

СПОРТ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1997 г.
№ 2 (517)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

spo.1september.ru

ИКТ на уроке
физкультуры



с. 8

Лыжная
подготовка:
выбор не
в нашу пользу

с. 27

с. 42



Упражнения
с гимнастической
скамейкой



с. 24, 48,
51, 54

Игры
для
спортивных
праздников

Организационные
подвижные игры

с. 16



издательский
дом
1september.ru

Первое сентября | февраль
2012

СПОРТ В ШКОЛЕ Подписка Роспечать: 32384 (бумажная версия), 26158 (электронная), Почта России: 79140 (бумажная версия), 12752 (электронная)

В номере:

ОКОЛИЦА

Около спорта

Владислав Вишневецкий, Владислав Столяров
Ода спорту?
Спортивные соревнования в системе образования... с. 4–7

Около школы

Алексей Машковцев
А что такое лыжи?
Об организации уроков в зимний период... с. 8–11

ШКОЛА

Урок

Сергей Рогушин
Включить воображение!
Развитие образного мышления
у младших школьников... с. 12–13

Вячеслав Медведев
Баскетбол с гандикапом
Об организации учебных игр... с. 14–15


Людмила Смирнова
В помощь учителю
Организационные подвижные игры... с. 16–20


Владимир Никифоров
На высшую категорию
Урок гимнастики в 11-м классе... с. 22–23

Яна Божко, Наталья Галиева, Елена Петкова
Кладовая игр
Программа внеурочной деятельности... с. 24–26

ВКЛАДКА

Татьяна Лисицкая

 **Строим свое тело.**
Активная гибкость (Power Stretch) ... с. 31–34

Вячеслав Луганский
На экране – волейбол 
Урок для старшеклассников... с. 27–30

Владимир Семёнов
Скажи ошибкам «нет»!
Уроки легкой атлетики в 5–6-м классах... с. 36–41

Юрий Чесноков
Не только для отдыха
Упражнения с гимнастической скамейкой... с. 42–46

Внеклассное мероприятие

Татьяна Евстафьева
Остров сокровищ
Спортивно-интеллектуальная игра... с. 48–50

Ирина Аванесова, Андрей Аштрафзянов
Приключение в каникулы
Познавательная-развлекательная программа... с. 51–53

Ирина Савиновская
Если ты мужчина
Спортивно-оздоровительный праздник
для старшеклассников... с. 54–55


Методические мелочи

Татьяна Лисицкая
К уроку готов!
Разминка перед занятиями лыжным спортом... с. 56–57

СПОРТ

Калейдоскоп 
Мчимся по льду
О коньках и не только... с. 58–61

Алексей Олейников
Новая метла по-новому метет
Брумбол... с. 62–63

 К материалам, обозначенным этим символом, есть приложения на CD-диске.

СПОРТ В ШКОЛЕ

Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров
Издаётся с 1997 г. – выходит один раз в месяц

РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О. Леонтьева
Зам. гл. ред.: А. Машковцев
Дизайн макета, обложка:
И. Лукьянов
Верстка: О. Сухарева
Бильд-редактор: В. Леонтьев
Корректоры: В. Бродская,
Т. Подгорная
Набор: Г. Струкова

Фото: фотобанк Shutterstock.com,
если не указан другой источник

На обложке использованы
фото И. Цыпина
и фото с сайта www.urs-pedcollege.ru

Журнал распространяется по подписке
Цена свободная Тираж 7826 экз.
Тел. редакции: (499) 249-1389
Тел./факс: (499) 249-3138
E-mail: spo@1september.ru
Сайт: spo.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Главный редактор:
Артём Соловейчик
(генеральный директор)
Коммерческая деятельность:
Константин Шмарковский
(финансовый директор)
Развитие, IT
и координация проектов:
Сергей Островский
(исполнительный директор)
Реклама, конференции
и техническое обеспечение
Издательского дома:
Павел Кузнецов
Производство:
Станислав Савельев
Административно-
хозяйственное обеспечение:
Андрей Ушков
Главный художник:
Иван Лукьянов
Педагогический университет:
Валерия Арсланьян
(ректор)

ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова

ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Английский язык – А. Громушкина,
Библиотека в школе – О. Громова,
Биология – Н. Иванова,
География – О. Коротова,
Докладное образование – М. Аромштам,
Здоровье детей – Н. Семина,
Информатика – С. Островский,
Искусство – М. Сартан,
История – А. Савельев,
Классное руководство
и воспитание школьников – О. Леонтьева,
Литература – С. Волков,
Математика – Л. Рослова,
Начальная школа – М. Соловейчик,
Немецкий язык – М. Бузова,
Русский язык – Л. Гончар,
Спорт в школе – О. Леонтьева,
Управление школой – Е. Рачевский,
Физика – Н. Козлова,
Французский язык – Г. Чесновицкая,
Химия – О. Блохина,
Школьный психолог – И. Вачков

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано
ПИН № ФС77-44342 от 22.03.11
в Министерстве РФ
по делам печати
Подписано в печать:
по графику 12.01.12,
фактически 12.01.12
Заказ №
Отпечатано в ОАО «Чеховский
полиграфический комбинат»
ул. Полиграфистов, д. 1,
Московская область,
г. Чехов, 142300

АДРЕС РЕДАКЦИИ

И ИЗДАТЕЛЯ:
ул. Киевская, д. 24,
Москва, 121165
Телефон: (499) 249-3138
Факс: (499) 249-3138
Отдел рекламы:
(499) 249-9870
www.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:

Телефон: (499) 249-4758
E-mail: podpiska@1september.ru

ИНДЕКСЫ ПОДПИСКИ **Роспечать:** 32384 (бумажная версия), 26158 (электронная);

Почта России: 79140 (бумажная версия); 12752 (электронная)



Документооборот Издательского
дома «Первое сентября» защищен
антивирусной программой Dr.Web

...В результате три-четыре чемпиона вкальвуют, остальные еле двигаются...

с. 14



Rob Wilson / Shutterstock.com



с. 40

...Бег со средней скоростью вызывает лишь потребность в глубоком и полном дыхании, а для этого нужно...

www.bigpicture.ru

... О спорт!
Твои цели благородны?...

с. 6



...Играют в него...
настоящей метлой...

с. 63



фото с сайта www.web-contest.ru

с. 12

...В этом упражнении развиваются антиципация... а также координационные способности ребенка...



Ода спорту?

Спортивные соревнования в системе образования

Общепризнано, что для решения многих проблем современной молодежи необходимо вовлекать школьников в активные и регулярные занятия физкультурой и спортом. Авторы этого материала уверены: всё не так просто, как нам хочется думать...



Владислав ВИШНЕВСКИЙ, к.п.н.,
Владислав СТОЛЯРОВ, д.ф.н.,
РГУФКСМиТ,
г. Москва

Спортивные соревнования и подготовка к ним при правильной организации позволяют целенаправленно и эффективно воздействовать на все стороны физического состояния человека: здоровье, разнообразные физические качества, двигательные способности, телосложение и т.д., — вносить нужные коррективы, исправлять дефекты, формировать связанные с этой деятельностью знания, умения, интересы, потребности, ценностные

ориентации. При этом у школьников формируется физическая культура и культура здоровья. В то же время спорт играет важную роль в развитии разнообразных психических качеств и способностей школьников, их психической культуры, так как спортивная деятельность предъявляет высокие требования к проявлению воли и к саморегуляции. Необходимость творческого принятия решений в сложных состязательных ситуациях создает необходимые условия для развития творческих способностей школьников. Кроме того, в спортивной деятельности заключены возможности для формирования нравственной культуры, культуры общения.

О СПОРТ! ТЫ – ЗДОРОВЬЕ?

Однако огромный позитивный потенциал спортивной деятельности не реализуется автоматически. Спортивная тренировка, как правило, эффективно используется для физического совершенствования школьников, но значительно реже — для нравственного воспитания и развития творческих способностей. *Ошибочно полагать, будто спортивная активность во всех случаях оказывает позитивное влияние на занимающихся спортом.* Факты свидетельствуют о том, что активные занятия спортом во многих случаях оказывают негативное влияние на детей и подростков: их участие в спортив-

ных соревнованиях и подготовка к ним нередко являются причиной появления сильных стрессов.

Исследования, проведенные Лоуренсом Брейном, директором психиатрического института в Вашингтоне, выявили тревожные данные о 23 млн. американских детей, не достигших еще одиннадцатилетнего возраста, т.е. возраста, который он называет «the age of protection» (буквально: возраст, нуждающийся в защите). Среди детей от 6 до 11 лет зафиксировано много случаев стресса, вызванного именно соревнованиями, в том числе спортивными. *Детей губят безудержное соперничество и связанные с ним отчаяние и нервное перенапряжение.*

Для достижения высоких спортивных результатов, как правило, используется огромный годичный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, которые провоцируют у спортсменов различные заболевания. По данным ряда исследований, у спортсменов в возрасте 10–17 лет чаще, чем у не занимающихся спортом детей и подростков того же пола и возраста, наблюдаются заболевания, связанные с простудными инфекциями: ОРЗ, ангины, бронхиты и др. Так, лишь 5% из числа тех учащихся спортшкол, кто прошел медосмотр, признаются здоровыми. 15–35% имеют отклонения и противопоказания к тренировкам, а многие их болезни остаются нераспознанными.

В одной из ведущих спортивных школ Ростовской области за последние 20 лет доля здоровых спортсменов сократилась с 53,0% до 14,7%, а количество атлетов с хроническими заболеваниями увеличилось в 3 раза. Каждый шестой из числа обследованных кандидатов юношеских и юниорских сборных команд России нуждается в лечении. Во время второго юношеского чемпионата мира по легкой атлетике в Будапеште из 1032 спортсменов 118 были травмированы и 71 атлет жаловался на здоровье, т.е. каждый пятый участник выбывал из соревнований.

В современном спорте всё большее значение приобретает победа. Она приносит престиж самому спортсмену, тренеру, клубу и спортивной организации, которая воспитала чемпиона. Чаще всего успех сопровождается не только дипломами, но и значительными материальными поощрениями. Неудивительно, что среди спортсменов, даже самых юных, всё чаще наблюдается *стремление любой ценой – даже за счет здоровья и нарушения нравственных норм – добиться победы.*

Прием допинговых средств, негативно влияющих на здоровье, ранее характерный лишь для взрослых спортсменов, в настоящее время наблюдается и у детей. Недавно исследователи, которые поставили целью выяснить ситуацию с распространением стероидов в спорте, провели анонимный опрос 965 американских школьников в средних классах четырех школ и пришли к поразительному открытию: оказывается, американские дети, гонясь за лучшими спортивными результатами, начинают употреблять стероиды с десятилетнего возраста. 2,7% опрошенных сообщили о том, что они принимают анаболические стероиды. Причем девочки, занимающиеся спортом, склонны прибегать к приему этих препаратов почти так же часто, как и мальчики.

И.А. Носов на основе проведенного опроса учащихся пяти ДЮСШ г. Новосибирска пришел к выводу, что 16,6% учащихся младшей возрастной группы, 6,8% – средней и 20,4% – старшей группы применяют стимуляторы для выполнения норматива мастера спорта. Во время соревнований почти половина младших, 24% средних и 60% старших учащихся исказили год рождения; 32,9%, 30,7%, 75,3% – выступали под чужой фамилией; 27%, 35,5%, 63,7% респондентов отметили не объективное судейство, 2,8% средних и 10,2% старших школьников – договорные встречи (победы). Поддерживают применение

допинга спортсменами высокого класса 25% учащихся младшей, 58,4% средней и 68,8% старшей возрастной группы.

В разное время и в разных странах проведены социологические и педагогические исследования, в том числе международные, с целью выяснить влияние занятий спортом на нравственное поведение – соблюдение принципов честной игры в спортивных соревнованиях – детей и молодежи, прежде всего школьников. Оказалось, что *занятия спортом не повышают, а снижают ориентацию на нравственное поведение.* Те, кто не участвует регулярно в спортивных соревнованиях, чаще выступают за соблюдение кодекса честной игры, чем постоянные участники состязаний. Спортсмены высокой квалификации по сравнению со своими коллегами более низкого класса проявляют меньшую склонность связывать себя нормами этого кодекса. Многих спорт привлекает отнюдь не как сфера проявления нравственности, эстетики, культуры, человеческого (неформального) общения, гуманного отношения людей друг к другу и к природе, не как средство гармоничного развития личности: всё больше молодых людей включаются в спорт и спортивные соревнования лишь потому, что здесь можно заработать деньги, приобрести иные материальные блага, славу, поднять свой престиж.

Негативное влияние спортивных соревнований на личность и социальные отношения школьников подтвердило и исследование массовых спортивных соревнований «Старты надежд», «Кожаный мяч», «Золотая шайба», которые возрождаются в настоящее время. В них основное внимание уделяется очкам, местам, наградам, победам любой ценой. В связи с этим *нередко наблюдаются подставки, подтасовки:* включение в соревнования школьников одного возраста учеников из других классов, перевод из одной школы в другую ради выступления в со-

ревнованиях, включение в состав команды подростков старшего возраста и т.п. Эти факты способствуют разжиганию нездорового ажиотажа, неэтичному поведению как юных спортсменов, так и тренеров. Из проведенного контент-анализа 1221 отчета за 20 лет — в 60–80-е годы — о соревнованиях «Кожаный мяч», «Золотая шайба» от районного до всесоюзного масштаба выяснилось, что только в 128 отчетах обращалось внимание на самих школьников, а в остальных, как на профессиональных чемпионатах, преобладали голы, секунды, результаты.

В связи с этим необходимо искать новые подходы к организации физкультурно-массовой и спортивной работы со школьниками, причем особое внимание следует обратить на систему проведения спортивных соревнований.

О СПОРТ! ТВОИ ЦЕЛИ БЛАГОРОДНЫ?

В поисках путей модернизации и совершенствования системы школьных спортивных соревнований группа социологов, психологов и педагогов из РГУФКСМиТ, ПИФК и РАО в 2008 году провела комплексный анализ всероссийских массовых спортивных соревнований школьников в 11 субъектах Российской Федерации и мониторинг традиционных спортивных соревнований, организуемых различными министерствами, ведомствами, федерациями по видам спорта, общественными организациями. Применялись комплексный подход и принцип системности для всестороннего изучения компонентов всероссийской системы школьных спортивных состязаний.

В результате было выделено три блока этой системы:

— организационный: календарь соревнований и процессы непосредственной их организации, которые регламентируются Положением о соревнованиях;

— управленческий: взаимодействие специалистов общеобразовательных школ, местных ор-

ганов управления образованием и управления физической культурой и спортом, федераций по видам спорта при организации и проведении соревнований;

— субъективный: ценностные ориентации, мотивация, отношения и поведенческие решения школьников и учителей, тренеров, определяющих участие последних в соревнованиях.

Результаты исследования организационного блока показали увеличение из года в год количества соревнований по игровым видам спорта — баскетболу, волейболу и футболу. При этом более 50% школьников не принимают в них участие, так как *соревнуются, как правило, одни и те же спортивно одаренные дети*. Проводится только одно соревнование — Президентские состязания — на основе принципа «команда-класс», а ведь именно такой принцип формирования участников спортивных соревнований стимулирует всех учеников, независимо от их спортивных способностей, к физкультурно-спортивной активности, оздоровлению и приобщению к здоровому образу жизни.

Анализ положений наиболее массовых соревнований детей и подростков: Всероссийского турнира юных футболистов «Кожаный мяч», Всероссийских соревнований среди детей по баскетболу «Серебряная корзина», Всероссийских соревнований среди детей по мини-футболу «Честная игра», Всероссийской зимней Спартакиады воспитанников детских домов и школ-интернатов, VII Всероссийских летних сельских спортивных игр, Всероссийской спартакиады воспитанников детских домов и школ-интернатов «Малые Игры доброй воли», летней Спартакиады среди работников ОАО «Российские железные дороги» и др. — показал, что в них ставятся важные цели и задачи: привлечение участников к систематическим занятиям физкультурой и спортом, укрепление их здоровья и формирование здорового образа жизни, физическое и

духовно-нравственное совершенствование и т.п. Отметим, что из сорока двух Положений о соревнованиях «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Плетеный мяч», «Олимпийская снежинка», «Старты надежд» оздоровительные, воспитательные цели и задачи этих соревнований были сформулированы только в восемнадцати.

Однако, к сожалению, во всех Положениях о соревнованиях из всего немалого перечня провозглашаемых задач *подробно и конкретно прописаны способы, формы и методы решения только одной задачи — выявления сильнейших и наиболее способных спортсменов.*

В программах всех соревнований детально расписываются дни, туры, стыковые игры, финальные матчи, определение победителей, награждение, причем четко указывается, за что вручаются медали, за что — грамоты. На основе этого организаторам и участникам абсолютно понятно, что и как необходимо делать для определения спортсменов, демонстрирующих наиболее высокие результаты. Вместе с тем, складывается впечатление, что остальные задачи: оздоровительные, воспитательные, образовательные — в процессе соревнований должны решаться автоматически, сами по себе.

Из этого следует, что в массовых спортивных соревнованиях школьников на практике реализуется только одна задача — выявление и подготовка лучших спортсменов. *Задачи оздоровления, формирования здорового образа жизни, воспитания только декларируются*; ученики, которые не имеют спортивных способностей, выпадают из системы соревнований уже на первых, школьных, этапах и, попадая в число бесперспективных, теряют интерес к занятиям физкультурой и спортом, к использованию этих занятий в целях приобщения к здоровому образу жизни.

О СПОРТ! ТЫ — МИР?

Для анализа субъективного блока системы массовых школьных

спортивных соревнований по специально разработанному анкетам было опрошено 2000 учащихся и более 500 учителей физкультуры и тренеров в 11 субъектах Российской Федерации.

Результаты анализа иерархии целей, которые школьники ставят и достигают, занимаясь спортом и участвуя в соревнованиях, показали, что главное для них – общение с друзьями и приобретение новых друзей (53%); отдых, развлечение, снятие умственного напряжения (48%); сохранение и укрепление здоровья (44%).

Совсем иные задачи ставят перед спортивными соревнованиями учителя физкультуры и тренеры, так как большинство специалистов ориентированы на выявление талантливых спортсменов: 37% опрошенных учителей физкультуры и тренеров указали, что именно эта задача решалась в полной мере при организации и проведении соревнований. В то же время подавляющее большинство опрошенных самыми важными задачами, которые *должны решаться* в процессе организации

спортивной работы в школе, назвали оздоровительные, образовательные и воспитательные, а также задачу привлечения большего числа школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Однако на практике они в основном декларируются: только 9% педагогов отметили, что эти задачи решаются здесь в полной мере.

