Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №38 г. Шахты

Ростовской области

Внеклассное мероприятие:

**Здоровая Россия -спортивная Россия**

Выполнил: учитель биологии

**Евтушенко О.Н.**

**2015г.**

**Цель:** воспитание патриотизма и уважения к спортивному наследию на основе расширения знаний учащихся об Олимпийских играх и участию России в них.

**Задачи:**

* Формировать стремление к здоровому образу жизни и уважительное отношение к своему здоровью.
* Воспитывать чувство патриотизма, гордости за российских спортсменов.
* Познакомить с историей и традициями олимпийского движения.
* Развивать у учащихся творческие способности, познавательную активность, навыки работы в группах.  
  **Форма проведения** – беседа с использованием компьютерных технологий.

**Оборудование**: ПК, экран, проектор, презентация «Здоровая Россия- спортивная Россия».

**Содержание классного часа.**

**1.Организационный момент.**

**Учитель:** Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание . Это слова не пустые. В век технического прогресса, завоевания космоса, ребята, как вы думаете, что для нас становится всего дороже?

**Ученики**. Здоровье.

**Учитель.** Правильно - здоровье . Здоровье человека- это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги.

2.**Определение понятия “Здоровый образ жизни”.**

До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.(ответы детей)

Ведь Вам жить в будущем, творить и работать так, чтобы на нашей Земле светило солнце, цвели сады, пели птицы. А творить может только здоровый и счастливый человек. Об этом и наш разговор.

**3. Составляющие «здорового образа жизни»**

Одно из понятий “здорового образа жизни”: семья, юмор, спорт, игра.

Чтобы не упустить свое здоровье из-за различных недугов и болезней нужно усвоить несколько важных истин:

Первое: *Здоровье человека – в его собственных руках*  (зачитываются примеры из Книги для учащихся: Я.В. Соколов «Жизнь дается один раз» – М: НМЦ «Гражданин», 2010)

Второе: *Избыточный вес – враг здоровья* (примеры из книги).

Третье: *Движение – это основа жизни* (примеры из книги)

Четвертое: *От закаливания зависит прирост жизненных сил организма* (примеры из книги).

Пятое: *Любые вредные привычки губительны* (примеры из книги).

Сегодня мы с вами говорим о “здоровом образе жизни”, ведь хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей. А, если движение - это жизнь ,то говорить мы с вами будем сейчас о здоровье необычно. Я предлагаю вам ответить на вопросы викторины при помощи физических упражнений. Если вы согласны с выражением, то поднимаете руки в верх, а если не согласны - приседаете.

***Викторина (слайд 4)***

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение с компьютера?

4. верно ли, что о курения в год погибают белее 10 000 человек?

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение?

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения?

7. Правда ли, что есть безвредные наркотики?

8. Отказаться от курения легко?

9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?

10. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?

11. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

12. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов?

Вот мы и выполнили зарядку.

Банальная истина – 30 минут умеренной физической  активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой и спортом нужно дружить.

Девиз нашего классного часа: «Подружись со спортом!»

**Учитель:** Наверное, нет человека на земле, который был  бы равнодушен к Олимпийским играм. Задолго до очередного Олимпийского года готовятся к нему страны мира. Специальные комитеты обсуждают и решают, в какой стране проводить игры. Лихорадочно тренируются будущие участники, заранее   волнуются судьи, томятся ожиданием зрители…

 И наконец, раз в четыре года, знаменательный  день настаёт…

- Ребята, а почему впереди всех идут спортсмены Греции? **(слайд5)**

Первые игры состоялись в Южной Греции в 776 году до н.э., этот год стал точкой отсчета древнегреческого “олимпийского летоисчисления”. В небольшой долине, окруженной в древности лесистыми холмами, на юге Греции расположен город Олимпия. Многочисленные храмы и алтари, дома жрецов помещения для упражнений атлетов – вот и все ее постройки.

