Організація роботи вчителя на період карантину

з 18.01.2021 – 22.01.2021 Комунального закладу «Харківська санаторна школа №11»

Харківської обласної ради у **відповідності до розкладу уроків**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | ПІБ | Предмет | Дата | Тема | Домашнє завдання | Он-лайн ресурс, який використовуєте |
| **1-А**  |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 18.01.2021 | Загальні відомості про шкідливі звички та їх згубний вплив на організм людини. Рівновага: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням колін, ходьба з переступанням через предмет. | Мультик про Настуню і комп'ютерПровести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=OrNYFm3GYoQ><https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 19.01.2021 | Бесіда «Відомі українські гімнасти». Рівновага: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням колін, ходьба з переступанням через предмет, зіскок вигнувшись. | Зроблено в Україні. Кузня українських гімнастокПровести комплекс ранкової гімнастики.Виконати комплекс вправ «Вправи для бездоганної постави» | <https://www.youtube.com/watch?v=JybiVVD1XTI><https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s> Додаток №1 |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 22.01.2021 | Життєво важливі способи пересування людини.Рівновага: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням колін, ходьба з переступанням через предмет, зіскок вигнувшись. | Життєво важливі способи пересування людиниВиконати комплекс вправ для профілактики плоскостопостіПровести комплекс ранкової гімнастики. | Додаток №3Додаток №2<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  |
| **Додаток №1****Вправи для бездоганної постави** Правильний комплекс вправ для бездоганної постави допоможе уникнути небажаних проблем зі спиною та позбавить сутулості. Але варто пам’ятати, що універсальних вправ немає, адже варто враховувати вік, зріст, вагу та загальний розвиток дитини. А якщо вам здається, що у дитини вже порушена постава — зверніться до лікаря, адже лише спеціаліст може відрізнити патологію від норми та вибрати необхідну саме вашій дитині гімнастику.**Вправи, які рекомендовано, позитивно впливають на загальний стан здоров’я та зміцнюють м’язи спини.****Одна з найпростіших вправ для ідеальної постави — стояти рівно**. Нехай дитина стане рівно біля стінки так, щоб потилиця, лопатки, сідниці та п’ятки торкалися стінки, постоїть так п’ять секунд, зробить крок уперед, не міняючи положення тіла. Повторити п’ять разів.**Позитивний вплив на спину має вис на перекладині.** Ця вправа корисна як хлопчикам, так і дівчаткам. У стоячому та сидячому положенні хребет знаходиться під тиском, і щоб його знизити, варто висіти на перекладині. Хлопчикам також корисно висіти на одній руці та підтягуватися.**Наступна вправа, яка відмінно формує правильну поставу — «кішка».** Дитина має стати на коліна та долоньки, опустити голову вниз та вигнути дугою спину, а потім підняти голову та прогнути спину, наче кішечка. Повторити п’ять разів.**Ще одна вправа, яка більше походить на гру — ходьба на руках.** Нехай дитина ляже на підлогу животиком униз, а ви візьміть його за ніжки. Для укріплення м’язів достатньо погуляти так 2–3 хвилинки.**Проста вправа для дівчаток, які прагнуть мати королевську поставу — прогулянки з книжкою.** Юній принцесі треба ходити навшпиньках з книгою на голові. Можна навіть влаштовувати домашні змагання. Цю вправу також виконують і хлопчики. Повторити п’ять разів.**Для іншої вправи** треба лягти на живіт та витягнути руки вперед. Одночасно піднімати руки та ноги, прогинаючи поперек. Повторити п’ять разів.**Щоб виконати наступну вправу** треба повернутися з животику на спину та по черзі піднімати ноги, затримуючи їх у повітрі на 5 секунд. Повторити п’ять разів.**Додаток №2****Вправи для профілактики плоскостопості**Вправи від плоскостопостіДо комплексу входять наступні вправи для профілактики плоскостопості:* ходьба на носочках;
* ходьба на п'ятах;
* поперечна ходьба по дерев'яному брусу;
* захоплення дрібних предметів ступнями і їх перекладання;
* ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стопи, при цьому пальці загнуті всередину.
* малювання кіл. Одну ногу потрібно закинути на іншу і натягнутим носком малювати кола. Те ж саме повторити на іншу ногу;
* катання по підлозі спеціальних гумових валиків або м'ячиків з шипами – це приємні і ефективні вправи від плоскостопості для дорослих.