Дополнительно было изучено представление педагогов о мотивах, которые, на их взгляд, преобладают у школьников, участвующих в спортивных соревнованиях. По мнению взрослых, главные мотивы участия школьников в соревнованиях – это: выиграть призы, награды; стать чемпионом, прославиться; стать физически более развитым; побеждать всегда, во что бы то ни стало.

Такое несоответствие создает на практике противоречие между узко спортивными задачами, на решение которых ориентированы педагоги при организации и проведении соревнований школьников, и необходимостью решения оздоровительных, воспитатель-

ных, рекреационных и других социокультурных задач в этих соревнованиях, наиболее полно отвечающих потребностям большинства школьников. *Завышенная узко спортивная направленность и чрезмерно высокая значимость для педагогов результата в массовых спортивных соревнованиях школьников приводят к серьезным недостаткам в процессе их проведения.*

Нездоровый ажиотаж вокруг судьейских решений, неуважительное отношение к сопернику, грубость участников, нечестность, подставки и обман в массовых спортивных соревнованиях школьников искажают саму идею этих соревнований. Учитывая особенности возраста юных участников соревнований, невысокий уровень развития их моральной сферы, данная ситуация не может положительно сказываться на формировании личности подростков.

Необходимо искать новые подходы к физкультурно-массовой и спортивной работе со школьниками, причем особое внимание следует обратить на систему проведения спортивных соревнований. ■



фото с сайта www.gai24.ru

А что такое лыжи?

Об организации уроков в зимний период

Вопрос, вынесенный в заголовок, лишь на первый взгляд кажется шуточным. Если раньше с ним к учителю физкультуры обращались дети, которые переехали из бесснежных районов, то в последнее время участились случаи подобной безграмотности и среди школьников Средней полосы России. Автор анализирует, почему в последнее время так резко изменилось отношение к урокам лыжной подготовки в крупных городах.



фото А.Игнатьева

Алексей МАШКОВЦЕВ,
учитель физкультуры,
АНО СОШ «Премьер»,
г. Москва

Когда меня спрашивают, где я учился кататься на лыжах, я с гордостью отвечаю, что на Бульварном кольце столицы: тренировался на Тверском, первый норматив ГТО сдал на Цветном, а первую десятикилометровую дистанцию преодолел на Страстном бульваре. В это трудно поверить сейчас, но это так. В мои школьные годы — в середине 70-х — середине 80-х годов прошлого века — уроки физкультуры на лыжах были обязательными для всех. Ни у кого в те времена и не воз-

никало вопроса о том, что их можно заменить чем-то другим. Возможность выбора, которая появилась у учителей в начале 90-х, закрыла для многих детей возможность приобрести к такому полезному для здоровья виду спорта.

СВОБОДА ВЫБОРА?

Учителя благодаря вариативной части программы могут строить учебный процесс исходя из условий школы. Но всегда ли мы делаем правильный выбор? Попытаемся разобраться, почему учителя физкультуры отказываются от уроков лыжной подготовки в пользу других видов спорта.

Первыми от них отказались школы, расположенные в окру-

жении многоэтажных домов, в районах, где поблизости нет ни скверов, ни парков, ни полей. Причина убедительная, но почему же раньше учителя находили возможность организовывать лыжные занятия даже в самом центре Москвы?

Следом за ними от лыж отказались педагоги, которые сами не любили эти занятия. На этот выбор повлияла их спортивная специализация. Традиционно в институтах физкультуры тяжелее всего справляются с минимальными требованиями по лыжной подготовке студенты, ранее занимавшиеся боксом, тяжелой атлетикой, гимнастикой, единоборствами. Неудивительно, что уроки

лыжной подготовки в школе не проводят именно они. Исключения, конечно, есть, но их мало...

Потом от лыж отказались учителя, которые устали бороться с родителями. Школьный лыжный кризис пришелся как раз на тяжелые для страны времена: продукты выдавали по талонам, огромнейшие очереди в магазины, финансовые реформы и многое другое. Мало кто мог себе позволить покупку новых лыж, ботинок и палок для ребенка. Да и сами родители, которые некогда все свободное время уделяли воспитанию детей, стали другими. Чтобы выжить в лихие 90-е, нужно было работать не на одной, а на нескольких работах. Воспитание, тем более физическое, отошло на второй план. Если раньше совместные лыжные прогулки по выходным были традиционным времяпрепровождением, то теперь стали роскошью: разумно ли тратить деньги ради шести-восьми занятий в год? Когда с такими проблемами учитель сталкивается постоянно, у него просто опускаются руки.

Раньше финансовую проблему можно было решить, взяв лыжи напрокат, однако и эта служба в начале 90-х практически развалилась. Можно было отдать свое чадо в лыжную спортивную секцию — многие родители поступали так, стараясь одновременно убить двух зайцев: и ребенок занят делом, и инвентарем хотя бы для уроков физкультуры в спортивной школе обеспечат. Однако в начале 90-х спортивные школы перестали снабжать лыжным инвентарем, переложив проблему экипировки на плечи родителей.

Но энтузиазм учителей, которые всё же смогли убедить пап и мам в пользе лыжной подготовки для их детей, свела на нет школьная администрация. Дело в том, что организация уроков лыжной подготовки в школе требует преодоления целого ряда проблем: смены расписания — объединения уроков в пару, обеспечения мест для хранения лыжного инвента-

ря, своевременного переодевания школьников... Проще отказаться от уроков лыжной подготовки, заменив их чем-то другим.

Одна моя коллега решила устроиться на работу на должность учителя физкультуры в одну из школ новостроек, расположенных на окраине столицы, рядом с лесопарком. При встрече с директором она выразила желание проводить уроки лыжной подготовки, что было встречено категоричным отказом. В итоге коллега отказалась поступать на работу в эту школу — не из-за лыж, а из-за того, что директор изначально лишила ее права выбора той или иной программы.

Подлили масла в огонь и средства массовой информации, в которых один за другим стали появляться материалы, повествующие о сложностях, в первую очередь для взрослых, которые приносят занятия лыжной подготовкой. На телевидении перестали транслировать соревнования по лыжным гонкам, за исключением Олимпийских игр и чемпионатов мира. Устав от борьбы, многие — но не все! — учителя физкультуры отказались от уроков лыжной подготовки.

ДОСТОЙНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА?

Что же предлагается учащимся взамен? Конечно, виду спорта, развивающему выносливость, нужна адекватная замена. Она нашлась — кроссовая подготовка. Кому от этого стало лучше?

Родителям не нужно покупать лыжи: для уроков физкультуры зимой необходимы лишь кроссовки, спортивный костюм, шапка и варежки. Администрации не нужно менять расписание и обеспечивать хранение лыжного инвентаря. Учитель проводит уроки на свежем воздухе, развивает у детей общую выносливость. Правда, посещаемость на таких уроках не слишком высока: статистика показывает, что количество справок об освобождении школьников от

уроков физкультуры и пропусков занятий без уважительной причины в зимнее время максимально. Связано это не только с тем, что на это время приходится самое большое число детских заболеваний гриппом и ОРВИ, — детям просто неинтересно.

Вы сами пробовали бегать на морозном воздухе при температуре, скажем, -10°C ? Попробуйте! Не самое большое удовольствие — даже студентам институтов физкультуры такого не предлагают. Теперь попытайтесь представить себя на месте ученика, которому предлагают бегать не только на каждом уроке физкультуры в качестве разминки, но и на уроках легкой атлетики, а теперь еще и зимой! И так из года в год! Неудивительно, что уроки физкультуры перестали пользоваться популярностью у детей. К тому же занятия лыжной подготовкой предусматривают изучение техники большого количества лыжных ходов, способов спуска и подъема с гор, преодоление препятствий, подвижные игры — занятия кроссовой подготовкой в этом плане менее разнообразны.

Многие учителя заменяют лыжную подготовку занятиями другими видами спорта. Только решают ли они проблему развития выносливости? По результатам многих тестирований, именно по уровню развития этого физического качества современные школьники существенно отстают от своих сверстников, которые обучались два-три десятилетия назад.

ПРОГРАММУ — ДОСРОЧНО?

На сегодняшний день в школах больших городов преподавание уроков лыжной подготовки осуществляется четырьмя способами:

1. *Эти занятия проводятся только в начальной школе.* Для этого не нужно менять расписание и достаточно заснеженного школьного стадиона и небольшого пологого спуска, который можно



фото А. Игнатьева

насыпать вместе со школьниками. В этом возрасте дети с удовольствием занимаются всем, что предложит учитель, да и родители младших школьников больше доверяют ему и считают, что научить ребенка хотя бы стоять на лыжах нужно. Минус один: научив детей технике лыжных ходов в раннем возрасте, нельзя гарантировать, что они не забудут ее с возрастом. Не зря программы по физическому воспитанию строятся так, чтобы школьники ежегодно изучали одни и те же виды спорта, постепенно расширяя арсенал технических элементов.

2. Уроки лыжной подготовки проводятся в 1-го по 7-й класс, т.е. заканчиваются с началом пубер-

татного периода, когда дети начинают выражать недовольство тем, что им неприятно. Даже незначительные трудности: переодевание, доставка лыж в школу и обратно — вызывают у них протест. Они постоянно жалуются родителям, администрации, те идут у них на поводу, что бумерангом бьет сначала по учителю, который решает отказаться от уроков лыжной подготовки, а затем и по самим детям — они не получают должной физической нагрузки на свежем воздухе.

3. Уроки лыжной подготовки проводятся лишь в отдельных классах, где ученики и родители сами хотят ею заниматься. При этом большинство детей так и не вста-

ют на лыжи. В одной московской школе учитель физкультуры и администрация предложили родителям сделать выбор: если в семье есть лыжи — пусть дети приносят их с собой на уроки физкультуры; нет — специально покупать не надо. Если на урок придет больше лыжников, занятие будет проводиться на улице, а те ребята, которые придут без лыж, побегут кросс. Если же большинство ребят придут без лыж, то урок будет проведен в зале. Лыжники, естественно, проиграли. Но жаль не их: те ребята, у которых есть лыжи, скорее всего, рано или поздно встанут на них. А вот другие — «победители» — могут так и не приобщиться к этому виду спорта.

В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ

Если вы зимой проводите уроки кроссовой подготовки, рекомендуем воспользоваться программой Владимира Неуструева, которая была опубликована в газете «Спорт в школе», № 24/2008. С содержанием этой программы можно ознакомиться и на сайте журнала «Спорт в школе», выбрав раздел

«Я иду на урок физкультуры»/Виды спорта/Легкая атлетика: бег. Там же в разделе «Лыжная подготовка» можно найти большую подборку методических материалов о том, как сделать уроки и соревнования по лыжным гонкам в школе разнообразными и интересными.

4. *Уроки лыжной подготовки проводятся во всех классах.* Таких школ осталось очень мало, однако опыт показывает, что именно в них оздоровительная и спортивно-массовая работа ведется на высоком уровне.

ОПРОС СРЕДИ ДЕТЕЙ

Интересно, что сами дети думают об уроках лыжной подготовки? Если в городской школе провести опрос учащихся с 1-го по 11-й класс на предмет того, нравятся ли им лыжные занятия в школе, сто процентного «Да!» вы не услышите нигде. Это нормально. Не существует ни одного вида спорта, который бы нравился абсолютно всем. При этом в ответах школьников будет прослеживаться обратная тенденция от класса к классу: если у учащихся начальных классов уроки лыжной подготовки вызывают большой интерес, то у старшеклассников он минимален.

Приведу наиболее распространенные причины негативного отношения к урокам лыжной подготовки, которые называют подростки:

- «Негде кататься»;
- «Нет возможности переодеться, не хочу ходить в спортивной одежде по школе»;
- «Живу далеко от школы»;
- «Скучно, неинтересно на уроках»;
- «Тяжело, у меня не получается, много падаю»;
- «Лень»;
- «Лучше кататься на горных лыжах, сноуборде».

Как видите, большинство из них — субъективные, обусловленные в основном нежеланием детей преодолеть небольшие трудности. Но есть и объективные. Если отсутствие парковой зоны в непосредственной близости от школы — мощное и порой непреодолимое препятствие, то повышение качества уроков находится полностью в компетенции педагога.

Кстати, многие ученики отмечают, что на занятиях лыжной подготовкой хотели бы научиться коньковому ходу. Неудивительно:

они постоянно видят эту картинку по телевизору, а педагог их учит совершенно другому. Отсюда и потеря интереса. Научить коньковому ходу можно, но это требует много времени, так как эти движения сложнокоординационные, а самое главное — требуют серьезной подготовки трасс.

С ПРИЦЕЛОМ НА БУДУЩЕЕ

Лыжню для уроков физкультуры обычно готовят сами дети под руководством учителя, но стоит выпасть снегу, как эту работу придется выполнять заново. Однажды в снежную зиму ребята в течение шести уроков подряд топтали лыжню... После таких занятий волей-неволей расхочешь заниматься. Почему бы не поставить перед городскими администрациями вопрос о механизированной подготовке трасс, в том числе и для конькового хода, в парковых зонах, где проводятся уроки физкультуры на лыжах? Это позволило бы и взрослому населению регулярно приобщать к лыжным прогулкам. Утопия? В Москве — да: специализированных лыжных трасс здесь практически не осталось. Самую протяженную — в зоне отдыха «Битца» — пытаются застроить многоэтажными домами. А вот, например, в финском городе Тампере с населением всего 80 тыс. человек проложено более 200 км специализированных лыжных трасс для конькового и классического хода, из них 80 км — освещенные. Поэтому и взрослое население Финляндии активно продолжает заниматься лыжными гонками для поддержания спортивной формы.

По статистике, среди взрослых россиян, занимающихся спортом, лишь 7% увлекаются лыжными гонками. В том, что спрос на лыжные прогулки упал, я смог убедиться, проехав по традиционному лыжному маршруту Опалиха — Малино. Если раньше навстречу мне попадались сотни лыжников, то на этот раз всего лишь один-два десятка, из них двое детей, а в

основном люди предпенсионного и пенсионного возраста, которых научили кататься на лыжах на уроках физкультуры в 70-е годы. Если тенденция сохранится, то вскоре придется прокладывать лыжню для одного себя...

ТРЕТИЙ – ЛИШНИЙ?

Введение третьего часа физической культуры могло бы изменить ситуацию. Сейчас совсем другая экономическая обстановка в стране: покупка лыжного инвентаря совершенно не обременительна, выбор лыж, палок и ботинок огромный. Если нет поблизости парка, можно съездить в другой, расположенный по соседству (благо у многих школ есть свои автобусы), объединив целых три урока физкультуры, чтобы выкроить время на проезд. На телеэкранах весь зимний сезон транслируют популярный биатлон и даже отдельные этапы Кубка мира по лыжным гонкам. Однако возврат к урокам лыжной подготовки произошел лишь в отдельных школах. Потеряно главное — время: сменилось целое поколение. Нынешние родители — это те самые дети, у которых двадцать лет назад не было уроков лыжной подготовки. И убедить их в том, что это полезно и необходимо, очень сложно.

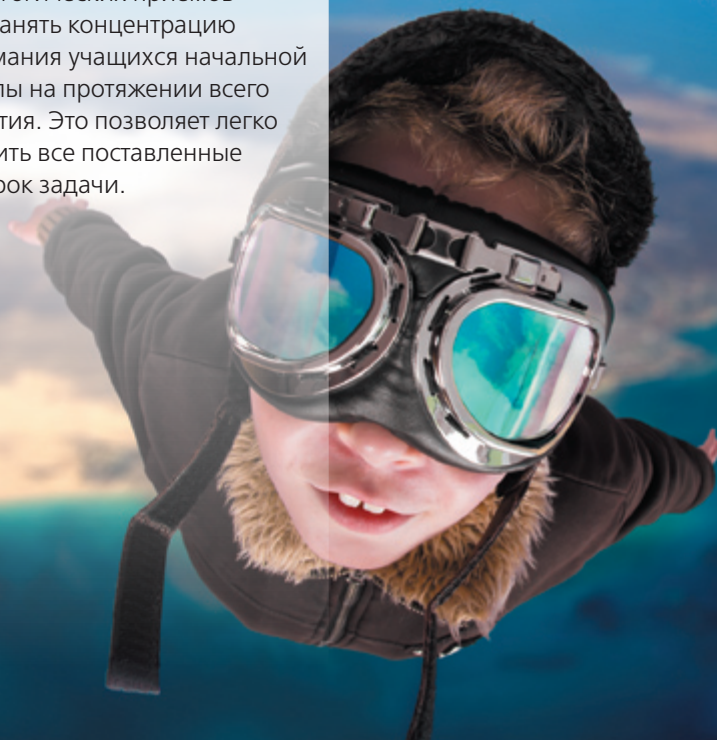
Что же делать? Опустить руки или искать достойную альтернативу и попытаться возродить то, что было потеряно? Первыми ответ на этот вопрос должны дать сами педагоги. Если они понимают необходимость уроков лыжной подготовки в школе и готовы преодолеть трудности, то их не остановить. В противном случае ответ на вопрос, вынесенный в заголовок этой статьи, учителя физкультуры смогут дать лишь по старым фотографиям и рисункам.

Гораздо труднее тем педагогам, кто работает в регионах, в которых нет достаточного снежного покрова. Им нужно найти достойную замену лыжной подготовке, чтобы и детям было интересно, и занятия развивали выносливость. ■

Включите воображение!

Развитие образного мышления у младших школьников

Автор этого материала на примере одного урока показывает, как можно с помощью простых педагогических приемов сохранять концентрацию внимания учащихся начальной школы на протяжении всего занятия. Это позволяет легко решить все поставленные на урок задачи.



Сергей РОГУШИН,
учитель физкультуры
МОУ Васьковская СОШ,
г. Архангельск

Задачи:

- содействовать развитию координационных способностей ребенка;
- формировать правильные представления о здоровом питании;
- воспитывать дисциплинированность, организованность.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические скамейки, цветные мелки, туристические палатки, волейбольные мячи, мешочки с песком.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Класс выстраивается в одну шеренгу. Учитель и дети приветствуют друг друга, учитель объявляет тему и задачи урока. Затем дети берут цветные мелки и рисуют кружок («аэродром», «гараж») вокруг ног.

Учитель. *Летчики, к полету готовы?*

Дети. *Готовы!*

Учитель. *Заводи моторы!*

Дети быстро вращают руками перед грудью — баскетбольный жест «пробежка» — и изображают звук двигателя.