Около 3000 лет назад на мраморном стадионе Олимпии состоялись первые состязания атлетов, которым было суждено положить начало Олимпийским играм, перешагнувшим границы веков.

|  |  |
| --- | --- |
| В старину в античном мире  Двадцать пять веков назад  Города не знали мира,  Шел войной на брата брат.  И мудрейшие решили:  Ссоры вечные страшны. | Можно в смелости и силе  Состязаться без войны!  Пусть в Олимпию прибудет  Самый лучший в школе класс.  Для сражений мирных будет  Полем боя этот класс. |

**-** Сегодня проведем наши Малые Олимпийские игры.

На время Олимпийских игр в Древней Греции прекращались все войны, и состязания проходили только в силе, ловкости и быстроте. В Древней Греции вообще провозглашались сила и здоровье.

Если рождался хилый мальчик, его сбрасывали со скалы. Нужны были сильные и ловкие мужчины. Кроме Олимпийских игр, Греция известна своими мифами. Я вам предлагаю небольшую викторину по Греции. За каждый правильный ответ – маленький приз.

|  |
| --- |
| **Викторина(слайд 6)**   1. Сколько подвигов совершил Геракл? (12). 2. Полуостров, на котором расположена Греция. (*Балканский*) . 3. Кто является главным героем «Одиссеи»? (*Одиссей*). 4. Священная гора Греции. (*Олимп*). 5. Бог – громовержец. (*Зевс*). 6. Что искали аргонавты? (*Золотое руно*) 7. Замените одним словом выражение «место для зрелищ» (*Театр*). 8. Самый Большой остров Греции. (*Крит*). 9. Ходили ли раньше женщины в театр? (*Нет*). 10. Имя знаменитого древнегреческого ученого-врача.(*Гиппократ*). |

Возрождение Олимпийского движения связано с именем Пьера де Кубертена -французского историка, литератора, педагога и общественно-политического деятеля**.(слайд 7)**

В 1894 году было принято решение о проведении I Олимпийских игр по примеру античных.

**(слайд8)** В 1913 году появилась олимпийская символика. Официальный логотип (эмблема) Олимпийских Игр состоит из пяти сцепленных между собой кругов или колец. Нет подтверждений, что Кубертен связывал число колец с числом континентов, но считается, что пять колец – символ пяти континентов. Официальный флаг Олимпийских Игр представляет собой изображение олимпийского логотипа на белом фоне. Белый цвет символизирует мир во время Игр.

Олимпийский девиз состоит из трех латинских слов – Citius, Altius, Fortius. Дословно это значит «Быстрее, выше, храбрее». (**слайд9)**

Олимпийский огонь. Ритуал зажжения священного огня происходит от древних греков и был возобновлен Кубертеном в 1912 году. Олимпийский огонь символизирует чистоту, попытку совершенствования и борьбу за победу, а также мир и дружбу.

**(слайд10)**Олимпийские медали. Победитель получает золотую медаль (на самом деле эта медаль серебряная, но покрытая относительно толстым слоем золота). За второе место дают серебряную медаль, за третье – бронзовую.Россия  приняла первое участие в летних Олимпийских играх– в 1912 году в Стокгольме .Россия дважды была хозяйкой Олимпийских игр.

**Ученик:** **(слайд11)** [Ле́тние Олимпи́йские и́гры](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) [1980 го́да](http://ru.wikipedia.org/wiki/1980_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) (официальное название — И́гры XXII Олимпиа́ды) проходили в [Москве](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0), столице [СССР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0), с [19 июля](http://ru.wikipedia.org/wiki/19_%D0%B8%D1%8E%D0%BB%D1%8F) по [3 августа](http://ru.wikipedia.org/wiki/3_%D0%B0%D0%B2%D0%B3%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0) [1980 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/1980_%D0%B3%D0%BE%D0%B4). Это были первые в истории Олимпийские игры на территории [Восточной Европы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0), а также первые Олимпийские игры, проведённые в социалистической стране. Соревнования проводились по 21 олимпийскому виду спорта. Талисманом московской Олимпиады стал [Олимпийский Мишка](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%9C%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B0).

