

## ОТКРЫТЫЙ УРОК

УДК 372.879.6

Приходько Т. К.

### ОЛИМПИЙСКИЙ УРОК

#### «От древности до современности — здоровье крупнейший клад»

План открытого урока по физкультуре, посвящённого Олимпийским играм, их истории и современности.

*Ключевые слова:* план урока, Олимпийские игры, история.

#### Цель:

- способствовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- привлечь к массовому и олимпийскому спорту — послу мира, духовности, единства;
- научить детей, что здоровый образ жизни — определяющий фактор продолжительности жизни, социального, биологического и психического благополучия граждан;
- напомнить, что физическое воспитание является составной частью процесса полноценного развития человека и его воспитания, действенным средством профилактики заболеваний, подготовки к высокопроизводительному труду, защите Родины, обеспечением творческого долголетия, организации содержательного досуга, предотвращением антиобщественных проявлений.

**Задача:** Сравнить традиции древних Олимпийских игр и Олимпийских игр современности.

**Участники:** учащиеся 7–9 классов

**Оборудование:** магнитофон, музыкальные записи, свисток, секундомер, баскетбольный мяч, фишки, анкеты с вопросами, мел, препятствия 50 см., футбольные мячи, теннисные ракетки, клюшки, теннисные мячи, гимнастические ленты, обручи.

**Место проведения:** спортивная площадка школы, украшенная воздушными шариками, стенгазетой, Олимпийской символикой, плакатами на спортивную тематику, лозунгом Олимпийских игр «Быстрее, выше, сильнее!», или другим популярным лозунгом олимпиад «Главное не победа, а участие».

Во время проведения Олимпийского урока устроить конкурс рисунков на тему «Спорт в моей жизни» и фотовыставку «Моя спортивная семья».

#### Ход соревнований

##### 1. Поздравление

Я вижу, все уже собрались и можно начинать наш традиционный праздник «Олимпийский урок». Я хочу поздравить на этом празднике всех судей, участников, учителей, учеников, болельщиков и конечно наших гостей. Это действительно замечательный праздник, праздник молодости, красоты, силы и спорта.

Олимпийцы — особые люди. Трудолюбивые, творческие, упорные, талантливые, выносливые и вообще, если говорить откровенно, то просто герои и поэтому торжественно и с гордостью хочу представить вам нашего гостя. ....

Слово для поздравления предоставляется .....

## 2. Начнем наш Олимпийский урок

На нем мы попытаемся сравнить древние Олимпийские игры и Олимпийские игры современности. Почувствуем дух древних Олимпиад и бешеный ритм настоящего, те изменения, которые произошли за этот огромный промежуток времени.

Но все по порядку.

Итак мы в Древней Греции.  
 В древние далекие времена  
 У священного подножия Олимпа,  
 Где знаменитые всемогущие боги  
 С Зевсом во главе совет творили,  
 В тихом городе, вдоль реки Алфей,  
 Олимпия нашла пристанище себе.  
 Здесь праздник мира, силы, красоты  
 В честь Зевса знаменитого происходил.

Этот спортивный праздник пришёл к нам из глубокой древности. Считают, что Олимпийские игры Древней Греции начали свой отсчет в 776 г. до н. э., с этой датой нашли мраморную плиту, на которой было начертано имя первого олимпийского победителя в беге — элейского пекаря Корибоса.

По преданию, игры начал Геракл, который устроил первые спортивные состязания в честь Зевса Олимпийского. А все, кто шел на игры, пользовались правом неприкосновенности. Во время проведения игр в Греции объявлялся священный мир, который строго соблюдался. Во время Олимпийских игр в Древней Греции все вокруг оживало, кипела жизнь. Прибывали десятки тысяч атлетов и гостей, до отказа заполнялись грандиозные по тем временам спортивные сооружения, которые, по своей сути, мало чем отличались от современных спортивных комплексов.