Учитель. *Полетели!*

По этой команде, вытягивая руки в стороны, ученики и учитель бегают произвольно по залу,

изображая самолеты. Главное условие — избежать столкновений. В противном случае самолеты отправляются на металлолом. Дети выполняют штрафные задания: приседания, отжимания и т.п. — по команде учителя: «На аэродром!» — необходимо как можно быстрее вернуться на свое место.

В этом упражнении развиваются антиципация — предугадывание действий противника или партнера, а также координационные способности ребенка.

Его можно выполнять в так называемых гонках на джипах — сафари. Дети предварительно называют марки своих авто, заводят моторы, поворачивают ключ зажигания, нажимают на звуковой

сигнал, берутся за руль и произвольно едут по залу; при приближении к другому автомобилю подают звуковой сигнал: «Би-би!». Главное условие то же — движение без аварий. По команде «В гараж!» все возвращаются на свои места.

То же в гонках на мотоциклах.

Можно даже отправиться с ребятами в космос: надеть скафандр, сесть в ракету, приняв положение упора присев; по обратному отсчету: 5—4—3—2—1 — встать на носки, руки вверх, а по команде «Пуск!» выпрыгнуть вверх.

Затем при выполнении ОРУ проводится игра на внимание «Запрещенное движение». Лучше всего выстроить детей в круг или углом, или друг напротив друга. Тогда они сами смогут контролировать выполнение упражнений. Предварительно оговаривается упражнение, которое делать нельзя, — например, руки вверх. Ученики выполняют все движения вслед за учителем, кроме запрещенного. По окончании разминки учитель отмечает тех учеников, которые не допустили ни одной ошибки.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

На стыке двух гимнастических матов учитель вместе с учениками рисует цветными мелками пруд и рыбок в нем. Дорога к пруду и от него к двум туристическим палаткам обозначается мелом; можно использовать гимнастическую скамейку.

Детям предлагается пройти по нарисованной линии или по скамейке от одной палатки до пруда, удерживая на голове мешочек с песком, затем выполнить прыжок с места через пруд, стараясь не раздавить рыбок, с мешочком в руке. Таким образом, создается дополнительная мотивация на результат. Дети, которые успешно выполнили задание, направляются по тропинкам (линиям, скамьям) к палаткам. Мешочки складывают у входа.

Выполнить 5—6 раз, каждый раз добываясь правильной техники

выполнения прыжка, в том числе в отдельных его фазах: толчке, полете, приземлении; можно под легкую музыку.

Палатки украшены вывесками: «Ресторан здорового питания». Помимо этой вывески, над одной из палаток надпись: «*Вегетарианская пища*», над другой — «*Поморская кухня*». Дети по желанию заходят в одну из них и изучают меню. Их задача — выбрать названия блюд, по их мнению, отвечающих требованиям здорового питания. Свой выбор они обсуждают с учителем, после чего имитируют прием пищи.

Учитель. *Пока мы были в ресторане здорового питания, прошел дождь. Пруд разлился.*

Педагог заранее передвигает гимнастические маты на несколько сантиметров, чтобы усложнить прыжок.

Учитель. *Смотрите: последний отрезок дороги к дому оказался смыт водным потоком.*

Этот участок пути дети преодолевают по гимнастическим скамейкам в положении лежа, помогая себе руками.

Учитель. *Наконец-то мы пришли домой, включили телевизор, а там показывают упражнения с мячом. Возьмите мячи и повторяйте за ведущим. Звук работает плохо, поэтому работайте в полной тишине.*

Благодаря этому улучшается концентрация внимания, повышается качество выполнения заданий. Дети делают упражнения вслед за учителем, словно глядя на экран телевизора:

1. И.п. — стоя, мяч зажат между ладонями. Прокатывать мяч между ними, постепенно поднимая и опуская руки.

2. И.п. — то же, но мяч между кистями рук. Вращение рук в одну и другую сторону, имитируя судейский баскетбольный жест «пробежка».

3. И.п. — стоя, мяч между предплечьями. Прокатывать его вправо и влево по предплечьям до локтя по одной и другой руке.

4. И.п. — стоя, мяч в опущенных руках. Вращать его вокруг пояса в одну и другую сторону.

5. И.п. — то же. Подбросить мяч вверх, выполнить хлопок перед собой, поймать мяч.

6. То же, но хлопок за спиной.

7. То же, но хлопок сначала перед собой, а потом за спиной.

Учитель. *Мы немного устали. Давайте выключим телевизор, уберем мячи. Самое время поиграть и отдохнуть.*

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Учитель предлагает детям сыграть в игру «Рыбак и рыбка». Водящий вращает скакалку — удочку, а дети стараются через нее перепрыгнуть. Тот, кому это не удастся, говорит название какой-нибудь рыбы и выполняет штрафное задание, например 5 приседаний, и встает на свое место. Перепрыгивать через скакалку можно разными способами: на одной и двух ногах, толчком двух ног попеременно и одновременно и др. В конце игры те ученики, которые не сумели вспомнить названия рыб, могут называть слова, связанные с водой: русалочка, Нептун, водоросли и др.

Здесь же в круге подводятся итоги урока. Учитель отмечает самых активных ребят. В качестве домашнего задания предлагается составить собственное меню здорового питания.

Далее проводится игра «Разведчики». Ученики выстраиваются в колонну за учителем, стараясь оказаться как можно ближе к нему. При этом нельзя шуметь, толкаться, разговаривать. Класс организовано выходит из зала. Иногда учитель неожиданно останавливается и поворачивается к детям лицом. Тот, кто не успел принять неподвижное положение, встает в конец строя. Движение продолжается; ученики, как настоящие разведчики, незаметно встают вплотную к учителю. На выходе из зала тот, кто оказался ближе к учителю, объявляется победителем. ■

Баскетбол с гандикапом

Об организации учебных игр

Несмотря на методически грамотную организацию занятий, дети по-разному овладевают двигательными умениями и навыками: одни сильнее в легкой атлетике, другие – в гимнастике, третьи – в игровых видах спорта. Это естественно, так как у детей разные способности, интересы и степень трудолюбия. Перед проведением любой игры перед учителем встает проблема справедливого деления детей на команды. Автор этого материала считает, что важно не равенство сил на площадке, а цели, которые ставятся перед игроками для достижения победы.



Rob Wilson / Shutterstock.com

Вячеслав МЕДВЕДЕВ,
г. Шымкент,
Республика Казахстан

НАЧИНАЕМ ЗА ЗДРАВЬЕ...

Игра – очень важный момент урока. Она очень эмоциональна. Это нравится детям, а учителю при грамотном распределении ролей поможет добиться решения поставленных задач.

При делении класса на команды учитель редко задается вопросом, как повысить учебный и тренирующий эффект игры. Формируя команды, он руководствуется принципом справедливости: ведь

если силы соперников будут неравными, то и играть детям будет неинтересно.

Как правило, в каждом классе есть два-четыре ученика, умеющие играть лучше других. И как ни старайся учитель, ни хорошей командной игры, ни даже повышения активности, а тем более проявления любви к изучению этого вида спорта со стороны других учащихся не добьешься. В результате три-четыре чемпиона вкальвают, остальные еле двигаются, а некоторые за всю игру и мяч в руках не подержат. Как же тут повысить уровень технической и тактической подготовленности? Конечно, эмоции будут присутствовать и при такой организации занятий, но поставленные задачи

не решаются. Поэтому у многих неуспевающих учеников пропадает желание играть и обучаться баскетболу в дальнейшем, а у некоторых – и заниматься физкультурой вообще.

И как бы впоследствии учитель ни пытался активизировать таких ребят, чаще всего наткнется на непреодолимую стену: «Я не умею!». И ведь дело не в том, что их плохо учили: начинают все одинаково, а когда подходят к игровым упражнениям, применять полученные навыки получается далеко не у всех, не сразу и не в равной мере. Накапливая негативные эмоции из урока в урок, такие дети утверждают в мысли, что научиться играть в баскетбол им никогда не удастся.

ЦЕНА ПОБЕДЫ

Мой многолетний опыт организации учебных игр основан на принципе построения игры с гандикапом (форой) с целью уравнивания шансов победить для любой команды. А победа — двигатель интереса учащихся. Надо отметить, что уже после одной-двух таких игр дети перестают сомневаться в справедливости правил, даже если слабые ребята побеждают более сильных. Более того, возникают предложения от самих ребят о внесении изменений в правила.

При первом проведении игр класс делится по силам с таким расчетом, чтобы первую команду составляли самые сильные ребята, вторую — чуть послабее, третью — еще слабее, и т.д. Причем сильные девочки вполне могут играть в командах мальчиков, так как не уступают им по уровню физической подготовленности.

Сначала между собой играют самые слабые команды. Учитель обозначает для ребят цель в игре, которую они должны достичь. Это и будет для них победой. Если обозначенная цель не была достигнута за указанное время — 2–3 мин., обе команды считаются проигравшими; если были, то команда-победительница остается на площадке. Например, на площадку выходят играть две слабых команды девочек. Для победы в матче самой слабой команде достаточно лишь однажды забросить мяч в корзину, а команде посильнее — два раза. Поскольку в каждой команде все игроки примерно равны по силам, надеяться им особо не на кого, в игре приходится участвовать всем. Здесь сразу отмечу, что судейство должно соответствовать уровню занимающихся: лучше играть по сильно упрощенным правилам для слабых команд и постепенно усложнять их в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся. Принципиально важно строго следить за соблюдением следующих правил: ведение мяча, пробежка, контакт с соперником, — особенно если

мальчики играют против девочек. Пресекая грубость, учитель решает и воспитательную задачу — уважительного отношения к девочкам.

В типовом школьном спортивном зале состав команд не должен превышать четырех человек. В такой ситуации дети сразу выделяют тех, кто лучше попадает в кольцо, и стараются их вывести на позицию для броска — таким образом, у них начинает проявляться тактическое мышление.

Как только побеждает одна из команд, победители переходят на другую сторону площадки и получают право сыграть с более сильной командой. Цели игры тоже меняются: одним для победы нужны одно-два попадания в кольцо, другим — три или даже больше в зависимости от способностей участников. Иногда бывает, что самая слабая команда доходит до встреч с самой сильной, и это вызывает бурю восторга. Задача для сильной команды еще более сложная: забросить мяч в корзину трижды, причем хотя бы одно из попаданий должно быть трехочковым, в то время как более слабым достаточно забросить мяч лишь однажды.

Если принципы судейства обсуждению не подлежат, то в определении условий победы могут участвовать и дети, так как они, хорошо зная друг друга, могут

сами оценить свои силы и возможности соперников.

ИЩИТЕ ДЕВОЧКУ

При организации учебных игр в смешанных составах можно для достижения победы ввести еще один показатель: помимо общего количества попаданий в кольцо соперника, оговаривается количество попаданий девочек. Мальчики могут забрасывать мяч в корзину сколько угодно раз, но победа им будет засчитана только при условии оговоренного числа попаданий девочек. Понимая бесполезность большого количества проходов и попаданий, мальчики вынуждены перестраивать командную игру ради победы и выводить девочку на бросок.

При такой форме проведения учебных игр не возникает споров, нет таких детей, которые без дела слоняются по площадке. К тому же ребята легче воспринимают подсказки учителя по организации тактического взаимодействия, они начинают думать, играть осмысленно.

Такая форма проведения игровых упражнений не только повышает эмоциональный фон урока, но и побуждает детей регулярно заниматься баскетболом в секциях. Игры с гандикапом можно применять на занятиях по другим видам спорта: гандболу, волейболу, футболу и даже легкой атлетике. ■



В помощь учителю

Организационные подвижные игры

Многие из представленных игр существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Но время вносит изменения и в сюжеты, и в содержание некоторых из них, наполняет новыми требованиями к решению оздоровительных задач современной жизни. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной. Автор этого материала знакомит с играми, которые могут помочь учителю в организации занятий.



Людмила СМЕРНОВА,
к.п.н.,
г. Витебск,
Республика Беларусь

Организационные игры могут проводиться в любой части урока. Их задача в начале занятия — организация детей, концентрация внимания, формирование правильной осанки в различных построениях и перестроениях, проверка знаний терминологии ОРУ. Здесь могут применяться такие игры, как «Класс, смирно!», «Верь ушам, а не глазам», «Быстро по местам!», «Выполни фигуру» и др.

Основную часть следует посвятить преимущественно активной деятельности — выполнению упражнений со значительной физической и эмоциональной нагрузкой, в том числе направленные на совершенствование двигательных умений и навы-

ков, например: «У ребят порядок строгий», «Быстро и аккуратно переложи мать».

В конце урока проводятся игры для успокоения и организованного завершения занятия, не требующие большого возбуждения и мышечного напряжения. Лучше отдавать предпочтение играм на внимание.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Широта воздействия подвижных игр на организм учащихся предъявляет определенные методические требования к их проведению. Методика здесь подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику.

Быстро по местам!

Задачи:

— **биологического развития:** формировать правильную осанку, пространственные ощущения в различных точках зала и в строю;

– **образовательные:** обучать школьников различным построениям, совершенствовать быстроту и качество их выполнения; объяснить исходные правила удержания правильной осанки;

– **воспитательные:** способствовать психосоциальной и физической адаптации детей к условиям урока, учить запоминать свое место в строю и занимать его, не мешая другим.

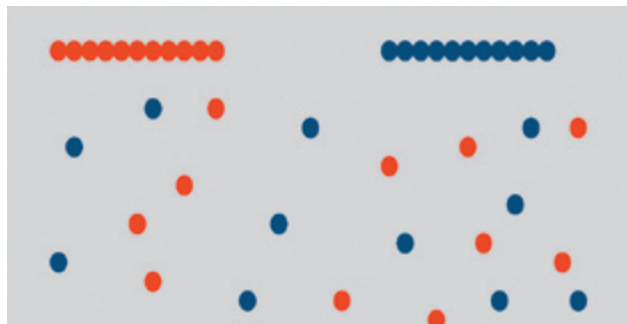


Рис. 1

Содержание игры. Класс выстраивается в одну шеренгу или колонну или в две шеренги в разных концах зала (см. рис. 1). По команде учителя: «Убежали!» – все дети разбегаются в разные стороны. По второй команде: «Быстро по местам!» – все должны вернуться в исходное положение.

Подведение итогов. Если класс построен в одну шеренгу, то проигрывает и получает штрафное очко тот, кто занял место последним, а если разделен на две шеренги (колонны), то побеждает команда, которая не только быстро построилась, но и не нарушала при этом дисциплину.

Правила игры

1. Возвращаться в строй можно только после команды: «Быстро по местам!».

2. Занимая свое место в строю, нельзя мешать другим игрокам: толкать их, задерживать и т.п.

3. В строю нужно стоять, сохраняя правильную осанку. В случае нарушения игрок получает штрафное очко.

Методические указания. Построения могут быть самыми разнообразными: в две шеренги лицом друг к другу, в два круга, положив руки на плечи соседей, и др. По мере освоения простейших построений можно предлагать детям более сложные варианты. Вначале особое внимание необходимо обращать на качество построения: равенство в шеренге или колонне, соблюдение дистанции и интервала, знание учащимися своего места в строю – как относительно рядом стоящих товарищей, так и того места, где он стоит. Затем добавляется учет скорости построения.

Особое внимание следует уделить осанке учащихся – вначале в строю, а затем и в движении, напомнив детям, что нужно избегать излишнего напряжения мышц.

Класс, смирно!

Задачи:

– **биологического развития:** формировать пространственную ориентацию, правильную осанку, развивать статическую силу мышц туловища;

– **образовательные:** проверять технику выполнения строевых упражнений, знание терминологии и техники принятия положений рук, ног, туловища и движений ими; развивать концентрацию внимания на выполняемых действиях;

– **воспитательная:** обучать поведению в групповых играх, взаимоуважению.

Содержание игры. Класс выстраивается в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к детям в 5–6 шагах перед ними, подает команды. Если учитель предварительно перед командой, например, скажет слово *класс*, например: «Класс, руки вперед», – команда выполняется. Но если это слово не произнесено, ее выполнять не нужно. Ученики, которые допустили ошибку, делают шаг вперед. Можно предложить им встать в конце строя.

Вариант. Если учитель скажет слово *так* и выполнит любое движение, играющие должны повторить его, а если *этак*, то играющие не должны повторять движение.

Правила игры:

1. Выполнять команды должны все одновременно. Несвоевременное и неправильное выполнение считается ошибкой.

2. Небрежное выполнение движений: неточное положение рук, расслабленные руки, кисти – также считается ошибкой.

Подведение итогов. Побеждают те ученики, которые ни разу не ошиблись, технически правильно выполняли названные действия или принимали нужное положение, сохраняя правильную осанку.

Методические указания. Нельзя отстранять от игры учеников, которые допустили ошибку. Перед началом игры нужно предложить детям принять правильную осанку – основную стойку – или подать команду: «Смирно!» – проверить, не слишком ли сильно напряжены мышцы, и предупредить, что все последующие действия нужно выполнять, сохраняя эту позу.

Если в игре делается акцент на проверке знаний, например, терминологии, то учитель только называет положения, но не показывает их. Для более объективной оценки можно назначить помощников из числа учащихся, освобожденных от урока.

Верь ушам, а не глазам

Задачи:

– **биологического развития:** формировать правильную осанку;

– **образовательная:** проверять знание терминологии и техники принятия основных положений рук, ног, туловища;

– **воспитательная:** развивать внимательность, честность, умение анализировать.

Содержание игры. Класс выстраивается в одну шеренгу. Учитель называет какое-либо положение рук, а сам показывает другое. Учащиеся принимают то положение, которое было названо вслух. Например, учитель говорит: «Руки вверх», – а сам поднимает их в стороны или ставит на пояс. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед.

Правила игры

1. Необходимо соблюдать правильную технику принятия положений и выполнения движений руками, ногами, туловищем и сохранять правильную осанку.

2. Запрещается вступать в спор с помощниками учителя и нарушать дисциплину.

Подведение итогов. Побеждают те, кто, выполняя все задания правильно, не допустил ни одной ошибки.

Методические указания. Возможные ошибки, которые не следует допускать, оговариваются до начала игры. Это и техника принятия различных положений тела, рук, ног, и знание терминологии. Ученикам, которые не допустили ни одной ошибки, можно поставить отличную отметку в журнал, а остальным детям – посоветовать лучше подготовиться к следующей игре, уточнить еще раз терминологию и повторить технику выполнения упражнений. При этом важно устно оценить умения и знания каждого.