**Ученик:(слайд12)** [Зимние Олимпийские игры](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) 2014 (официальное название XXII Олимпийские зимние игры) — международное спортивное мероприятие, проходившее в [российском](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) городе [Сочи](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%87%D0%B8) с [7](http://ru.wikipedia.org/wiki/7_%D1%84%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8F) по [23 февраля](http://ru.wikipedia.org/wiki/23_%D1%84%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8F) [2014 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2014_%D0%B3%D0%BE%D0%B4). Талисма́ны зи́мних Олимпи́йских игр 2014 го́да —Леопард, Белый Мишка и Зайка.

Ребята, а через какое время проводятся Олимпийские игры?

**Ученица:** Раз в четыре года.

**Учитель:** Да. Но существуют зимние и летние Олимпийские игры, поэтому состязания олимпийцев мы можем наблюдать через два года.Если говорить о зимних Олимпийских играх, то туда входят….Какие виды спорта входят в зимнюю Олимпиаду?

**Ученик:(слайд13,14)** Пятнадцать зимних спортивных дисциплин, объединённых в семь [олимпийских видов спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), включены в программу зимних Олимпийских игр 2014г. Сюда входят три коньковых вида, шесть лыжных видов, два вида бобслея, а также четыре отдельных вида спорта. Всего разыгрывается 98 комплектов медалей, что на 12 больше, чем было в [Ванкувере 2010](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2010)г., [6 апреля](http://ru.wikipedia.org/wiki/6_%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F) [2011 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2011_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) исполком МОК включил шесть новых соревнований:

* [прыжки с трамплина](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D1%81_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) (женщины),
* командные соревнования в [фигурном катании](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%BD%D0%B0_%D0%B7%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2014),
* эстафета в [санном спорте](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85),
* хафпайп во [фристайле](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) (мужчины и женщины),
* смешанная эстафета в [биатлоне](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85).

[4 июля](http://ru.wikipedia.org/wiki/4_%D0%B8%D1%8E%D0%BB%D1%8F) того же года на заседании в [Дурбане](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%83%D1%80%D0%B1%D0%B0%D0%BD) ([ЮАР](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%90%D0%A0)) было принято решение о включении в программу Сочи 2014 трёх новых дисциплин[[35]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2014#cite_note-37):

* слоупстайл во [фристайле](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) (мужчины и женщины),
* слоупстайл в [сноуборде](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B4_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) (мужчины и женщины),
* параллельный слалом в сноуборде (мужчины и женщины).
* Учитель: **(слайд15)**Ребята основателем паралимпийских игр был [Людвиг Гуттман](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3_%D0%93%D1%83%D1%82%D1%82%D0%BC%D0%B0%D0%BD) .В 1948 году врач Мандевилльского реабилитационного госпиталя собрал британских ветеранов, вернувшихся после Второй Мировой Войны с поражением спинного мозга, для участия в спортивных соревнованиях. Его называли «отцом спорта для людей с ограниченными физическими возможностями».
* В [1976 году](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=1976_%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D1%83&action=edit&redlink=1) в [Эрншёльдсвике](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%AD%D1%80%D0%BD%D1%88%D1%91%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D1%81%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%B5&action=edit&redlink=1) ([Швеция](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F)) состоялись первые зимние Паралимпийские игры, в которых впервые приняли участие не только колясочники, но и спортсмены с другими категориями инвалидности.

**Ученик:** **(слайд 16)**Паралимпийские игры проходили в России в городе Сочи с 7 по 16 марта [2014 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2014_%D0%B3%D0%BE%D0%B4). Талисманами Паралимпийских игр были выбраны Лучик и Снежинка.

