

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Тема урока: Олимпийские игры.**

**Цели урока:** популяризация олимпийского движения среди школьников.

**Задачи урока:** знакомство с историей Олимпийских игр;

выявление сильнейших спортсменов школы;

воспитание спортивного этикета.

# Античные Олимпийские игры

- Официально первые Олимпийские игры состоялись в 776 году до н. э. в небольшом греческом городе расположенном на юге Греции – Олимпии. Состязания в Олимпии проводились задолго до того, как стали общегреческим спортивным праздником. Греки придавали Играм огромное значение, недаром от даты 776 г. до н. э. они вели свое летоисчисление.
- Во время Игр объявлялся «священный мир» прекращались войны,
- за право называться самыми быстрыми,
- ловкими и сильными.
- и вчерашние враги мирно соревновались



# Продолжительность игр



- Вначале Игры проводились в течение одного дня, с V в. до н. э. их продолжительность увеличилась до 5 дней, из которых 3 отводилось на соревнования, а первый и пятый на торжественную клятву и награждение соответственно. На первых Играх соревновались только в беге, вскоре прибавилось пятиборье включавшее в себя бег, прыжок в длину, метание копья и диска, а также борьбу. В дальнейшем прибавлялись кулачные бои, гонки на колесницах.



- . Стоит отметить, что частью Олимпийской программы состязаний был конкурс искусств, на котором выступали знаменитые поэты, ораторы, и, победа в котором, была столь же почетна.
- Более тысячи лет, несмотря на постепенное падение могущества Эллады, Олимпийские игры в Олимпии регулярно проходили раз в 4 года. Лишь в 394 году н. э. они были запрещены указом римского императора Феодосия, усмотревшего в играх языческий обряд. Так Олимпийские игры на полторы тысячи лет ушли в небытие.



# Марафонский бег

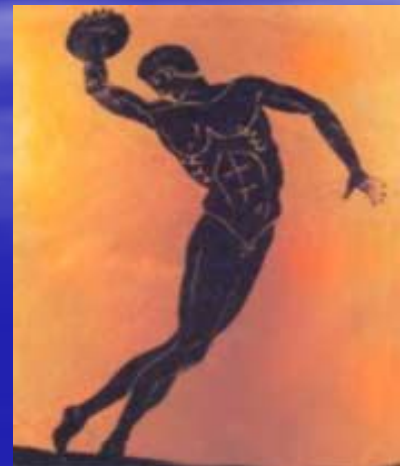
- Далеко не всякий атлет может пробежать марафонскую дистанцию
- **42км 195м**





# Олимпийские игры современности

- Первые попытки возродить Олимпийские игры стали предприниматься с середины XIX века. В 1859, 1870, 1875 и 1889 в Афинах устраивались состязания по бегу, прыжкам, метанию, гимнастике и др., в которых участвовали греческие атлеты.



# Античный стадион



# Традиции Олимпийских игр

- Олимпийский огонь
- зажигают греческие
- жрицы на горе богов
- Олимпе
- Игры проводятся раз
- в четыре года
- На время проведения
- игр в древности
- прекращались все войны





# Олимпийская символика

- Олимпийский флаг



# Олимпийский девиз:

- "Быстрее, выше, сильнее".

# Первые выступления Российских спортсменов:

- Царская Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх в 1900 году, в команде было четыре человека.
- Первым Олимпийским чемпионом России в 1904 году стал фигурист Н.Н.Панин-Коломенкин.

# Олимпиада в МОСКВЕ

- 1980 г.



# Олимпийские игры в России?

- Россия претендует на проведение зимних Олимпийских игр в 2014 году в городе Сочи.



# Олимпийские чемпионы Самарской области

- Алексей Немов - гимнастика





- Олег Саитов - бокс

# Малые олимпийские игры

## Программа:

### ■ Юноши 5–11 кл.

- 6- минутный бег
- Пресс за 30 сек ( раз)
- Челночный бег 3x10м(сек)
- Наклон из положения сидя (см).
- Подтягивание на низкой перекладине из виса на высокой перекладине(раз).
  - Прыжок в длину с места (см).

### ■ Девушки 5–11 кл.

- 6- минутный бег
- Пресс за 30 сек (раз)
- Челночный бег 3x10м(сек)
- Наклон из положения сидя (см).
- Подтягивание на низкой перекладине из виса “лежа” (раз).
- Прыжок в длину с места(см).