Цей комплекс виконується протягом 5-10 хвилин. **Додаток №3****Життєво важливі способи пересування людини** **Ходьба** - звичайний спосіб пересування людини, чудова фізична вправа для людей будь-якого віку. Звичайна ходьба як фізична вправа насамперед має оздоровче значення. Ходити треба правильно та гарно. Крім звичайної ходьби, існують такі її різновиди, як стройова та спортивна.  **Біг** - природний спосіб пересування. Це - найпоширеніший вид фізичної вправи, один з основних засобів всебічного фізичного розвитку людини. Під час бігу ставляться високі вимоги до працездатності всього організму (працюють майже всі групи м'язів, посилюється діяльність всіх систем організму, значно підвищується обмін речовин). Змінюючи довжину дистанції та швидкість бігу, можна впливати на розвиток витривалості, швидкості та інших рухових здібностей людини. В процесі занять бігом виховуються вольові якості, виробляються вміння розраховувати свої сили, долати перешкоди, орієнтуватися на місцевості. У легкій атлетиці біг поділяється на гладкий (по біговій доріжці), з перешкодами (бар'єрний біг), естафетний і біг у природних умовах (крос).  **Стрибки** - спосіб подолання перешкод. Під час занять стрибками вдосконалюється вміння володіти своїм тілом, розвиваються сила, швидкість, координація, сміливість. Стрибки - прекрасна вправа для зміцнення м'язів ніг, тулуба, а також для набуття стрибучості. Остання є необхідною не тільки легкоатлетам, але й представникам багатьох інших видів спорту. Стрибки бувають: у висоту, з жердиною, в довжину, потрійні. |
| **1-Б** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 18.01. 2021 | Загальні відомості про шкідливі звички та їх згубний вплив на організм людини. Рівновага: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням колін, ходьба з переступанням через предмет. | Мультик про Настуню і комп'ютерПровести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=OrNYFm3GYoQ><https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 20.01. 2021 | Бесіда «Відомі українські гімнасти». Рівновага: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням колін, ходьба з переступанням через предмет, зіскок вигнувшись. | Зроблено в Україні. Кузня українських гімнастокПровести комплекс ранкової гімнастики.Виконати комплекс вправ «Вправи для бездоганної постави» | <https://www.youtube.com/watch?v=JybiVVD1XTI><https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s> Додаток №1 |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 21.01. 2021 | Життєво важливі способи пересування людини.Рівновага: ходьба по гімнастичній лаві з високим підніманням колін, ходьба з переступанням через предмет, зіскок вигнувшись. | Життєво важливі способи пересування людиниВиконати комплекс вправ для профілактики плоскостопостіПровести комплекс ранкової гімнастики. | Додаток №3Додаток №2<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE&t=90s>  |
| **Додаток №1****Вправи для бездоганної постави** Правильний комплекс вправ для бездоганної постави допоможе уникнути небажаних проблем зі спиною та позбавить сутулості. Але варто пам’ятати, що універсальних вправ немає, адже варто враховувати вік, зріст, вагу та загальний розвиток дитини. А якщо вам здається, що у дитини вже порушена постава — зверніться до лікаря, адже лише спеціаліст може відрізнити патологію від норми та вибрати необхідну саме вашій дитині гімнастику.**Вправи, які рекомендовано, позитивно впливають на загальний стан здоров’я та зміцнюють м’язи спини.****Одна з найпростіших вправ для ідеальної постави — стояти рівно**. Нехай дитина стане рівно біля стінки так, щоб потилиця, лопатки, сідниці та п’ятки торкалися стінки, постоїть так п’ять секунд, зробить крок уперед, не міняючи положення тіла. Повторити п’ять разів.**Позитивний вплив на спину має вис на перекладині.** Ця вправа корисна як хлопчикам, так і дівчаткам. У стоячому та сидячому положенні хребет знаходиться під тиском, і щоб його знизити, варто висіти на перекладині. Хлопчикам також корисно висіти на одній руці та підтягуватися.**Наступна вправа, яка відмінно формує правильну поставу — «кішка».** Дитина має стати на коліна та долоньки, опустити голову вниз та вигнути дугою спину, а потім підняти голову та прогнути спину, наче кішечка. Повторити п’ять разів.**Ще одна вправа, яка більше походить на гру — ходьба на руках.** Нехай дитина ляже на підлогу животиком униз, а ви візьміть його за ніжки. Для укріплення м’язів достатньо погуляти так 2–3 хвилинки.**Проста вправа для дівчаток, які прагнуть мати королевську поставу — прогулянки з книжкою.** Юній принцесі треба ходити навшпиньках з книгою на голові. Можна навіть влаштовувати домашні змагання. Цю вправу також виконують і хлопчики. Повторити п’ять разів.**Для іншої вправи** треба лягти на живіт та витягнути руки вперед. Одночасно піднімати руки та ноги, прогинаючи поперек. Повторити п’ять разів.**Щоб виконати наступну вправу** треба повернутися з животику на спину та по черзі піднімати ноги, затримуючи їх у повітрі на 5 секунд. Повторити п’ять разів.**Додаток №2****Вправи для профілактики плоскостопості**Вправи від плоскостопостіДо комплексу входять наступні вправи для профілактики плоскостопості:* ходьба на носочках;
* ходьба на п'ятах;
* поперечна ходьба по дерев'яному брусу;
* захоплення дрібних предметів ступнями і їх перекладання;
* ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стопи, при цьому пальці загнуті всередину.
* малювання кіл. Одну ногу потрібно закинути на іншу і натягнутим носком малювати кола. Те ж саме повторити на іншу ногу;
* катання по підлозі спеціальних гумових валиків або м'ячиків з шипами – це приємні і ефективні вправи від плоскостопості для дорослих.

