**Задание по физической культуре – 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Класс | Дата | Темы и вопросы для изучения | Cправочные материалы | Домашнее задание | Форма сдачи |
| 1 | 1 А | 06.04.2020 | 1. Техника безопасности во время проведения уроков на улице (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №1 | Расписать любую подвижную игру | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 07.04.2020 | 1. Оздоровительные задачи подвижных игр (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №2  Приложение №4 | Перечислить подвижные игры на развитие ловкости и расписать одну из них | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 10.04.2020 | 1. Легкая атлетика – Королева спорта.  История возникновения легкой атлетики (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №3  Приложение №5 | Перечислить подвижные игры на внимание и расписать одну из них | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 2 | 1 Б | 07.04.2020 | 1. Техника безопасности во время проведения уроков на улице (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №1 | Расписать любую подвижную игру | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 08.04.2020 | 1. Оздоровительные задачи подвижных игр (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №2  Приложение №4 | Перечислить подвижные игры на развитие ловкости и расписать одну из них | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 09.04.2020 | 1. Легкая атлетика – Королева спорта.  История возникновения легкой атлетики (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №3  Приложение №5 | Перечислить подвижные игры на внимание и расписать одну из них | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 3 | 1 В | 06.04.2020 | 1. Техника безопасности во время проведения уроков на улице (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №1 | Расписать любую подвижную игру | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994  @mail.ru |
| 08.04.2020 | 1. Оздоровительные задачи подвижных игр (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №2  Приложение №4 | Перечислить подвижные игры на развитие ловкости и расписать одну из них | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994  @mail.ru |
| 09.04.2020 | 1. Легкая атлетика – Королева спорта.  История возникновения легкой атлетики (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №3  Приложение №5 | Перечислить подвижные игры на внимание и расписать одну из них | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994  @mail.ru |
| 4 | 1 Г | 07.04.2020 | 1. Техника безопасности во время проведения уроков на улице (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №1 | Расписать любую подвижную игру | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994  @mail.ru |
| 09.04.2020 | 1. Оздоровительные задачи подвижных игр (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №2  Приложение №4 | Перечислить подвижные игры на развитие ловкости и расписать одну из них | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994  @mail.ru |
| 10.04.2020 | 1. Легкая атлетика – Королева спорта.  История возникновения легкой атлетики (конспект) | [**pedsovet.su**](https://pedsovet.su/)  Приложение №3  Приложение №5 | Перечислить подвижные игры на внимание и расписать одну из них | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994  @mail.ru |

Приложение 1

**Техника безопасности на уроках физической культуры**

Техника безопасности на уроках физкультуры – главная составляющая современного урока.

В соответствии с этим учитель обязан:

- следить за здоровьем детей, уменьшая или увеличивая физическую нагрузку;

- следить за исполнением инструкции по технике безопасности и при ее нарушении отстранять ученика от учебного процесса за грубое нарушение;

- должен обеспечить страховку учащегося при выполнении особо сложных элементов;

- реагировать на жалобу учащегося о недомогании и немедленно обратиться к помощи врача.

Для учащихся также есть установленные требования.

На уроках физкультуры учащиеся обязаны:

- носить спортивную форму;

- слушаться учителя, исполнять все его указания;

- быть внимательными и четко следовать правилам техники безопасности при исполнении сложного технического элемента;

- быть ответственными;

- четко исполнять правила игры, избегать столкновений.

Не допустить ребенка на уроки физкультуры в школе учитель может в том случае, если у ученика нет специальной спортивной обуви и формы. Она обязательно должна быть изготовлена из «дышащего» материала, не стеснять движений. Обувь должна быть легкой, удобной, «по размеру», не скользить.

Если урок физкультуры на улице проводится, то учитель обязан проверить, все ли дети одеты «по погоде». Зимой – это шарф, варежки или перчатки, теплая обувь и легкая, но теплая куртка. Весной и осенью – это удобная непромокающая сменная обувь, легкая шапка и шарф.

**Перед началом урока**

Занятия легкой атлетикой в школе требуют определенных приготовлений. Перед уроком ученики обязаны переодеться в спортивную форму, надеть нескользящую обувь и удобную верхнюю одежду (если занятия на улице в холодное время года). Не забудьте, что нужно снять все потенциально опасные предметы: серьги, браслеты, длинные нашейные цепочки, часы. В карманах спортивной одежды также не должно быть посторонних предметов.

Учителям необходимо в это время тщательным образом проверить все снаряды, которые будут использоваться в учебном процессе: протереть ядра или диски для метания, разрыхлить песок для прыжков в длину, проверить безопасность беговой дорожки и т. д.

**Бег**

Техника безопасности на физкультуре во время занятия бегом предусматривает несколько правил, которые обязаны соблюдать все участники учебного процесса. Ученики, к примеру, обязаны внимательно смотреть на беговую дорожку, а не отвлекаться на разговоры с одноклассниками или созерцание окрестных красот.

Учителя должны предупредить молодого спортсмен о том, что, закончив бег на дорожке, он должен пробежать еще пять-семь метров. Это делается для того, чтобы следующий ученик мог беспрепятственно закончить свое упражнение тоже. Дети ни в коем случае не должны подставлять подножки, отвлекать разговорами или каким-то другим образом мешать ученикам, которые еще не закончили своего занятия по бегу.

**Метание**

Упражнения по метанию очень нравятся большинству учеников. Но следует помнить, что техника безопасности на уроках легкой атлетики предусматривает и тут несколько правил. Соблюдение их поможет избежать опасных ситуаций на спортивной площадке.

Самое главное правило – убедиться перед началом метания, что перед вами никто не стоит. Учитель должен поставить не участвующих в метании учеников слева от метающего. Если погода сырая, то снаряды должны протираться перед каждым новым учеником. Дети на уроке физкультуры во время упражнений по метанию не должны совершать никаких самопроизвольных упражнений. Все делается только по разрешению учителя.

Ученики не должны бросаться снарядами друг в друга, не должны передавать их друг другу резкими бросками, не должны кидать в те места, которые не оборудованы для метания.

