**Олімпійський урок**

**Мета:** олімпійського уроку-пропаганда здорового способу життя, поширення ідей олімпізму, розвиток олімпійського руху в Україні шляхом залучення якомога більшої кількості дітей, юнацтва та молоді до занять спортом; формування зацікавленості учнів до занять фізичними вправами та стійкого інтересу до олімпійського руху - провідника миру, духовності, єдності.

*Хід уроку*

1. **Вступне слово**

Доброго дня! Дорогі друзі!

Ми раді вас бачити на святі «Олімпійського уроку в нашій школі»! Нехай надовго залишиться в пам’яті цей чудовий день І цей Олімпійський девіз «Швидше, вище, сильніше».

Я пропоную нам усім згадати, як все починалось.

Олімпійські ігри зародилися в 776р. до н.е. Вони відбувалися кожні 4 роки в Пелопоннесі, в містечку Олімпія на березі річки Алфея. Це було загально грецьке свято. У цей час проголошувався мир, припиняли усі воєнні дії, на час проведення Олімпійських ігор. В Олімпійських іграх брали участь лише чоловіки, тому що жінкам не дозволялося брати участь. Забобонні греки вважали, що присутність жінки приносить спортсменам нещастя.

Ознайомлення з олімпійською символікою:

- олімпійський прапор; - олімпійські кільця - символізують єдність народів всіх континентів землі та переплітаються зліва направо.; - олімпійське гасло - „швидше - вище - сильніше”; - олімпійський вогонь; - естафета олімпійського вогню; - церемонії ігор (відкриття, олімпійська присяга, нагородження, закриття).

1. **Основна частина**

А зараз ми пропонуємо вам перейти до участі в змаганнях присвячених дню Олімпійських ігор.

Зустрічаємо бурхливими оплесками команду 5 кл… 6 кл… 7 кл… 8 кл… 9 кл… 10 кл… 11 кл…

* 1. **Команди 5 -7 класів**
* Естафета «Крок за кроком» Учасники один за одним стоять в колоні на чолі з капітаном і капітан оббігає прапорець і забирає іншого учасника. Виконується до тих пір поки всі учасники не оббіжать прапорець.
* Естафета «Втримай м’яч» Капітан бере тенісну ракетку і шарик і оббігає фляжок і прибігає до старту і передає іншому гравцю. Виконується поки всі виконають.
* Естафета «передай м’яч над головою» Всі гравці стають в колону і піднімають руки, останній перебігає на перед виконується поки капітан не буде стояти першим.
* Естафета «стрибунці» Капітан бере м’яч тримає його колінами і стрибає до фляжка і назад до старту і передає іншому. Виконується до тих пір поки всі не виконають.
* - біг 60 м з низького старту;
* - стрибок в довжину з місця;
* - метання малого м’яча на дальність з розбігу

**2.2** **Команди 8-11 класів**

* Естафета «Крок за кроком» Учасники один за одним стоять в колоні на чолі з капітаном і капітан оббігає прапорець і забирає іншого учасника. Виконується до тих пір поки всі учасники не оббіжать прапорець
* Естафета Стрибки. Стрибають з тієї точки куда дострибнув попередній гравець. Загальна відстань.
* Біг по парам тримаючись за ліхті. Потрібно оббігти прапорець.
* Стрибки в мішках. Стрибають до прапорця і повертаються передають іншому гравцю.
* - біг 60 м з низького старту;
* - потрійний стрибок з розбігу;
* - метання малого м’яча (150 г) на дальність у коридорі 10 м.

**2.3** **Заключна частина.**

* Підведення підсумків.
* Нагородження.
* Урочисте закінчення Олімпійського уроку.