Участники древних игр должны были, готовясь к выступлениям, 10 месяцев тренироваться вне Олимпии, затем 1–2 месяца в Олимпии. И все это они должны были делать за свой счет. В соревнованиях могли участвовать все свободные греки. Однако женщинам и рабам запрещалось даже присутствовать в Олимпии. Олимпийские игры были только мужским праздником, и не развлечением, а служением Богу, потому олимпийские победители получали особое уважение — их чествовали как людей священных, любимцев Зевса.

Но впоследствии власти решили проводить специальные женские спортивные игры в честь богини Геры и называли их — Герии. Победительница получала оливковый венок и съестные припасы, например мясо.

Так же мы знаем, что в 394 г. н. э. император Римской империи Феодосий I запретил проведение Олимпийских игр.

Шло время ...

Между древней и первой Олимпиадой современности прошло 15 веков, а если точнее — 1503 года.

## 3. Как же все началось снова?

Очень просто. В 1766, в результате археологических раскопок в Олимпии были обнаружены спортивные и храмовые сооружения. Археологические исследования и раскопки продолжились под руководством немецких археологов. Французский барон Пьер де Кубертен сказал тогда: «Германия раскопала то, что осталось от древней Олимпии. Почему Франция не может восстановить былое величие?».

На свет олимпиадики являлись  
 И победами своими прославлялись,  
 Масла ветвь во главе несли.  
 Просуществовали Игры несколько веков,

А потом римский император Феодосий  
Запретил их существование, а годы,  
И варвары и стихии  
Снесли, убрали из памяти человеческой  
Славный город ритуалов и сооружений.  
И вот человек — Пьер де Кубертен,  
Французский педагог, барон, спортсмен,  
С горячим воодушевлением принялся за работу,  
Чтоб возродить ту славу древних дней,  
Чтоб олимпийский лозунг засиял нам всем.

Пьер де Кубертен, большой энтузиаст и пропагандист движения, вдохновитель, отец современного олимпизма, организатор Международного олимпийского комитета, приложил немало усилий, прежде чем его мечта о возрождении Олимпиад стала явью.

И вот наступил долгожданный день — 6 апреля 1896 года раздался пушечный выстрел, и тишину разорвали звуки олимпийского гимна. На Мраморном стадионе собралось 80 тысяч человек. В глубокой тишине греческий король Георг I объявил первые международные Олимпийские игры в Афинах открытыми.

И случилось чудо! Уже второе столетие  
Священный огонь олимпийский пылает.  
Миллионы атлетов со всех континентов  
На форум спортивный всех собирает.  
Чтоб меряться силой, знать, кто самый быстрый,  
Кто высшую планку преодолел.

Пьер де Кубертен считал, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования», будут способствовать культурному сотрудничеству народов планеты. И, как видим, он не ошибся. Олимпийские игры современности существуют уже 116 лет и продолжают быть самыми престижными соревнованиями планеты.

#### *4. Этим летом прошла юбилейная 30-я Олимпиада*

И вот здесь уместно сказать, что на этой Олимпиаде наши спортсмены завоевали 6 золотых, 5 серебряных и 9 бронзовых медалей. Конечно мы присоединяемся к поздравлениям, которые получили наши олимпийцы, и пожелаем им дальнейших побед.

XXX летние Олимпийские игры 2012 года состоялись в Лондоне, столице Великобритании с 27 июля по 12 августа, и открывала этот праздник спорта королева Великобритании Елизавета II.

После обычных Олимпийских игр состоялись Паралимпийские игры, которые прошли с 29 августа по 9 сентября. В Паралимпийских играх принимали участие 166 стран. Наши спортсмены завоевали 84 медали, из них 32 золотых, 23 серебряных и 30 бронзовых, и заняли 4-е место в мировом зачете.

Уместно сказать, что Лондон стал первым городом, принявшее в себя Олимпийские игры уже третий раз.