**Прыжки**

Как мы уже отмечали, перед началом занятий по легкой атлетике, проходящих на улице, учитель обязан провести тщательную подготовку. Если проводятся [прыжки в длину,](https://www.google.com/url?q=http://fb.ru/article/76711/pryijok-v-dlinu-dva-raznyih-tipa&sa=D&ust=1509368504170000&usg=AFQjCNF6TWG_jZR6y_gyGGP9nTvXYccuyw) то песок разравнивается перед началом упражнений и после каждого ученика, завершившего оные. Яма с песком, как правило, разравнивается с помощью граблей, лопаты или другого инвентаря. Если этим инвентарем будут пользоваться ученики, учитель обязан быть рядом, тщательно наблюдать за процессом во избежание баловства и, соответственно, травм.

Если грунт неровный или скользкий, то занятия на таком «снаряде» проводить категорически запрещается. Прыжки ученики должны выполнять поочередно. Нельзя допускать присутствия нескольких детей на площадке для прыжков. Они не должны мешать друг другу, толкаться, бросаться песком в глаза и т. д.

**Нужно помнить!**

1. Здоровье ребенка чаще всего зависит от уровня его физической активности.
2. Лыжная подготовка — это не просто занятия на свежем воздухе. Это еще закаливание организма, всесторонее физическое развитие ребенка.
3. Занятия на свежем воздухе способствуют лучшей активности головного мозга.
4. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки — это основа сохранения физического здоровья детей.
5. Школьные уроки лыжной подготовки не сделают ребенка мастером спорта, но поспособствуют его полноценному физическому развитию.

**Приложение 2**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожнотак- тильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов.

При проведении подвижных игр на уроках физкультуры руководитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный и групповой методы (делить классный коллектив на несколько групп), показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьных площадках.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

**2 .Оздоровительные задачи подвижных игр**

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспосабливался к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры — хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

**3.ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников*быстроты.*Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию*ловкости.*

Для воспитания*силы*хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно- силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию*выносливости.*

Совершенствование*гибкости*происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели — характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды — другой, когда перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков.

**4.ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ**

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе.

Выбор игры в первую очередь зависит от*общих задач урока,*при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

При выборе игры необходимо учитывать*форму занятий*(урок, перемена, праздник, прогулка). Урок и перемена ограничены по времени; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной физической подготовленности.

Выбор игры напрямую зависит от*места*ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться.

Руководитель использует игры из программы по физической культуре, сборников, хорошие игры, распространенные среди детей, новые варианты игр, творчески переработанных детьми и руководителем. Последние приобретают новые формы, иногда более эффективные в воспитательном отношении для данного контингента детей.

**5.ПОДГОТОВКА ПЛОЩАДКИ ДЛЯ ИГРЫ**

Если подвижная игра проводится на воздухе, то надо снять дерн или подобрать ровную зеленую площадку (особенно для детей младшего школьного возраста), не требующую этого. Форма площадки предпочтительно прямоугольная, не менее 8 м в ширину и 12 м в длину. На расстоянии 2 м от поля можно поставить несколько скамеек. Площадка ограничивается лицевыми (короткими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, делящая ее пополам. По углам площадки можно поставить флажки, сделав в грунте выемки. Флажки допустимо ставить вдоль боковой границы в месте пересечения средней линии. Линии принято размечать меловой краской, на травяной площадке вдоль линий можно слегка срезать дерн, чтобы получился 2—3-сантиметровый желобок. Линии границ намечаются не ближе 3 м от забора, стены или других предметов во избежание травм. Особенно это касается игр с перебежками, в которых игроки команды одновременно забегают за границы «домов». Желательно, чтобы вокруг летней площадки росли деревья, кустарники.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком. Можно сделать отдельную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми, в которые они любят играть самостоятельно.

Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой.

Если руководитель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные границы для игры. Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем.

В случае, если разметка площадки требует много времени, это делается заранее, до начала игры. Простую разметку можно сделать одновременно с объяснением правил игры или до ее начала, а рассказ сопровождать показом отмеченных границ. Если игра проводится часто, можно сделать постоянную разметку.

**6.ПОДГОТОВКА ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важно для младших школьников, а его размер и масса — посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Инвентарь удобнее хранить рядом с местом проведения игр. Руководитель поддерживает его в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Можно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п.

Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

**7.ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИГРЫ**

Перед тем как проводить игру, руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

**8.Руководство игрой**

Итак, при проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.
2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.
3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.
4. Избегать сверхэнтузиазма (перевозбуждения) у играющих.
5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.
6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированны, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.
7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобрят первую предложенную руководителем игру.
8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.
9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