Эту игру можно проводить как с различными предметами: мячами, палками, скакалками и др. – так и без них. В этом случае лучше выстроиться в две шеренги: стоящие в одной выполняют упражнения, в другой – оценивают. Затем дети меняются ролями.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

У ребят порядок строгий

Задачи:

– **биологического развития:** формировать чувство ориентации в пространстве, правильную осанку;

– **образовательные:** обучать правильному дыханию во время движения; содействовать развитию речи, требуя от учащихся правильного и выразительного произношения всех слов;

– **воспитательные:** воспитывать сознательную дисциплину, чувство справедливости; формировать умение контролировать свои действия, правильно и объективно оценивать поступки других; приучать детей сохранять правильную осанку во время движения, соблюдать правила построения.

Инвентарь: флажки разных цветов на подставках – по одному на команду.

Содержание игры. Класс делится на три команды, которые выстраиваются в шеренги или колонны. У каждой команды флажок своего цвета (см. рис. 2).

По сигналу учителя все дети разбегаются по площадке или образуют общий круг, двигаются в разных направлениях и одновременно произносят:



Рис. 2

У ребят порядок строгий –

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

По второму сигналу – два коротких свистка – учителя игроки быстро становятся в шеренгу или в колонну в указанном месте. Затем учитель подводит итоги, и игра повторяется. Места построения каждый раз меняются. Помощники незаметно переставляют флажки в разные места спортивного зала.

Правила игры

1. Выстраиваться нужно обязательно по росту, соблюдая равенство, интервал или дистанцию.

2. Во всех построениях необходимо сохранять правильную осанку.

3. Каждая команда выстраивается у своего флажка.

4. При построении нельзя толкать друг друга, нарушать дисциплину.

5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.

Подведение итогов. Побеждает команда, которая выстроилась быстрее других и получила меньше штрафных очков.

Методические указания. Вначале дети повторяют слова и маршируют в такт им, стоя на месте, затем – в движении, но обязательно сохраняя ритм и четко проговаривая слова. Рекомендуется сначала провести пробную игру, а затем на результат.

Очень важно отметить тех учащихся, которые все построения выполнили правильно.

Детям следует напомнить, что нужно запоминать, с кем рядом они стоят в строю.

Плетень

Задачи:

– **биологического развития:** развивать ориентацию в пространстве, зрительную память, координацию движений;

– **образовательная:** формировать навык быстрого построения в шеренгу;

– **воспитательная:** воспитывать чувство коллективизма и товарищества, корректного отношения друг к другу.

Содержание игры. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 10–15 м, каждая у своей черты.

Обе шеренги, переплетая руки (см. рис. 3), движутся навстречу друг другу со словами:

Раз, два, три, четыре!

Выполнять должны приказ –

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

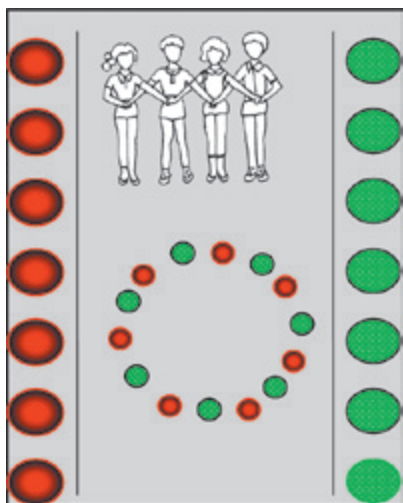


Рис. 3

Учитель подает сигнал. Дети разбегаются, образуя один общий круг на середине площадки, и весело пляшут. Учитель дает короткий свисток и начинает медленно считать: «Раз, два, три!» На счет «Раз!» все должны остановиться на том месте, где их застала команда; на счет «Два!» – вернуться на свои места и построиться в шеренги; на счет «Три!» – переплести руки, образуя плетень. После подведения итогов игра продолжается.

Правила игры

1. Каждый игрок должен занять свое место в шеренге.
2. Необходимо соблюдать равнение в шеренге.
3. Нельзя толкать друг друга, нарушать дисциплину.
4. За нарушение этих правил команда получает штрафное очко.

Подведение итогов. Побеждает та команда, которая быстрее сумеет построить и образовать плетень и допустит меньше ошибок.

Методические указания. Учитель предварительно показывает детям, как построить плетень из рук: скрестив руки перед собой (см. рис. 3). Дети строят плетень несколько раз, а затем приступают к игре.

Ученики должны стараться произносить слова в ритме своего движения: на одно слово – один шаг – и четко проговаривать каждое слово, а учитель – следить за тем, чтобы дети не позволяли себе

грубых толчков, обидных слов.

Быстро и аккуратно переложи маты

Задачи:

– **биологического развития:** развивать у учащихся силу мышц и координацию движений;

– **образовательная:** обучать их совместным действиям, четкой и эффективной работе;

– **воспитательная:** обучать школьников правилам поведения в зале, бережному отношению к инвентарю и оборудованию.

Инвентарь: по 2–3 мата на каждую команду.

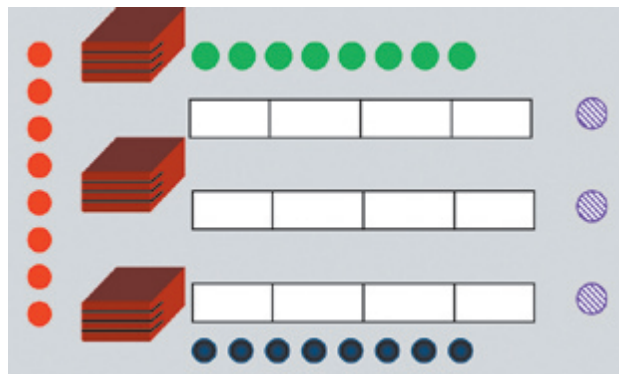


Рис. 4

Содержание игры. Класс делится на команды, например по восемь человек в каждой, из расчета по четыре человека на один мат. Команды выстраиваются в шеренги и рассчитываются по четыре. Если такой расчет еще не знаком детям, можно просто разделить их по четыре человека. Место, где укладывают дорожку из матов, обозначает учитель (см. рис. 4). Рядом с участниками располагаются их стопки матов.

По сигналу учителя первые четыре участника от каждой команды берут верхний мат и бегом переносят его в обозначенное место. После этого вторая четверка берет второй мат и кладет его рядом с первым, затем так же быстро возвращается назад, а первая четверка бежит за третьим матом, затем вторая – за четвертым матом. Как только все маты выложены и выровнены, все встают на свои места в шеренге, выравниваются; капитан поднимает руку и говорит: «Есть!»

Подводится итог первого тура конкурса – укладка матов – и начинается второй – уборка.

Можно также объединить первый и второй этапы в одно задание.

Правила игры

Команда получает штрафные очки:

- 1) за преждевременный выход следующей четверки участников;
- 2) за касание матом пола при переноске;
- 3) за неаккуратную укладку матов – как в дорожку, так и в стопку.

Подведение итогов. Побеждает команда, которая получила меньше штрафных очков и раньше закончила укладку матов. До начала игры учитель оговаривает максимальную сумму баллов, например 10, которую может заработать команда в этой игре, а затем за каждую ошибку снимаются баллы.

Методические указания. Объясняя правила игры, можно привести в пример басню И.А. Крылова «Лебедь, Щука и Рак». Учитель должен сделать акцент на том, что результат зависит от слаженной работы всех участников команды.

Заранее оговаривается, что маты надо складывать аккуратно. Учитель назначает судей-помощников. Если количество учащихся не кратно четырем, то можно предусмотреть и другие варианты укладки матов и распределение ролей.

До начала игры на результат нужно провести тренировку, чтобы дети освоили способ переноски матов и их укладки, а также последовательность действий, исключив любую возможность столкновения игроков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Запрещенное движение

Задачи:

- **биологического развития:** формировать правильную осанку, укреплять мышцы рук и плечевого пояса;
- **образовательные:** освоить с детьми технику принятия специальных положений и движений; объяснить им правила сохранения правильной осанки, а также тренировать ее;
- **воспитательная:** развивать внимательность, выдержку и честность в выполнении задания, справедливость в оценке успехов товарищей и своих.



www.school-2013.msk.ru

Содержание игры. Ученики делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги на одной линии. Учитель располагается лицом к детям в 5–6 шагах перед ними. Дети выполняют за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее установленного: например, ставить руки на пояс или поднимать их вверх.

Затем учитель под счет или под музыку выполняет разные движения, а дети повторяют. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Дети, которые нарушили правило, делают шаг вперед, и игра продолжается. За каждую допущенную ошибку команда получает штрафное очко. Игра проводится 5–8 раз, после чего подводятся итоги как личного, так и командного первенства.

Правила игры

1. Ученик, который выполнил запрещенное движение, делает шаг вперед.

2. Необходимо сохранять правильную осанку на протяжении всего упражнения.

Подведение итогов. Побеждает команда, которая наберет меньше штрафных очков. Следует также отметить учащихся, которые честно заявляли о допущенных ошибках.

Методические указания. Нужно тщательно продумать весь процесс организации учащихся перед игрой, объяснить правила, а также предусмотреть возможные осложнения во взаимоотношениях детей и принять меры по их предупреждению.

Для более объективной оценки можно назначить помощников из числа освобожденных. При этом желательно чаще менять их, чтобы как можно больше учащихся побывали в роли судей. Наблюдая за правильностью выполнения заданий их товарищами, они и сами лучше усваивают учебный материал.

Для формирования осанки нужно перед началом игры принять правильное положение и все последующие действия выполнять, сохраняя его.

Для воспитания честности ученикам, которые допустили ошибку, предлагается самостоятельно сделать шаг вперед, не дожидаясь указания учителя или его помощников.

Для тренировки внимания игра проводится несколько раз, но чтобы дети не потеряли к ней интерес, можно предложить им поиграть в различных вариантах:

1. Играющие стоят в одной шеренге. В этом случае побеждают те ученики, которые ни разу не ошиблись, технически правильно выполняли названные действия, сохраняя позу правильной осанки.

2. То же в кругу.

3. Если детей много, то учитель может построить всех в две-три колонны, а сам встать перед ними. ■

Рисунки в компьютерной обработке автора

Программа развития профессионально-личностных компетенций педагога

В программу входят следующие модульные курсы под общим названием «**Навыки профессиональной и личной эффективности**»:

- **Тайм-менеджмент,**
или Как эффективно организовать свое время
- **Тайм-менеджмент для учеников,** или Как научить школьников организовывать свое время
- **Приемы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций,** или Конфликты в нашей жизни: способы решения
- **Профессиональное выгорание,** или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе
- **Стресс-менеджмент,** или Приемы профилактики и преодоления стресса
- **Управление имиджем,** или Как создать свой стиль
- **Искусство договариваться,** или Как понять других людей и донести свою точку зрения



6

часов –

нормативный срок освоения каждого модуля. Форма обучения – дистанционная. После окончания модуля выдается свидетельство установленного образца.

Стоимость одного модульного курса:

– **300 рублей** – заявки на обучение на сайте edu.1september.ru

– **бесплатно** – для педагогических работников образовательных учреждений, участвующих в общероссийском проекте «Школа цифрового века – 2012/13». Подробности на сайте digital.1september.ru

На высшую категорию

Урок гимнастики в 11-м классе

Педагогическая аттестация... Эти слова вызывают трепет практически у каждого педагога. К ней усиленно готовятся, приводят в порядок всю документацию, разрабатывают план открытого урока. Автор этого материала недавно прошел аттестацию и представил разработку открытого урока по гимнастике, который он провел с юношами 11-го класса. Вопросы тестов вы найдете на диске, приложенном к этому номеру.



Petur Asgeirsson / Shutterstock.com

Владимир НИКИФОРОВ,
учитель физкультуры
ДСОШ № 4,
г. Домодедово,
Московская обл.



Задачи урока:

1) закрепить технику ранее изученных гимнастических элементов: акробатических упражнений, опорного прыжка через козла и коня;

2) содействовать развитию силы и скоростной выносливости;

3) оценить уровень развития силы в контрольных упражнениях;

4) проверить уровень знаний учащихся о современных Олимпийских играх и о достижениях отечественных гимнастов;

5) воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки.

Оборудование и инвентарь: перекладина, гимнастические маты, скакалки, гимнастический конь и козел, тренажер для пресса, подкидные мосты; коврики, секундо-

мер; карточки с заданиями для тестирования знаний.

Методы проведения: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с построения. Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку. Все приветствуют друг друга. Учитель сообщает тему урока и задачи. Затем старшеклассники выполняют строевые упражнения: повороты на месте, перестроения из одной шеренги в две и обратно, из одной в три и обратно. Учащиеся в движении в колонне по одному (дистанция — 2 м) выполняют следующие упражнения:

- ходьба на носках;
- ходьба на пятках;
- спортивная ходьба;
- бег в медленном темпе;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени назад;

— бег приставными шагами правым (левым) боком.

Во всех этих упражнениях нужно менять положение рук, стараясь сохранять правильную осанку.

Учащиеся делятся на пары и выполняют комплекс ОРУ:

1. И.п. — партнеры, стоя лицом друг к другу, кладут руки друг другу на плечи.

Наклоны туловища вперед и в стороны.

2. И.п. — то же, упираясь в ладони друг друга. Один партнер давит на ладони другого, тот оказывает сопротивление.

3. И.п. — партнеры стоят лицом друг к другу, руки в стороны, пальцы в «замок». Один поднимает руки вверх, другой оказывает сопротивление.

4. И.п. — партнеры стоят спиной, обхватывая друг друга под локти. Один приподнимает другого к себе на спину, потом возвращает в исходное положение. Затем то же задание выполняет второй партнер.

5. И.п. — то же. Партнеры одновременно выполняют приседания — 20 раз.

6. «Тачка». И.п. — один партнер принимает положение упор лежа, другой удерживает его за ноги.

Передвижение в упоре от одной лицевой линии до другой. На пути обратно партнеры меняются ролями. Очень важно следить за правильностью принятия положения упор лежа: спина должна быть ровной.

7. И.п. — присед лицом друг к другу. Партнеры кладут руки на плечи друг другу, стоя боком к боковой линии.

Передвижение прыжками от одной боковой линии до другой и обратно.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Сначала юноши в парах выполняют контрольные силовые упражнения на оценку:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. Необходимо следить за правильным положением рук, туловища и ног. Засчитываются только правильно выполненные сгибания. Один партнер выполняет упражнение, другой фиксирует результат. Потом ученики меняются ролями.

2. И.п. — лежа на спине, ноги согнуть, руки скрестить на груди, пальцы касаются лопаток, один партнер прижимает ступни другого к полу.

Поднимание и опускание туловища за 30 сек. Упражнение выполняется до касания локтями бедер. Один партнер выполняет упражнение, другой фиксирует результат. Потом ученики меняются ролями.

3. И.п. — вис на шведской стенке спиной к рейкам.

Поднимание прямых ног до угла в 90°, не отрывая спины от опоры. Один партнер выполняет упражнение, другой фиксирует результат. Потом ученики меняются ролями.

4. Прыжки через скакалку за 1 мин. Один партнер выполняет упражнение, другой фиксирует результат. Потом ребята меняются ролями.

Затем старшекласники готовят зал для дальнейших занятий и пере-

ходят к акробатическим упражнениям, страхуя друг друга самостоятельно. Юноши совершенствуют технику:

- кувырков вперед и назад;
- стойки на голове с согнутыми и прямыми ногами с помощью партнера и самостоятельно;
- стойки на руках;
- кувырка вперед из стойки на руках.

После этого ребята выполняют подтягивания на перекладине из положения виса на оценку, после чего переходят на опорный прыжок. Для закрепления техники прыжка через коня способом ноги врозь учитель предлагает следующие подводящие упражнения:

1. И.п. — упор лежа на полу. Толчком рук принять положение стойки ноги врозь на ту же линию, где находились руки. При постановке ног туловище должно быть в вертикальном положении.

2. Прыжок, ноги врозь, через козла с места толчком двух ног с гимнастической скамейки.

Упражнение предназначено для совершенствования отталкивания руками — это самое важное. Затем учитель объясняет технику правильного разбега.

3. Упражнение для обучения разбегу и напрыгиванию на мостик. Учащиеся выполняют наскок на мостик, который располагается в 50 см от шведской стенки, с 3–5 шагов разбега, одновременно с толчком ногами делают взмах руками, и ставят руки, а потом ноги на рейки шведской стенки. Во время разбега шаги должны быть равномерными; последний шаг перед мостиком осуществляется за 30–50 см до места напрыгивания на него.

4. Прыжок, ноги врозь, через гимнастического козла с разбега. Одновременно с толчком ногами потянуться руками к опоре, поставить руки на козла; отталкиваясь, развести ноги, разгибаясь, приземлиться, руки вверх-в стороны.

5. То же, постепенно отодвигая мостик от снаряда.

6. В начале обучения прыжку через коня в длину, чтобы учащиеся во время толчка с мостика тянулись руками вперед, на дальней стороне

снаряда обозначают мелом линию, за которой выполняется толчок руками. Техника прыжка в целом такая же, как и при прыжке через козла ноги врозь.

Основная ошибка — учащиеся часто ставят руки ближе этой линии, полагая что сделали все правильно, но прыжок не получается. Чтобы убедить их в том, что была допущена ошибка в постановке рук на коня, можно предложить детям перед прыжком натереть ладони мелом и по оставленным следам судить о правильности своей техники.

Другая распространенная ошибка: во время приземления ученика сильно тянет вперед. Это значит, что толчок руками выполнялся слишком долго.

Учитель сразу должен приучить ребят к тому, что не следует перебирать руками по снаряду, выполнять отталкивание одной ногой, касаться мата одной или двумя руками после приземления.

Затем дети отвечают на вопросы теста на тему Олимпийских игр. Каждому ученику предлагается пять вопросов и дается время — 3 мин. Если все пять ответов окажутся верными, он получает отметку «отлично», если четыре — «хорошо», и т.д.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Школьники выполняют упражнения на восстановление дыхания, ложатся на спину на гимнастические маты и начинают аутотренинг.

Учитель. *Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, выдох. Напрягите мышцы рук. Почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Напрягите мышцы спины и пресса. Почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Напрягите мышцы ног. Почувствуйте прилив сил, расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох. Откройте глаза.*

Затем учитель благодарит ребят за работу и отмечает самых активных. В качестве домашнего задания он предлагает упражнения на силу: отжимания, подтягивания, приседания на одной ноге («пистолет»).

Затем старшекласники убирают инвентарь и организовано уходят из зала. ■

Кладовая игр

Программа внеурочной деятельности

Элементы авторской программы для детей 7–8 лет могут быть использованы как во внеурочной деятельности, так и при планировании третьего урока физкультуры в начальной школе. Полный текст программы вы найдете на диске, вложенном в номер.