Цей комплекс виконується протягом 5-10 хвилин. **Додаток №3****Життєво важливі способи пересування людини** **Ходьба** - звичайний спосіб пересування людини, чудова фізична вправа для людей будь-якого віку. Звичайна ходьба як фізична вправа насамперед має оздоровче значення. Ходити треба правильно та гарно. Крім звичайної ходьби, існують такі її різновиди, як стройова та спортивна.  **Біг** - природний спосіб пересування. Це - найпоширеніший вид фізичної вправи, один з основних засобів всебічного фізичного розвитку людини. Під час бігу ставляться високі вимоги до працездатності всього організму (працюють майже всі групи м'язів, посилюється діяльність всіх систем організму, значно підвищується обмін речовин). Змінюючи довжину дистанції та швидкість бігу, можна впливати на розвиток витривалості, швидкості та інших рухових здібностей людини. В процесі занять бігом виховуються вольові якості, виробляються вміння розраховувати свої сили, долати перешкоди, орієнтуватися на місцевості. У легкій атлетиці біг поділяється на гладкий (по біговій доріжці), з перешкодами (бар'єрний біг), естафетний і біг у природних умовах (крос).  **Стрибки** - спосіб подолання перешкод. Під час занять стрибками вдосконалюється вміння володіти своїм тілом, розвиваються сила, швидкість, координація, сміливість. Стрибки - прекрасна вправа для зміцнення м'язів ніг, тулуба, а також для набуття стрибучості. Остання є необхідною не тільки легкоатлетам, але й представникам багатьох інших видів спорту. Стрибки бувають: у висоту, з жердиною, в довжину, потрійні. |
| **2-А 2-Б** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 19.01. 2021 | Значення рухливих ігор на розвиток дитини.Рухливі ігри: «Вгадай по голосу, «До своїх прапорців», «Саджання картоплі». | Виконати сучасну дитячу руханку – танець "Hare Dance" | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>зробити 2-3 рази руханку |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 20.01. 2021 | Ловіння і передача м’яча з місця двома руками від грудей.Ведення м’яча. | Виконати сучасну дитячу руханку – танець "Hare Dance"Вправи з м'ячем | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>зробити 2-3 рази руханку<https://www.youtube.com/watch?v=hYVpXKiUAzs&list>=RDCMUCynfLvOK2gE9sN4JCdRzuJg&index=1 |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 21.01. 2021 | Значення ранкової гігієнічної гімнастики. Ходьба приставними кроками по підвищеній опорі. Вправи для профілактики плоскостопості. Стрибки у висоту.  | Виконати сучасну дитячу руханку – танець "Hare Dance" | <https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>зробити 2-3 рази руханку |
| **3-А** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 18.01. 2021 | Правила підрахунку частоти серцевих скорочень і дихання.Танцювальні вправи: позиції ніг, приставний крок убік, вперед, назад. Поперемінний крок. Крок галопу. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Позиції ніг в класичному танці. | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA>Додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=Dz2bi6J6Npo> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 20.01. 2021 | Оздоровче значення занять фізичними вправами взимку.Вправи для формування правильної постави.Перемінний крок, крок галопу, кроки з притупуванням. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA>Додаток №1 |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 22.01. 2021 | Вправи для формування правильної постави, для профілактики плоскостопості. Кроки з притупуванням, «вірьовочка». | Провести комплекс ранкової гімнастики.Ансамбль ім. П. Вірського |  <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U><https://www.youtube.com/watch?v=oPJj44gpqfs&feature=emb_logo> |
