***Тема: «Мы на олимпиаде»***

**Цель урока:**

Создать условия для формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи урока:**

1. Ознакомление с некоторыми видами спорта, входящими в программу летних Олимпийских игр.

2. Ознакомление с атрибутикой и ритуалами Олимпийских игр.

3. Сообщение кратких сведений об истории Олимпийских игр.

4. Развитие физических качеств.

**Методы и приёмы:**словесно – наглядный, игровой, соревновательный.

**Тип урока:** спортивный праздник.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** компьютер, олимпийская атрибутика, гимнастические скамейки, гимнастические маты, волейбольные и баскетбольные мячи.

                                             Ход урока:

1. Вводная часть:

1)      Построение в спортивном зале.

2)      Сдача рапорта, приветствие учителя.

3)      Сообщение задач урока.

        Учитель: «Сегодня, ребята мы проведём урок, посвященный очередной годовщине современных олимпийских игр, познакомимся с некоторыми олимпийскими видами спорта. А почему мы говорим «Современные олимпийские игры?» Потому, что зародились Олимпийские игры более двух с половиной тысяч лет назад, в Древней Греции, в красивейшем поселении Олимпии. Наиболее ранние достоверные данные об Олимпийских играх  Древности относятся к 776г. До новой эры, когда была заведена запись победителей состязаний и установлена нумерация Олимпийских игр. Игры проводились через каждые 1417 дней, которые составляли Олимпиаду. Регулярно организовывали Олимпийские игры древности на протяжении 1168 лет. Даже войны не могли помешать их проведению. Наоборот, во время Игр все военные действия прекращались.

         Игры продолжались и после подчинения греческих земель Риму. Лишь в 394г. новой эры римский император Феодосий 1, насильственно насаждавший христианство, усмотрел в Олимпийских играх языческий обряд и специальным указом запретил их проведение.

       В 1894г. по инициативе выдающегося французского общественного деятеля и педагога Пьера де Кубертена олимпийское движение возродилось, а два года  спустя состоялись 1 Олимпийские игры современности.

   С античного времени изменились правила соревнований, неизменно высокими стали рекорды, появились новые виды спорта, которые не знали древнегреческие атлеты. Но сами Олимпийские игры по – прежнему живы. И вот сегодня мы с вами станем участниками почти всех соревнований летних Олимпийских игр наших дней».

               Олимпийские игры начинаются торжественным парадом участников.

Учитель: Олимпийцы, олимпийцы!

                В спорте нет для вас преград!

                Олимпийцы, олимпийцы!

                Все выходим на парад!

Звучит команда «Напра – во!» Участники выполняют её.

Учитель: Начинаем репортаж.

                Дружно вместе шагом – марш!

Весь класс идёт строевой ходьбой.

Учитель: Левой, левой, не зевай,

                И никто не отставай.

                Взмах рукой и шаг ногой,

                Думай, думай головой!

Звучит команда «Через середину зала, с поворотом налево, дистанция и интервал один метр, в колонну по три марш!» Учащиеся перестраиваются из колонны по одному в колонну по три.

    Учитель: Один из главных ритуалов Олимпийских игр – торжественное открытие. В него входят парад участников и показательные выступления. Мы с вами и открываем этот праздник парадом. Каждая колонна – команда какой – либо страны.

Учитель:

Лучший праздник – олимпийский.

Праздник Мира и Добра!

Мы на нём все олимпийцы,

Нам начать его пора!

Идёт комплекс общеразвивающих упражнений под музыку.

Звучит команда: «Вперёд сомкнулись! Напра – во! С перестроением из колонны по три в колонну по одному, в обход по залу шагом – марш!» Идёт перестроение класса из колонны по три в колонну по одному строевым шагом.

Звучит команда: !На месте, стой!»

                       Основная часть.

Учитель. Начинаем знакомство с Олимпийскими видами спорта.

Внимание, сейчас

Продолжим наш рассказ.

Нет, ребята, вы не спорьте,

Что же «королева спорта?»

Правильно ответите:

Лёгкая атлетика!