Яна БОЖКО,
Наталья ГАЛИЕВА,
Елена ПЕТЬКОВА,
Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма,
г. Сыктывкар,
Республика Коми



ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Вводное занятие (1 ч)

Знакомство с детьми: игры «Давай-ка познакомимся!», «Хоровод знакомства». Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения.

Подвижные игры (32 ч)

Эти игры поднимают мышечный тонус, общее настроение, воспитывают чувство товарищества.

Беседы (2 ч): «Твой новый режим дня», «Одежда спортсмена», «Веселые старты» между первыми классами (1 ч).

Игры на свежем воздухе (19 ч): «Переправа», «Узкая тропинка», «Пятка – нос», «Светофор», «Али-Баба», «Считалки», «Поймай хвост дракона», «Перелет птиц», «Салки по кругу», «Казачи-разбойники», «Змейка», «Хромая курица», «Ручейки и озера».

Игры в закрытых помещениях (10 ч): «Сандалик», «Цвета», «Пу-

стое место», «Яблоко», «Утки – гуси», «Столбики», «Импульс», «Фруктовый салат».

Спортивные игры (17 ч)

Спортивные игры – самостоятельный вид спорта: игровое противоборство команд или отдельных спортсменов, проходящее по определенным правилам.

Беседа (1 ч): «Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться».

Просмотр мультфильмов на спортивную тему (2 ч): «Необыкновенный матч», «Метеор» на ринге», «Шайбу! Шайбу!», «Футбольные звезды», «Матч-реванш», «Приходи на каток», «Снежные дорожки». Обсуждение с детьми

тем: «Спортивное поведение», «Правила соревнований», «Один за всех и все за одного!».

Соревнования (2 ч): «Папа, мама, я – спортивная семья».

Спортивные соревнования (1 ч): «Эстафета на санках».

Спортивные игры: «Футбол» (2 ч), «Пионербол» (2 ч), «Городки» (2 ч), «Бадминтон» (1 ч), а также спортивная игра с элементами баскетбола (4 ч, из них 2 ч – подготовительные упражнения).

Народные игры (10 ч)

Хоровод – элемент народных игр, древнейший вид народного танцевального искусства, сочетающий хореографию с драматическим действием, переплясом, песней. Встречается у многих народов.

Беседа (1 ч): «Хороводные игры. История их происхождения».

Просмотр фрагментов фильмов-сказок с использованием хороводных мотивов (1 ч): «Морозко», «Снегурочка».

Прогулка в парк или лес (1 ч).

Занятие (1 ч): «Во что играли наши папы и мамы, когда были детьми». Данное занятие можно провести как проектную деятельность.

Игры (6 ч): «Колпачок (паучок)», «Капустка», «Пчёлки», «Огородник и воробей», «Кружок», «Зайка», «Колпачок и палочка», «Овес», «Водяной», «Золотые ворота».

Поход выходного дня (12 ч)

Основные правила безопасного поведения при участии в туристической прогулке, экскурсии в парк или лес. Необходимость выполнения требований руководителя туристической или экскурсионной группы. Подбор личного снаряжения для походов в разное время года и требования к организации походов (1 ч).

Укладка рюкзака для однодневного похода (1 ч): размещение снаряжения в рюкзаке. Требования к упаковке продуктов.

Движение группы по маршруту протяженностью 2–3 км (8 ч): ор-

ганизация лагеря туристической группы, бивака совместно с родителями. Участие в заготовке дров, посильное участие в приготовлении пищи на костре, сервировка походного стола.

Игры на свежем воздухе (2 ч): игры подвижные, спортивные, хороводные, спортивные состязания и эстафеты.

ИГРЫ

Мини-баскетбол

Цель. Участвуют несколько команд по пять игроков в каждой. Цель – забросить как можно больше мячей в корзину соперника.

Оборудование площадок и инвентарь. Корзины надо использовать со щитами, длина которых 120 см, высота – 90 см, внутренний диаметр корзин – 45 см, длина сетки – 40 см. Корзины подвешивают на высоту не ниже 180 см и не выше 200 см над уровнем площадки. Щиты делают из цельного прочного дерева, поверхность окрашивают белым цветом, а края обводят красной линией шириной 5 см.

Мячи можно использовать разного веса и диаметра. При обучении ведению лучше пользоваться баскетбольными мячами. Детские резиновые мячи плохо отскакивают от пола, и при ведении ученикам приходится прилагать большие усилия, что ведет к принятию неправильной стойки.

Наиболее удобна для игр с мячом площадка длиной 13 м и шириной 7 м. На ней размечают боковые и лицевые линии, а в центре – круг для розыгрыша спорных мячей диаметром 1,8 м. Площадка может иметь разное покрытие, но лучше всего деревянное – его легко чистить, и от него хорошо отскакивает мяч.

Участники. Каждая команда состоит из пяти играющих на площадке и нескольких запасных. Участники выбирают капитана. На спине и груди участников каждой команды – отличительные знаки.

Судейство. Педагог следит за соблюдением правил игры, делает замечания и дает сигналы при нарушениях, засчитывает попадания в корзину, разрешает споры.

Время. Игра состоит из двух пятиминутных таймов, между ними – пятиминутный перерыв. Педагог контролирует время игры, не останавливая секундомер.

Счет. При попадании мяча в корзину команде начисляется 2 очка. Игра может закончиться победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения. Педагог может менять игроков во время игры или перерыва. Мяч можно передавать, бросать или вести в любом направлении. Ударять по нему кулаком или ногой запрещается. Случайное касание мячом ноги не является нарушением. Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся пола, игрока или предмета вне площадки. Игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более трех шагов, после чего он должен выполнить передачу, бросок или ведение. Запрещается вести мяч двумя руками одновременно.

Нарушения. Им считается несоблюдение правил игры. Обычно после нарушения мяч всегда вводит в игру участник противоположной команды из-за боковой линии напротив того места на площадке, где было совершено нарушение.

Начало игры и розыгрыш спорного броска. Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге в следующих случаях:

- в начале каждого тайма;
- при задержке мяча двумя игроками команд-соперниц одновременно;
- при выходе мяча из игры от одновременного касания игроками обеих команд или если педагог сомневается, от кого вышел мяч;

— когда мяч застревает между щитом и корзиной;

— когда игроками команд-соперниц совершена обоюдная ошибка.

При розыгрыше начального и спорного броска педагог подбрасывает мяч вверх между двумя участниками команд, и после того как он достигнет наивысшей точки, игроки могут касаться его.

Правила поведения. Во время игры дети должны всегда проявлять корректность. Участники, которые ведут себя недисциплинированно или грубо, должны быть временно удалены с площадки. Запрещается тянуть противника за одежду, за руки, толкаться, подставлять ножку и т.д.

«Играй, играй, а мяч не теряй»

Задачи. Учить детей слушать сигнал; формировать умения управлять мячом и играть с ним, не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Дети располагаются на площадке, и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала учителя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Тот, кто опоздал, получает штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала учителя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой учитель называет движения с мячом, которые дети могут выполнять.

«Десять передач»

Задачи. Учить детей передавать мяч и ловить его; развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывать чувство товарищества.

Описание игры. Дети встают парами на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. У каждой пары мяч. По

сигналу ученики начинают передавать его друг другу заданным способом, стараясь не уронить на землю. Побеждает пара, которая быстрее сделает 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Следует обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать партнеру на уровне груди.

«ОБГОНИ МЯЧ»

Задачи. Учить передавать мяч и ловить его; воспитывать ответственность каждого игрока перед командой.

Описание игры. Играют две или четыре команды. Игроки каждой команды встают в круг и выбирают водящих, которые берут мяч. По сигналу учителя они отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегая круг и возвращаются на свое место. Участники, которые получили мяч, передают его следующим справа, и т.д. Когда первый игрок возвращается на свое место, бежит следующий. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, которая быстрее закончит игру.

«За мячом»

Задачи. Учить передавать мяч и ловить его двумя руками от груди; развивать умение ориентироваться на площадке; воспитывать ответственность каждого игрока перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд, каждая из них, в свою очередь, — на две колонны, которые встают одна напротив другой на расстоянии 2–3 м. У направляющего одной из колонн — мяч. После сигнала он передает его партнеру по команде, стоящему напротив, а сам бежит в конец противоположной колонны. Его товарищ ловит мяч и выполняет то же задание, и т.д. Игра продолжается до тех пор,

пока все игроки не вернуться на свои места.

Методические указания. Детям следует объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом в том направлении, куда они его бросили.

«Ловец с мячом»

Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения; воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячом свободно передвигаются по площадке, один из них — водящий. Его цель — ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел, становится водящим, а водящий — простым игроком.

«Пять попаданий»

Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину; развивать меткость, точность движений; воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5–2 м от корзины. По сигналу учителя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее 5 раз попадет в корзину указанным способом.

«Мяч капитану»

Задачи. Учить применять в игре разнообразные приемы, согласовывать свои действия с действиями партнеров.

Описание игры. Ученики делятся на две команды. В каждой выбирают капитана, который встает в круг, нарисованный на краю площадки противника. Дети бросают ему мяч, а противники стараются перехватить и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, но нельзя бежать с ним. ■

На экране – волейбол

Урок для старшеклассников

Автор этого материала применяет информационно-компьютерные технологии не только при подготовке к спортивно-оздоровительным мероприятиям и выполнении проектов, но и на обычных уроках. Это позволяет добиться повышения качества знаний учащихся по предмету, интереса к учению, более осознанного отношения к своему здоровью и стимулирует детей к занятиям волейболом.

В приложении на диске, вложенном в этот номер, вы найдете компьютерную презентацию для использования на уроке.



фото с сайта www.urs-pedcollege.ru

Вячеслав ЛУГАНСКИЙ,
учитель физкультуры,
МОУ Тюльганская СОШ,
пос. Тюльган,
Оренбургская обл.



Задачи:

- обучать технике передач мяча двумя руками сверху и снизу;
- развивать скоростно-силовые качества мышц рук и ног средствами волейбола;
- совершенствовать технику ранее изученных элементов.

Инвентарь: мультимедийный проектор, компьютер, экран, волейбольные мячи, сетка.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с просмотра учащимися мультимедийного учебного пособия «Волейбол» (см. на диске).

Учитель знакомит ребят с историей возникновения игры:

Учитель. Идея создания волейбола принадлежит Уильяму Моргану, преподавателю физкультуры колледжа в американском городе Холиоке. Однажды Морган предложил своим воспитанникам побросать через рыболовную сеть надутую резиновую камеру. Вскоре он с удивлением обнаружил, что те с явным азартом обмениваются передачами. Тогда учитель сам занял место на площадке и сразу же после урока разработал первые правила новой игры.

Родоначальник волейбола назвал свое детище «минтонет». Это было в 1895 году, а год спустя игра демонстрировалась в городе Спрингфилде на конференции руководителей физического воспитания колледжей.

Крестным отцом нового вида спорта стал профессор Спрингфилдского колледжа Альфред Халстед. Он назвал новую игру волейболом, что в переводе с англий-

ского означает «летающий мяч». Действительно, это единственная спортивная игра, где главная задача – не дать мячу коснуться земли. Основные волейбольные правила были сформулированы в 1917–1925 годах, постепенно их приняли во всех странах, и игра получила неофициальное международное признание.

С 2006 года Международная федерация волейбола (FIVB) объединяет 220 национальных федераций волейбола. Эта игра – один из самых популярных видов спорта на Земле. В августе 2008 года новым президентом FIVB был избран китаец Вэй Цзи Чжун. Наиболее развит волейбол в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Руководство FIVB продолжает вести работу над усовершенствованием правил игры. Некоторые изменения были внесены в 2009 году, и в том же

году на клубном чемпионате мира в Дохе – этот турнир был возрожден после семнадцатилетнего перерыва – была опробована так называемая золотая формула, согласно которой принимающая команда свою первую атаку должна проводить строго с задней линии. На практике это нововведение, которое по замыслу должно способствовать выравниванию возможностей соперников и позволить мячу дольше находиться в воздухе, не только не дало ожидаемого эффекта, но и привело к уменьшению зрелищности игры, за что было подвержено критике со стороны многих игроков, тренеров, специалистов и любителей волейбола. Золотая формула и другие возможные изменения в правилах будут обсуждаться и могут быть приняты по окончании Олимпийских игр в Лондоне.

В нашей стране волейбол начал культивироваться с начала 1920-х годов. Официальной датой его рождения в Советской стране считается 28 июля 1923 года, когда на Мясницкой улице состоялся матч между командами Высших художественно-технических мастерских (ВХУТЕМАС) и Государственного техникума кинематографии. У истоков волейбола в СССР действительно стояли представители творческой интеллигенции, но за короткий период эта игра стала массовым развлечением для самых разных людей, а затем превратилась в современный и популярный вид спорта. Большую роль в популяризации волейбола в мире, развитии тактико-технического арсенала этого вида спорта сыграли советские игроки и тренеры.

В январе 1925 года Московским Советом физкультуры были разработаны первые официальные правила соревнований по волейболу. В 1932 году была создана Всесоюзная секция волейбола, в 1948 году она вступила в FIVB, а в 1959 году преобразована в Федерацию волейбола СССР.

С 1933 года проводятся розыгрыши чемпионатов СССР.

Волейбол присутствует в программе всех Всесоюзных спартакиад. К 1935 году относятся первые международные матчи советских волейболистов со спортсменами из Афганистана, а в 1947 году сборная команда СССР принимала участие в Первом Всемирном фестивале демократической молодежи в Праге. Выйдя на международную арену, советские волейболисты сразу становятся лидерами мирового волейбола: 1949 год ознаменован победами мужской сборной СССР на чемпионате мира и женской – на чемпионате Европы. Чемпионат мира 1952 года, который проходил на стадионе «Динамо», стал первым крупнейшим международным спортивным соревнованием, организованным Советским Союзом.

В 1964 году в Токио мужская сборная СССР стала победительницей Первого олимпийского волейбольного турнира. Побеждала она и на Олимпиадах в Мехико (1968) и в Москве (1980). А женская сборная четырежды (1968, 1972, 1980 и 1988) завоевывала звание олимпийских чемпионов.

Советские волейболисты – шестикратные чемпионы мира, двенадцатикратные – Европы, четырехкратные победители Кубка мира. Женская сборная команда СССР шесть раз побеждала на чемпионатах мира, тринадцать – Европы и один раз – на Кубке мира. В Зал волейбольной славы в категории «Игроки» вошли Инна Рыскаль, Юрий Чесноков, Константин Рева, Нина Смолеева и Иван Бугаенков, в категории «Тренеры» Вячеслав Платонов, Гиви Ахвледиани и Николай Карполь, в категории «Организаторы» – Владимир Савин.

Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1992 году. Председатель Наблюдательного совета ВФВ – Николай Патрушев, президент организации – Станислав Шевченко. Мужская сборная России – победитель Кубка мира-1999 и Мировой лиги-2002. Женская коман-

да побеждала на чемпионатах мира (2006, 2010), чемпионатах Европы (1993, 1997, 1999, 2001), Всемирном Кубке чемпионов (1997), завоевала Гран-при (1997, 1999, 2002).

Затем школьники строятся в одну шеренгу. Учитель проверяет наличие спортивной формы и обуви. Ученики передвигаются в обход по залу, выполняя ходьбу на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, медленный бег, затем – челночный бег 5×9 м лицом и спиной вперед и поочередно, а также скрестным шагом правым и левым боком.

После этого выполняется комплекс ОРУ:

1. И.п. – стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

2. И.п. – то же.

1 – руки вправо, наклон туловища вправо;

2 – и.п.;

3 – руки влево, наклон туловища влево;

4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину, пальцы в «замок».

1 – подняться на носки, отвести прямые руки назад;

2 – и.п.

4. И.п. – о.с. Пружинистые наклоны туловища вперед.

5. И.п. – выпад правой вперед. Пружинистые приседания.

То же, сменив положение ног.

6. И.п. – выпад правой (левой) в сторону. Поочередно переносить вес тела с одной ноги на другую.

7. И.п. – сед, ноги скрестно. Наклоны туловища вперед.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прием мяча сверху

По окончании разминки дети снова рассаживаются перед экраном. Учитель объясняет технику приема мяча сверху двумя руками.

Учитель. В этом техническом элементе большие и указательные пальцы принимают на себя основную нагрузку, средние – в

меньшей степени, безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Кисти сближаются и располагаются на поверхности мяча в виде своеобразного ковша. Наружный край этого ковша образуют ребра ладоней и мизинцы, а дно ковша – указательные и большие пальцы, причем большие пальцы направлены концами один к другому и к лицу игрока. Направление больших пальцев вперед – это неправильно.

Для выполнения верхней передачи игрок выходит к мячу с таким расчетом, чтобы встретить его руками у лица, – это способствует наибольшей точности полета мяча при его сопровождении руками и зрительному контролю за движением. Встречая мяч, руки разгибаются в локтях, при этом кисти находятся в положении тыльного сгибания и в последующем сопровождают мяч до полного выпрямления рук. Сопровождение мяча из положения средней и высокой стойки может быть дополнено движением туловища и ног в нужном направлении.

Ученики пробуют научиться этому элементу, выполняя следующие **подводящие упражнения**:

1. Обхватить мяч, проверить правильность положения кистей.
2. Поднять мяч с пола, сохраняя правильное положение кистей.
3. Стоя на месте, выполнить несколько ударов мяча двумя руками об пол с невысоким отскоком – 10–20 см.
4. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на расстоянии 5–10 см от стены.
5. То же в стену без зрительного контроля.
6. То же над собой на минимальную высоту – 5–10 см.
7. То же над собой в стену на расстоянии 5–20 см от нее:
 - перемещаясь вдоль стены;
 - приседая и вставая;
 - без зрительного контроля.



фото с сайта www.66.ru

8. Подбросить мяч, поймать его, сохраняя правильное положение рук на мяче:

- после отскока от пола;
- без отскока;
- после перемещения.

9. Передача мяча в парах на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.

10. Бросить мяч в стену, затем выполнить верхнюю передачу:

- над собой;
- в стену.

11. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами.

12. То же от игрока к игроку.

13. Подбросить мяч, затем выполнить верхнюю передачу за голову.

14. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

Для того чтобы уметь хорошо выполнять эти упражнения, учащиеся должны:

- уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;
- помнить, как правильно располагать кисти перед лицом, – ковшом;
- при передаче касаться мяча фалангами пальцев;
- перед выполнением передачи туловище разворачивать в предполагаемом направлении;

– при выполнении передач руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного выпрямления.