* Виды спорта**:(слайд17,18)**
* [Паралимпийский биатлон](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD)
* [Паралимпийский горнолыжный спорт](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&action=edit&redlink=1)
* [Кёрлинг на колясках](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%91%D1%80%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3_%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%85)
* [Паралимпийские лыжные гонки](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B8&action=edit&redlink=1)
* [Следж хоккей](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%B6_%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B5%D0%B9&action=edit&redlink=1)

|  |
| --- |
| **Учитель:(слайд 19)** Наш роднойгород Шахты –город олимпийских чемпионов. |
| Город Шахты с давних пор известен в стране как столица донского  спорта. Здесь богатая спортивная история и великолепная тренерская  команда. Шахтинский Дворец спорта долгие годы считался лучшим на юге России и стал базой для выдающихся достижений в различных видах в спорта. Начиная с 1964 года спортсмены города Шахты принимали к участие во всех олимпиадах. Золотыми буквами вписаны эти имена в историю мирового спорта: Василий Алексеев, Алексей  Вахонин, Рудольф Плюкфельдер, Давид Ригерт, Виктор  Трегубов, Николай Колесников, Людмила Кондратьева, Марина Логвиненко, Андрей Сильное, Александр Неволин-Светов. Все они слава и гордость нашего города! Эти  замечательные люди являют собой пример олимпийского  мужества и спортивного героизма. Шахтинцы их очень любят, ими  гордятся. С них берёт пример начинающая спортивная молодёжь,  которая учится мастерству и упорству в достижении нелёгких целей у знаменитых земляков. За выдающиеся успехи шахтинских спортсменов на  Олимпийских играх, европейских и мировых соревнованиях город Шахты был занесён в Книгу рекордов Гиннеса, а управление по физической культуре, спорту и туризму мэрии города получило  диплом международного олимпийского комитета. |
| **Ученик:(слайд 20)**  **АЛЕКСЕЕВ  ВАСИЛИЙ ИВАНОВИЧ (07.01.1942 - 25.11.2011)** |
|  |
| Самый сильный человек планеты. Заслуженный мастер спорта по тяжёлой атлетике. Родился 7 января 1942 года в деревне Покрово-Шишкино Рязанской области. Спортом начал заниматься с 1960 года. Жил в городе Шахты с 13 сентября 1966 года. В 1971 году окончил шахтинский филиал Новочеркасского политехнического института.  Чемпион XX Олимпийских игр в 1972г. в Мюнхене в супертяжёлом весе. Сумма троеборья 640 килограммов. Чемпион XXI Олимпийских игр в Монреале в 1976 г. Сумма двоеборья  440 килограммов. Участник XXII Олимпийских иго в Москве в 1980 г. Чемпион мира 1970-1977 гг., Европы 1970-1978 гг., СССР 1970-1976 г.г.  Установил 80 мировых рекордов.  Награждён орденами Ленина в 1972 г, Трудового Красного Знамени  1971 г., «Знак Почёта» в 1970 г.  Работал главным тренером сборной страны. Заслуженный тренер СССР  (1991).  В 1999 году в Греции признан лучшим спортсменом XX века, а в 2000 году легендой российского спорта XX века. Почётный гражданин города Шахты. |