**Приложение 3**

**Подвижные игры на внимание**

|  |
| --- |
| **«Запрещенное движение».**Цель: развивать внимание, память, быстроту реакции.  Ход игры  Играющие строятся в шеренгу. Педагог показывает им движение, которое считается запрещенным, например руки на пояс. По команде игроки должны повторять все движения, показанные педагогом, кроме запрещенного. Игроки, допустившие ошибку, делают шаг вперед и продолжают игру. Выигрывают дети, не сдвинувшиеся с места.  Варианты:  Движения не показывают, а только называют. Это способ­ствует формированию мышления и зрительно-моторной коорди­нации.  Вместо запрещенного движения игроки должны выполнить хлопок в ладоши. |
| **«Солнце, лента, песок, солдатик».** Цель: развивать слуховое внимание, быстроту реакции.  Ход игры  Играющие встают полукругом. Педагог говорит слово и показывает действие, а дети его повторяют. Только сначала педагог показывает действия соответствующие произнесенному слову, а потом старается запутать детей:  говорит одно слово, а действие показывает другое. Дети должны быть внимательными и не  ошибаться  -*Лента – сложить руки лентой Мебиуса*  *-Солдатик – руки прямо по швам*  *-Солнце – руки вверх*  *-Песок – бег на месте* |
| **«Покажи — не ошибись».** Цель: развивать активное внимание.  Материал: мячи, палки, кегли и другой физкультурный инвентарь.  Ход игры  Дети становятся в круг. Педагог показывает и называет предметы: мяч, скакалка и др. Если предмет назван правильно, дети должны поднять правую руку. Если предмет назван неверно, дети должны потопать ногами. Отмечаются самые внимательные игроки. |
| **«Слушай внимательно».** Цель: развивать внимание, память, быстроту двигательной реакции.   Ход игры  Дети идут по кругу и выполняют действия, соответствующие указаниям ведущего. По команде «Заяц!» — прыгают на двух ногах; «Гусь!» — идут в приседе; «Лошадь!» — выполняют галоп.  Игроки, допустившие ошибку, выбывают из игры.  Вариант  Словесные команды заменяют другими: один свисток — под­прыгнуть вверх; два свистка — повернуться на 360°; три свистка — ходьба с высоким подниманием бедра и т.д |
| **«Четыре стихии».**Цель: развитие внимания, связанного с координацией слухового и зрительного анализатора**.**  Ход игры  Играющие, сидят по кругу. Если ведущий говорит слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед,  слово «воздух» поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибся, считается проигравшим. |
| **«Менялки».**Цель: развитие активного внимания  Ход игры  Игра проводится в кругу, участники выбирают водящего, который встает и выносит свой стул, таким образом, получается, что стульев на один меньше, чем играющих. Далее ведущий говорит: «Меняются те у кого (светлые волосы, темные глаза). После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящим должны занять место (свободное). Кто остался без стула, становится ведущим. |
| **«Колпак мой треугольный».** Цель: развитие активного внимания  Ход игры:  Играющие, сидят в кругу. Все по очереди, начиная с ведущего произносят по одному слову из фразы.  «*Колпак мой треугольный*  *Треугольный мой колпак*  *А если не треугольный*  *То это не мой колпак.*  По кругу фразы повторяется снова, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак» заменяют его жестами (например: 2 хлопка ладошкой по своей голове)  В следующий раз, уже заменяются 2 слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу, играющие произносят на одно слово меньше, а показывают на одно больше. В завершающем кругу дети изображают только жестами. |
| **«Рыба, птица, зверь».**Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции.  Ход игры  Лучше если в этой игре участвуют несколько человек.  Ведущий указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Рыба, птица, зверь». Тот на ком остановится считалка, должен быстро назвать, в данном случае зверя. При чем названия не должны повторяться. Если ответ правильный ведущий продолжает игру.  Если ответ неверный или названия повторяется (задержка ответа), то ребенок выбывает из пары, оставляя свой ведущему. Игра продолжается до тех пор пока не останется один игрок. |
| **«Игра с флажками»**Цель: развитие внимания, быстроты реакции.  Ход игры  Когда ведущий поднимает красный флажок, дети должны прыгнуть, зеленый флажок – хлопнуть в ладоши, синий – шагать на месте. |
| **«Разные животные».**Цель: развитие активного внимания, быстроты реакции  Ход игры  Ведущий объясняет, что когда он будет хлопать в ладоши, ребенок должен будет принять соответствующую позу:  Один хлопок – поза аиста (стоя на одной ноге, поджав другую)  Два хлопка – поза лягушки (присядь пятки вместе, носки врозь, колени разведены, руки между ногами на полу)  Три хлопка – поза коровы ( встань на четвереньки и произнести «му-му»). |
| **«Ухо – нос».**Цель: развитие внимания, быстроты реакции, умения подчиняться правилам  Ход игры  По команде «ухо» детям предлагается схватиться за ухо, по команде «нос» - за нос |
|  |

**Приложение 4**

**Подвижные игры на развитие ловкости:**

1. **«Отрази волан»**

*Цель игры:*

        Отражать ракеткой летящий навстречу волан.

*Описание игры:*

        Дети располагаются в 1-2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его. Если ребенок промахнулся и волан упал внутрь круга, он становится водящим.

*Правила:*

        Воспитатель все время проверяет, чтобы соблюдалась достаточная дистанция между играющими, следит, чтобы водящий подбрасывал волан высоко и удобно для отражения, вводит новые варианты: то же, но водящий находится внутри круга; бросать волан через одного; бросать неожиданно, называя, кому бросаешь; держать ракетку при отражении волана левой рукой.

1. **«Висячий мост»**

        В эту игру интереснее играть на природе, поскольку в данной ситуации детям легче представить себе необходимую для игры атмосферу приключений и опасностей. Можно использовать уличное спортивное оборудование, например: горизонтальные лестницы, не высокие рукоходы и т.д. Найдите два достаточно близко стоящих дерева и укрепите между ними веревочную лестницу на высоте примерно 60-70см от земли, или два каната на разной высоте. Затем выберите среди детей «проводника» и «тигра», тогда как все остальные дети будут «заблудившимися путниками» или «пропавшей экспедицией», в общем, теми, кого и предстоит спасти «проводнику».

         Перед началом игры поставьте «проводника» у одного дерева, а всех остальных, кроме «тигра», у другого. Согласно правилам игры, все «путники» должны перебраться на тот берег, однако они не могут этого сделать без «проводника», т.е. «проводник» должен перебраться по «мосту» на другую сторону, взять с собой одного из «путников», вернуться с ним обратно, а потом пойти за другим «путником». Но для усложнения игры, на «берегу», на котором находятся «путники», живет «голодный тигр», который и мешает им благополучно перейти на тот берег. Он гоняется за «путниками», и те, кого он поймает, остаются на этой стороне и уже не могут перебраться на другую. При этом тигр не может заходить в безопасный круг, расположенный перед мостом и имеющий радиус около 1 м. Однако и «путники» не могут находиться в этом круге дольше 10 секунд, причем там могут находиться одновременно только два «путника». Игра продолжается до тех пор, пока все» путники не окажутся или пойманы «тигром», или перевезены «проводником» на другой берег. Выигравшей командой считается команда, в чьем составе окажется больше игроков.

1. **«Не намочи ног»**

        Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5-6 играющих, они выходят к черте и каждый получает по две дощечки (30х20 см). На противоположной стороне площадки на одной лини раскладываются султанчики. Между играющими и предметами расположено болото. Дети должны перебраться через болото по дощечкам, не намочив ног (наступая только на дощечки). По команде воспитателя «начинай!» играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на неё, затем переходят на другую дощечку, берут сзади лежащую, чтобы снова положить её впереди себя и т.п. Перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на места и передают дощечки следующим.

