**Задание по физической культуре – 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Класс | Дата | Темы и вопросы для изучения | Cправочные материалы | Домашнее задание | Форма сдачи |
| 1 | 3 А | 06.04.2020 | 1. Техника безопасности во время проведения уроков на улице (конспект)2. Беговые упражнения в легкой атлетике и их влияние на организм (конспект) | Приложение №1[**koncpekt.ru**](https://koncpekt.ru/)Приложение №3Приложение №6 | Составить комплекс ОРУ (обще-развивающих упражнений) | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994@mail.ru |
| 08.04.2020 | 1.Легкая атлетика – Королева спорта (конспект)2.Летние виды спорта (перечислить) | Приложение №2Приложение №5[**olymps.ru**](https://www.olymps.ru/)Приложение №4 | Описать любую подвижную игру на внимание | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994@mail.ru |
| 09.04.2020 | 1.История возникновения легкой атлетики (конспект)2.Зимние виды спорта (перечислить) | Приложение №2Приложение №5[**olymps.ru**](https://www.olymps.ru/) | Описать любую подвижную игру с мячом | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994@mail.ru |
| 2 | 3 Б | 06.04.2020 | 1. Техника безопасности во время проведения уроков на улице (конспект)2. Беговые упражнения в легкой атлетике и их влияние на организм (конспект) | Приложение №1[**koncpekt.ru**](https://koncpekt.ru/)Приложение №3Приложение №6 | Составить комплекс ОРУ (обще-развивающих упражнений) | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994@mail.ru |
| 07.04.2020 | 1.Легкая атлетика – Королева спорта (конспект)2.Летние виды спорта (перечислить) | Приложение №2Приложение №5[**olymps.ru**](https://www.olymps.ru/)Приложение №4 | Описать любую подвижную игру на внимание | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994@mail.ru |
| 09.04.2020 | 1.История возникновения легкой атлетики (конспект)2.Зимние виды спорта (перечислить) | Приложение №2Приложение №5[**olymps.ru**](https://www.olymps.ru/) | Описать любую подвижную игру с мячом | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994@mail.ru |
| 3 | 3 В | 06.04.2020 | 1. Техника безопасности во время проведения уроков на улице (конспект)2. Беговые упражнения в легкой атлетике и их влияние на организм (конспект) | Приложение №1[**koncpekt.ru**](https://koncpekt.ru/)Приложение №3Приложение №6 | Составить комплекс ОРУ (обще-развивающих упражнений) | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 08.04.2020 | 1.Легкая атлетика – Королева спорта (конспект)2.Летние виды спорта (перечислить) | Приложение №2Приложение №5[**olymps.ru**](https://www.olymps.ru/)Приложение №4 | Описать любую подвижную игру на внимание | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 09.04.2020 | 1.История возникновения легкой атлетики (конспект)2.Зимние виды спорта (перечислить) | Приложение №2Приложение №5[**olymps.ru**](https://www.olymps.ru/) | Описать любую подвижную игру с мячом | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 4 | 3 Г | 07.04.2020 | 1. Техника безопасности во время проведения уроков на улице (конспект)2. Беговые упражнения в легкой атлетике и их влияние на организм (конспект) | Приложение №1[**koncpekt.ru**](https://koncpekt.ru/)Приложение №3Приложение №6 | Составить комплекс ОРУ (обще-развивающих упражнений) | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994@mail.ru |
| 08.04.2020 | 1.Легкая атлетика – Королева спорта (конспект)2.Летние виды спорта (перечислить) | Приложение №2Приложение №5[**olymps.ru**](https://www.olymps.ru/)Приложение №4 | Описать любую подвижную игру на внимание | WhatsApp- 8928-207-70-28, электронная почта nadya.karpets.1994@mail.ru |
| 10.04.2020 | 1.История возникновения легкой атлетики (конспект)2.Зимние виды спорта (перечислить) | Приложение №2Приложение №5[**olymps.ru**](https://www.olymps.ru/) | Описать любую подвижную игру с мячом | 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**

**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.

**Приложение 3**

**Общие и специальные беговые упражнения**

Специальные и общие беговые упражнения выполняются всеми спортсменами. Они помогают улучшить производительность в спорте, тренируют силу и выносливости. Давайте поговорим о беговых упражнениях более подробно.