| **Ученик: (слайд 21)**  **ВАХОНИН АЛЕКСЕЙ ИВАНОВИЧ (10.03.1935 - 1993)** |
|  |
| Заслуженный мастер спорта по тяжёлой атлетике. Родился 10 марта 1935 года в селе Гавриловка Кемеровской области. Спортом начал заниматься с  1956 г. Чемпион XVIII олимпийских игр в Токио 1964 г. в легчайшем весе. Сумма  троеборья - 367,5 килограммов. Чемпион мира (1963, 1964, 1966 гг.); Европы (1963, 1965, 1966 гг.);  чемпион СССР (1961 -1964, 1966, 1967 гг.). Многократный рекордсмен мира, Европы и СССР. Награждён орденом «Знак Почёта» в 1964г. Ученик заслуженного тренера СССР Р. Плюкфельдера. Трагически погиб в 1993 г. Похоронен в пос. им. Артёма. |
| **Ученик: (слайд22)**  **КОЛЕСНИКОВ НИКОЛАЙ АЛЕКСЕЕВИЧ** |
|  |
| Заслуженный мастер спорта по тяжёлой атлетике. Родился 15 марта 1952 года в деревне Наратлы Татарской АССР. Спортом начал заниматься с 1969 года. Окончил ГЦО-ЛИФК. Восемь раз устанавливал рекорды мира и семнадцать - рекорды СССР.Чемпион XXI Олимпийских игр в Монреале в 1976 г. в полулёгком весе, Сумма двоеборья - 285 килограммов. Чемпион мира 1976 г., Европы 1976 г., СССР 1975 г. Рекордсмен мира. Победитель VI Спартакиады народов СССР, где завоевал 3 золотые медали и установил рекорд мира - толчок - 161 кг, рекорд СССР - рывок 123 кг и в сумме двоеборья 280 кг. Серебряный призёр чемпионата мира и Европы в Москве в 1975 г. Награждён орденом «Знак Почёта» в 1976 г. Заслуженный мастер спорта СССР с 1976 г. Тренер - засл. тренер СССР Р. Плюкфельдер. В настоящее время .живёт в Казани, является главным тренером юниорской сборной России и старшим тренером сборной команды Татарстана по тяжёлой атлетике. |
| **Ученик: (слайд 23)**  **КОНДРАТЬЕВА  ЛЮДМИЛА АНДРЕЕВНА** |
|  |
| Заслуженный мастер спорта по лёгкой атлетике. Родилась 11 апреля 1958 года в г. Шахты. Окончила Ростовский государственный педагогический институт. Спортом стала заниматься с 1969 года. Чемпионка XXII Олимпийских игр в Москве в 1980 году в беге на 100 метров - 11,06 сек. Бронзовый призёр XXIV Олимпийских игр в Сеуле в 1988 г. в эстафете 4 по 100 метров. Чемпионка Европы 1978 г. - на 200 м и и в эстафете 4 на 100 м. Победительница Кубка континента 1979 г. Чемпионка СССР 1978-1980, 1982 г.г. Установила 10 всесоюзных рекордов. Награждена орденами «Дружба народов» в 1980 г., «Знак почёта» в 1985 г., медалью «За трудовую доблесть» в 1989 г.  Тренер - засл. тренер СССР В. П. Соковнин.  В настоящее время живёт в Москве, является старшим тренером сборной России по  лёгкой атлетике по многоборьям. |
| **Ученик: (слайд 24)**  **ЛОГВИНЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА** |
|  |