***Указания.***Воспитатель следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а осторожно клали их. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнование в звеньях.

1. **«Подбрось – поймай»**

*Цель игры.*Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

*Описание игры.*Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстояние вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд один метр. У детей одного звена каждой команды по мячу. Воспитатель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим, напротив, в другом звене. Те в свою очередь повторяют задания в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задания (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

*Методические приемы.*Показав упражнение, воспитатель встает между шеренгами (у одного из краев), подает сигнал для бросков, помогает ловить мячи, исправляет наиболее распространённые ошибки в бросках (легко держать мяч, свободно держать руки, не выпячивая ладони во время ловли мяча); дает варианты игры: ловить мяч после хлопка в ладоши, ловить мяч после поворота кругом и т.д.

**5.   «Перебрось мяч»**

***Цель игры.***Точно перебрасывать и ловить мяч.

***Описание игры.***Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги. Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим. Игра может проходить по сигналу воспитателя: «начали!». Дети одновременно перебрасывают мяч.

**6. «Мяч в обруч»**

*Цель игры.*Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель.

*Описание игры.*Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

*Методические приемы.*Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за соблюдением правил, дополняет основную игру вариантами: при броске левой рукой предлагает подойти поближе тем, кто не попадает в обруч; Бросать в обруч, опущенный на пол; бросать в обруч после отскока мяча от пола.

**7. «Навстречу противнику»**

*Подготовка.* На площадке параллельно лицевым линиям на расстоянии 2-3 метров от них чертятся линии «домов». Расстояние между линиями домов 20-40 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая выстраивается в шеренгу за линией дома. Таким образом, обе команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 20 – 40 м. Каждая команда получает какое – либо название, например, одна команда – «Вымпел», другая  - «Стрела». Руководитель встает в середине у боковой черты.

*Описание игры.* Руководитель объявляет: «команды «Вымпел» и «Стрела», в поле шагом марш». Обе команды идут развернутым строем на встречу друг другу. Идут вперед до тех пор, пока не будет дан сигнал свистком. По одному свистку команда «Вымпел» поворачивается и убегает к себе в дом (за линию). По двум свисткам убегает команда «Стрела». При этом другая команда ловит противника до черты их дома. Пойманные подсчитываются, а затем отпускаются и продолжают играть за свою команду. Так играют 5-8 раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных в той и другой команде. Побеждает команда, поймавшая большее количество игроков за одинаковое количество игр.

*Правила:*

**1.** Наступать можно только после команды «Шагом марш!».

2. Поворачиваться и убегать можно только по свистку. Каждый кто нарушил это правило, считается пойманным.

3. Ловить можно только после сигнала свистком. Чтобы не было столкновений, не надо подводить противников ближе чем на 3 метра.

**8. «Перемени предмет»**Цель. Продолжать развивать моторику рук, ловкость, умение быстро выполнять задание, действовать сообща.

Ход игры. Играющие встают у черты в 2-3 колонны по 4-5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, - мешочек с песком. По сигналу воспитателя они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет следующим в колонне, а сами идут в конец ее. Игра продолжается, и всегда ребенку, прибежавшему первым, вручается флажок.  
Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше.   
Игра повторяется до тех пор, пока не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.

**9. «Ловишка бери ленту»**

Цель. Развивать ловкость. Упражнять в умение бегать в различных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга, действовать по сигналу.  
Ход игры.

**Вариант № 1.**

Играющие становя в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторон.По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» - дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

**Вариант № 2.**

Перед каждым повторением игры дети могут идти по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим, бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!».

**10. «Белки, шишки и орехи»**

Количество игроков: любое

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий один, гнезда у него нет.

Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: белки, шишки, орехи. Если он сказал белки, то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим.

Если ведущий говорит: орехи, то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом.

Водящий и ведущий могут быть разными людьми, а может обе функции выполнять один человек. Ведущим может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

**11. « Чародей»**

*Цель игры:* развить у детей быстроту реакции, ловкость. Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.

*Ход игры:* В игре принимают участие 8-10 игроков. С помощью считалки определяется водящий, он же «чародей». Игроки разбегаются по площадке. Чародей должен догонять играющих. Догнав кого-нибудь из них, чародей осаливает его. После этого игрок должен замереть на месте, разведя руки в стороны: это означает, что его «заколдовали». Чтобы «расколдовать» игрока, кто-то другой из играющих должен подобраться к нему и, в свою очередь, коснуться его рукой. После этого игрок считается «расколдованным» и снова может убегать от чародея вместе с остальными. Однако «расколдовать» товарища не так-то легко. Чародей должен зорко следить за игроками, и, как только кто-то из них попытается «разрушить чары», он повторным осаливанием вновь нашлет их на игрока. Если «чародей» окажется достаточно ловким, он может попытаться «заколдовать» еще и того, кто прибежал на выручку товарищу.

Игрок, которого во время игры заколдовали три раза, становится «чародеем».

**12*.*«Обезьянки».**

*Цель игры:* развить у детей ловкость, координацию движений, закрепить навыки лазания.

*Необходимое оборудование:* шведская стенка, лесенка, «улитка» или любое другое приспособление для лазания, платок или маска из плотной ткани, закрывающая глаза.

*Ход игры* (игра может проходить в спортивном зале или на детской площадке). C помощью считалки среди детей  (одновременно могут играть 6-10 человек) выбирается  ведущий, которому завязывают глаза. Остальные участники игры считаются «обезьянками»: они имеют право передвигаться только по лесенке, а если и спускаются с нее, то не должны отходить в сторону больше чем на один шаг. Задача ведущего — с завязанными глазами поймать «обезьянку» и определить, кого именно из игроков он держит в руках. Задача «обезьянок» — не дать ведущему себя поймать. Задача ведущего непроста, поэтому у него есть две спасительные фразы, правда, он может использовать каждую всего один раз за игру. Первая фраза — это «Стоп, земля!» Если ведущий говорит ее, то все игроки, находящиеся в этот момент на земле (на полу), замирают на месте, и в течение 5 с ведущий может поймать кого-то из них. Вторая фраза — «Стоп, на дереве!» В это время замирают на месте игроки, которые находятся на лесенке, и ведущий может поймать кого-то из них. Но обе этих фразы действуют только в течение 5с: если ведущий за это время никого не поймает, то должен продолжать делать попытки уже без этих фраз. Если ведущий ловит и узнает игрока, не снимая повязки с глаз, то имеет право тоже стать «обезьянкой», а пойманный становится ведущим. Если ведущий ловит, но не узнает игрока, то попытка считается неудачной, и игра начинается сначала.