| **Додаток №1****Приставний крок уперед, убік, назад** – ковзний крок з носка однієї ноги. Рух починати однойменною ногою й завершувати приставлянням другої ноги, напівприсіданням і наступним підніманням на носки. При­ставний крок є підготовчою вправою до кроків галопу та польки. **Перемінний крок** виконується – крок правою ногою вперед, ліву кро­ком уперед приставити до правої й робити крок правою та лівою вперед (без зупинки біля правої).Перемінний крок із прискоком – крок уперед правою й лівою нога­ми. Невеликим кроком уперед тупнути правою, потім ліву, ковзаючи по підлозі, винести вперед.**Крок галопу** виконують на носках. При галопі праворуч ковзати пра­вим носком по підлозі, а потім опускатися на всю ступню. Після по­становки правої ноги швидко підтягувати ліву ногу й підніматися на носки.https://nvk66inf.files.wordpress.com/2020/04/20200327_092234.jpg?w=1000&h= “**Вірьовочка “.**Вихідне положення -третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт “і” з ледь помітним підскоком прослизнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги, коліна вільне. Праву ногу, зігнути в коліні, підняти попереду лівої і перевести назад на ліву ногу; коліно спрямувати в бік і трохи вперед, підйом витягнути, але не напружувати. На “раз” опустити праву ногу на низькій підпальці позаду лівої в третю позицію, коліно вільне або злегка зігнуте.На “і” з трохи помітним підскоком прослизнути вперед на правій нозі, ліву ногу підняти вперед і перевести назад за праву ногу. На “два” опустити ліву ногу на низькі півпальці позаду правої. |
| **3- Б** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 19.01. 2021 | Правила підрахунку частоти серцевих скорочень і дихання.Танцювальні вправи: позиції ніг, приставний крок убік, вперед, назад. Поперемінний крок. Крок галопу. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Позиції ніг в класичному танці. | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA>Додаток №1<https://www.youtube.com/watch?v=Dz2bi6J6Npo> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 20.01. 2021 | Оздоровче значення занять фізичними вправами взимку.Вправи для формування правильної постави.Перемінний крок, крок галопу, кроки з притупуванням. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKlUA>Додаток №1 |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 22.01. 2021 | Вправи для формування правильної постави, для профілактики плоскостопості. Кроки з притупуванням, «вірьовочка». | Провести комплекс ранкової гімнастики.Ансамбль ім. П. Вірського |  <https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U><https://www.youtube.com/watch?v=oPJj44gpqfs&feature=emb_logo> |
| **Додаток №1****Приставний крок уперед, убік, назад** – ковзний крок з носка однієї ноги. Рух починати однойменною ногою й завершувати приставлянням другої ноги, напівприсіданням і наступним підніманням на носки. При­ставний крок є підготовчою вправою до кроків галопу та польки. **Перемінний крок** виконується – крок правою ногою вперед, ліву кро­ком уперед приставити до правої й робити крок правою та лівою вперед (без зупинки біля правої).Перемінний крок із прискоком – крок уперед правою й лівою нога­ми. Невеликим кроком уперед тупнути правою, потім ліву, ковзаючи по підлозі, винести вперед.**Крок галопу** виконують на носках. При галопі праворуч ковзати пра­вим носком по підлозі, а потім опускатися на всю ступню. Після по­становки правої ноги швидко підтягувати ліву ногу й підніматися на носки.https://nvk66inf.files.wordpress.com/2020/04/20200327_092234.jpg?w=1000&h= “**Вірьовочка “.**Вихідне положення -третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт “і” з ледь помітним підскоком прослизнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги, коліна вільне. Праву ногу, зігнути в коліні, підняти попереду лівої і перевести назад на ліву ногу; коліно спрямувати в бік і трохи вперед, підйом витягнути, але не напружувати. На “раз” опустити праву ногу на низькій підпальці позаду лівої в третю позицію, коліно вільне або злегка зігнуте.На “і” з трохи помітним підскоком прослизнути вперед на правій нозі, ліву ногу підняти вперед і перевести назад за праву ногу. На “два” опустити ліву ногу на низькі півпальці позаду правої. |