В спорте, помимо СБУ, есть ОБУ или общие и специальные упражнения, выполняемые спортсменами для развития всех физических качеств. Таким образом, если основное расстояние спортсмена составляет 100 метров, то работа проводится для улучшения скорости и мощности. Но чтобы получить результат, нужно развить все физические качества, для этого есть ОБУ. Часто ОБУ также используется как метод разминки тонуса мышц перед тренировкой.

Существует связь, при которой процент ОБУ и СБУ изменяется с увеличением уровня бегуна. Этот тип СБУ действует как ограниченное упражнение, которое влияет на самые важные области спортсмена, необходимых для успеха в соревнованиях.

**Зачем выполнять СБУ**

Специальные беговые упражнения используются для 3 целей:

1. Активируйте и разогрейте группы мышц как в разминке. Длина и интенсивность упражнений будут небольшими (20-40 м; 1-2 раза).
2. Как средство коррекции беговой техники. Для начинающих очень важно выполнять СБУ. Коррекция физических дефектов в технике бега лучше проводить, когда тело свежее и правильно реагирует на малую нагрузку (40-50 м; 2-3 раза).
3. Как средство пригодности для бегуна. Например, упражнение на бег оленя часто используется как единица основного блока, и оно повторяется 8–12 раз с большой интенсивностью, длительностью от 60 до 100 м. Тренированные атлеты используют этот тип тренировки для развития выносливости.

**Плюсы СБУ**

Укрепление ног и улучшение техники бега — не единственные плюсы специальных упражнений. В целом СБУ положительно влияет на:

* верхнюю часть тела;
* компактный бег;
* расслабление при беге;
* координацию и ритм.

В СБУ улучшена не только техника ног, но и рук. Во время работы СБУ легче держать руки под контролем, чем при беге. Правильная осанка также выполняется, если спортсмен не наклоняется во время тренировки. Глядя только вперед, голова не откинута назад и не наклонена. СБУ укрепляет мышцы спины.

Если периодически выполнять рекомендации «специалистов», можно заметить, что все части тела будут работать и находиться в правильном положении во время бега.

**Как происходит тренировка**

СБУ можно выполнять как в режиме разминки перед бегом, так и в рамках самого занятия. Делайте их часто, тщательно следуя технике. Расстояние и количество подходов зависят от уровня подготовки. Не спешите делать первую программу СБУ сразу если вы новичок, даже первого правильного упражнения будет достаточно.

Итак, проанализируем комплекс специальных беговых упражнений для спортсменов и бегунов.

Выпрыгивания с ноги на ногу с круговыми движениями рук.

Упражнение готовит ногу к бегу, увеличивает силу отталкивания от поверхности и улучшает координацию.

В первом варианте:

* верхний плечевой ремень не зажат, руки расслаблены, работа от ног,
* прыгаем на одну ногу, потом — на другую.

Во второй варианте:

* сделайте то же самое, но добавьте работу руками,
* помимо тренировки мышц ног мы развиваем мышцы плечевого сустава и спины.

**Бег с захлестыванием голени**

Многие помнят это упражнение с уроков физкультуры. Суть в том, что надо дотронуться до ягодиц с высокой частотой шагов и небольшим движением вперед. Руки могут либо двигаться, либо быть закрытыми сзади.

Распространенные ошибки: закрепление на всей ступне, быстрое движение (задача состоит в том, чтобы сделать как можно больше подходов, а не пробежать дистанцию ​​как можно быстрее), сложив руки (не прижимая их очень близко к телу) задержка дыхания и небольшая амплитуда (лучше сделать меньшее количество повторений, но правильно).

**Бег с подниманием колен высоко**

* Это обычное упражнение, в котором надо толкать ногу с высокой опоры и поднимать колено как можно выше.
* Руки должны быть согнуты в локтях, спина должна быть прямой, а плечи —  свободными и расслабленными.
* В первый раз руки могут помогать, но на более высоких уровнях, они должны быть возле тела или за спиной.
* Очень важно, чтобы ноги опирались только на носок, а не на всю поверхность ступни.

Такие упражнения отлично подходят для нагрузки мышц пресса и развития сердца. Также эти упражнения отлично разогревают тело и сжигают лишний жир в организме. Не рекомендуется использовать их интенсивно  для людей с болезнями колен, больным или слабым сердцем и людей с ожирением.

