**Физическая культура в традиции**

**школьных Олимпийских игр.**

Общепринятое представление о том, что физическая культура в основном должна быть направлена на развитие физических качеств учащихся (силы, быстроты, выносливости, прыгучести и др.) и достижение оздоровительного эффекта недостаточно. Не менее важное значение имеет воспитание в учениках подлинной культуры физического воспитания. Что включает в себя понятие «культура физического воспитания»? Это воспитание эстетического отношения к занятиям физической культуры, знание и соблюдение гигиенических правил, умение контролировать своё физиологическое состояние, владение приёмами и методами восстановления сил, потребность в укреплении своего здоровья, а из этого следует наличие интереса и стремления к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Любой учитель физической культуры, тренер и все, кто занимается с детьми физическим воспитанием, подтвердят, что заветная мечта каждого из них – воспитать в учениках потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Что нужно делать, чтобы мечта сбывалась? Наверное. Основывать культурные традиции на школьном уровне, - традиции, в основе которых воспитание культуры.

В МБУ школе № 21г.о. Тольятти с 2010 года одной из традиции стало ежегодное проведение «Школьных Олимпийских игр». Период планирования мероприятия закончился утверждением школьного документа – локального акта «Положение о проведении школьных Олимпийских игр». Определены цели школьной олимпиады, сроки проведения, условия проведения, ответственные лица. Соревнования проводятся с целью популяризации физической культуры среди учащихся школы, укрепления здоровья и вовлечения их в систематическое занятие физической культурой и спорта, выявление сильнейших учащихся МБУ школы № 21. Соревнования проводятся вовремя каникул. Состав участников – учащиеся 5 – 11 классов, которые по состоянию здоровья допускаются к занятиям физической культуры. Но и освобождённые по состоянию здоровья от основной группы учащиеся так же принимают участие в качестве судей.

***Сценарий школьных олимпийских игр.***

**I этап – Открытие ОЛИМПИАДЫ**

Торжественное открытие олимпиады проходит в спортивном зале.

Поднятие школьного флага.

***Ведущий:*** В небольшой долине, на юге Греции, расположена Олимпия. Со всех сторон её окружают горы. Благодатный край. Пауза

Древние греки верили во многих богов. Но богом всех богов был Зевс. Ему посвятили особые соревнования Олимпийские игры.

ИСПОЛНЯЕТСЯ ГРЕЧЕСКИЙ ТАНЕЦ «СЕРТАКИ»

***Ведущий:*** В старину в античном мире

25 веков назад, города не жили в мире

Шёл войной на брата брат.

УЧАЩИЕСЯ ПОКАЗЫВАЮТ ФРАГМЕНТ БОЯ – АРМЕЙСКОЕ ЕДИНОБОРСТВО

***Ведущий:*** И мудрейшие решили: ссоры вечные страшные,

Можно в смелости и в силе состязаться без войны.

Пусть в Олимпию прибудет

Кто отважен и силен,

Для сражений мирных будет полем боя – СТАДИОН

*УЧАЩИЕСЯ ПОКАЗЫВАЮТ ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА*

Ведущий: Сегодня мы закладываем новую традицию – Торжественное открытие первой школьной Олимпиады

Право зажжения Олимпийского огня предоставляется выпускнику 11-го класса (фамилия, имя лучшего спортсмена-выпускника)

*ЗАЖИГАЕТСЯ ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ*

**II ЭТАП – ТЕОРИТИЧЕСКИЙ**

Тест представляет собой 23 вопроса с 4 вариантами ответов

1.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

а. Палестра

б. Амфитеатр

в. Гимнасии

г. Стадиодром

2. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в…

а. 1920г. в Антверпене (Бельгия)

б. 1924г. в Шамони (Франция)

в. 1926г. в Гармиш – Партенкирхене (Германия)

г. 1928г. в Сент – Моритце (Швейцария)

3. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в…

а. 1992г. на XVI в Альбервилле, Франция

б. 1992г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания

в. 1994г. на XVII играх в Лиллехамере, Норвегия

г. 1996г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США

4. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

1. адаптационные задачи 5. методические задачи

2. воспитательные задачи 6. образовательные задачи

3. гигиенические задачи 7. оздоровительные задачи

4. двигательные задачи 8. соревновательные задачи

а. 1, 5, 7

б. 2, 5, 8

в. 2, 6, 7

г. 3, 4, 6

5. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть…

а. основой техники

б. главным звеном техники

в. корнем техники

г. деталями техники

6. Отличительным признаком умения являться…

а. нестандартность параметров и результатов действия

б. участие автоматизмов при осуществлении операций

в. стереотипность параметров действия

г. сокращение времени выполнения действия

7. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в…

а. укреплении здоровья и воспитания физических качеств людей

б. обучение двигательным действиям и повышении работоспособности

в. совершенствовании природных, физических свойств людей

г. создание специфических духовных ценностей

8. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

а. обеспечение безопасности жизнедеятельности

б. виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений

в. знания, принципы, правила и методика использования упражнений

г. активная двигательная деятельность человека

9. основные направления использования физической культуры способствуют…

а. формированию базовой физической подготовленности

б. формированию профессионального – прикладной физической подготовленности

в. восстановлению функций организма после травм и заболеваний

г. всего вышеперечисленного

10. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…

а. физической подготовленности человека к жизни

б. развитие резервных возможностей организма человека

в. сохранение и восстановление здоровья

г. подготовку к профессиональной деятельности

11. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является…

а. интервальная тренировка

б. метод повторного выполнения упражнений

в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью

г. метод расчленения конструктивного упражнения

12. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

а. скоростно-силовые способности

б. личностно-психические качества

в. факторы функциональной экономичности

г. аэробные возможности

13. С помощью каких методов совершенствуют координированность?

а. с помощью методов обучение

б. с помощью методов воспитания физических качеств

в. с помощью внушения

г. с помощью методов контрастных заданий

14. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для

а. занятий общеразвивающей направленности

б. занятий обще подготовительной направленности

в. физкультурно-оздоровительных форм занятий

г. для урочных форм занятий

15. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется…

а. два этапа

б. три этапа

в. четыре этапа

г. от двух до четырех, в зависимости от целевых задач

16. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…

а. исходного положения

б. подводящих упражнений

в. основы техники

г. главного звена техники

17. Основу двигательных способностей составляют…

а. двигательные автоматизмы

б. сила, быстрота, выносливость

в. гибкость и координированность

г. физические качества и двигательные умения

18. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?

а. скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции

б. быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений

в. сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений

г. все предложенные определения сформулированы корректно

19. Основными источниками энергии для организма являются…

а. белки и витамины

б. углеводы и жиры

в. углеводы и минеральные элементы

г. белки и жиры

20. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

а. холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье

б. тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание

в. холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

г. тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

21. Задачи по упрочнению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе…

а. закаливания и физиотерапевтических процедур

б. совершенствования телосложения

в. обеспечения полноценного физического развития

г. формирования двигательных умений и навыков

22. При воспитании выносливости в основной части занятия урока…

а. упражнения в анаэробном режиме должны предшествовать упражнениям аэробного характера

б. сначала выполняются аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера

в. упражнения большой продолжительности в равномерном режиме должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью

г. рекомендуется комплексировать координационно-сложные упражнения с «упражнениями на гибкость»

23. Признаки, не характерные для правильной осанки:

а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

б. Приподнятая грудь.

в. Развёрнутые плечи, ровная спина.

г. Запрокинутая или опущенная голова.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ТЕСТА

1-г; 2-б; 3-г; 4-в; 5-а; 6-а; 7-в; 8-а; 9-г; 10-а; 11-б; 12-г; 13-а; 14-а; 15-б; 16-г; 17-г; 18-а; 19-г; 20-в;21-в;22-а;23-г.

**III этап - ПРАКТИЧЕСКИЙ**

На практическом этапе учащиеся демонстрируют свои умения в олимпийских состязаниях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Время проведения | Программа | Место проведения |
| 5 | 9.00-14.00 | Лёгкая атлетика. Пионербол | Спортивный зал |
| 6 | 9.00-13.00 | Лёгкая атлетика. Пионербол | Спортивный зал |
| 7 | 13.00-15.00 | Лёгкая атлетика. Мини-футбол | Спортивный зал |
| 8 | 9.00-13.00 | Мини-футбол | Спортивный зал |
| 9 | 10.00-14.00 | Баскетбол | Спортивный зал |
| Сборные  10 – 11кл. | 10.00-12.00 | Гандбол (девушки) | Спортивный зал |
| Сборные  10 – 11кл. | 12.00-14.00 | Баскетбол (юноши) | Спортивный зал |

В ходе олимпиады школьными героями становятся успешные в плане физической подготовки учащиеся, что способствует популярности физической культуры и спорта. В течение 3-х лет наряду с другими внеклассными мероприятиями по физической культуре в МБУ школе № 21 проводятся школьные Олимпийские игры. Период небольшой, но некоторые выводы из общей школьной статистики радуют. Так, например, на 35% повысилась результативность участия школьных команд в городских спортивных мероприятиях. А главным результатом можно считать усиление подготовки учащихся всей школы к школьным Олимпийским играм, что выражается в том. Что в воспитательной работе классных руководителей физкультурно-оздоровительное направление становится одним из приоритетных направлений.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. В.А. Муравьёв, Н.Н. Назарова. «Гармония физического развития и здоровья детей и подростков». Москва, «Дрофа», 2009
2. Г.И. Погодаев, «Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы». Москва, «Дрофа», 2010
3. Г.И. Погодаев, Б.И. Мишин. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы». Москва, «Дрофа», 2006