| **4** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 19.01.2021 | Вправи для формування правильної постави . Крок галопу, кроки «бігунець», «голубець».  | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 21.01.2021 | Правила поведінки при перших ознаках захворювання.Крок галопу, кроки «бігунець», «голубець». Вальсовий крок. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Ансамбль ім. П. Вірського | <https://www.youtube.com/watch?v=iVaMGTVWXDY><https://www.youtube.com/watch?v=oPJj44gpqfs&feature=emb_logo> |
| 3 | Кулик Н.Є | Фізична культура | 22.01.2021 | Значення рухливих ігор на розвиток дитини. Рухливі ігри «Мисливці та качки», «Привід», «Білі ведмеді» та естафета «Збирання ананасів». | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=icwEAJm3U7k>Додаток №1  |
| **Додаток №1**  Рухлива гра належить до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом. Вони спрямовуються на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети. Рухливі ігри, як правило, не вимагають від дітей спеціальної підготовки. Саме завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму. Під час проведення рухливих ігор формуються витримка, самовладання, правильне реагування на невдачу. Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму. У практиці широко використовуються різноманітні ігри, зокрема народні рухливі ігри, які мають давню історію, та активно використовуються в руховій діяльності. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Активна рухова діяльність і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння. У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей. Рухливі ігри позитивно впливають на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. При проведенні рухливих ігор в силу їх специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання. В іграх діти відображають накопичений досвід, поглиблюють, закріплюють своє уявлення про уявні дії, про життя. Дитина, як і дорослий, пізнає світ у процесі діяльності. Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, поняттями.**РУХ «БІГУНЕЦЬ**»Вихідне положення – шоста позиція ніг. На затакт “і” злегка присівши на лівій нозі і підряднімабчи невисоко вперед праву, вільну в коліні, зробити широкий стримкий крок правою ногою вперед, ніби пролітаючи в довжину. На “раз” опуститися на всю ступню правої ноги; коліно трохи зігнути носок витягнути вперед у напрямку руху. Ліву ногу, вільно в коліні, відірвати від підлоги. На “і” невеликий стрімкий крок лівою ногою вперед на низьких півпальцях. На “два” невеликий стримкий крок правою ногою вперед на низьких півпальцях. На “і” широкий стримкий крок лівою ногою, як на затакт “і” Так саме рух виконується, починаючи з другої ноги. |
| **9 -А** |
| 1 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 18.01.2021 | Олімпійські ігри у Давній Греції.Танцювальні кроки: кроки польки та кроки вальсу вправо і вліво. | Провести комплекс ранкової гімнастики.Ансамбль ім. П. Вірського | <https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0><https://www.youtube.com/watch?v=9Y91l086Ggw> |
| 2 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 20.01.2021 | Баскетбол. Історія виникнення баскетболу. Способи пересуваньВправи з великим м’ячем. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0>  |
| 3 | Кулик Н.Є. | Фізична культура | 22.01.2021 | Історія розвитку баскетболу в Україні. Способи пересування баскетболіста. Асинхронне ведення м’яча без зорового контролю. | Провести комплекс ранкової гімнастики. | <https://www.youtube.com/watch?v=mzzPLx3NmZ0>  |