**Перекаты с пятки на носок**

Это упражнение выполняется стоя на месте.

* Надо ставить ноги на расстоянии 15 сантиметров друг от друга.
* Исходное положение на пальцах, после чего выдох — надо перевернуться на пятки и обратно.
* Обычно для неподготовленного человека это 20-30 раз в нескольких подходах.
* Руки и плечи должны быть в расслабленном положении, с ровной спиной.
* Следует выполнять осторожно, чтобы не возникало неприятных ощущений.

Эти упражнения на правильное положение стопы во время бега, а также полезны от плоскостопия или варикозного расширения вен.

**Олений бег**

* Многоскоки, также известный как бег оленей, используется не только в профессиональном спорте, но и в обычной программе тренировок.
* Это упражнение улучшает скоростные и силовые характеристики при беге и развивает правильную осанку во время отталкивания.
* Положение тела в этом упражнении должно быть постоянно на уровне, активная работа рук, отталкивание ногами, дает возможность принимать положение прямой полосы, а передняя часть сгибается в колене и идет вперед и немного вверх.

**Бег на прямых ногах**

* Вам нужно занять положение стоя и вытянуть одну ногу так, чтобы она была абсолютно ровной.
* С этого момента начинается бег, обе ноги должны быть равны на протяжении всего упражнения.
* Руки согнуты в локтях и находятся на уровне пресса, тянуться спиной к ногам.
* Стоим на носке, а не на всей ноге.

Эти движения согревают тело и работают на икроножные и ягодичные мышцы.

**Бег спиной вперед**

Этот тип бега используется для улучшения эмоционального баланса и координации движений. Кроме того, это упражнение тренирует мышцы, которые трудно укрепить во время ежедневного бега.

Положительно влияет и укрепляет костно-мышечную систему. Это как бег с прямой ногой только в движении.

**Бег скрестным шагом**

Бег скрестным шагом укрепляет мышцы и повышает скорость, координируя движения:

* Сначала надо стать ровно, ноги на расстоянии 5-10 сантиметров друг от друга.
* После нужно сделать боковой шаг, чтобы одна нога шла позади другой, а другая — назад.
* Движения рук сменяются, чтобы поддерживать центр тяжести тела.

**Велосипед или бег колесом**

Основываясь на названии, можно догадаться, что этот тип бега похож на езду на велосипеде. Основная задача этого упражнения состоит в том, чтобы сделать сильный импульс, подняв ногу и колено вверх и вперед и сделать круговые (трясущиеся движения) повороты ноги в исходное положение.

Поскольку это упражнение выполняется в движении, вам необходимо интенсивно двигать руками, как при обычном беге. Такие движения прекрасно развивают сердце и основные группы мышц ног.

Чтобы улучшить свои результаты в легкой атлетике, рекомендуется не только выполнять базовые упражнения один раз в день, но и сосредоточиться на комплексных.

**Почему важна техника**

Техника специальных пробежек должна соблюдаться полностью. Все ошибки запоминаются и переносятся. Это произойдет так быстро, что вы даже не заметите.

Поэтому, если вы стремитесь к хорошему результату, будьте осторожны. Важно все делать правильно, без спешки, с полным осознанием и контролем над происходящим.

Специальные спортивные упражнения подходят для тренировки мышц и развития правильных навыков бега, поэтому не стоит пренебрегать ими.

**Как правильно делать беговые упражнения**

Специальные беговые упражнения (СБУ) — очень активные, хорошие движения с большей амплитудой. Разминка выполняется до бега (не менее 10 минут) с последующей серией упражнений на растяжку.

**Приложение 4**

**Подвижные игры на внимание**

|  |
| --- |
| **«Запрещенное движение».**Цель: развивать внимание, память, быстроту реакции.Ход игрыИграющие 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 игрыИграющие 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 игрыДети 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 игрыДети 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.ВариантСловесные 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 игрыИграющие, 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 вниманияХод игрыИгра 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 вниманияХод 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 игрыЛучше 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 игрыКогда ведущий поднимает красный флажок, дети должны прыгнуть, зеленый флажок – хлопнуть в ладоши, синий – шагать на месте. |
| **«Разные животные».**Цель: развитие активного внимания, быстроты реакцииХод игрыВедущий 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 правиламХод игрыПо команде «ухо» детям предлагается схватиться за ухо, по команде «нос» - за нос |
|  |