Вес одной награды составил 400 граммов. Это самые большие медали в истории Игр. А сейчас вас приветствуют воспитанники школы ..... приветствуем их.

#### *5. Выводы*

Пришло время сравнить, что изменилось, а что осталось неизменным за этот большой промежуток времени.

Во все времена Олимпийские игры проходили раз в 4 года.

Древние Олимпийские игры проходили летом и продолжались пять дней. В первый день атлеты приносили жертвы богам, давали клятву бороться честно. Судьи клялись выносить справедливые решения. Следующие три дня отводились соревнованиям. В программу древних Олимпийских игр входили всего 7 дисциплин. В пятый, заключительный, день игр перед храмом Зевса награждали победителей, возлагая им на головы венки из ветвей оливы. Родной город ставил победителю памятник и до конца жизни кормил бесплатным обедом. В честь трехкратного победителя игр в Олимпии устанавливали его бюст. В Афинах его освобождали от налога и других обременительных общественных обязанностей. Большинство соревнований проходило на стадионе. Атлеты выступали обнаженными, что сейчас просто невозможно.

Сегодняшние Олимпийские чемпионы могут начать свои тренировки в возрасте 5–6 лет. А раньше на это хватало 10 месяцев.

За нарушение правил судья имел право бить нарушителя палкой. Сейчас МОК может дисквалифицировать спортсмена и запретить ему выступать на соревнованиях несколько лет.

Игры I Олимпиады современности состоялись символично именно в Афинах. В них приняли участие 245 спортсменов из 14-ти стран мира, которые соревновались в 9-ти видах спорта. Женщины на эти соревнования не допускались. Всего было разыграно 43 комплекта медалей в 9 видах спорта. Награждение победителей I Олимпиады проходило в день закрытия игр и повторяло античный церемониал: на голову чемпиона возлагали лавровый венок, вручали ему медаль, диплом и оливковую ветвь, которую срезали в «священной роще Олимпии». В 1924 году прошли I Зимние Олимпийские игры.

Последняя юбилейная XXX Олимпиада собрала десятки тысяч туристов, приехавших в Лондон, чтобы поддержать свою любимую команду.

Во время Олимпийских игр современности соревнования проходили по 32-м видам спорта и 39-тм спортивным дисциплинам. В соревнованиях на летних Олимпийских играх 2012 года приняли участие спортсмены из 204 -х стран и 4 участника выступали под флагом МОК. За три недели Олимпиады разыграли 302 комплекта медалей. На Олимпиаде соревновались 11002 спортсменов, среди них 6130 мужчин и 4872 женщин.

Нельзя не упомянуть **олимпийскую символику**, которая пришла к нам из древних времен. К ней относятся: олимпийская эмблема, олимпийский флаг, олимпийский лозунг, олимпийский гимн, олимпийский огонь и олимпийский факел. История свидетельствует о том, что в городах Эллады существовал культ Прометея, а в его честь проводились соревнования бегунов с горящими факелами. Вот почему была возобновлена традиция зажжения огня, а позднее и доставки его к месту проведения соревнований.

Пять цветных колец — синее, черное, красное, желтое, зеленое на белом полотнище — это олимпийский флаг. Он торжественно поднимается на главной спортивной арене города-организатора на церемонии открытия Олимпийских игр. Во время церемонии атлет, представитель страны-организатора игр, подходит к мачте, берет край Олимпийского флага, поднимает правую руку и произносит Олимпийскую присягу. Спортивные арбитры также принимают присягу об уважении к спортсменам и объективном судействе.

Как видим, изменились времена, оборудование, снаряды, изменились правила, добавилось много видов спорта, но дух Олимпийских игр остался неизменным.

О том, что спорт — честность,  
 О том, что спорт — сила,  
 О том, что спорт — мира посол на Земле,  
 О том, что он — радость и справедливость,  
 И плодovitость, и вызов, и сильный прогресс.  
 Что он — благородство,  
 Что он — строитель,  
 Что он — наслаждение для тела и души!