А какие виды лёгкой атлетики вы знаете? Ответы учащихся.

Правильно, бег, прыжки, метания и спортивная ходьба. Посмотрим, как выглядит пиктограмма лёгкой атлетики.

Учитель: Мы на дистанции спортивной ходьбы, заход на 50 км. Нужно показать правильную технику и скорость передвижения.

  Звучит команда «В обход по залу спортивной ходьбой – марш!» Учащиеся начинают движение.

Учитель.  Вот спортивная  ходьба,

Очень сложна и трудна.

Вам не выиграть у тех,

Кто выносливее всех!

Учитель. Молодцы, ребята, с этим заданием вы справились. А теперь мы уже на дистанции 42 км 195 м. Это марафонский бег.

Звучит команда «Легко бегом – марш!» Класс начинает бег.

Учитель. Бег бывает очень разный,

Но всегда такой прекрасный,

Быстрый, медленный и средний,

Бег с препятствием, барьерный,

И выигрывает тот,

 Кто ни в чём не отстаёт.

Только страсть, тяжёлый труд

 Вас к победе приведут.

Учитель. Это был бег по дистанции. Но вот приближается финиш, вы вбежали на олимпийский стадион, зрители восторженно вас приветствуют. Осталось добежать всего 400 м или один круг по дорожке стадиона. Надо сделать последнее усилие.

По сигналу учащийся, бегуший в конце колонны, делает ускорение вдоль всего строя и становится первым. Это же самое проделывают все остальные, пока прежний направляющий опять не становится первым.

  Звучит команда «Шагом,  марш!» Ребята переходят на спокойную ходьбу. В это время 8 мальчиков устанавливают 2 скамейки и кладут возле них гимнастические маты.

Учитель. В Олимпийскую программу

               Входят также и прыжки.

               Есть тройной прыжок, в длину.

               Есть с шестом и в высоту.

               Ну, готовьтесь, и сейчас

               Мы покажем экстра – класс!

Учащиеся начинают бег с преодолением гимнастических скамеек в шаге.

  Переходят на ходьбу. Начинаются прыжки в высоту через скамейки способом «перешагивание».

Звучит команда «В обход по залу, шагом марш!2 Учащиеся идут по залу и строятся в одну шеренгу на левой боковой линии с интервалом 1 м.

Учитель. Замер тихо стадион.

               Кто же будет чемпион?

               Павлик, Вова, Ксюша, Даша,

               Или Стас, Илья и Маша?

               Кто метнёт подальше вдаль.

               Тот получит и медаль.

Учащиеся имитируют метание малого мяча.

Учитель. Молодцы, ребята, вы все метнули снаряд очень далеко. Теперь познакомимся с новым видом спорта – спортивной гимнастикой. Посмотрим, как выглядит его пиктограмма. Выполняем упражнение на гимнастической скамейке и кувырки на гимнастических матах.

Гимнастика спортивная

 Сложна, трудна, прекрасна!

Но ею заниматься

Совсем небезопасно!

Но мы ребята смелые,

 ловкие, умелые.

Учащиеся двигаются по гимнастической скамейке на носках, руки на пояс, затем выполняют соскок и два кувырка на матах.

Учитель. Хорошо. Новый вид олимпийской программы. Мы на ринге. Какой это вид спорта? Правильно, бокс.

Бокс – мечта любых мальчишек:

Ваней, Сашей, Колей, Мишек.

Может им заняться каждый,

Предпочтёт он лишь отважных,

Кто боли не боится, привык всегда трудиться.

Учащиеся принимают боксёрскую  стойку и производят серию ударов, имитируя бой боксёров.

Учитель. Познакомимся ещё с одним олимпийским видом спорта – тяжёлой атлетикой.

Тяжёлая атлетика

Подвластна лишь сильнейшим,

Штанги вес немыслимо

Большой преодолевшим!

Имитация толчка штанги.

Учитель.

Мы попали в водную стихию,

Где царит плеск волн, шум брызг,

    Не видно пота,

   Кажется легко так, всё и просто,

 А ведь это сложная работа!