**Олімпійські ігри у Давній Греції.**

Біля підніжжя гори Кронос, у долині древньої річки Алфею видніють залишки стін священного олімпійського осередку. Олімпія - це тепер містечко з двотисячним населенням. Спробуємо уявити долину Алфею у червні, коли у ній раз на чотири роки збиралися десятки тисяч гостей з усієї Греції. Найсильніщі молоді атлети суперничали у боротьбі, кулачному бою, в стрибках та швидкості бігу. А після перегонів та змагань сходились до розмови. Влаштовували славний бенкет. Участь в Олімпіаді була привілеєм кожного вільного грека. Переможця нагороджували вінком з оливкового листя. Для греків це була найвища честь. Звання переможця мало загальногрецьке значення, його ім'ям називали чотирирічний період календаря.

Перші Олімпійські ігри тривали один день, пізніше - п'ять. Глядачами могли бути тільки чоловіки. Жінок не допускали через їхнє бесправне становище в рабовласницькому суспільстві. Крім того, чоловіки змагалися зовсім голі. Дивитись на ігри дозволялося навіть чужинцям, іноді і рабам.

Керував змаганнями оргкомітет із числа відомих громадян. Під його наглядом за 30 днів до початку Ігор проводилися тренування учасників. Комітет проводив суддівство, оголошував переможців, пильнував за виконанням правил і збереженням священного миру.

Перед початком Ігор учасники складали присягу, запевняючи, що дотримуватимуться правил і змагатимуться чесно і що вони нічим не заплямували себе в житті. Останню вимогу в наш час не відновлено. Греки ж надавали їй виняткового значення. Заради Олімпіади греки відкладали війни, а в наші часи було й навпаки.

На Олімпійських іграх найсильніші грецькі атлети змагалися з бігу, стрибків, боротьби, кидання диска, списа, кулачного бою. Один день призначали для змагання юнаків**.**

Судді нагороджували переможців вінками з гілок маслинового дерева. Коли переможець повертався додому, усе населення міста виходило йому назустріч. На знак того, що він прославив свою батьківщину, ставили його статую. Вважалося, що змагатися в іграх могли всі вільні елліни. Та до ігор треба було готуватися кілька років, а селяни й ремісники не могли приділяти спорту багато часу. Тому в іграх брали участь в основному заможні люди.

Жінкам доступ на Олімпійські ігри було заборонено під страхом смертної кари.

На час Олімпійських ігор припинялися війни в Греції. Десятки тисяч людей їхали до Олімпії на візках і верхи, йшли пішки, пливли на кораблях. На ігри збиралися глядачі не тільки з самої Греції, а й з колоній. Навколо Олімпії виростало ціле місто з наметів. Щоб побачити змагання, глядачі сідали на пагорбах, які оточували долину. Гучними криками вони підбадьорювали атлетів, що змагалися.

На Олімпійські ігри приїздили письменники й поети, щоб почитати свої твори перед тисячами слухачів, які зібралися з усього еллінського світу. За переказом, Геродот тут уперше читав уголос “Історію”.

Греки лічили роки від перших Олімпійських ігор, які, за переказом, були в 776 році до н.е.

**Баскетбол**.

 Доктор Джеймс Найсміт відомий в усьому світі, як винахідник баскетболу. Він народився в 1861 році в містечку Ремсей (Ramsay), біля Елмонта (Almonte), штат Онтаріо, Канада.

 Будучи викладачем фізкультури, професором коледжу в Спрінгфілді, Джеймс Найсміт зіштовхнувся з проблемою створення гри для зими штату Массачусетс, періоду між змаганнями з бейсболу і футболу. Найсміт думав, що в зв'язку з погодою цієї пори року, кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень.

