07.09.3-Б клас Фізична культура Тема Правила безпеки та поведінки на уроках фізкультури.

Бесіда: «Історія виникнення Олімпійських ігор. Символи, ритуали і церемонії Олімпійських ігор.». Формування ключової компетентності – «Соціальна та громадянська компетентність».

Підго­товчі вправи: основна стійка, стійка - ноги нарізно.

Загально-розвивальні вправи на місці. Нахили та повороти голови.

**Мета:** навчити дітей бути згуртованими; розвивати знання про олімпійські ігри, увагу, здібності; виховувати повагу до спорту, повагу один до одного.

Хід уроку

- Наше заняття буде присвячене Олімпійським іграм.

- А може хто знає про олімпійські ігри? Про їхнє виникнення? (відповіді дітей)

- Олімпійські ігри — це захоплюючі всесвітні змагання, що вражають красою та видовищністю. Тисячі людей кожні чотири роки поспішають до міста-господаря чемпіонату, щоб повболівати за улюблену збірну і на власні очі побачити нових спортивних зірок світу. Мільйони фанатів дивляться телетрансляцію. А Ти слідкуєш за олімпійськими перипетіями?

Якщо так, Тобі, мабуть, буде надзвичайно цікаво дізнатися вражаючі подробиці виникнення Олімпійських перегонів. **Історія олімпійських ігор** захоплююча і повна несподіванок. То як, пірнемо у незвідані далі світових олімпіад?

**Як усе починалось**

Славнозвісні Олімпійські ігри на честь Зевса Олімпійського зародилися ще в Стародавній Греції і проводилися з 776 року до н. е. кожні 4 роки у місті Олімпія. Спортивні змагання мали настільки грандіозний успіх та велике значення для тогочасного суспільства, що **на час Олімпійських перегонів припинялися війни і встановлювалася екехірія** — священне перемир’я.

З усіх усюд до Олімпії валив люд: хто діставався пішки, хто — верхи, а дехто навіть плив кораблем за тридев’ять земель, аби лиш одним оком глянути на величних грецьких атлетів. Навколо міста виростали цілі наметові поселення. Щоб поспостерігати за спортсменами, глядачі вщент заповнювали схили пагорбів навколо долини річки Алфей.

Після урочистої перемоги та церемонії нагородження ( вручення вінка зі священної маслини та пальмової гілки) **олімпіонік жив, як вареник у маслі**. На його честь влаштовували свята, співали гімни, виготовляли статуї, в Афінах — звільняли від податків та обтяжливих громадських обов’язків. А ще переможцеві завжди лишали найкраще місце в театрі. Подекуди особливими привілеями користувались навіть діти олімпійця.

Цікаво, що **жінок на Олімпійські змагання не пускали під страхом смертельної кари**.

Відважні елліни змагалися з бігу, кулачного бою (переможцем якого одного разу став Піфагор), стрибків, кидання списа тощо. Проте найбільш небезпечними були перегони колісниць. Ти не повіриш, але переможцем кінних змагань вважали власника коней, а не бідного візника, який ризикував життям заради виграшу.

З Олімпійськими іграми пов’язано багато легенд. Одна з них розповідає, нібито перші змагання організував сам Зевс на честь перемоги над батьком. Правда це чи ні, а от в літературі вперше згадав про Олімпійські ігри Стародавньої Греції саме Гомер у поемі «Іліада».

Археологічні розкопки свідчать, що в Олімпії спеціально для змагань було зведено 5 стадіонів прямокутної або підковоподібної форми з трибунами для уболівальників.

На жаль, нині нічого не відомо про час чемпіонів. Досить було першим дістатися фінішу, аби здобути право запалити священний вогонь. Та перекази розповідають нам про **олімпійців, що бігали швидше від зайців**, а чого тільки вартий талант спартанця Ладаса, який під час бігу не залишав на піску слідів.

**Сучасні Олімпійські ігри**

Сучасні найвідоміші міжнародні спортивні змагання, відомі як літні Олімпійські ігри, проводяться раз на чотири роки з 1896-го. Ініціатором виступив французький барон **П’єр де Кубертен**. Він вважав, що саме недостатня фізична підготовка завадила французьким солдатам виграти у Франко-Прусській війні 1870-1871 років. Молодь повинна мірятися силою на спортивних майданчиках, а не на полях боїв, стверджував чоловік.