К спорту и ты присоединиться спеши.

Поэтому сейчас мы приглашаем команды на старт.

Желаем всем успеха и победы в честной борьбе!

Все вы слышали, какие почести получали спортсмены в Древней Греции, а что же имеют наши спортсмены? Конечно, медали и определенное денежное вознаграждение. Но правду говорят, что о них вспоминают перед Олимпиадой и очень быстро забывают после нее. А гордое звание Олимпийского чемпиона остается с ними на всю жизнь. Стоять на I ступени пьедестала очень почетно. В честь победителя звучит гимн его государства. Наш гимн звучал в Лондоне 5 раз на Олимпиаде и 32 раза на Паралимпиаде. И весь мир, уважая нашего победителя, вставал, слушая гимн нашего государства. А наши спортсмены гордо отвечали — мы украинские!

Поэтому я гордо и с большим удовольствием скажу: Школа, смирно!

Звучит гимн государства.

Олимпийский флаг внести!

Право открыть Олимпийский урок предоставляется .....

Команды, сдать рапорт главному судье соревнований!

Олимпийский урок начат, и мы переходим к самим соревнованиям. Будьте внимательны, и удача вам обязательно улыбнется. Итак наша первая эстафета (программа соревнований — в приложении 1).

Слово предоставляется .....

Награждает наших лучших спортсменов школы .....

песня

### Заключительная часть

Дорогие друзья! Вот и закончился наш олимпийский урок. Надеемся, что вы получили новые знания, познакомились с ....., узнали о том, сколько необходимо приложить сил, осуществить тяжелой ежедневной работы для того, чтобы завоевать медаль, особенно — олимпийскую. Помните, у каждого есть своя олимпийская ступенька, своя олимпийская высота, и чтобы ее достичь, нужно иметь большое желание, веру в свои силы и ежедневно прилагать усилия для осуществления своей мечты. Желаем каждому из вас обязательно ее достичь!

Время летит — его не остановить!

И, возможно, в добрый час

В гордой форме олимпийца

Встанет кто-нибудь из вас.

Бурные старты уже позади.

Прощаться нам пришла пора.

Огонь пошел уже на спад.

Пора садиться нам за парты!

До новых встреч, друзья!

Ждем вас на новых стартах!

### Приложение 1. Программа соревнований

#### 1. Перестроение

Все игроки выстраиваются в шеренгу. Руководитель дает команду перестроиться, а игроки должны как можно быстрее ее выполнить.

Смысл игры в том, что перестроиться надо не просто, а по соответствующему признаку, который называет ведущий. Признаки могут быть следующие:

- по первой букве фамилии или имени (по алфавиту);
- по дате рождения.

## 2. Эстафета «Скакуны»

Класс делится на команды. У первых игроков каждой команды в руках скакалки. По сигналу первые участники команд бегут к стойке, оббегают ее, возвращаются обратно и передают один конец скакалки второму игроку, а второй оставляют у себя в руке. Затем оба держат скакалку вблизи земли, бегут вдоль своей колонны: один справа, второй — слева. Игроки в колонне перепрыгивают через скакалку. Добежав до конца колонны, первые номера остаются там, а другие бегут со скакалкой вперед и продолжают игру. Эстафета закончится тогда, когда последний игрок вернется со скакалкой к линии старта. Выигрывает команда, которая раньше выполнила задачу.

## 3. Парная комическая эстафета

Участники делятся на две команды. Игроки каждой команды выстраиваются парами перед линией старта. Для игры берут две одинаковых кружки, наполняют их водой и ставят перед первыми парами. На расстоянии 10–15 м перед командами следует начертить по одному кругу диаметром 1 м. В каждый круг положите по две спичечные коробки.