 І от, у грудні 1891 року, Джеймс Найсміт представив своєму гімнастичному класу в Спрінгфілде (YMCA) свій безіменний винахід. Перша гра була зіграна футбольним м'ячем, а замість кілець до поруччів балкону по обидві сторони спортивного залу Найсміт прикріпив два прості кошики.

 Менше ніж за годину, Джеймс Найсміт, сидячи за столом у своєму офісі в YMCA сформулював тринадцять правил гри в баскетбол.

 Ось вони:

1. М'яч може бути кинутий у будь-якому напрямку однією чи двома руками.

2. По м'ячу можна бити однієї чи двома руками в будь-якому напрямку, але ні в якому разі кулаком.

3. Гравець не може бігати з м'ячем. Гравець повинен віддати пас чи кинути м'яч у кошик з тієї точки, у якій він його піймав, виключення робиться для гравця, що біжить на великій швидкості.

4. М'яч повинен утримуватися однією чи двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.

5. У будь-якому випадку не допускаються удари, захоплення, утримання і штовхання супротивника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем, повинне фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує його, поки не буде забитий наступний м'яч а якщо був очевидний намір травмувати гравця - то на всю гру. Ніяка заміна не дозволяється.

6. Удар по м'ячу кулаком – порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в пункті 5.

7. Якщо одна зі сторін робить три фоли підряд, вони повинні фіксуватися як гол, для супротивників (це значить, що за цей час супротивники не повині зробити жодного фолу).

8. Гол зараховується, – якщо кинутий м'яч, що відскочив від підлоги, попадає в кошик і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється торкатися м'яча чи кошика в момент кидка. Якщо м'яч торкається краю, і супротивники переміщують кошик, то зараховується гол.

9. Якщо м'яч іде в аут (за межі площадки), то він повинен бути викинутий у поле першим доторкнувшимся до нього гравцем. У випадку суперечки викинути м'яч у поле, повинен суддя. Гравцю, що вкидає м’яч, дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч віддається супротивнику. Якщо кожна зі сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10. Суддя повинен стежити за діями гравців і за фолами, а також повідомляти рефері, про три, зроблених підряд фоли. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців відповідно до Правила 5.

11. Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч знаходиться в грі (у межах площадки) і коли іде в аут (за межі площадки), яка зі сторін повинна володіти м'ячем, а також контролювати час. Він повинен визначати попадання в ціль, вести запис забитих м'ячів, а також виконувати будь-які інші дії, що звичайно виконуються рефері.

12. Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою в п'ять хвилин між ними.

13. Сторона, що закидала більше м'ячів у цей період часу є переможцем. Вперше на Олімпійських іграх баскетбол був представлений у Берліні в 1936 році.

 Баскетбол, починаючи з Джеймса Найсміта, пройшов довгий шлях. І сьогодні є одним з найбільш популярних спортивних змагань у світі, чого не було б можливо без Доктора Джеймса Найсміта, засновника цієї чудової гри.

 Суддівство офіційних змагань з баскетболу в Україні здійснюється згідно з Офіційними Правилами гри в баскетбол, які затверджені ФІБА. Починаючи з 20-х років ХХ століття баскетбол поширився в Україні, у Білорусії, Закавказзі, на Далекому Сході.

 У 1930 році при Всесоюзній раді фізичної культури була створена Всесоюзна секція баскетболу.

 Першість країни як у жінок, так і чоловіків стали проводити з 1923.

 Найсильніші чоловічі клубні команди: «Будівельник» (Київ), «Динамо» (Москва), СКА (Рига), ЦСКА (Москва), «Жальгирис» (Каунас), «Спартак» (Ленінград), «Автодор» (Саратов).

 За союзних часів кращою чоловічою баскетбольною командою України був київський "Будівельник". У різні роки прихильники популярного виду захоплювалися грою таких чудових баскетболістів, як Сергій Коваленко, Вадим Гладун, Микола Баглей, Василь Окіпняк, Анатолій Полівода, Олександр Білостінний, Олександр Волков, Володимир Ткаченко, Андрій Подковиров тощо. Грав за "Будівельник" і Євген Філозоф, який захищав його кольори у 1965-1971 роках.