Перші Олімпійські ігри провели в Афінах. Для організації змагань створили **Міжнародний олімпійський комітет**, першим президентом якого став Деметріус Викелас із Греції.

З того часу проведення всесвітньої олімпіади стало доброю традицією. На фоні вражаючих розкопок та археологічних знахідок ідея олімпізму ширилася всією Європою. Дедалі частіше європейські держави організовували власні спортивні змагання, за якими спостерігав увесь світ.

**А як же зимові види спорту?..**

Щоб заповнити прогалину в змаганнях із зимових видів спорту, які влітку провести було технічно неможливо,**з25 січня 1924 року проводяться зимові Олімпійські ігри**. Перші були організовані у французькому місті **Шамоні**. Окрім фігурного катання і хокею, спортсмени змагалися зі швидкісного бігу на ковзанах, стрибків з трампліну тощо.

Поборотися за першість у змаганнях виявили бажання 293 атлети, в тому числі 13 жінок, із 16-ти країн світу. Першим олімпійським чемпіоном зимових ігор став Ч. Джутроу з США (швидкісний біг на ковзанах), проте в підсумку лідерами змагань виявилися команди Фінляндії та Норвегії. Перегони тривали 11 днів і закінчилися 4 лютого.

**Атрибути Олімпійських ігор**

Нині символом і **емблемою** Олімпійських ігор є п’ять кілець, переплетених між собою, що символізують об’єднання п’яти континентів.

Олімпійський **девіз**, запропонований католицьким ченцем Анрі Дідоном: «Швидше, вище, сильніше».

На церемонії відкриття кожної олімпіади піднімають **прапор** — біле полотнище з емблемою (олімпійськими кільцями). Протягом усієї олімпіади горить олімпійський **вогонь**, який до місця проведення щоразу привозять з Олімпії.

З 1968 року кожна олімпіада має свій [талісман](https://pustunchik.ua/ua/online-school/history/Olimpijski-talismany).

У 2016 році Олімпійські ігри планують провести у Ріо-де-Жанейро, Бразилія, де українська команда представить світові своїх чемпіонів. До речі, першою олімпійською чемпіонкою незалежної України стала фігуристка **Оксана Баюл**.

Рухливи ігри.

1. ***Мишоловка***

*Місце проведення*: зал**,** майданчик.

Гравців об'єднують у дві групи. Одна з них, узявшись за руки, утворює коло («ми­шоловку»). Друга група роз­ташовується поза колом («миші»). Гравці, якізобра­жують «мишоловку», пере­міщуються по колу з словами

*Як ці миші надоїли,*

*Розвелось багато їх,*

*Все, погризли, все поїли,*

*Як би виловити їх!*

*Бережіться, мишенята,*

*Доберемось ми до вас!*

Гравці, що зображують «мишоловку», зупиняють­ся, піднімають угору зчеп­лені руки та промовляють:

*Мишоловку ми поставим,*

*Переловимо всіх враз!*

Гравці, що зображують «мишей», починають вбіга­ти в «мишоловку» та вибі­гати з неї . За сигналом керів­ника опускають руки вниз і присідають. «Миші», котрі не встигли вибігти з кола, вважаються спійманими і стають у коло. Перемагають три останні «миші», яких не спіймали. Потім гра про­довжується і гравці міня­ються місцями.

*Правила гри*

1. «Миші» не повинні за­бігати в коло під час руху «мишоловки».

2. Спіймані «миші» обов'яз­ково стають у коло.

5) ***Підбери м’яч****.*

*Місце проведення: майданчик , зал*.

В коло діаметром 1 м з малим м’ячем в руках стає гравець. Позаду нього лежать 5-10 тенісних м'ячі. По сигналу ведучого , гравець підкидає м'яч і ,поки той знаходиться у повітрі, повертається кругом і піднімає якомога більшу кількість м'ячів ,а потім ,ловить підкинутий м'яч.

*Правила гри*

1.Виходити з кола забороняється.

Зроби розминку для початківців.

<https://www.youtube.com/watch?v=hPHYKMxVIaI>