После первой команды руководителя «Приготовиться!» игроки первой команды берут одну кружку вдвоем (каким-либо способом). По команде «Марш!» они бегут с кружкой вперед, стараясь не расплескать воду. Достигнув круга, игроки осторожно ставят кружку на землю, берут из круга по одной коробке и кладут их себе: один на правое плечо, другой — на левое. Затем они берутся за руки (соединяют руки крест-накрест) и бегут к своей команде. Игроки пересекают линию и после этого отдают коробки второй паре, которая таким же способом (с коробками на плечах и взявшись за руки) направляется в круг, в котором стоит кружка. Положив спички в круг и взяв кружку, они вдвоем возвращаются обратно к третьей паре и т. д.

Выигрывает эстафету команда, все игроки которой первыми выполняют задание. При определении победителей учитывается также то, сколько раз коробка во время движения падала на землю и сколько воды осталось в кружке. Если команда завершила эстафету первой, но условия игры выполнила хуже, победа ей не засчитывается.

Правила в этой эстафете такие: не выбегать преждевременно за линию старта, а если в ходе движения коробка спичек упала, остановиться, поднять ее, положить на плечо и продолжать движение.

## 4. Тяни за веревку

Два стула поставить спинками друг к другу на расстоянии 3-5 м. Под ними протянуть веревку. На стулья садятся игроки. По сигналу руководителя каждый игрок бежит как можно скорее влево, оббегает стулья, возвращаясь к своему месту, садится на него и выдергивает из-под него веревку. Побеждает тот, кто выдернет веревку быстрее. Затем на стулья садится следующая пара.

## 5. Зайцы в огороде

Класс делится на команды. Команды выстраиваются в шеренги по линии старта (линия старта расположена вдоль площадки, а двигаться команды могут поперек площадки). Игроки приседают и кладут руки на плечи друг другу. По сигналу все игроки, прыгая, передвигаются вперед, поворачивают возле фишки на противоположной стороне площадки и стараются побыстрее пересечь линию финиша. Команда, игроки которой первыми пересекли линию финиша, побеждает.

### 6. Эстафета «закружилась голова»

Команды стоят в колонне. За 10–15 м от старта каждой команды лежит по одному набивному мячу. По сигналу первые участники команд бегут к мячам и, опираясь одной рукой на мяч, обегают 3–4 раза вокруг него, возвращаются и прикосновением ладони передают эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее выполнит это задание. При движении вокруг мяча нельзя отрывать от него руку.

### 7. Эстафета «Почтальоны»

Команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 10–15 м от команды на землю кладут плотный лист бумаги, разделенный на «дома» (ячейки), где записаны вопросы, которые находятся в сумке почтальона (сумки имеет каждая команда). Первые номера каждой команды извлекают письмо с вопросом, бегут к «адресату», кладут на правильный ответ и возвращают сумку почтальона следующему игроку. Побеждает команда, которая быстрее разнесет «почту».

#### **Примеры вопросов:**

- В какой стране впервые состоялись Олимпийские игры? (Греция).
- Какая страна считается родиной футбола? (Англия).
- Страна кенгуру (Австралия).
- Где прошла последняя Олимпиада 2008 года? (Китай).
- В какой стране родился баскетбол? (Америка).
- Где состоялась зимняя Олимпиада 2010 года? (Канада).

Менять ответы нельзя, но можно положить несколько ответов в один квадрат. Побеждает команда, которая предоставила больше правильных ответов.

### 9. Олимпийская эстафета

- 1 этап — баскетбол (ведение мяча).
- 2 этап — хоккей (слалом).
- 3 этап — футбол (слалом).
- 4 этап — теннис (набивка мяча в движении).
- 5 этап — легкая атлетика (прыжки в длину).
- 6 этап — художественная гимнастика (прыжки через скакалку).

После эстафеты команда быстро пишет на бумаге все виды спорта, из которых состояла эстафета, и быстро отдает ответ судейскому столу.

Выступление художественной самодеятельности.