# 6-минутный бег(м)

- **Бег на выносливость.**
- Длина беговой дорожки составляет 250 м – по всей длине дистанции расставлены метки через 25 метров, для удобства подсчета метража.
- В течении 6-минут
- ученик выполняет
- бег в достаточно
- высоком темпе, в
- зависимости от своего
- физического развития

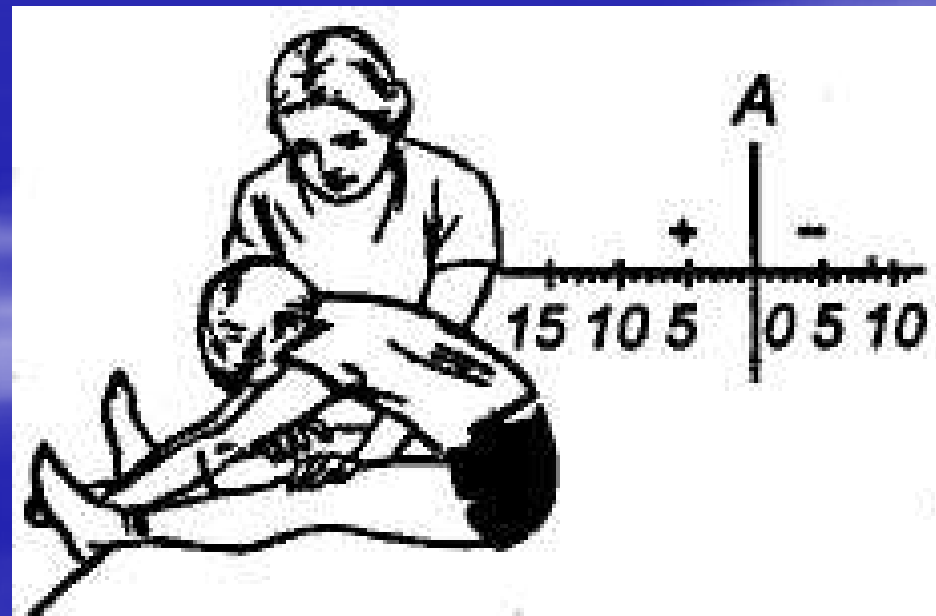


# ПРЕСС за 30 секунд

- Исходное положение: ученик лёжа на гимнастическом коврике (мате), руки за головой, локти в стороны;
- По сигналу учителя выполняет упражнение «сесть-лечь» в течении 30 секунд;
- Оценивается количество раз;

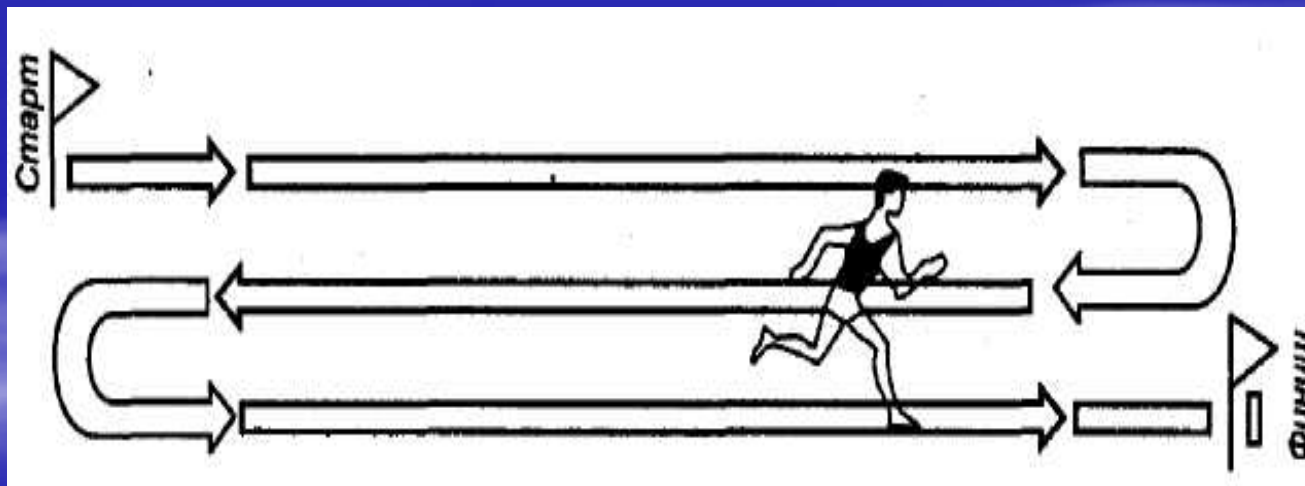
# Наклон сидя

- Сидя на полу-ноги врозь- стопы вертикально- между стопами расстояние от 20 до 40 см.