**Приложение № 5**

Олимпийские виды спорта

Зимние Олимпийские виды спорта

*  [Биатлон](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/biatlon)
* Бобслей:  [бобслей](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/bobsleigh),  [скелетон](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/skeleton)
* Коньковые виды спорта:  [конькобежный спорт](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/speed-skating),  [фигурное катание](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/figure-skating),  [шорт-трек](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/short-track)
*  [Кёрлинг](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/curling)
* Лыжные виды спорта:  [горнолыжный спорт](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/alpine-sport),  [лыжное двоеборье](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/ski-double),  [лыжные гонки](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/ski-racing),  [прыжки с трамплина](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/ski-jumping),  [сноуборд](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/snowboarding),  [фристайл](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/freestyle)
*  [Санный спорт](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/sanny)
*  [Хоккей](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/ice-hockey)

Летние Олимпийские виды спорта

*  Академическая гребля
*  [Бадминтон](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/badminton)
*  [Баскетбол](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/basketball)
*  [Бокс](https://www.olymps.ru/vidy-sporta/boks)
* Борьба:  греко-римская борьба,  вольная борьба
* Велоспорт :  BMX,  шоссейный,  трековый,  маунтин-байк (горный)
* Водные виды спорта:  плавание,  синхронное плавание,  прыжки в воду,  водное поло,  марафон
* Волейбол:  волейбол,  пляжный волейбол
*  Гандбол
* Гимнастика:  спортивная гимнастика,  художественная гимнастика,  прыжки на батуте
* Гребля на байдарках и каноэ:  гребля на байдарках и каноэ,  гребной слалом
*  Дзюдо
*  Конный спорт: выездка, конкур, троеборье
*  Лёгкая атлетика
*  Настольный теннис
*  Парусный спорт
*  Современное пятиборье
*  Стрельба из лука
*  Стрельба
*  Теннис
*  Триатлон
*  Тхэквондо
*  Тяжёлая атлетика
*  Фехтование
*  Футбол
*  Хоккей на траве

Будут добавлены в 2020 году

*  Баскетбол 3×3
*  Велоспорт: BMX-фристайл
*  Бейсбол
*  Софтбол
*  Спортивное скалолазание
*  Карате
*  Скейтбординг
*  Сёрфинг

Исключённые виды спорта

*  Бейсбол (1992—2008)
*  Софтбол (1996—2008)
*  Баскская пелота (1900)
*  Водно-моторный спорт (1908)
*  Жё-де-пом (1908)
*  Конный спорт: Вольтижировка (1920)
*  Крикет (1900)
*  Крокет (1900)
*  Лакросс (1904, 1908)
*  Перетягивание каната (1900—1920)
*  Поло (1900, 1908, 1920, 1924, 1936)
*  Роке (1904)
*  Рэкетс (1908)

**Приложение 6**

**«Подвижные игры с мячом»**

**«Катай мяч»** Цель: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча. Описание игры: играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому – нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

**«Ловишки с мячом»** Цель: развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием. Описание игры: площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.

**«Эстафета с мячами»** Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости. Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выиграет та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

**«Передай мяч»** Цель: развивать умение выполнять движения ритмично, согласуя со словами, а также по сигналу. Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель. Описание игры: играющие стоят по кругу. Воспитатель дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.

**«Бросить и поймать»**. Цель: развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в метании и ловле, быстром беге.

Описание игры: на двух столбиках или стойках для прыжков укрепляется веревочка на высоте ребенка с поднятой рукой. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом и ловят его Продолжительность 5-7 минут.

**«Свечки»** (русская народная игра). Все дети встают в круг, а водящий становится в центр круга и бросает мяч вверх со словами: «Свечка!» Пока мяч находится в воздухе, все дети кидаются врассыпную, стараясь убежать как можно дальше от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стоп!» Дети должны остановиться, а водящий пытается мячом попасть в ближайшего от него игрока. Если ему это удалось, то этот игрок становится водящим.

Правила:

1. Водящий должен делать «свечку», бросая мяч как можно выше.

2. Водящий может ловить мяч не только в воздухе, но и с одного отскока от земли.