**13. Бегаем наоборот**

Описание игры

 Всех детей разбиваем на пары. Дети в паре должны встать спиной друг к другу и взять друг друга за руку. По команде все дети должны бежать в таком положении 20 метров, а затем, не разворачиваясь, бежать в обратном направлении. То есть ребенок бежит в одну сторону лицом, а в другую спиной.

**14. «Шифровки»**

*Цель игры:*выработать у детей ловкость и быстроту. Игра способствует развитию слухового внимания и быстрой реакции.

*Необходимое оборудование:* два комплекта карточек с цифрами от 0 до 9, а также 15-20 призовых жетонов.

*Ход игры.* Играют две команды по 10 человек, Для начала нужно разметить игровое поле: с одной его стороны начертить 20 кругов в одну линию, а с противоположной еще 4 круга.

Обе команды выстраиваются в одну шеренгу (каждый игрок становится в «свой» круг). Ведущий (взрослый) раздает игрокам карточки с цифрами так, чтобы у каждой команды был полный набор чисел. Затем ведущий читает текст, в котором часто встречаются двузначные числа. Когда в тексте попадается такое число, игроки бегут к кругам в противоположной стороне поля, подняв карточки с цифрами над головой, и встают в круги, составляя названное число (естественно, что рассказ ведущего в этот момент на время прерывается). Например, если в тексте, прочитанном ведущим, встречается число «95», то от каждой команды бегут игроки с карточками «9» и «5». Выигрывает та пара игроков, которая быстрее составляет число: команде победителей выдается призовой жетон. Та команда, которая в заранее оговоренные сроки сумела набрать наибольшее количество жетонов, считается победившей.

*Примечание.* Текст с числами можно придумать на любую тему. Предлагаем следующий.

«Я стоял на остановке, когда к ней подъехал автобус № 45 (бегут игроки с цифрами 4 и 5 на карточках). В автобусе сидело двадцать семь пассажиров (выбегают игроки с цифрами 2 и 7), а стояло — еще тридцать четыре (выбегают игроки с цифрами 3 и 4). На следующей остановке сошло восемнадцать человек (выбегают игроки с цифрами 1 и 8) и т.д.»

**Приложение 5**

**Легкая атлетика – Королева спорта!**

А вы знаете, какой вид спорта признан королевой спорта и почему? Для того чтобы ответить на этот вопрос, нужно обратиться к истории спорта – по крайней мере, той, которая была задокументирована. Ведь существуют и такие виды спортивных занятий, которые не утрачивают своей актуальности вот уже более 2000 лет.

**Королева спорта - легкая атлетика**

Именно легкой атлетике был присвоен такой лестный статус. Известно, что еще в глубокой древности такие занятия использовались с целью улучшить физическую подготовку воинов. Вы наверняка перестанете задаваться вопросом о том, почему легкая атлетика - королева спорта, если будете знать, что этот он входил в программу самых первых Олимпийских игр, которые проводились в Древней Греции в 776 году до новой эры. Это самый естественный, природный вид спорта, который просто создан для общего укрепления организма.

**Легкая атлетика как вид спорта: современная история**

В нашей эре лёгкая атлетика также является неизменным "участником" всевозможных состязаний. Еще в 18-19 веках были зафиксированы значимые рекорды в различных сферах этого вида спорта. Официально считается, что начало современным соревнованиям в беге положили в 1837 году в различных учебных заведениях Англии. Позже к ним прибавился и [бег](https://womanadvice.ru/beg-dlya-pohudeniya-nog) на короткие дистанции, метание ядра, прыжки в длину, бег с препятствиями, [спортивная ходьба](https://womanadvice.ru/sportivnaya-hodba) и многое другое.

В 1865 г. в столице Англии был основан Лондонский атлетический клуб, благодаря которому легкая атлетика становилась все популярнее и популярнее. Этот эффект был закреплен появлением Любительской атлетической ассоциации, которая объединила все мелкие организации этой страны.  
 Далее легкая атлетика, королева спорта, пришла и в США. Атлетический клуб там был организован в 1868 году в Нью-Йорке. После этого «мода» на легкую атлетику пришла и во многие другие страны, где также начали формироваться различные организации и клубы. С 1896 года, когда были возрождены Олимпийские игры, легкая атлетика получила широкое распространение – ведь, вспоминая самые первые Олимпиады, организаторы отвели ей в новой версии состязаний ведущую роль.

В России легкая атлетика начала распространяться с 1888 года, когда в окрестностях Петербурга появился первый спортивный кружок по бегу. С тех пор легкая атлетика уже не забывалась и всегда присутствовала в списках дисциплин престижных спортивных соревнований.

**Королева спорта сегодня**

Традиционно легкая атлетика включает в себя бег, ходьбу, прыжки и метания, которые подразделяются на следующие дисциплины:

* беговые виды;
* спортивная ходьба;
* технические виды (прыжки и метания);
* многоборья;
* пробеги (бег по шоссе);
* кроссы (бег по пересечённой местности).

В результате соревнований выбирается победитель, которым может быть как атлет, так и команда, показавшая наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин. Первенство в беговых дисциплинах проводится в несколько этапов - квалификация, ¼ финала, ½ финала. В ходе этого происходит отбор спортсменов и команд, которые будут участвовать в финальных состязаниях.

Кстати, начать заниматься легкой атлетикой спортсмены и спортсменки могут с самого нежного возраста – 5-6 лет. Чем раньше ребенок начал заниматься этим видом спорта, тем больше вероятность того, что он добьется в нем успеха.

Это, пожалуй, самый массовый вид спорта – сегодня популярна легкая атлетика и среди девушек, и среди парней. Международная ассоциация легкоатлетических федераций, работающая с 1912 года, объединяет более 200 национальных федераций.