# Челночный бег 3x10(м)

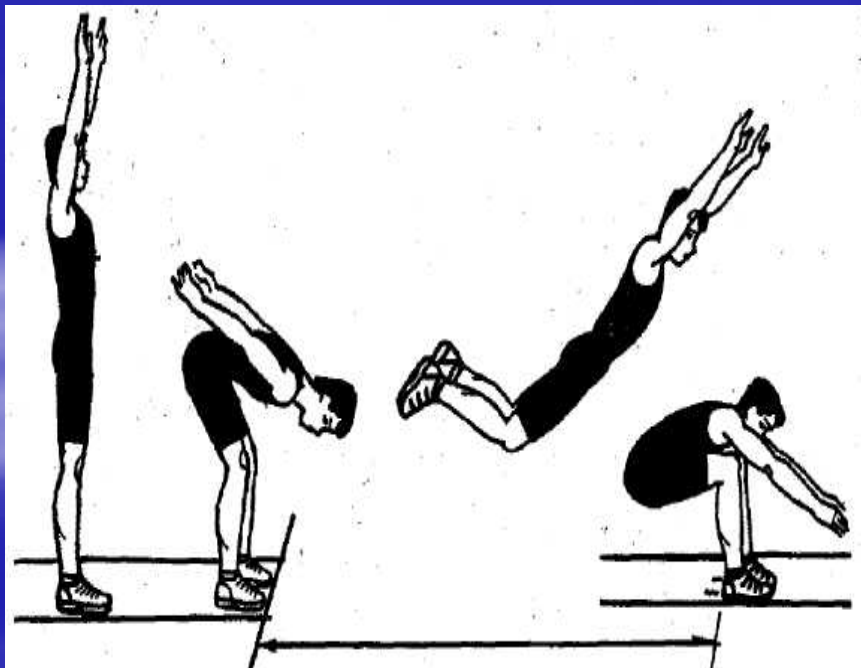
- Пробежание отрезка 10 м 3 раза подряд, с касанием линии.





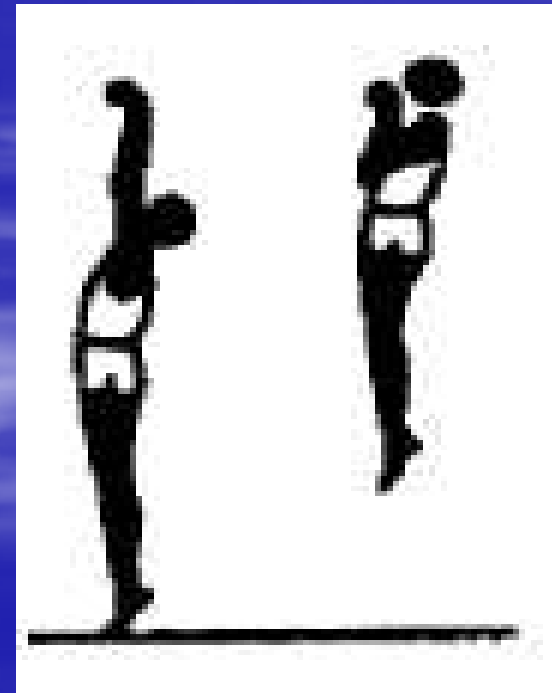
# Прыжок в длину с места(см)

- Выполняется толчком двух ног одновременно, с приземлением на две ноги.



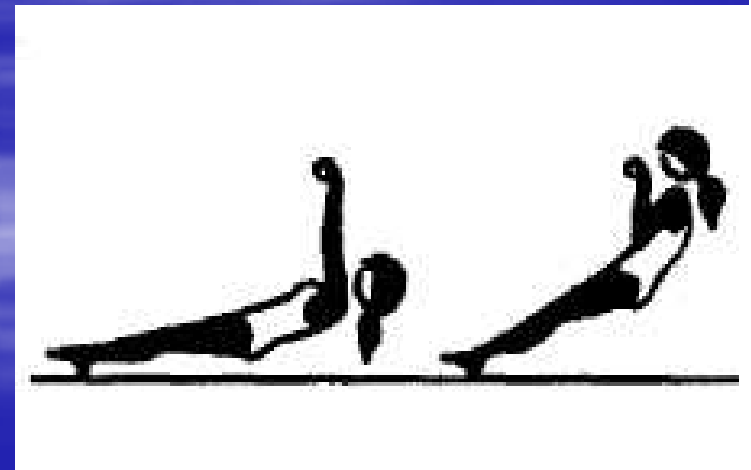
# Подтягивание на высокой перекладине (раз) юноши

- Подбородок над перекладиной
- Руки на уровне груди
- Туловище и ноги прямые



# Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз) девушки

- Перекладина на уровне груди
- Тело ровное, прямое, без изгибов



# спасибо

- за
- внимание