**«Повелитель лунки»** (кабардинская народная игра). Если игра проводится на улице, тогда в центре площадки радиусом примерно 15 м выкапывают лунку, в которую кладут мяч. Если игра проводится в спортзале, то можно расположить мяч в середине очерченного центра поля. «Повелитель лунки» отходит к краю игрового поля. Остальные игроки располагаются вокруг мяча на расстоянии 2—4 м от него (от величины этого расстояния зависит сложность игры). «Повелитель лунки» громко выкрикивает имя любого игрока, тот бежит к мячу и пытается догнать игроков, которые врассыпную разбегаются по площадке. Водящий должен обязательно попасть мячом в одного из игроков. Тогда этот игрок выбывает из игры. А в случае промаха выбывает сам водящий. Остальные игроки опять становятся вокруг лунки с мячом, и «повелитель лунки» выкрикивает имя следующего водящего. Последний игрок, оставшийся в игре, объявляется «повелителем лунки».

Правила:

1. Засчитывается только прямое попадание мяча.

2. Водящий может кидать мяч в игре только один раз.

3. Нельзя выбегать за пределы площадки, игрок, сделавший это, выбывает из игры.

«В узелок» (татарская народная игра)

Для этой игры можно использовать мяч средних размеров, но лучше играть так, как играли в старину: платком или шарфом, завязанным в узелок.

Водящий должен отойти на несколько шагов от остальных детей, которые стоят или усаживаются в кружок. Расстояние между детьми должно быть примерно 1,5—2 м.

Игроки перекидывают узелок (или мяч) по кругу, своим соседям слева или справа, а водящий бегает за кругом и пытается его поймать. Если ему удастся хотя бы коснуться узелка на лету или в руках у одного из игроков, то игрок, не сумевший защитить узелок, становится водящим. Игра продолжается.

Правила:

1. Водящий может находиться только вне круга и оттуда пытаться поймать мяч.

2. Нельзя прятать узелок от водящего, надо как можно быстрее перебрасывать его своему соседу.

3. Нельзя перебрасывать узелок не соседям, а, например, ребенку напротив, если это не было специально обговорено до начала игры.

**«Белый мяч»** (калмыцкая народная игра)

Эта игра когда-то имела обрядовый характер. В начале лета, когда начинает линять крупный рогатый скот, собирали белую шерсть, из которой изготавливали небольшой белый мяч. Сейчас для этой игры можно использовать любой мяч. Игру можно проводить на большом поле, на игровой площадке. Перед началом игры все игроки разделяются на две команды. Один игрок отбегает от всех остальных на значительное расстояние и забрасывает мяч как можно дальше. Как только игрок возвращается, все дети бросаются в ту сторону, куда упал мяч, и каждый стремится первым схватить мяч. Тот, кто первым нашел мяч, издает победный возглас и бросается назад, к исходному рубежу. Игроки противоположной команды пытаются отнять у него мяч, а игроки из своей команды помогают ему. Игрок может перекинуть мяч любому игроку из своей команды, если сам не в силах защитить мяч или убежать от своих преследователей. Выигравшей считается та команда, которая сумела доставить мяч к рубежу и вручить его тому игроку, кто бросал мяч в начале игры.

Правила:

1. Допускаются силовые приемы при отнимании мяча, но без подножек и толчков.

2. Если игра проводится несколько раз, то выигравшей команде засчитывается одно очко, и победитель­ницей становится команда, игроки которой сумели завоевать больше очков.

**«Заяц»** (русская народная игра). Дети становятся кругом, в центре круга — «заяц». Игроки начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы он задел «зайца». «Заяц» пытается увернуться от мяча. Игрок, сумевший задеть мячом зайчика, становится на его место, и игра продолжается.

Правила:

1. При броске нельзя заходить за границы круга и приближаться к зайчику.

2. Надо назвать имя игрока, который будет ловить мяч.

3. Мяч нельзя задерживать в руках, надо перебрасывать его другому игроку как можно быстрее.

**«Вышибалы»** (русская народная игра). Перед началом игры по жребию определяют двух «вышибал». Они становятся на противоположных кон­цах площадки. Остальные дети выстраиваются в ряд на середине площадки, лицом к «вышибале», у которого мяч. «Вышибала» с размаху бросает мяч, пытаясь задеть любого из игроков на середине поля. Если ему это удалось, то такой игрок считается выбывшим из игры: он должен отойти за границы площадки, Мяч, проскочивший мимо игроков, должен поймать другой «вышибала»: теперь его очередь бросать.