| Заслуженный мастер спорта по пулевой стрельбе из спортивного оружия.  Родилась 1 сентября 1961 года в г. Шахты. Спортом начала заниматься с  1975 г. Закончила Шахтинский институт бытового обслуживания.  Участница четырёх Олимпиад.  Чемпионка XXV Олимпийских игр в Барселоне в 1992 году в стрельбе из  спортивного пистолета - 684 очка и пневматического пистолета - 486,4 очка.  Бронзовый призёр XXIV Олимпийских игр в стрельбе из пневматического пистолета в Сеуле в 1988 г. Cеребряный и бронзовый призёр XXVI Олимпийских игр в Атланте в 1996 г. Участница XXVII Олимпийских игр в Сиднее в 2000 г. Чемпионка мира в 1981, 1982, 1985, 1986, 1990, 1991, 1993, 1998,2000 гг. Чемпионка Европы в 1982-1985, 1987, 1988 и 1991 гг. Чемпионка СССР в 1982-1984, 1986-1988, 1990, 1991, 1997 гг. Многократная рекордсменка мира, Европы, СССР, России, установившая три Олимпийских рекорда. Самый титулованный стрелок в мире (признано МОК в 1999 г.). Награждена орденом Трудового Красного Знамени, орденом Трудовой славы III степени, орденом Почёта, орденом «За заслуги перед Отечеством» II степени, медалями «За трудовую доблесть» в 1984 г., и «За Трудовое отличие» в 1989г., «За укрепление боевого содружества», «За отличие в воинской службе» I и II степеней, медалью Суворова. 29-кратная чемпионка Вооружённых Сил СССР, Российской Федерации. Почётный гражданин города Шахты. Тренер - засл. тренер СССР В. В. Логвиненко. |
| **Ученик: (слайд25)**  **НЕВОЛИН - СВЕТОВ  АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ** |
|  |
| Заслуженный мастер спорта. Родился в 1988 году. Чемпион Европы и России по плаванию. Чемпион мира и Всемирных игр слепых в 2007 году. В паралимпийской сборной команде России с 2005 г. Чемпион и призёр Паралимпийских игр в Пекине в 2008 году: 1 0 сентября в заплыве на 200 метров комплексным плаванием завоевал Серебряную медаль; 12 сентября в заплыве на 100 метров вольным стилем - бронзовую; 13 сентября в заплыве на 100 метров (на спине) в категории S12  завоевал Золотую медаль и установил мировой рекорд; 14 сентября в заплыве на 50 метров вольным стилем завоевал  Серебряную медаль. Принёс новую олимпийскую славу нашему городу и стал ДЕСЯТЫМ шахтинским олимпийцем. |
| **Ученик: (слайд 26)**  **ПЛЮКФЕЛЬДЕР  РУДОЛЬФ ВЛАДИМИРОВИЧ** |
|  |
| Заслуженный мастер спорта по тяжёлой атлетике. Родился 6 сентября 1928 года в деревне Ново-Орловка Донецкой области. Окончил ГЦОЛИФК в 1969 г. Чемпион XVIII Олимпийских игр в Токио в 1964 году в среднем весе. Сумма троеборья - 475 килограммов. Чемпион мира 1959, 1961, 1964 г.г. Чемпион Европы 1959, 1960, 1961 г.г. Чемпион СССР 1958-1963 г.г. Установил 40 рекордов мира во всех движениях.  Тренерской работой на Дону занимался с 1962 г. Заслуженный тренер СССР 1969 г. Создал в г. Шахты школу подготовки штангистов международного класса: А. Вахонин, Г. Четин, Н. Колесников, Д. Ригерт, В. Алексеев, И. Назаров, Г. Бессонов, В. Трегубое - воспитанники этой школы. После ухода из большого спорта, продолжил начатое дело и воспитал 3-х  Олимпийских чемпионов:    А.Вахонин - 56 кг. - XVIII Олимпийские игры в Токио  Н. Колесников - 60 кг. - XXI Олимпийские игры в Монреале  Д. Ригерт - 90 кг. XXI Олимпийские игры в Монреале    Автор книги "Металл и люди". Награждён орденами Трудового Красного Знамени в 1976 г., «Знак Почёта» в 1960, 1964, 1971 г.г. |
| **Ученик: (слайд 27)**  **РИГЕРТ ДАВИД АДАМОВИЧ** |
|  |