Возможные ошибки:

- мяч отбивается ладонями, а не пальцами;
- большие пальцы рук направлены вперед;
- мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами;
- отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног;
- кисти не сопровождают мяч;
- игрок не выходит под мяч;
- передача мяча осуществляется прямыми руками и на слишком большом расстоянии.

Прием мяча снизу

Школьники снова располагаются перед экраном.

Учитель. *Данный прием используется при приеме подач, нападающих ударов и низко летящих мячей. Исходное положение – ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу.*

При изучении нижней передачи вначале необходимо сосредоточить внимание на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч. Для этого старшеклассники выполняют следующие **подводящие упражнения**:

1. Проверить сочетание положений рук и основной стойки; учитель давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки; после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. С точного броска учителя вернуть ему мяч нижней передачей.
4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.

5. Многократно выполнить нижнюю передачу:

- над собой;
- в стену.

6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя:

- немного вперед или назад относительно игрока;
- слева или справа от игрока.

7. Нижняя передача от игрока к игроку.

8. Нижняя передача над собой с перемещением:

- вперед или назад;
- в стороны.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу учащиеся должны:

– уметь принимать положение готовности;

– перед приемом мяча правильно располагать руки: предплечья супинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;

– быстро перемещаться вперед, назад, в стороны, затем принять исходное положение – лицом по направлению мяча;

– при приеме мяча справа руки вытянуть, правое плечо поднять выше левого, предплечья держать наклонно в сторону передачи.

Возможные ошибки:

– несвоевременный выход под мяч;

– неправильные положение и движения рук;

– руки расположены несимметрично;

– предплечья не супинированы и недостаточно сведены;

– руки согнуты в локтях;

– отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

Развитие физических качеств

Быстрота + сила

1. Упражнение в парах. Игроки с мячами располагаются на одной боковой линии лицом к центру зала, их партнеры – напротив на другой боковой линии. По сигналу тренера первые бросают мяч вверх, а вторые бегут к нему, стараясь его поймать, пока он не коснулся пола. По-



фото с сайта www.b6.ru

вторить 3 раза. Затем партнеры меняются ролями.

2. Упражнение в тройках. На одной стороне площадки в зонах 4–3–2 располагаются нападающие с мячами. На другой стороне в тех же зонах – блокирующие, а в зонах 1–6–5 за лицевой линией на спине лежат три игрока с набивными мячами. Нападающие делают разбег, прыгают, бросают мяч через сетку в своих блокирующих, которые после блока разворачиваются и ловят набивной мяч от игроков из-за лицевой линии, затем возвращают его им и вновь переключаются на блок. Смена ролей осуществляется через три повторения.

Сила

1. Упражнение в парах. Один участник лежит на спине с набивным мячом в вытянутых вверх руках, другой стоит в 3–5 м от него. Учащиеся выполняют броски от игрока, лежащего на спине, к игроку, стоящему напротив. Партнеры меняются ролями через 10 повторений.

2. И.п. – лежа на животе поперек скамейки, руки за голову, ноги удерживает партнер. Наклоны туловища назад. Партнеры меняются ролями через 5 повторений.

Совершенствование техники

1. Упражнение в парах. Выполнить 100 разных передач для совершенствования техники выполнения, из них 30 – малым набивным мячом.

2. Упражнение в тройках. Передачи мяча сверху вдоль сетки в секторе передней линии. Два игрока располагаются в зоне 2, первый из них с мячом, а третий – напротив в зоне 4. Первый участник направляет мяч своему товарищу в зону 4 и бежит за ним; игрок в зоне 4 эту передачу направляет партнеру в зону 2 и тоже бежит вслед за мячом. Нужно постараться сделать 8–10 передач без падения мяча.

3. Упражнение в парах. Первые номера с мячами располагаются перед сеткой, вторые – у них за спиной на лицевой линии. Первые бросают мяч в сетку, вторые делают рывок, чтобы успеть выполнить прием двумя руками снизу, затем вторым касанием направляют мяч партнеру, возвращаются к лицевой линии, касаются ее рукой и вновь бегут на прием мяча. После 5 повторений – отдых 15 сек., затем игроки меняются ролями.

4. Упражнение в тройках. Первый номер располагается в зоне 2 у сетки, другие – в зонах 4 и 5. Игрок из зоны 4 делает наброс в середину площадки на выход игрока из зоны 5, который, принимая мяч, обязательно разворачивается в сторону игрока из зоны 2, делает ему передачу, бежит к лицевой линии, касается ее рукой и вновь выходит на прием мяча от игрока из зоны 4, который получил мяч от игрока у сетки. Партнеры меняются ролями через 5 повторений.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Класс выстраивается в одну шеренгу. Учитель делает анализ урока, подводит итоги занятия, отмечает учеников, которые хорошо справились с заданиями. В качестве домашнего задания учащимся предлагается перед зеркалом выполнять имитацию движения рук и ног при выполнении приеме мяча сверху и снизу двумя руками. ■

Активная гибкость (Power Stretch)

3. И.п. – лежа на спине. Медленно, плавно, без рывков поднять ноги вперед, так же медленно завести их за голову. Удерживать это положение 8 сек. Так же плавно вернуться в исходное положение.

Повторить 1–2 раза.

Упражнение способствует растягиванию мышц спины и задней поверхности голени.

Рекомендации: при опускании ног на пол не отрывать голову от пола. Ноги можно слегка согнуть в коленях. В перевернутом положении не задерживать дыхание. Постепенно увеличивать время удержания позы до 20 сек.



4. И.п. – лежа на спине с согнутыми ногами, согнутые руки поднять вверх с опорой ладонями о пол. Выполнить «борцовский мост» с опорой ладонями и головой о пол. Удерживать это положение 4–8 сек. Вернуться в исходное положение.

Это упражнение можно усложнить, выпрямляя руки вперед в положении моста.

Упражнение улучшает подвижность позвоночного столба и одновременно укрепляет мышцы шеи.

Фото автора



Фото автора

Татьяна ЛИСИЦКАЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Упражнения на гибкость делают тело пластичным, улучшают подвижность суставов, способствуют предохранению от травм в быту, во время занятий физическими упражнениями. Наиболее подходящий возраст для развития гибкости – 7–9 лет, но и позже ее можно успешно развивать, применяя различные методы тренировки. Наибольший эффект приносят занятия, в которых сочетаются статические и динамические упражнения. Мы предлагаем вашему вниманию активно-динамические упражнения со статической компонентой, которые, помимо повышения гибкости, тонизируют мышцы всего тела, развивают баланс и способность удерживать равновесие.



1. Из и.п. – сед, согнув правую ногу, коленом коснуться ею пола снаружи, левая нога в сторону, в диагональном направлении. Наклонить туловище вперед к левой ноге, затем влево, правая рука над головой, левая перед собой. Вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону, сменив положение ног.

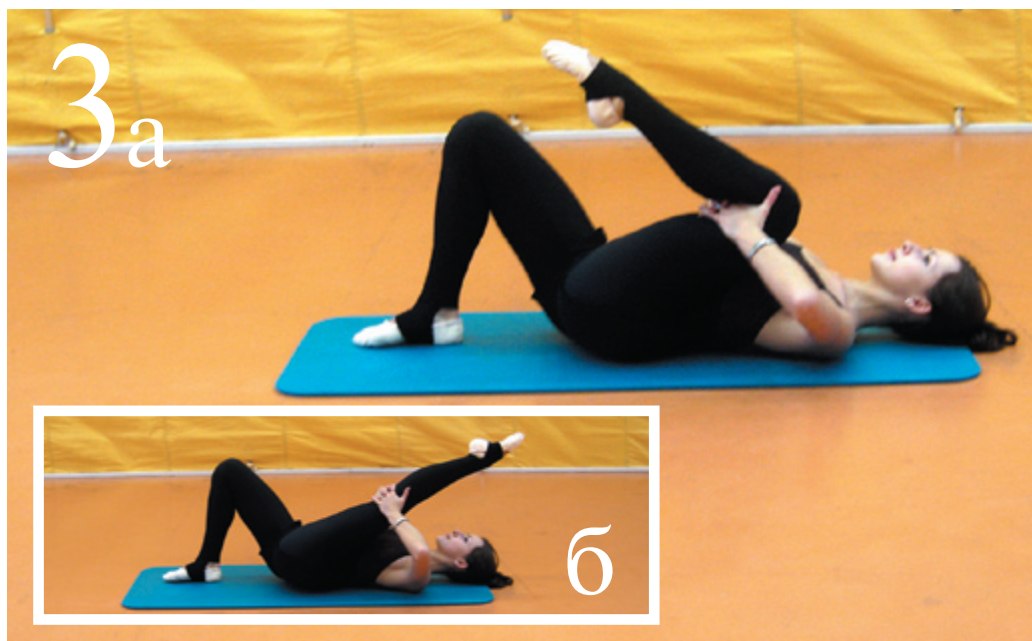
Выполнить по 4 раза в каждую сторону, удерживая каждую позу 8–10 сек.

Это упражнение можно усложнить, выпрямив ноги.



2. И.п. – упор лежа на правом бедре и предплечье, левую ногу согнуть. Выпрямляя левую ногу, выполнить мах ею в сторону. Повторить 8–10 раз. То же с другой ноги.

Активная гибкость (Power Stretch)



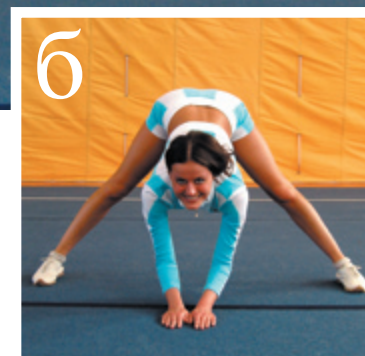
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть, стопа одной на полу, другая удерживается руками под коленом. Разогнуть ногу, затем вернуться в исходное положение.

Повторить 8–10 раз.

То же с другой ноги.

4. И.п. – сед ноги врозь с согнутыми ногами, наклонить туловище вперед, руки в стороны под коленями. Выпрямить ноги, руки вперед. Вернуться в исходное положение.

Повторить 4–6 раз, удерживая каждую позу 4–8 сек.



5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, наклонить туловище вперед прогнувшись, руки вверх. Выполнить глубокий наклон туловища вперед до касания руками пола, вернуться в исходное положение.

Повторить 4–8 раз в медленном темпе, потом 4–8 раз в быстром.

Фото автора

Татьяна ЛИСИЦКАЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

Упражнения на гибкость делают тело пластичным, улучшают подвижность суставов, способствуют предохранению от травм в быту, во время занятий физическими упражнениями. Наиболее подходящий возраст для развития гибкости – 7–9 лет, но и позже ее можно успешно развивать, применяя различные методы тренировки. Наибольший эффект приносят занятия, в которых сочетаются статические и динамические упражнения. Мы предлагаем вашему вниманию активно-динамические упражнения со статической компонентой, которые, помимо повышения гибкости, тонизируют мышцы всего тела, развивают баланс и способность удерживать равновесие.

1. И.п. – о.с. Выполнить выпад левой ногой вперед, руки за голову, затем наклон туловища вперед прогнувшись (параллельно полу). Удерживать это положение 8 сек.

Выпрямляясь, вернуться в исходное положение.

То же с другой ноги.

Повторить по 4 раза с каждой ноги.

Помимо повышения гибкости, упражнение улучшает осанку, активно воздействует на позвоночник.

Рекомендации: стопы держать на одной линии, впереди стопа – в закрытом положении, пальцы направлены вперед, стопа сзади стоящей ноги – в слегка выворотном. Прогнувшись в наклоне, локти тянуть вверх.

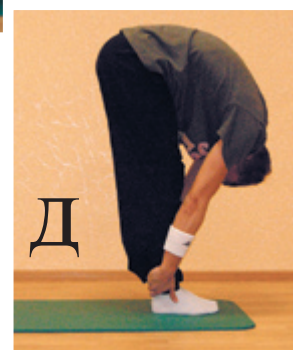


2. И.п. – о.с. Выполнить выпад левой ногой вперед, одновременно наклонить туловище вперед и положить ладони на пол. Удерживать это положение 8–10 сек. Не разгибаясь, постараться выпрямить ногу, продолжая опираться руками (ладонями или пальцами) о пол. Удерживать это положение 8–10 сек. Выпрямляясь, вернуться в исходное положение.

То же с другой ноги.

Повторить по 4 раза с каждой ноги.

Это упражнение можно усложнить, продолжая выполнять наклон, стараясь лбом коснуться колена впереди стоящей ноги, а затем приставив сзади стоящую ногу к впереди стоящей, – полная «складка». Дыхание не задерживать.







2012

20 МАРТА – 13 АПРЕЛЯ

РАСПИСАНИЕ ДНЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАРАФОНА

20 марта	Открытие День классного руководителя	29 марта	День учителя биологии
21 марта	День школьного психолога	30 марта	День учителя информатики
22 марта	День здоровья детей, коррекционной педагогики, логопеда, инклюзивного образования и лечебной физической культуры День учителя технологии (ЦО № 293)	31 марта	День учителя физики
23 марта	День учителя начальной школы (день первый)	1 апреля	День учителя математики
24 марта	День учителя начальной школы (день второй)	3 апреля	День учителя истории и обществознания
25 марта	День дошкольного образования	4 апреля	День учителя МХК, музыки и ИЗО
27 марта	День учителя географии	5 апреля	День школьного и детского библиотекаря
28 марта	День учителя химии День учителя ОБЖ (Кадетская школа № 1784)	6 апреля	День учителя литературы
		7 апреля	День учителя русского языка
		8 апреля	День учителя английского языка
		10 апреля	День учителя французского языка
		11 апреля	День учителя немецкого языка
		12 апреля	День учителя физической культуры
		13 апреля	День школьной администрации Закрытие

marathon.1september.ru

-  Обязательная предварительная регистрация на все дни Марафона откроется 20 февраля 2012 года на сайте marathon.1september.ru.
-  Каждый участник Марафона, посетивший три мероприятия одного дня, получает официальный именной сертификат (6 часов)
В дни Марафона ведущие издательства страны представляют книги для учителей
Начало работы – 9.00. Завершение работы – 15.00

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ. ВХОД ПО БИЛЕТАМ

РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ, РАСПЕЧАТЫВАЙТЕ СВОЙ БИЛЕТ И ПРИХОДИТЕ!

Место проведения Марафона: лицей № 1535, ул. Усачева, дом 50 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»)

Место проведения Дня учителя технологии: ЦО № 293, ул. Ярославская, д. 27 (ст. метро «ВДНХ»)

Место проведения Дня учителя ОБЖ: Кадетская школа № 1784, ул. Скаковая, д. 20 (ст. метро «Динамо», «Белорусская»)

По всем вопросам обращайтесь по телефону **8-499-249-3138** или по электронной почте: marathon@1september.ru

Скажи ошибкам «нет»!

Уроки легкой атлетики в 5–6-м классах



Автор этого материала, учитель и методист с более чем тридцатилетним стажем, обращает внимание на возможные ошибки при обучении легкоатлетическим упражнениям и дает рекомендации по их исправлению.

фото с сайта Denis Kuvaev / Shutterstock.com

Владимир СЕМЁНОВ,
г. Москва

5-й КЛАСС

В средней школе большое значение приобретают теоретические знания по предмету. Учащиеся 5-го класса должны иметь представление о равномерном и замедленном беге, о спортивной ходьбе, о дистанции и ее отрезках, знать величины оптимальных углов разбега при прыжках через планку и вылете снаряда при метании. На уроках учитель также объясняет им роль скрестного шага при метаниях, а также знакомит их с

основными способами преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.

Ходьба и бег

Дети изучают **спортивную ходьбу**, ее разновидности и варианты, цикл – двойной шаг, периоды – одиночная и двойная опора – и фазы – задний шаг, передний шаг, переход опоры.

Типичные ошибки:

- отсутствие двухпорной фазы;
- в момент прохождения вертикали нога согнута;
- наличие фазы полета.

Упражнения для исправления ошибок

1. Ходьба перекатом с пятки на носок в различном темпе.

2. То же в положении согнувшись, руки на коленях, выпрямляя ногу в колене в момент прохождения вертикали.

3. Скрестный шаг влево, вправо с поворотом таза относительно плеч.

4. Ходьба широким шагом, руки к плечам, активно поворачивая плечи.

5. Ходьба в различном темпе, руки за спину.

6. Имитация работы рук.

7. Ходьба с различной скоростью: медленной, средней, быстрой – до 1000 м.

На уроках в 5-м классе учащиеся совершенствуют технику высокого старта, выполняют бег по раздель-

ным дорожкам, задания на быстроту двигательной реакции на месте в ходьбе и беге: бег на короткие дистанции из различных положений — упор присев, сед и др., играют в подвижные игры: «Воробьи и вороны», «День и ночь» и др.

При обучении **стартовому разгону** выполняются следующие **упражнения**:

1. Бег с высокого старта с ускорением на 10–20 м.
2. Эстафеты.
3. Бег по разметкам.
4. Подвижные игры: «Посадка картофеля», «Два мороза», «Вызов номеров», «Пустое место».
5. Бег на 30 м с высокого старта.

Учащиеся 5-го класса должны научиться бежать быстро, с постановкой стопы на переднюю часть, увеличивать длину шагов и скорость бега в стартовом разгоне, преодолевать полосы препятствий, а также увеличить мощность отталкивания. В качестве средств обучения бегу используются бег с ускорением до 40 м, бег на скорость с высокого старта до 60 м, с преодолением препятствий до 60 м и прыжковая подготовка.

Продолжая совершенствовать **бег с ускорением** на 30–40 м, нужно по мере увеличения скорости добиваться более энергичного выполнения отталкивания и тем самым увеличивать длину шага до 130–150 см — в зависимости от индивидуальных особенностей.

Чтобы увеличить мощность отталкивания, учащиеся разучивают специальное беговое упражнение — **бег прыжками**, или многоскоки: вначале через планки или набивные мячи, лежащие на расстоянии 100–120 см один от другого. С небольшого разбега учащиеся выполняют 4–6 шагов-прыжков. Постепенно расстояние между мячами увеличивается до 130–150 см. Для удобства можно приготовить несколько беговых дорожек с различными расстояниями между мячами: на

первой дорожке — до 100 см, на второй — по 110 см, на третьей — по 120 см и т.д. Ученики, успешно выполняющие задание на первой дорожке, переходят на вторую, и т.п. Через два-три урока каждый ученик найдет себе дорожку по силам. Тогда же можно увеличить число шагов-прыжков до восьмидесяти. Как только упражнение будет освоено, ученики могут выполнять бег прыжками по гладкой дорожке, без набивных мячей и планок. Двумя линиями обозначается расстояние, которое следует преодолеть шагами-прыжками. Постепенно это расстояние увеличивается с 6–8 м до 12–14 м. Одновременно учащиеся упражняются в обычном беге с ускорением на 30–40 м. Когда бег прыжками хорошо усвоен, они получают новое задание — с небольшого разбега выполнить 8–10 шагов-прыжков и, перейдя на обычный бег с ускорением, пробежать еще 20–30 м. Бег с ускорением повторяется на каждом уроке 3–4 раза с минутными интервалами для отдыха. Бег на скорость на 30 м, 60 м повторяется 2–4 раза.