Правила:

1. Если «вышибала» бросил мяч недостаточно сильно, то любой игрок может его поймать: он получит дополнительное очко и может вернуть в игру выбывшего ранее игрока или «сохранить жизнь» в случае прямого попадания мяча.

2. Игрок, пытавшийся поймать мяч, но не сумевший удержать его в руках, считается выбывшим.

3. Последние два игрока сами становятся «вышибалами», и игра повторяется вновь.

4. Иногда договариваются, что игроки могут ловить мяч только с отскока.

**«Мяч об узкую стенку»** (мордовская народная игра). Название этой игре дала вкопанная вертикально в землю узкая доска (шириной около 30 см) длиной 2 м. Если играют дети, то высота доски может быть меньше, необходимо укрепить ее сзади другой деревянной доской или колом, чтобы придать устойчивость.

В начале игры такая доска — «узкая стенка» — устанавливается на первой линии, параллельно которой на расстоянии 10—15 м чертится на земле вторая линия. На первой линии, примерно в 1 м от «узкой стенки», становится выбранный по жребию водящий, остальные игроки располагаются позади второй линии.

В руках у водящего небольшой резиновый мяч и «бита» — деревянная палочка или узкая дощечка (раз­меры 10x60 см), обтесанная с одного конца б виде рукоятки. Водящий подбрасывает мяч невысоко в воздухе и ударом «биты» выбивает за линию второго кона. Другие игроки пытаются поймать его на лету. Если какому-нибудь игроку это удалось, он становится на вторую линию и пытается попасть мячом в «узкую стенку». Если ему это удалось, он сменяет водящего, если нет, то игра продолжается со старым «метальщиком мяча».

Правила:

1. Перед началом игры надо договориться, сколько попыток имеет водящий, в случае если он не смог с первого раза попасть «битой» по мячу или перебросить его за линию второго кона. После этого он должен будет передать «биту» другому игроку (он тоже определяется по жребию).

2. Кидать мяч в «узкую стенку» можно только из-за второй линии, не заступая за нее.

3. Расстояние между линиями можно изменять в зависимости от возраста игроков (чем младше дети, тем меньше расстояние).

4. Можно разыгрывать очки: одно очко присуждается игроку, попавшему в «узкую стенку», или водящему, если ни один игрок не смог попасть в нее. В конце игры победитель определяется по количеству набранных очков.

**«Лапта»**[1] (русская народная игра). Название этой древней игры произошло от названия деревянной палки, которой забивали мяч: она похожа на лопату и называется «лаптой». Игроки делятся на две команды, в каждой команде выбирают своего водящего, он будет подавать мяч первым. Игра проводится на улице. С одной стороны игрового поля находится «город», а с другой, на расстоянии 10—20 м, чертится линия кона. Игроки «города» располагаются на его территории, игроки поля в произ­вольном порядке располагаются в «поле». Водящий первым подбрасывает мяч и с помощью лапты направляет его в «поле», быстро бежит к линии кона, а затем также быстро возвращается в «город». Игроки «поля» ловят мяч в воздухе или поднимают его там, где он упал, и с этого места они могут «пятнать» бегущего противника, если он еще находится в «поле».

Правила:

1. Каждый игрок «города» по очереди забивает мяч «лаптой».

2. Надо стараться кинуть мяч туда, где меньше всего игроков противника, или как можно дальше.

3. Игроку, который не смог забить мяч «лаптой», разрешается бросить его рукой.

4. Команда города проигрывает и переходит на игровое поле, если

все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона,

все игроки перебежали за линию кона, но не вернулись в город,

во время перебежки игрока «города» запятнали.