**История возникновения легкой атлетики.**

История лёгкой атлетики интересна и увлекательна. История прослеживает эволюцию возникновения и развития лёгкой атлетики с древнейших времён и до наших дней. На состояние и развитие физической культуры и спорта в обществе оказывают такие влияния как производственные отношения, экономическая, политическая и идеологическая стабильность, достижения науки, философии, эстетические, религиозные и другие взгляды людей.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкая атлетика смогла завоевать свою популярность благодаря тому, что для занятия ее не требуется дорогостоящего оборудования. За счет этого, легкая атлетика смогла стать популярной даже в таких странах как Азия, Африка и Латинская Америка. Именно в связи с широким развитием, большой популярностью этого вида спорта, его постоянно прогрессирующей эволюцией легкая атлетика получила признание, по существу, во всем мире во второй половине XX века и получила название "Королевы спорта". За многие десятилетия никто не усомнился в законности этого громкого титула. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

**Легкая атлетика -- один из самых древних видов спорта.**

Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды. От умения человека догнать и метко поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с таинственными силами природы зависела его охотничья удача, а значит -- и жизнь.

Итак, уже первобытному человеку были знакомы бег, прыжки и метания -- упражнения, составляющие фундамент современного легкоатлетического спорта. Археологи, раскапывая стоянки древнего человека, находят много красноречивых свидетельств тому, что уже на заре цивилизации эти навыки играли огромную роль в повседневной жизни человека. Конечно, в ту пору о спорте в современном его понимании и речи идти не могло. Родился он гораздо позже. Родиной спорта можно считать Древнюю Грецию. Она составляла основу античных Олимпийских игр. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название «легкая атлетика» сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции -- марафон или метание молота «легкими» физическими упражнениями.

Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег. Известно имя первого олимпийского чемпиона древней Греции и дата, когда произошло это событие. Это случилось в 776 г. до н.э. в Олимпии. Победитель был один, так как атлеты соревновались на тех играх только в беге на один стадий (примерно 192 м) -- отсюда слово «стадион». Победителя звали Кореб, он был поваром из города-полиса Элиды. В Эрмитаже, в Санкт-Петербурге, можно увидеть греческие и римские памятные медальоны, монеты с изображениями бегунов.

Соревновались древние греки и в метании диска. Были диски из дерева, камня, железа, бронзы, нередко украшались резьбой, изображениями птиц, животных или сценами спортивных соревнований. Вес диска был от 1,25 до 6,63 кг. (Сегодня диск весит 2 кг для мужчин и 1 кг для женщин.).

Среди болельщиков иногда очень ценились копьеметатели. Их охотно изображали и скульпторы. Олимпийцы соревновались также и в пентатлоне (беге, прыжках в длину, метании диска и копья и борьбы).

Из письменных источников известно, что упоминание об Олимпийских играх было намного раньше, чем общепринятые первые Олимпийские игры. К тому времени как развилось рабовладельческое общество, обряды превратились в состязания (АГОНЫ), где аристократы демонстрировали свои боевые качества, чтобы показать народу своё физическое превосходство. Уже 900 лет до н.э. некоторые города объединялись для проведения культовых игрищ, выбирая обычно какое-либо священное место. Согласно легенде представитель Элиды, Пизы и Спарты объявили Олимпию священным местом, а месяц проведения состязаний обязательным периодом мира. Олимпия давно была местом проведения обрядов и была связана с культом Зевса. Из археологических раскопок известно, что в Олимпии было построено 5 стадионов. Соревновались в беге на различные дистанции, пентатлон- пятиборье. Складываются классические формы публичных жертвоприношений, принесения присяги, жеребьёвок, процедуры проведения состязаний. С 7-й Олимпиады начали венчать победителей лаврами. Выступали на Олимпийских играх богатые люди, женщины и свободные граждане не выступали. Для женщин были отдельные соревнования по бегу в другое время. Состязания были посвящены военному искусству и физическим возможностям человека. На первое место ставили скорость, на второе силу. Бег проводился не по круговой дорожке, а вперёд-назад, что имитирует движение греческих войск. Прыжки в длину с отягощением в руках демонстрировали силу воинов и способность преодоления преград на местности. Метание диска и копья доказывали военные навыки.500 лет до н.э. происходил расцвет древнегреческих городов, что отразилось на развитии агонистики. Наряду с Олимпийскими играми официальное признание получили: Истмийские игры (586 г. до н.э.) Пифийские игры (582 г. до н.э.) Немейские игры (473 г. до н.э.) Панафинейские (565 г. до н.э.) Делосские игры в честь Дионисия, Элефтерийские игры (отмечавшие изгнания персов). Олимпийские игры классического периода мало чем отличались от игр древнегреческой эпохи: на алтаре пританейона по-прежнему горел вечный огонь Гастии. Глашатаи, призывающие принять участие в соревновании, по старым обычаям объезжали раз в 4 года всю Грецию и её колонии. Женщин, как и прежде на игры не допускали. Во время Игр мир нарушался лишь в редких случаях. Когда Спарта нарушила мир, эллинские судьи не только отстранили её от игр, но и наложили штраф. Одного спартанца, который всё же рискнул принять участие в состязании колесниц, публично высекли. Перед состязанием соперники участвовали в церемонии принятия присяги и ритуального омовения, победителей увенчивали венком. После победоносного завершения двух войн с персами в обстановке ликования, охватившего всю Грецию, был построен Олимпийский храм Зевса. Начиная с этого времени, игры всё дальше уходили от культа. Спортсмены всё больше освобождались от поклонения богам и гордились своими достижениями. Победители уже не были только богачами. Тренеры классической Греции на базе одной практики подняли методы обучения на высокий даже по современным понятиям уровень. Они умели: различать типы телосложения, наиболее пригодные для того или иного вида спорта, и соответствующим образом ориентировали атлетов. Продуманно применяли психологическую подготовку. Сознавали взаимосвязь между диетой и достигнутыми показателями. У них имелись разработанные системы развития силы и выносливости (поднятие груза из положения на коленях, бег в воде различной глубины, применение мешков с песком и других отягощений). Представления о важности отработки элементов техники. Процесс подготовки делился на макроциклы (4 года) и микроциклы (4 дня). В 1-ый день микроцикла велись подготовительные занятия, во 2-ой нагрузка возрастала, в 3-ий снижалась и в 4-ый достигала уровня, необходимого для поддержания организма в форме. Потом был следующий микроцикл и т.д. 500-400лет до н.э. гимнастика и агонистика переживают кризис. В это время из программы панэллинских игр, за исключением олимпийских, исчезло пятиборье, на задний план отошёл бег. Но мероприятия агонистиков продолжали проводиться и сохраняли ту же пышность. Многие города- государства стали нанимать атлетов за деньги .