| Заслуженный мастер спорта по тяжёлой атлетике. Заслуженный тренер СССР. Родился 12 марта 1947 года в селе Нагорное Кокчетавской области. Спортом начал заниматься в 1965 году. Окончил ГЦОЛИФК в 1969 г.Чемпион XXI Олимпийских игр в Монреале в 1976 году в полутяжёлом весе. Сумма двоеборья - 382,5 кг.Участник XX Олимпийских игр в Мюнхене в 1972г. и XXII Олимпийских игр в Москве в 1980 г. Чемпион мира 1971, 1973-1975, 1978 г.г. Чемпион Европы 1971-1976, 1978 гг. Чемпион СССР 1972, 1973, 1975, 1976, 1978 гг. Выступал в весовых категориях 82,5 кг., 90 кг., 100 кг. Установил 63 рекорда мира. Награждён орденом Трудового Красного Знамени в 1976 году, медалью «За трудовую доблесть» в 1971 году. Сегодня работает в г. Таганроге. Возглавляет Южный Олимпийский центр  «Академия им. Д. А. Ригерта» |
| . |
| **Ученик: (слайд 28)**  **СИЛЬНОВ  АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ** |
| Заслуженный мастер спорта по лёгкой атлетике. Мастер спорта международного класса. Родился 9 сентября 1984 года в городе Шахты. Закончил ЮРГУЭС (прикладная информатика). Является одним из лучших молодых профессиональных легкоатлетов в России. Чемпион Олимпиады в Пекине в 2008 году по прыжкам в высоту. Покорив высоту 2, 36 метра, он завоевал 10-ю по счёту золотую медаль для нашей сборной в Пекине. В 2004 году вошёл в состав российской национальной сборной. Неоднократно побеждал на молодёжных первенствах России. В 2005 году стал серебряным призёром международных соревнований на призы братьев Знаменских. Является трёхкратным победителем Супер Гран-при. В 2006 году стал чемпионом Европы. Выиграл золотую медаль в Гётеборге с результатом 2, 36 метра, который в последствии стал рекордом данных легкоатлетических состязаний. Победитель командного Кубка Европы. В 2006 и 2008 годах стал бронзовым призёром зимнего чемпионата  России. Там же в 2008 г. стал победителем международного  легкоатлетического состязания «Русская зима». Победил с результатом 2, 36 метра.  Тренер - заслуженный тренер Украины и России Старых Сергей Иванович. |
|  |
|  |
| **Ученик: (слайд 29)**  **ТРЕГУБОВ ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ** |
|  |
| Заслуженный мастер спорта по тяжёлой атлетике. Родился 13 апреля  1965 года в г.Шахты. Спортом начал заниматься с 1980 г. Окончил Краснодарский институт физкультуры.В 1983 году был включён в состав сборной команды юниоров СССР. Чемпион России в 1988-1989 гг. в весе 100 кг. Чемпион XXV Олимпийских игр 1992г. в Барселоне в весовой категории  100 кг. Сумма двоеборья 410 кг. Чемпион мира 1993 г. в Мельбурне. Серебряный призёр чемпионата Европы в Польше в 1991 г., Кубка СССР, в 1991 г., международного турнира «Дружба» в 1992 г. Обладатель бронзовой награды чемпионата СНГ в 1992 г. Установил 3-х мировых рекорда.  Серебряный призёр чемпионата мира в Турции в 1994 г. В 1997 году возглавил областную Детско-юношескую спортивную школу  №15 им. В.И. Алексеева.  В 2000 году руководство города присвоило ему звание "Почетный гражданин города Шахты.  Тренер - заслуженный тренер СССР В. К. Дорохин. |