**«Уральский мяч»**(башкирская народная игра). Сейчас в эту игру играют небольшим резиновым мячом, а раньше играли мячом, скатанным из шерсти. На игровой площадке чертят три параллельные линии на расстоянии около 10 м друг от друга: первая линия — это линия бросания мяча, вторая — это средняя линия, третья — это линия обхода. Игроки делятся на две команды: «пастухов» и «метальщиков» мяча. Первый «метальщик» становится за линией бросания, подкидывает мяч над собой и с силой бьет по нему рукой так, чтобы он отлетел за третью линию. Затем он должен сразу же сам бежать за эту линию и быстро возвращаться назад, за линию бросания. Выбитый им мяч ловят «пастухи». Если они успеют поймать мяч и вернуть его за линию бросания, пока бросавший мяч игрок еще туда не вернулся, то этот игрок должен остановиться на том месте, до которого он успел добежать, когда мяч вернули за линию бросания. Если игрок сумел опередить «пастухов», он получает право на дополнительное выбивание мяча в поле. Затем по мячу бьет следующий игрок из команды «метальщиков».

Если все «метальщики» были остановлены в поле, то их строят на специальной линии, которую называют «мостик из одного волоска»: эту прерывистую линию чертят посередине между линией обхода и средней линией.

Самый меткий «пастух» (это определяют игроки его команды) становится с мячом на линии бросания и предлагает любому из «метальщиков» по своему выбору бежать в любую сторону. «Пастух» должен будет попасть в бегущего мячом. Если ему это удастся, то все «пастухи» становятся «метальщиками», в случае промаха игра повторяется снова.

Правила:

1. «Метальщики» бросают мяч по очереди, не переступая ногой через линию бросания.

2. «Пастухи» могут ловить мяч или поднимать его с земли.

3. Чтобы быстрее вернуть мяч за линию бросания, «пастухи могут передавать его друг другу.

**«Лунки»** (русская народная игра)

Игроки выкапывают на площадке вдоль прямой линии несколько неглубоких ямок — лунок. Параллельно на расстоянии 2—3 м проводят другую линию: от нее надо будет закатить или забросить небольшой ре­зиновый мяч поочередно в каждую лунку — это определяется до начала игры. Первый игрок бросает мяч в лунки, пока не промахнется. Затем каждый ребенок пытается попасть в лунки. Если ни один ребенок не сумеет с первого раза попасть во все лунки без промаха, то игра повторяется, причем каждый игрок бросает мяч в ту лунку, где он промахнулся. Выигравшим считается игрок, первым сумевший метко попасть мячом во все лунки поочередно.

Правила:

1. Обычно игру проводят с небольшим количеством «лунок», в любом случае их не должно быть более 10.

2. Количество участников необходимо также ограничивать несколькими детьми, иначе игра затянется очень надолго.

**«Шар-мазло»** («Котел») (русская народная игра)

Это очень популярная старинная русская игра, которая имеет и другие названия, например, «Кубарь», «Клюшки», «Лунки», «Мазлы». В нее можно играть, используя современные клюшки для хоккея.

Перед началом игры в центре игровой площадки выкапывают яму диаметром 20—50 см, которую назы­вают «котлом». Вокруг «котла» по окружности радиусом 1,5—2 м все игроки, кроме водящего, выкапывают лунки такого размера, чтобы в них свободно мог поместиться конец одной клюшки.

Игроки становятся каждый у своей лунки, опустив в нее конец клюшки, а водящий берет деревянный шар (или тяжелый резиновый мяч) диаметром около 10 см и отходит в сторону на расстояние несколько метров. Он пытается с помощью своей клюшки попасть шаром в центр «котла», при этом не важно, катится мяч от удара по нему или летит невысоко над землей. Остальные игроки пытаются отбить мяч своими клюшками. Если им это не удалось и мяч все-таки попал в центр «котла», то игроки должны поменяться своими лунками. В это время водящий может занять одну из лунок своей клюшкой. Тогда игрок, оставшийся без лунки, становится водящим.

Правила:

1. Мяч, отбитый игроками на лету, водящий может постараться повторно закатить клюшкой в «котел». Остальные игроки могут ударять по мячу своими клюшками, стараясь не пропустить его в «котел».

2. Нельзя препятствовать движению мяча к «котлу» ногой или рукой, игрок, нарушивший зто правило, становится водящим.

3. Если во время игры дети слишком удалились от своих лунок, водящий может оставить мяч и попытать­ся добежать до свободной лунки и занять ее своей клюшкой.

4. Ребенок, оставшийся без лунки, не должен пытаться освободить ее силой.

**«Земля – вода – небо» («Зверь – рыба – птица»)** (русская народная игра)

Для того чтобы успешно участвовать в этой игре, надо знать много названий животных, птиц и рыб. Каждому ребенку необходимо заранее заготовить фанты, которые могут быть у него отобраны в случае неправильного ответа.