На Играх 14-й Олимпиады (724 г. до н. э.) впервые были разыграны призы в беге на дистанции, равной двум стадиям. На Играх 15-й Олимпиады появился бег на выносливость -- от 7 до 25 стадиев.

На олимпийских праздниках проводились также соревнования бегунов, выступавших в полном боевом снаряжении. Атлет, побеждавший на коротких дистанциях, а также в этом виде состязаний, получал почетное звание «триаст», то есть трехкратный победитель. Дважды такой чести удостаивался Леонидас с острова Родос.

Начиная с 16-й Олимпиады (708 г. до н. э.) программа Игр обогатилась новым видом -- пятиборьем. Он включал бег, метание диска, прыжки в длину, метание копья и борьбу (как видим, и в этом многоборье легкая атлетика составляет основу).

Прыжок в длину в то время атлеты выполняли со специальными гантелями в руках. Тогда считалось, что это помогает усилить маховое движение рук и преодолеть в полете большее расстояние. Копье и диск метали с небольшого возвышения. Причем копье держали не просто в руке, а при помощи петли из кожаного ремня, в которую метатель вставлял пальцы. Копьеметатели в ту пору состязались в бросках на меткость попадания в цель, тогда как дискоболы соревновались на дальность.

Победителей соревнований чествовали тогда очень пышно. Их увенчивали венками из оливы, ветви для которых срезали специальным золотым ножом со старых священных деревьев. Когда чемпионы возвращались домой, их встречали толпы радостных соотечественников. Поэты слагали в честь победителей хвалебные гимны. Имена чемпионов высекались на каменных плитах, а некоторым из них даже ставились памятники. Именно благодаря этому до нас и дошли их имена.

**Современная легкая атлетика**

На данный момент ученые выдвигают общую точку зрения по поводу понятия определения легкой атлетики. Легкая атлетика - вид спорта, предполагающий естественные движения человека - ходьбу, бег, прыжки и метания. Забелина Л.Г. Легкая атлетика: учебное пособие. 2010. С. 12.

Современная легкая атлетика раньше, чем в других странах начала культивироваться в Англии. Еще в 1837 году здесь состоялись первые соревнования по бегу на дистанцию около 2 км. Участниками этого соревнования были учащиеся колледжа города Регби. Вскоре и в колледжах Итона, Оксфорда, Кембриджа, Лондона также организуются спортивные соревнования. Чуть позже в программу соревнований включается бег на короткие дистанции, бег с препятствиями и метание тяжести, с 1851 году включены в программу прыжки в длину и в высоту с разбега, а с 1864 году -- метание молота и толкание ядра. Новый этап начался с проведения ежегодных соревнований между университетами Оксфорда и Кембриджа. В 1865 году был основан Лондонский атлетический клуб, который провел первые чемпионаты страны. В 1880-1890-е годы легкая атлетика как самостоятельный вид спорта начала культивироваться почти во всех странах Европы.

В 1880 году в Англии была основана любительская легкоатлетическая ассоциация, получившая права высшего органа по легкой атлетике в пределах Британской империи, а также в ее колониях. В США первый атлетический клуб появился в 1868 году в Нью-Йорке. Но, пожалуй, центрами развития легкой атлетики в Америке в те годы стали университеты. В 1880-1990-е годы легкая атлетика как самостоятельный вид спорта начинает культивироваться почти во всех странах Европы.

Большое влияние на развитие легкой атлетики оказало возрождение в 1896 году Олимпийских игр. В программу Игр I Олимпиады в Афинах (1896) были включены 12 видов легкоатлетических соревнований. Почти все медали завоевали американские легкоатлеты. С тех пор американские спортсмены постоянно находятся в числе лидеров мировой легкой атлетики.

Среди них немало легендарных имен: Р. Юри (восьмикратный олимпийский чемпион II и III Олимпийских игр в прыжках с места), Дж. Торп, Дж. Оуэнс, Р. Матиас, А. Ортер (четырехкратный олимпийский чемпион в тройном прыжке), Р. Корженевский (четырехкратный олимпийский чемпион в спортивной ходьбе), В. Рудольф, Дж. Флэнеген (трехкратный олимпийский чемпион в метании молота), Б. Бимон, Д. Гриффит-Джойнер, К. Льюис, М. Джонсон, М. Джонс.

Нередко именно состязания легкоатлетов-олимпийцев становились самим ярким событием Олимпиад. Так было, например, в Мехико (1968), когда американский спортсмен Боб Бимон установил феноменальный мировой рекорд в прыжках в длину -- 8 м 90 см (сразу на 55 см превысив мировое достижение). Это выступление назвали «прыжком в 21 век». Практически так оно и случилось. Только через двадцать лет этот результат был улучшен. Фантастические секунды показала в забегах на 100 и 200 м на Олимпиаде в Сеуле американская бегунья Флоренс Гриффит-Джойнер. Ее мировые рекорды не побиты до настоящего времени: - на дистанции 100 метров -- 10,49 сек., установлен 16 июля 1988 г.

- на дистанции 200 метров -- 21,34 сек., установлен 29 сентября 1988 г. Легкая атлетика.

Соревнования среди женщин впервые начали проводиться на олимпийских играх в 1928 году.

На Играх 1996 года женщины соревновались уже в 20 видах легкой атлетике, а уже на летнем чемпионате мира (1999) и Олимпиаде в Сиднее (2000) женщины уже смогли состязаться в прыжках с шестом и метании молота -- дисциплинах, в которых ранее соревновались только мужчины.

