ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тема урока: Олимпийские игры.

популяризация олимпийского движения среди школьников.

Задачи урока:

Учитель физической культуры МОУ «Поповская СОШ»

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 и прекращались войны,

- за право называться самыми быстрыми,
- ЛОВКИМИ И СИЛЬНЫМИ.
- и вчерашние враги мирно соревновалис



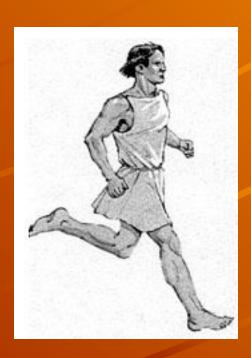
• Вначале Игры проводились в течение одного дня, с V в. до н. э. их продолжительность увеличилась до 5 дней, из которых 3 отводилось на соревнования, а первый и пятый на торжественную клятву и награждение соответственно. На первых Играх соревновались только в беге, вскоре прибавилось пятиборье включавшее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

- . 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 полто тысячи лет ушли в небытие.

Марафонский бег

 Далеко не всякий атлет может пробежать
марафонскую дистанцию

• 42KM 195M



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 атлеть

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"

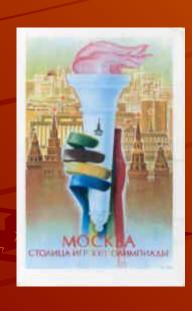
Первые выступления Российских спортсменов:

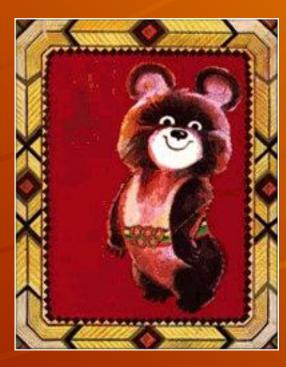
• Царская Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх в 1900 году, в команде было четыре человека.

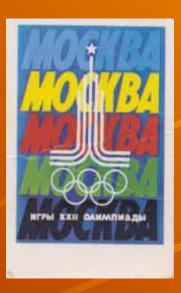
• Первым Олимпийским чемпионом России в 1904 году стал фигурист Н.Н.Панин-Коломенкин.

Олимпиада в МОСКВЕ

• За время проведения Олимпийских игр на территории СССР они проводились один раз в 1980 году в Москве.







Олимпийские игры в России!

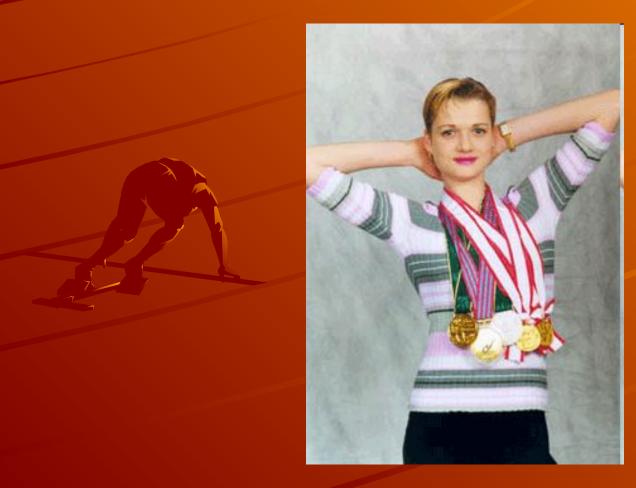
• Россия готовиться к проведению зимних Олимпийских игр 2014 года в городе Сочи.





Олимпийские чемпионы Белгородской области

• Светлана Хоркина - гимнастика



Малые олимпийские игры Программа:

- Юноши 5-11 кл.
- 6- минутный бег
- Пресс за 30 сек (раз)
- Челночный бег 3х10м(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 3х10м(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



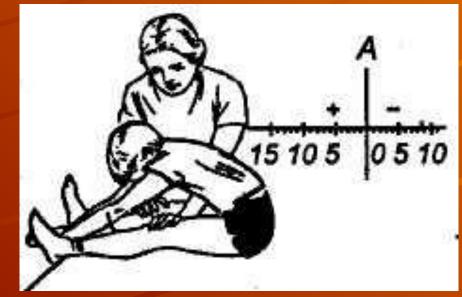
ПРЕСС за 30 секунд

- 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

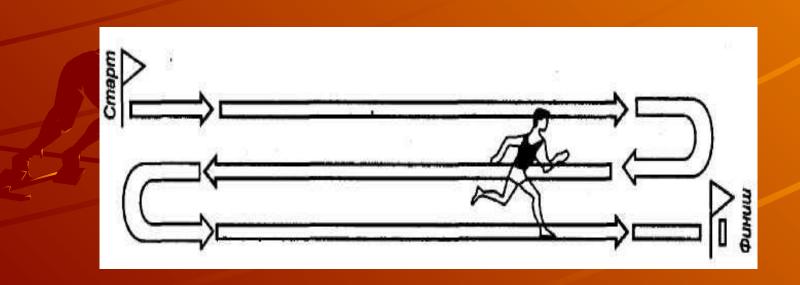
• Сидя на полу-ноги врозь- стопы вертикально- между стопами расстояние

от 20 до 40 см.



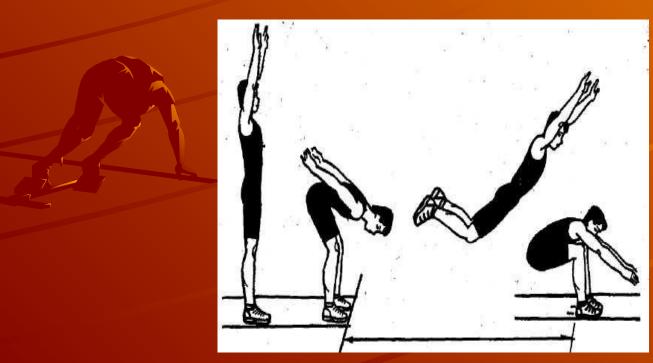
Челночный бег 3х10(м)

 Пробегание отрезка 10 м 3 раза подряд, с касанием линии.



Прыжок в длину с места(см)

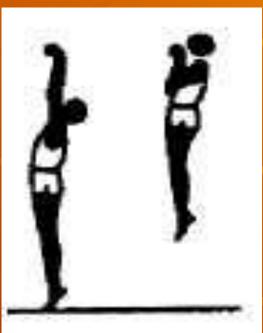
• Выполняется толчком двух ног одновременно, с приземлением на две ноги.



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