Итак, мы в бассейне. Идёт заплыв на 100 м вольным стилем. Кто победит? Тот, кто очень быстро и правильно будет выполнять все плавательные движения руками и ногами.

Проплыть 100 метров вольным стилем

Иль брассом, кролем, на спине

Всем кажется по силам,

Всё кажется по мне.

Но олимпийскую награду

Получит прежде только тот,

Кто каждый день, смывая пот,

Сто километров проплывёт.

Учащиеся делают движения руками вперёд, как при кроле на груди, и назад, как при кроле на спине. Затем из положения сидя на полу с опорой на предплечья они осуществляют работу ногами, как при плавании кролем.

         Перенесёмся на гребной канал. Здесь начинаются командные соревнования в академической гребле. Всё зависит от сплочённости команды, от физической подготовленности гребцов, синхронности и точности их движений. Командам занять места в лодках!

Учащиеся садятся верхом на гимнастические скамейки, руки лежат на «вёслах». По сигналу учителя учащиеся имитируют движения руками  и туловищем как при гребле.

Учитель. Гребля – тоже трудный спорт.

                Лодка быстро проплывёт,

                Если вся команда дружно

                Сильно вёслами гребёт.

Отмечаю экипаж, который правильнее и чётче выполнил гребковые упражнения.

  Звучит команда «Становись!» Весь класс  быстро встаёт из «лодок» - скамеек, учащиеся ставят их на место и строятся в одну шеренгу. По команде идут в обход по залу и берут мячи, затем размыкаются с интервалом 1,5 – 2 м.

   Учитель. Спортивные игры –

                    Жаркие схватки,

                    Где небывалый накал страстей,

                    Где духом единым

                    Старается каждый

                     Соперникам больше забить мячей.

Учащиеся начинают ведение мяча правой, затем левой рукой (элемент баскетбола).

Учитель. Приступаем к новому виду олимпийской программы – волейболу.

Учащиеся выполняют передачу волейбольного мяча над собой.

  Учитель. Ещё одна популярная спортивная игра – футбол.

 Учащиеся выполняют ведение мяча ногой и удар по воротам. Судьи (освобождённые от урока учащиеся) считают число попаданий и отмечают по результатам лучшую команду.

По команде «Стройся по командам!» учащиеся строятся в три колонны.

Учитель. Ребята, олимпийский девиз – «Быстрее! Выше! Сильнее!», а значит на Играх в первую очередь нужны такие качества, как быстрота, прыгучесть, сила. Вот мы с вами и определим, какая команда самая быстрая, самая прыгучая и самая сильная. Начинаем эстафеты. Первая из них беговая – «Кто быстрее».

По сигналу первые номера бегут с эстафетной палочкой вперёд, обегают стойку, возвращаются назад, передают эстафету следующему в колонне и становятся в конец колонны. Эстафета  заканчивается, когда первый номер команды вновь окажется направляющим.

Учитель. Вторая эстафета прыжковая – «Кто дальше».

Каждый член команды выполняет прыжок в длину с линии приземления предыдущего участника. Выигрывает команда, чья сумма результатов прыжков окажется больше всех.

Учитель. Наконец, третья, последняя эстафета, силовая – «Кто сильнее».

Все берут гантели и по команде учителя поднимают их одной рукой на большее количество раз за 10 секунд. Затем результаты участников каждой команды складываются. Выигрывает команда, набравшая наибольшую сумму.

                                     Заключительная часть.

Учитель. Ребята, наши Олимпийские игры подходят к концу. Традиционно они завершаются показательными выступлениями. А олимпийский огонь, зажженный от факела, доставленного из Древней Олимпии, гаснет.

Гаснет огонь олимпийский,

Значит, прощаться пора.

Всем вам, друзья – олимпийцы,

Я пожелаю добра,

Мира и радость победы

В спорте, учёбе, труде.

Кем бы и где  бы ты ни был,

Будь олимпийцем везде!

Всем учащимся вручают олимпийские медали – шоколадки. Олимпийцы организованно уходят из зала.