Советские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх в Хельсинки (1952), составив серьезную конкуренцию американцам, которая вылилась в постоянное соперничество. Среди других лидеров сборные команды Великобритании, Германии, Нидерландов, Канады. В последние десятилетия высоких результатов добились легкоатлеты африканских стран и Китая.

**История развития легкой атлетики в нашей стране**

Официальной датой рождения легкой атлетики в России принято считать 1888 год. В то лето группа молодых людей, отдыхающих в дачном местечке Тярлево под Петербургом, создала кружок любителей бега, и 6 августа того же года они провели первое соревнование. Деньги на организацию соревнования и на памятные призы собирали по подписке. В следующем году кружок стал называться «Общество любителей бега», а с 1893 -- «Петербургский кружок любителей спорта». Кружок стал центром развития легкой атлетики в России, были выработаны первые правила соревнований.

Занятия бегом кружковцы начинали ранней весной на Петровском острове, а с наступлением лета -- в Тярлево. Программа соревнований дополняется в 1893 прыжками в длину с разбега, с 1895 -- толканием ядра, прыжками в высоту, барьерным бегом и бегом с препятствиями (стипль-чез). Чуть позже появляются соревнования по кроссу и прыжкам с шестом, метанию диска и метанию копья. В программу большого спортивного праздника, организованного кружком в 1895, на котором благодаря бесплатному входу присутствовало около 10000 зрителей, помимо велосипедных гонок вошли бег на разные дистанции, прыжки в длину с разбега, бег с барьерами, метание мяча и чугунного ядра. Кружок стал центром развития легкой атлетики в России. Здесь были выработаны первые правила соревнований, которые получили общее признание.

В 1911 году был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики. По настоянию известного спортсмена и журналиста Г. Дюперрона, побывавшего на Олимпийских играх в Париже в 1900 году все соревнования начали проводиться по метрической системе. В 1908 году кружок строит первую в России гаревую дорожку. Как вспоминали члены кружка, там выступали известнейшие легкоатлеты разных стран -- Х. Колехмайнен, А. Стенроос, Ю. Сааристо, Э. Брэндедж. Там же в 1908 году кружок проводит первый чемпионат России.

В 1912 году 47 легкоатлетов России впервые приняли участие в Олимпийских играх в Стокгольме. Однако выступление было неудачным, российские легкоатлеты не заняли ни одного призового места. Русский олимпийский комитет принял решение о ежегодном проведении Всероссийских Олимпиад, которые должны были способствовать развитию спортивного движения в стране и лучшей подготовке спортсменов к международным состязаниям. В 1913 году в Киеве состоялась первая Всероссийская Олимпиада, на которой впервые разыгрывался марафонский бег и женское первенство по легкой атлетике. Вторая Всероссийская олимпиада состоялась в 1914 году в Риге. Героем этой Олимпиады стал молодой бегун из Москвы Василий Архипов. На покрытой песком дорожке Рижского ипподрома он показал выдающийся для того времени результат в беге на 100 м -- 10,8 сек -- именно с таким же результатом в 1912 году американский спринтер Р. Крейг выиграл звание чемпиона Олимпийских игр в Стокгольме (1912).

Начавшаяся первая мировая война, затем революция на долгие годы отодвинули спортивные соревнования. Первый чемпионат страны по легкой атлетике был проведен в Москве 1922 году, в нем участвовало 200 спортсменов из 16 городов и районов страны. О состоянии спорта в то время говорит такой факт: на личном первенстве Москвы по легкой атлетике 1921 году один из участников сломал копье, соревнование пришлось прекратить, так как второго копья в Москве не нашлось. В 1930-е годы результаты наших легкоатлетов начинают приближаться к лучшим мировым достижениям. Вторая мировая война лишила мир спортивных состязаний уровня чемпионатов Европы, Мира, Олимпийских игр.

Впервые советские легкоатлеты приняли участие в первенстве Европы в 1946 году в Норвегии, а в 1948 году Всесоюзная секция легкой атлетики вступила в члены Международной федерации легкой атлетики. Два года спустя атлеты СССР на первенстве Европы в Брюсселе завоевали наибольшее количество очков за призовые места.

В 1952 году впервые сборная СССР приняла участие в Олимпийских играх. Дебют оказался удачным: советские легкоатлеты завоевали 2 золотые, 10 серебряных и 7 бронзовых олимпийских медалей.

Героем следующей Олимпиады в Мельбурне (1956) стал В. Куц, победивший на двух стайерских дистанциях 5000 и 10000 м. На Олимпиаде в Риме (1960) советские легкоатлеты завоевали рекордное число золотых медалей: В. Крепкина (прыжок в длину), сестры Т. и И. Пресс, Людмила Шевцова (800 м), П. Болотников (10000 м), В. Голубничий (20 км ходьба), Р. Шавлакадзе (прыжок в высоту), В. Руденков (метание молота), В. Цыбуленко (копье), Н. Пономарева (диск), Э. Озолина (копье).

На последующих Играх также были яркие выступления (В. Санеева, В. Борзова, С. Мастерковой, Т. Казанкиной, Л. Кондратьевой, С. Бубки и др.).

С 1996 года Россия на Олимпийских играх выступает самостоятельной командой. На Играх в Сиднее (2000) российские легкоатлеты были удостоены трех золотых наград (С. Клюгин -- прыжки в высоту, И. Привалова -- 400 м с барьерами и Е. Елесина -- прыжки в высоту). На чемпионате Европы 2002 года российская сборная заняла общекомандное первое место, завоевав 10 медалей. На чемпионате мира 2003 года в Париже сборная России также выступила удачно, заняв второе общекомандное место (после США), завоевав 6 золотых, 8 серебряных и 5 бронзовых наград.

На Играх в Афинах (2004) сборная России выиграла шесть золотых медалей (Н. Садова -- метание диска, Е. Исинбаева -- прыжки с шестом, О. Кузенкова -- метание молота, Т. Лебедева -- прыжки в длину, Ю. Борзаковский -- бег на 800 м, Е. Слесаренко -- прыжки в высоту). Легкая атлетика России.