Полоса препятствий для пятиклассников должна включать 2–4 прыжка через горизонтальные и вертикальные препятствия, а также 1–2 серии прыжковых упражнений. Общая длина полосы не должна превышать 60 м. Преодоление полосы повторяется на каждом уроке 2–4 раза.

Медленный бег проводится в начале и в конце урока по 1–2 мин. Во время бега учитель следит за правильной осанкой учеников и техникой бега, разъясняет значение медленного бега для их физического развития, рассказывает об особенностях техники, правильном сочетании длины и частоты шагов.

Прыжки

Для учащихся 5-х классов рекомендуются следующие **прыжковые упражнения**:

1. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

2. Комбинации прыжков, усложняемые поворотами: например, с небольшого разбега выполнить 4 шага-прыжка с ноги на ногу, 4 прыжка на двух ногах, 2 прыжка на обеих ногах с поворотами по 180°, обычный бег — 10–20 шагов, после чего повторить комбинацию.

3. Прыжки на обеих ногах на гимнастическую скамейку и обратно.

4. Прыжки в шаге через препятствия: 6–8 барьеров, набивные мячи и т.п. — с пробеганием расстояния между ними в два и один шаг, а также в 1 прыжок — при беге прыжками.

5. Прыжки в шаге с доставанием рукой высоко подвешенных мягких предметов с поворотами в сторону толчковой ноги.

6. Прыжок, с наступанием на гимнастическое бревно, коня или козла.

Основные задачи при обучении прыжкам в 5-м классе:

— научить детей правильно отталкиваться в прыжках в длину с 4–6 шагов разбега с точным попаданием на место отталкивания;

— совершенствовать отталкивание в прыжках в высоту с 5–7 шагов прямого разбега;

— научить школьников прыжку в высоту способом «перешагивание» с 3 шагов разбега под углом к планке.

Изучая **прыжки в длину с разбега**, учащиеся сначала совершенствуются в технике отталкивания без точного попадания на место отталкивания, выполняя различные варианты прыжков в шаге: через барьер, на плоское возвышение, с доставанием коленом мяча, ладони помощника и т.п., — и одновременно начинают разучивание прыжка способом согнув ноги с 4–6 шагов разбега с точным попаданием на место отталкивания. Здесь рекомендуются следующие **упражнения**:

1. На расстоянии 3,6 м, 4 м и 4,4 м от места отталкивания про-

водят три линии поперек дорожки. Ученики выполняют прыжки, стремясь точно попасть на место отталкивания ногой, указанное учителем: сначала разбегаясь от первой линии, потом от второй и, наконец, от третьей — обязательно в 4 беговых шага. Повторить 2–3 раза от каждой линии. Учитель отмечает, какая длина разбега наиболее подходит каждому ученику.

2. Прыжки с точным попаданием ногой на место отталкивания с 4 беговых шагов.

3. Прыжки с точным попаданием на место отталкивания с 6 шагов разбега. Начало разбега обозначают тремя поперечными линиями, проведенными в 6 м, 6,5 м и 7 м от места отталкивания. Учащиеся должны запомнить, что при отталкивании левой ногой надо начинать разбег с правой, и наоборот. Учитель обращает их внимание на то, что выполнять разбег нужно широким шагом с постановкой ноги на переднюю часть стопы, сохраняя вертикальное положение туловища на последнем шаге так, чтобы этот шаг не был чрезмерно растянут. Отталкивание должно сочетаться с высоким выносом бедра маховой ноги и взлетом в положении широкого бегового шага (выпада).

Пятиклассники совершенствуются в отталкивании и прямолинейном полете в прыжках в высоту с прямого разбега, усвоенных ими в 4-м классе. Затем техника прыжка усложняется — приземление нужно выполнить на толчковую ногу.

Обучая школьников прыжку в высоту способом «перешагивание», следует прежде всего ознакомить их с движениями ног при переходе через планку, применяя серию прыжков через веревочку, натянутую на высоте 30–40 см. Затем приступают к обучению разбегу и толчку. Для освоения этих движений используют прыжок перешагиванием с 3 шагов разбега по линии, проведенной под углом 35–40° к планке на высоте 50–60 см. Учитель при

этом следит за тем, чтобы дети ставили ноги вдоль линии разбега прямо без разворота носков, правильно выполняли отталкивание с энергичным выносом маховой ноги примерно до горизонтального положения, а также приземление на маховую ногу — на проведенную на мате черту, продолжающую линию разбега. После этого внимание учащихся переключается на длину шагов разбега: длина первого шага равна примерно длине трех ступней — 60–70 см, второго — четырехпяти ступней — 90–110 см. Соответственно поперек линии разбега наносят две поперечные черточки; третью черточку заменяет овал, обозначающий место толчка. Ученики выполняют прыжки, ставя ступни по разметке.

Метание

В 5-м классе дети совершенствуют технику метания способом из-за спины через плечо с 3 шагов разбега. Прежде чем разучивать технику метания с разбега, следует повторить технику метания с места, а потом с одного шага разбега.

И.п. — левая нога свободно отставлена назад на носок, тяжесть тела на правой; рука с мячом согнута у правого плеча. Делая шаг вперед с левой ноги и поворачивая туловище направо, принять исходное положение к броску. Бросок выполняется так же, как в метании с места, но с большей энергией, и завершается прыжком вперед на правую ногу — для равновесия.

Метание с 3 шагов разбега выполняется из такого же исходного положения. Вначале нужно сделать простой шаг левой ногой вперед, потом скрестный шаг правой ногой, наконец третий шаг левой ногой и принять исходное положение к финальному усилию. В этом положении нужно без задержки выполнить бросок мяча, а после него — прыжок вперед на правую ногу. Вначале бросок имитируют 3–5 раз, затем то же упражнение выполняют с мячом, добиваясь большей быстроты выполнения скрестного шага с разворачиванием ступни правой ноги

носом наружу и наклоном туловища вправо.

В дальнейшем на каждом уроке, включающем метание, учащиеся выполняют 1–2 подводящих упражнения к метанию с места, исправляют ошибки в броске, затем метают мяч на дальность с 1 и 3 шагов разбега.

6-й КЛАСС

В 6-м классе на уроках легкой атлетики изучается низкий старт, уделяется внимание умению бежать не только технически правильно, но и свободно, без чрезмерного напряжения, сковывающего движения. Для этого применяют бег по инерции. Кроме того, в 6-м классе изучают бег со средней скоростью на отрезках дистанции и скоростной бег на 60 м с низкого старта, бег с ускорением на 30–40 м, бег с преодолением препятствий: мальчики — до 150 м, девочки — до 100 м. Почти на каждом уроке уделяется время прыжковой подготовке.

Бег

Школьники учатся выполнять **низкий старт** со стартовых колодок или заменяющих их приспособлений, например отталкиваясь ногами от врытых в землю брусков и т.п. При обучении низкому старту в спортзале отталкиваются от гимнастической стенки. Передняя колодка устанавливается под углом 45° на расстоянии длины ступни от линии старта; вторая колодка, устанавливается под углом 70° сзади на расстоянии длины голени и в сторону на ширину ступни. В положении «На старт!» колено ноги, находящейся сзади, должно быть напротив носка ступни, упирающейся в переднюю колодку. Объяснив и показав детям, как устанавливать колодки, учитель демонстрирует выполнение команды «На старт!», затем по его команде 4–6 учащихся устанавливают колодки и пробуют выполнить задание самостоятельно, учитель при этом контролирует каждого ученика. После этого упражнение повторяется, но теперь установка в исходное положение

ние завершается выполнением команд «Внимание!» и «Марш!». Первые старты проводятся на расстояние 15 м и повторяются 4–6 раз. На последующих уроках длина стартового разгона увеличивается до 25–30 м. В каждом забеге участвуют 4–6 учащихся. На каждом уроке перед учащимися ставится конкретная частная задача по овладению техникой старта, например:

1. Правильно устанавливать стартовые колодки и выполнять команды «На старт!», «Внимание!» и «Марш!».

2. При выходе со старта сохранять наклон туловища не менее чем под 45°, держа при этом спи-

ну выпрямленной, без прогиба в пояснице, голову прямо. Сделать сильный и резкий взмах руками при выходе со старта, энергично работая ими при стартовом разбеге.

3. С первого шага выносить высоко бедро маховой ноги, свободно сгибать ее в колене.

4. Делать первый шаг длиной не менее 60 см и быстро наращивать длину шагов в стартовом разбеге, постепенно уменьшая наклон туловища.

Разъяснив школьникам задачу, учитель акцентирует внимание на тех или иных элементах техники. Затем учащиеся в забегах выпол-

няют старт без команды — каждый начинает по собственной команде и старается правильно выполнять все движения. Второй, а по мере надобности — и третий старт дается по команде, но без соревнования в скорости; последующие старты — на скорость на дистанции 25–30 м.

Перед обучением низкому старту детей сначала знакомят с техникой старта с опорой на одну руку. На площадке или в спортзале наносят стартовую линию, в 15 см сзади от нее — вторую, а в 30 см за ней — третью, за которой в шеренге выстраиваются учащиеся. По команде «На старт!» они делают



Denis Kuvaev / Shutterstock.com



фото с сайта www.gridstroy.ru John Brown

2–3 глубоких вдоха и выдоха, затем ставят носок левой (правой) ноги вплотную ко второй линии, носок правой (левой) ноги — к третьей линии, опускаются на колени сзади стоящей ноги и опираются руками о грунт (пол) на ширине плеч у стартовой черты. По команде «Внимание!» учащиеся принимают положение старта с опорой на одну руку.

На первом занятии учитель требует точной постановки ног по разметке перед стартом. Для этого он показывает, что колено должно находиться против середины ступни или у основания большого пальца другой ноги. Одновременно проверяется постановка кистей рук у линии старта и упор в грунт (пол) передней частью стопы отставленной назад ноги.

Поднимаясь в положение «Внимание!», дети часто поворачивают туловище налево — при опоре на правую руку. Чтобы предупредить эту ошибку, надо несколько раз повторить переход из упора стоя на колени в положение «Внимание!» по разделениям: на счет «раз» — отвести левую руку назад, не поворачивая при этом туловища; на счет «два» — подняться в положение «Внимание!».

Другая распространенная ошибка — перенос веса тела на ногу, находящуюся сзади. Эту ошибку можно исправить следующим образом: когда дети примут поло-

жение «Внимание!», надо предложить им поднять вперед руку, находящуюся в упоре. При этом ученики, достаточно подавшие вес тела вперед, будут вынуждены снова опереться на руку, так потеряют равновесие. Тот, кто в исходном положении передал вес тела назад, устоит на ногах. Этим приемом успешно пользуются для исправления аналогичной ошибки в низком старте.

После исправления ошибок учитель может подавать команду «Марш!». Если команда «Внимание!» было выполнена правильно, то у стартующих получается достаточный наклон тела вперед на первых шагах. Однако слишком длинный первый шаг приведет к утрате наклона.

Особого внимания требуют движения рук при выходе со старта. По команде «Марш!» нужно резко отвести правую руку локтем назад, а левую вынести вперед, держа ее согнутой под прямым углом. С началом бега руки должны работать в этом же положении очень энергично. Когда этот элемент усвоен, внимание учащихся переключается на то, чтобы с первого шага высоко поднимать бедро маховой ноги.

Бег со средней скоростью применяется для развития выносливости. Учитывая, что уровень физической подготовленности

у учащихся разный, подходить к этому упражнению следует дифференцированно: распределить учащихся на команды по силам. Бег со средней скоростью лучше проводить через урок, чередуя его с бегом с преодолением препятствий, в конце основной части занятия после прыжковых упражнений. Нужно разъяснять учащимся, что при правильно избранной средней скорости бега не должно возникать одышки. Бег со средней скоростью вызывает лишь потребность в глубоком и полном дыхании, а для этого нужно втянуться в бег — начать его медленно, а затем постепенно повышать скорость. Одновременно нужно следить за тем, чтобы выдох был равномерным и полным. Если же у ученика во время бега появится одышка, то нужно замедлить бег.

Рекомендуются следующие упражнения в беге со средней скоростью:

1. Повторный бег 2×30 м, 3×30 м, 4×30 м с интервалом для отдыха по 2–3 мин.
2. Отдых активный — медленный бег или быстрая ходьба.
3. Повторный бег 3×40 м, 4×50 м, 4×60 м. Отдых — 2–3 мин.
4. Повторный бег 2×100 м, 2×150 м. Отдых — 3–5 мин.
5. Равномерный бег: девочки — до 200 м, мальчики — до 300 м.

Шестиклассники упражняются в беге на скорость с высокого старта на 30 м и 60 м. Обычно на уроке первая пробежка дается с заданием совершенствовать слабо усвоенные элементы техники. Затем организуется бег в виде соревнования или встречная эстафета. Для устранения ошибок в скоростном беге учитель использует также бег с ускорением. Проводить его лучше перед забегами на скорость.

В бег с препятствиями включают барьеры высотой 50–60 см, «окно», образованное двумя стойками для прыжков с двумя планками, комбинированные препятствия: например, барьер высотой 30 см и в 60 см — от него барьер

высотой 60 см, который преодолевается далеко-высоким шагом, гимнастическая скамейка, стоящая поперек, и в 100 см от нее — планка на высоте 100 см, которая преодолевается толчком одной ноги о скамейку и прыжком способом согнув ноги. Препятствия желательно разнообразить, подбирая их в зависимости от уровня физической подготовленности детей. В полосу препятствий рекомендуется также включать препятствия, требующие изменения направления бега.

Прыжки

В программу прыжковой подготовки можно вносятся следующие **усложнения** по сравнению с начальной школой:

1. Увеличивается число прыжков, выполняемых с полной мощностью, — до 15–20 подряд.

2. Прыжки на двух ногах выполняются как на прямых ногах, так и в глубоком приседе 15–20 раз подряд.

3. Комбинации этих прыжков: например, 8 прыжков на прямых ногах и 8 — в приседе.

4. Прыжковые упражнения, хорошо усвоенные учащимися при обучении прыжкам в длину и в высоту с разбега: например, прыжки в шаг с доставанием коленом ладони помощника учителя, поднятой на уровне пояса или груди прыгающего; прыжки с доставанием головой высоко подвешенного мяча или флажка.

Основные задачи обучения прыжкам в 6-м классе:

— совершенствование техники прыжка в длину с 8–10 шагов разбега с попаданием толчковой ногой на место отталкивания;

— совершенствование техники прыжка в высоту с 3–4 шагов разбега.

При обучении **прыжкам в длину с разбега** учитель обращает внимание на то, чтобы разбег, толчок и взлет выполнялись не только технически правильно по форме, но и ритмично, свободно. Длина разбега в начале обучения

не должна превышать 8–10 м, а затем постепенно доводится до 15–18 м. При этом важно добиться точного попадания на место отталкивания. Прыжки с точным попаданием проводятся сначала с разбега в 4 шага, потом в 6, 8 и 10 беговых шагов. При выполнении прыжков учитель следит за тем, чтобы во время отталкивания учащиеся делали энергичный мах руками с большой амплитудой. Для закрепления этих движений полезно организовать бег в среднем темпе с прыжками через маленькие барьеры на каждый второй шаг.

После закрепления навыков отталкивания в урок включают подводящие упражнения для овладения техникой приземления с «выбрасыванием» ног вперед. Для этого рекомендуется в 160 см от места отталкивания протягивать шнур поперек места приземления на высоте 30 см от земли. Учащиеся в полете должны поднять ноги вперед, чтобы преодолеть это препятствие, а уже потом приземлиться. Постепенно шнур относится все дальше и дальше от места отталкивания.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» дети выполняют с 3–4 шагов разбега. Вначале внимание учеников сосредоточивается на форме движений во время разбега в 3 шага. Первый шаг выполняется с высоким выносом бедра; второй — широкий, почти без выноса бедра, ступня проносится невысоко над полом (грунтом), при постановке на него маховой ноги туловище принимает вертикальное положение; третий — несколько задерживая отталкивание маховой ногой: ею как бы проталкивают таз вперед и ставят толчковую ногу подальше вперед с пятки на всю стопу. Благодаря этому движение таза обгоняет движение плеч, и туловище получает наклон назад. Из этого положения и производится отталкивание. Первый шаг разбега — короткий, второй — самый

длинный, третий — на полступни короче второго.

Учащиеся сначала осваивают форму движений и длину шагов разбега. Затем внимание переключается на ритм движений. Быстрота первых двух шагов примерно одинакова, а последний шаг производится почти вдвое быстрее.

Устанавливая длину разбега, нужно внимательно следить за ритмом шагов. Если в каком-либо из них он резко замедляется, то, значит, длина этого шага слишком велика.

Как только ритм разбега усвоен, учитель объясняет и показывает детям поворот туловища к планке после переноса через нее маховой ноги. При этом движении таз уводится от планки, что позволяет взять большую высоту. Ребята учатся выполнять поворот над планкой сначала в прыжках в высоту на 50–60 см, а затем на большую высоту.

Элементы техники прыжка в высоту способом «перешагивание», изучаемые в 6-м классе, отличаются значительной сложностью. Поэтому надо организовать занятия так, чтобы все ученики выполняли не менее 8–10 прыжков за урок.

Метание

В 6-м классе дети совершенствуются в метании мяча с 3 шагов разбега. Вначале рекомендуется поупражнять детей делать это в коридоре шириной 5 м. Это приучает к точности в движениях. На отдельных уроках рекомендуется проводить метание с разбега. Для этого на дорожке разбега поперечными чертами обозначают три отметки: длина первого и второго шага — около 80 см, третьего — около 90 см. От черты, обозначающей место постановки носка левой ноги в исходное положение к броску, до линии метания должно быть не меньше 1 м. Это поможет учащимся подавать тело вперед-вверх во время броска, а после него смело выполнять прыжок на правую ногу. ■

Не только для отдыха

Упражнения с гимнастической скамейкой

Функции гимнастической скамейки на уроке физкультуры поистине безграничны: она и опора, и препятствие, и этап эстафеты, и отягощение, и место отдыха. Автор этого материала рассказывает, как можно использовать скамейку для развития физических качеств и с помощью каких упражнений совершенствовать технические элементы спортивных игр.