Все игроки садятся на ковер или становятся в круг, лицом к центру. В центр выходит ведущий с мячом, он произносит одно из трех ключевых слов и тут же бросает мяч в руки любому игроку. Игрок должен пой­мать мяч и сразу же назвать соответствующее животное, рыбу или птицу. Затем надо мяч опять перебро­сить ведущему. Если игрок ошибся (не сумел поймать мяч или назвал не то слово), то он отдает свой фант.

Ведущий в быстром темпе перебрасывает мяч все новым и новым игрокам, стараясь всех включить в игру.

В конце игры можно предложить детям, проигравшим фанты, выполнить какое-нибудь веселое коллек­тивное задание: спеть, сплясать всем вместе, чтобы получить назад свои фанты.

Правила:

1. Ведущий может кидать мяч, только после произнесения ключевого слова.

2. Надо кидать мяч прямо в руки, чтобы не отвлекать игрока на его ловлю.

Нельзя повторно называть уже ранее кем-то названное животное, птицу, рыбу — это считается неправильным ответом, и игрок штрафуется на фант.

**«Стой!»** (удмуртская народная игра)

Выбирают водящего, остальные дети становятся вокруг него. Они начинают перебрасывать мяч друг другу над водящим, но не очень высоко. Водящий пытается перехватить мяч на лету или в руках у любого игрока. Если ему это удалось, то на место водящего становится игрок, который последним держал мяч в руках до того, как его коснулся водящий.

Если во время игры мяч упадет, то все игроки быстро разбегаются в разные стороны, пока водящий не ус­пел схватить мяч с земли. Как только мяч окажется в руках у водящего, он кричит: «Стой!» Все замирают на своих местах. Водящий бросает мяч с того места, где он его подобрал, в любого игрока. Если он попадет в свою «цель», то этот игрок становится водящим. Если водящий промахнется, все игроки опять становятся вокруг него, и игра с перебрасыванием мяча продолжается.

Правила:

1.Мяч в этой игре кидают только стоя неподвижно на месте, а вот ловить его можно и передвигаясь.

2. Если после крика: «Стой!» игрок, в которого кинули мяч, шевельнется, он становится водящим, даже если мяч в него не попал.

**«Мяч водящему» (метание).**Играющие строятся в колонны. Перед каждой колонной встает водящий с мячом. По сигналу водящий бросает мяч первому в колонне, а тот возвращает мяч обратно и убегает в конец своей колонн. Как только впереди колонны снова окажется первый, он поднимает мяч над головой.

**«Прокати мяч ногой в свой дом».** Прокатывание мяча внутренней стороной стопы в нарисованные круги.

**Охотники и зайцы (метание)**На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя "Охотник!" зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника. Указания.У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2-3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий. Игра повторяется 3-4 раза. *Указания.*При повторении игры, когда выбирают новую щуку, дети, изображающие карасей и камешки, меняются ролями.

**Попади в мяч!**Дети сидят с одной стороны площадки. На другой стороне на скамейке большие мячи. Дети выходят на линию (на расстоянии 1-2 м от скамейки ), где лежат маленькие мячи напротив больших. На сигнал воспитателя: "Приготовились!" дети поднимают мячики, на сигнал "раз!" бросают их в большие мячи, стараясь их сбить Выигрывает тот ребенок, который попадет в мяч правой и левой рукой.

**Сбей кеглю. (метание)**Играющие становятся за линию в 2-3 м от которой напротив каждого поставлены кегли. В руках у детей мячи. По сигналу играющие прокатывают мячи по направлении к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу дети идут за мячами и поднимают упавшие кегли. Игра повторяется. Каждый играющий запоминает, сколько раз кегля была им сбита.
*Указания****.***Надо разнообразить игровое задание: прокатить мячи правой, левой и двумя руками, ногой.

**«Найди свой дом».**Несколько детей с палками в обручах. По сигналу выбегают из обручей и гоняют мячи по площадке. По команде домой каждый ведет мяч в свой дом.

**Передал - садись (метание)**Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3-4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом - от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т.п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.
Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та и считается победительницей.

**«Кто дальше бросит?» (метание )**На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно проводятся 3–4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока – по мешочку с горохом. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.