**Учитель: (слайд 30,31)**Ребята, и наша школа гордится своими выпускниками и учащимися-спортсменами:

1. **Яна Баландина**- победитель первенства страны по велоспорту среди спортсменов 1988-93 годов рождения в индивидуальной гонке на 15 км.

Она так же была удостоена чести нести Олимпийский Огонь в нашем городе во время Зимней Олимпиады 2014.

2. В г. Каменске-Шахтинском с 14 по 18 мая 2013г. прошли XI спортивные юношеские игры Дона, а также Чемпионат и Первенство Ростовской области по велоспорту на шоссе, где за победу боролись и взрослые спортсмены. В общем зачете спартакиады команда из г. Шахты заняла 1-ое место. **Ученицы 9 класса нашей школы заняли: 2-ое место Ташбулатова Виктория в групповой гонке, 3-е место – Озернова Дарья и Махнорылова** **Полина.** Спортсменки тренируются в специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского Резерва №15 им. В. И. Алексеева и спортклубе "Росвело" у тренера Мельникова В.И.

А теперь зарядка для мозга - **загадки,** **которые связаны с Олимпийскими играми.**

1. Я конем рогатым правлю.

Если этого коня

Я к забору не приставлю,

Упадет он без меня.

**Ученик:** Это велосипед

**Учитель:** Правильно. Сейчас на Олимпиаде несколько состязаний велосипедистов. Вторая загадка.



|  |  |
| --- | --- |
| Не пойму, ребята, кто вы?  Птицеловы? Рыболовы?  Что за невод во дворе? | - Не мешал бы ты игре!  Ты бы лучше отошел,  Мы играем в …….. |

**Ученик:** Волейбол.

**Учитель:** Правильно. Волейбол – один из видов современных Олимпийских игр.



|  |  |
| --- | --- |
| К лежебоке у реки  Притащил я две руки, | По руке к бокам приладил  И поплыл по водной глади. |

**Ученица:** Лодка.

**Учитель:** Верно. На летней Олимпиаде мы можем наблюдать соревнования гребцов.



|  |  |
| --- | --- |
| Две полоски на снегу  Оставлю на бегу. | Я лечу от них стрелой,  А они опять за мной. |

**Ученица:** Лыжи.

**Учитель:** Да. Это лыжи. Мы уже говорили, что в зимних Олимпийских играх есть и прыжки с трамплина, и лыжный марафон.



|  |  |
| --- | --- |
| По пустому животу  Бьют меня – невмоготу, | Метко сыплют игроки  Мне ногами тумаки. |

**Ученик:** Футбольный мяч. На Олимпиаде играют в футбол.

**Учитель:** С мячом на Олимпиаде много состязаний. Ну-ка, назовите их.

**Ученик:** Футбол, волейбол, баскетбол.

**Ученица:** Художественная гимнастика.

**Учитель:**

|  |  |
| --- | --- |
| Мой резвый друг, прыгучий друг –  Он по забору стук да стук!  То вверх летит под облака  Он, голубей пугая,  То бойко пляшет гопака,  С травы росу сбивая.  А то, хитрец, через забор  На улицу ускачет.  И дом, и улица, и двор  От непоседы плачут.  И уж когда невмоготу,  Устал, как говорится,  Оставит прыть и суету | И дыней притворится.  И вдруг опять, и вдруг опять  Начнет летать, начнет скакать.  Он бьется в стенку головой,  Все нипочем ему, еле живой  Он лбом своим с разлета  Врезается в ворота!  Ему наверно, больно….  Кричат ему : «довольно!»  А мой прыгучий, резвый друг  На крышу – прыг! В ворота – стук!  Опять, опять пустился вскачь  Мой верный друг, мой старый мяч. |

**-** Ребята, играйте в мяч, занимайтесь физкультурой ,спортом .А вдруг кто-то из вас тоже будет участвовать в Олимпийских играх.

Ребята, а зачем проводят Олимпийские игры? Если раньше хоть войны прекращались, то сейчас это правило забыли.

**Ученик**: Все равно, страны состязаются в спорте, а не в оружии.

**Учитель:** Спорт – это здоровье. Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Олимпиада нас призывает заниматься спортом, чтобы мы были сильными и здоровыми.

**Закончим нашу олимпиаду добрыми советами:( слайд 32)**

1. Чистый воздух, солнечный свет, регулярное проветривание помещения.
2. Употребляйте только свежие, жизненно важные и полезные продукты. Раз в неделю делайте разгрузочный день.
3. Совершайте ежедневные часовые прогулки, невзирая на погоду.
4. Должны быть умеренные и регулярные физические нагрузки ( утренняя гимнастика, работа по дому).
5. Абсолютная чистоплотность! Ежедневно – ванна или душ.
6. Должен быть глубокий, продолжительный сон.
7. Единство трех составляющих – тела, разума и духа.

**Вот и все. Будьте здоровы и сильны!(слайд33)**

**Использованные материалы:( слайд 34)**

<http://olympiad.h1.ru/>

[http://life.team22.ru](http://life.team22.ru/)

[http://olymp2010.rambler.ru](http://olymp2010.rambler.ru/)

[http://mymuza.ru](http://mymuza.ru/)

[http://ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org/)

[http://sochi2014.com](http://sochi2014.com/)

[http://olympic.kz](http://olympic.kz/)

[http://1tv.ru](http://1tv.ru/)

[http://olymps.ru](http://olymps.ru/)

[http://www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru/)

<http://olympiad.h1.ru/>

Я.В. Соколов «Жизнь дается один раз» – М:: НМЦ «Гражданин», 2010)