Юрий ЧЕСНОКОВ,
учитель физкультуры,
гимназия № 1567,
г. Москва

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Все упражнения для развития силы с использованием скамейки можно разделить на две группы:

— упражнения, в которых она сама используется как отягощение, — с гимнастической скамейкой;

— упражнения, в которых используется ее верхняя, гладкая поверхность, а отягощением является собственный вес занимаю-

щегося, — на гимнастической скамейке.

Первая группа больше подходит для юношей-старшеклассников, а вторая может быть рекомендована абсолютно всем учащимся. В первой группе возможны два варианта расположения:

1. Скамейка параллельна полу, и ее одновременно перемещают двое или несколько человек.

2. При выполнении упражнений второй группы скамейка либо стоит на полу горизонтально, либо находится в наклонном положении: например, один конец — на полу, другой — на перекладине гимнастической стенки.

Упражнения второй группы, в свою очередь, также можно разделить на три подгруппы:

а) ученики перемещаются в положении лежа за счет подтягиваний по верхней плоскости или с помощью партнеров. Эти упражнения очень динамичны, эмоциональны и пользуются у школьников младших и средних классов большой популярностью. Их целесообразно использовать в эстафетах, а также как подготовительные для обучения подтягиваниям и лазанью по канату. С другой стороны, гораздо сложнее избирательно воздействовать на ту или иную группу мышц;

б) у скамейки зафиксирован один конец, а ученик перемещает

противоположный. Зафиксированный конец может стоять на полу или же находиться на перекладине шведской стенки, что предохранит пол зала от повреждений и увеличит нагрузку. Для этого на краю нижней поверхности скамейки на торце необходимо закрепить планку или крюк, которым она будет цепляться за перекладину.

Дополнительная нагрузка при этом может быть создана либо изменением высоты зафиксированного края, либо отягощением на верхнем краю скамейки. В качестве отягощения может быть использован вес партнера, который может стоять в различных частях скамейки, выполняя различные статичные упражнения: например, в положении сидя, руки сзади, удерживать ноги углом;

в) дети и скамейка не перемещаются друг относительно друга, исключая ряд упражнений для мышц ног, — скамейка используется в качестве опоры или препятствия.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. И.п. — стоя в колонне; если упражнение выполняют двое, то лучше стоять лицом друг к другу, — держа перевернутую скамейку за края над головой на вытянутых руках.

Одновременно опускать и поднимать скамейку на правое (левое) плечо или, если занимающихся двое и они стоят лицом друг к другу, держа скамейку за торцы, — на грудь.

2. И.п. — стоя в шеренге, держа скамейку за край в опущенных руках. Поднимание скамейки так, чтобы верхняя поверхность оказалась параллельна полу, не сгибая рук в локтевых суставах, и возвращение в исходное положение.

Вариант: поднятую кистевым движением в положение параллельно полу скамейку учащиеся несколько секунд удерживают неподвижно, а затем медленно опускают в исходное положение.

3. То же за счет сгибания и разгибания рук в локтевых суставах. Упражнение развивает дельтовидные мышцы.

Вариант: согнуть руки со скамейкой до прямого угла в локтях и держать в таком положении некоторое время, затем медленно опустить. Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча.

4. И.п. — стоя в шеренге, держа скамейку за край вверху на прямых руках. Опускание скамейки за голову, не меняя положения локтей, и возвращение в исходное положение — «французский жим». Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча.

5. И.п. — стоя лицом к скамейке и держа ее за верхний край у самого торца на уровне груди, другой конец — на полу. Жим — поднятие края скамейки до полного выпрямления рук. Хорошо подготовленные учащиеся могут выполнять движения одной рукой поочередно. Данное упражнение предназначено только для юношей 10–11-х классов.

Упражнение развивает трицепсы и большие грудные мышцы.

6. И.п. — стоя в наклоне, держа скамейку за боковые грани верхней доски у торца в опущенных вниз прямых руках, другой конец скамейки упирается в пол. Тяга к груди — поднятие и опускание в исходное положение верхнего края скамейки.

Упражнение развивает бицепсы, широчайшие и трапециевидные мышцы спины.

7. И.п. — лежа на скамейке вдоль на груди, голова вперед. Скольжение по скамейке, подтягивая себя двумя руками одновременно или попеременно.

8. И.п. — лежа на спине вдоль скамейки. Скольжение по скамейке ногами вперед, подтягивая себя двумя руками одновременно. Это упражнение выполняется только на горизонтально стоящей скамейке.

9. То же, продвигаясь головой вперед.

10. И.п. — то же, но над скамейкой на небольшой высоте протянут канат, передний конец которого жестко закреплен, например привязан к гимнастической стенке, а задний придерживает на весу партнер. Скамейка может стоять и горизонтально, и наклонно. Имитация лазанья по канату. Упражнение является подготовительным при обучению лазанью по канату.

Вариант: то же без помощи ног.

11. И.п. — лежа на скамейке вдоль на груди, в руках гимнастическая палка. Два партнера за концы палки перемещают его скольжением по скамейке, двигаясь параллельно.

12. И.п. — упор лежа, руки на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

13. То же в упоре лежа, ноги на скамейке, руки на полу.

14. И.п. — упор лежа сзади на скамейке, ноги прямые. Сгибание и разгибание рук. Нагрузку можно увеличить, если ноги поставить на опору — параллельно расположенную другую скамейку — или поместить на бедра дополнительное отягощение, например набивной мяч. Упражнение очень хорошо подготавливает к отжиманиям на брусьях.

Упражнения, предназначенные для мышц рук и плечевого пояса, при выполнении определенных условий позволяют одновременно нагружать и другие мышечные группы. Например, при скольжении на груди, если слегка согнуть ноги в коленях, а бедра не будут касаться скамейки, это потребует вовлечения в работу мышц спины и брюшного пресса. При скольжении на спине ноги можно поднимать, держа их прямыми или согнутыми, голова и плечи приподняты. Это тоже вовлекает в работу мышцы брюшного пресса.

Данное упражнение не рекомендуется включать в программу занятий, если оно используется в эстафетах, когда увлеченные азартом школьники забывают о

правильном выполнении упражнения.

Упражнения для мышц туловища и брюшного пресса

1. И.п. — стоя в шеренге, держа скамейку в опущенных руках за край. Наклоны туловища вперед.

2. И.п. — стоя в шеренге в стойке ноги врозь, держа перевернутую скамейку за края в вытянутых руках над головой. Наклоны туловища в стороны.

3. И.п. — стоя лицом к скамейке и держа ее за боковые грани верхнего края у самого торца в опущенных прямых руках в стойке ноги врозь, другой конец на полу. Наклоны туловища вперед.

4. И.п. — стоя боком к скамейке, держа ее за торец одной рукой, другой конец упирается в пол. Наклоны туловища в сторону скамейки. То же с другой руки.

5. И.п. — лежа поперек скамейки лицом вниз, опираясь о нее верхней частью бедер, руки за голову, партнер фиксирует ноги. Поднимание и опускание туловища.

6. И.п. — сидя поперек скамейки. Партнер фиксирует прямые ноги. Наклоны туловища назад и возвращение в исходное положение.

7. И.п. — лежа на скамейке вдоль на спине, держась руками за края на уровне головы. Подъемы и опускание прямых ног. Нагрузку можно увеличить, останавливая их во время опускания в нескольких сантиметрах от скамейки.

8. То же на наклонной скамейке, голова выше ног.

9. И.п. — лежа на наклонной скамейке на спине, руки за голову или на груди скрестно, ноги выше головы, закреплены за перекладину шведской стенки. Поднимание и опускание туловища.

Упражнения для мышц ног

1. И.п. — стоя в шеренге, держа скамейку в опущенных руках за край. Подъемы на носки.

2. Выполняется в парах. И.п. — стоя лицом друг к другу, держа перевернутую скамейку за торцы на уровне груди. Приседания.

При выполнении упражнений группой нужно подбирать учащихся примерно одинакового роста, а также иметь в виду, что при этом нагрузка каждого отдельного занимающегося как бы нивелируется, и невозможно подобрать ее индивидуально.

3. И.п. — стоя лицом к скамейке, держа скамейку за боковые грани у верхнего края, нижний край упирается в пол. Подъемы на носки.

4. То же на правой (левой) ноге.

5. И.п. — то же. Приседания.

Большинство вышеперечисленных упражнений дают больший эффект, если их выполнять в медленном темпе.

6. И.п. — лежа на скамейке на спине. Над скамейкой на небольшой высоте протянут канат, передний конец которого жестко закреплен, например привязан к гимнастической стенке, а задний придерживает на весу партнер. Имитация лазанья по канату без помощи рук. На первый взгляд это кажется невозможным, но на самом деле вполне выполнимо. Упражнение помогает при обучении правильной работе ног при лазанье по канату.

7. И.п. — лежа на скамейке на спине. Скольжение при помощи отталкивания ногами. Необходимо следить, чтобы подошва была нескользкой.

8. И.п. — стоя лицом к скамейке на расстоянии шага от нее, руки на пояс. Одну ногу поставить на скамейку, другая остается на месте. Приседания до касания пола коленом стоящей сзади ноги. Смена положения ног — прыжком или переступанием. Юноши старших классов могут выполнять это упражнение с отягощением на плечах, например легким грифом от штанги.

9. И.п. — стоя лицом к скамейке. Напрыгивание на скамейку.

10. То же на правой (левой) ноге.

11. И.п. — стоя боком к скамейке. Перепрыгивание через скамейку и обратно на двух ногах.

12. То же на правой (левой) ноге.

Упражнения 11 и 12 можно выполнять с продвижением вперед.

13. Ходьба по наклонной скамейке снизу вверх на носках.

14. И.п. — стоя лицом перед скамейками, стоящими параллельно друг другу на расстоянии 0,7–1,0 м, — их должно быть не более четырех. Прыжки через скамейки на двух ногах вперед.

Это упражнение можно предлагать лишь хорошо подготовленным учащимся. Упражнения 9–14 можно использовать для развития скоростно-силовых способностей мышц ног.

Методические рекомендации

Многие из вышеперечисленных упражнений можно вводить в круговую тренировку. При этом целесообразно соединять два или более упражнений вместе и выполнять сразу одно за другим. В атлетизме такие приемы называются «суперсет», если объединены два упражнения, и «трисет» — если три.

Например:

1. Ученик выполняет жим свободного края наклонно стоящей и закрепленной за перекладину шведской стенки скамейки, а затем передвигается по ней в положении лежа на груди, подтягивая себя одновременными движениями рук.

2. На соседних пролетах гимнастической стенки на одном уровне закреплены наклонно две скамейки. Ученик идет по правой вверх на носках до конца (упражнение для мышц ног), переходит по шведской стенке на другую скамейку и спускается вниз скольжением в положении лежа

на спине, помогая себе руками и держа прямые ноги на весу (упражнение для мышц брюшного пресса).

3. Ученик выполняет подъемы прямых ног в положении лежа на скамейке на спине, держась руками за ее края, а затем перемещается в этом же положении, отталкиваясь ногами от скамейки.

4. Группа учащихся, стоя в шеренге, держит скамейку в опущенных прямых руках, по команде выполняет сначала подъемы на носки, а затем подъемы скамейки за счет сгибания рук в локтевых суставах или прямыми руками.

5. Двое учеников, стоя лицом друг к другу и держа перевернутую скамейку на уровне груди за края, выполняют подъемы скамейки вверх, а затем приседания или подъемы на носки.

Техника безопасности

Скамейка должна быть достаточно устойчивой, ее крепеж – гайки, шурупы – полностью затянут. На полу под наклонно стоящей скамейкой кладут гимнастический мат. Если несколько учеников одновременно перемещают скамейку, то все движения выполняются строго по команде. Опускать скамейку следует аккуратно и бесшумно. Верхняя плоскость должно быть абсолютно ровной и гладкой. Упражнения, в которых создается прямая сдавливающая нагрузка на позвоночный столб, могут быть предложены лишь юношам 10–11-х классов и – с минимальной нагрузкой – мальчикам средних классов. При передвижении по скамейке важно следить за соблюдением дистанции между учениками.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

1. Ходьба по скамейке; можно выполнять с гимнастической палкой на плечах.

2. То же с высоким подниманием прямых ног и хлопками под ними.

3. То же на носках.

4. То же с перешагиванием через препятствия – поставленные на скамейку набивные мячи.

5. Передвижение по скамейке приставными шагами правым (левым) боком.

6. Вдоль скамейки около нее на полу располагаются различные предметы – кубики, набивные мячи, гири, гантели – в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учащихся. Ученик при передвижении по скамейке наклоняется и переносит предметы по одному на другую сторону скамейки.

7. И.п. – стоя в двух колоннах у торцов скамейки. Направляющий одной колонны идет по скамейке и расставляет вдоль нее на полу 2–4 предмета. Когда он заканчивает и спрыгивает со скамейки, то направляющий другой колонны, который идет в противоположном направлении, собирает предметы по одному и передает их следующему участнику, и т.д.

8. И.п. – стоя на скамейке на прямых ногах, руки в стороны. Повороты на носках на 180°.

9. Равновесие на одной ноге – «ласточка».

10. Полушпагат.

11. И.п. – два ученика стоят на скамейке на разных концах и выполняют передачи мяча друг другу. Учащиеся 5–9-х классов передают волейбольный мяч, 10–11-х – набивной.

12. Ходьба по скамейке с перешагиванием через препятствия – набивные мячи – и передачей небольшого предмета – кубика, теннисного мяча, эстафетной палочки – из руки в руку в приседе между верхней и нижней планками скамейки.

13. Два ученика движутся по скамейке навстречу друг другу: один приседает, а другой перешагивает через него.

14. Ученики при перемещении по скамейке в приседе катят мяч перед собой: 1–4-х классов – во-

лейбольный, 5–9-х – баскетбольный, 10–11-х – набивной.

15. Ученик при перемещении по скамейке в приседе катит мяч по полу параллельно скамейке.

Методические рекомендации

Эти упражнения можно выполнять и на прямо стоящей, и на перевернутой скамейке. Ширина нижней ее планки соответствует ширине гимнастического бревна, и поэтому предлагаемые упражнения можно считать подводящими к занятиям на бревне.

Имеет смысл вначале выполнить предлагаемые упражнения на полу по разметке, затем на широкой стороне скамейки, а потом на перевернутой: вначале с опорой на руку партнера, затем без нее. Необходимо обращать внимание школьников на сохранение правильной осанки, напоминать им, что поспешность мешает правильному выполнению упражнения.

При передвижении по скамейке необходимо требовать от учащихся правильного, грамотного соскока в конце – этому следует обучить их на самых первых уроках.

Техника безопасности

Вдоль скамейки вплотную к ней кладут гимнастические маты. Важно следить за соблюдением безопасной дистанции, руководствуясь принципом «от простого к сложному». Учитель должен осуществлять постоянную страховку учащихся, которые выполняют упражнения неуверенно.

ОБУЧЕНИЕ БАСКЕТБОЛУ

1. Передвижение по прямо стоящей скамейке в приседе и ведение баскетбольного мяча по полу рядом с ней.

2. То же на перевернутой скамейке.

3. Выполняется в парах. Первый номер стоит на торце скамейки, второй – на полу справа (слева) от нее. Передачи мяча друг

другу от груди. Второй номер после каждой передачи перешагивает или перепрыгивает на другую сторону скамейки.

4. То же, но оба ученика стоят на полу сбоку от скамейки и выполняют прыжок через скамейку после каждой передачи.

5. Учащийся стоит на перевернутой скамейке в 3–5 м от кольца, получает передачу от партнера и бросает по кольцу, стараясь удерживать равновесие.

Большого эффекта можно добиться, выполняя броски с двух-трех по-разному стоящих скамеек.

Методические рекомендации

При обучении баскетболу скамейка используется для того, чтобы усложнить выполнение технических элементов игры. Преодолевая трудности, учащиеся приобретают необходимые навыки. Первые два упражнения предлагаются детям, уже хорошо владеющим навыками ведения мяча. Наряду с приобретением дополнительных навыков и уверенности при ведении мяча совершенствуется координация движений. Так как особое внимание уделяется правильному техническому выполнению, а упражнение достаточно сложное, не рекомендуется эти упражнения включать в эстафеты.

Техника безопасности

Вдоль скамеек, если это не помешает выполнению упражнений, кладут гимнастические маты. Важно следить за соблюдением безопасной дистанции при перемещении по скамейке. Передача мяча должна осуществляться только ожидающему ее ученику.

ОБУЧЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛУ

1. Выполняется в парах. Один партнер стоит на скамейке лицом к максимально опущенной сетке. Он поднимает мяч над сеткой и бьет по нему, направляя вниз. Другой подбирает мяч и подает ему. Через определенное время партнеры меняются ролями.

2. То же, но мяч перед ударом подбрасывают и удар наносят по летящему мячу.

3. Один игрок стоит на скамейке, держа мяч над максимально опущенной вниз сеткой. Другие по очереди выполняют разбег, отталкиваются двумя ногами, выпрыгивают и наносят удар по неподвижному мячу, стараясь выбить его у партнера. Следует обратить внимание на следующие моменты:

- мяч после удара должен идти вниз как можно более отвесно;
- не допускается касание сетки.

Может создаться впечатление риска травмы руки при ударе в случае неудачного касания кисти партнера. На своих уроках я применяю это упражнение много лет и могу смело гарантировать безопасность. Оно очень эмоционально и хорошо воспринимается детьми.

4. Двое учащихся стоят на параллельных скамейках, расположенных на расстоянии 3–5 м одна от другой, и, не сходя с места, выполняют передачи мяча сверху друг другу. Наиболее подготовленные ребята могут выполнять это упражнение, стоя на перевернутых скамейках, передвигаясь по ним вправо – влево.

Методические рекомендации

Первые три упражнения применяются для начального обучения технике нападающего удара, а четвертое предназначено для совершенствования техники приема и передачи мяча уже хорошо технически подготовленными учениками. Нужно обратить их внимание на то, что удержание равновесия на скамейке – не самоцель: главное – это грамотный, технически правильный прием мяча и точность передачи. При этом практика показывает, что выполнение приема и передачи мяча снизу в положении стоя на скамейках не дает должного результата.

Техника безопасности

Скамейка должна быть устойчивой, надежной. При выполнении упражнения 4 вдоль скамеек кладут гимнастические маты. Важно следить за тем, чтобы на полу не было лежащих мячей. При обучении нападающему удару в зоне, куда направляется удар, не должно быть учеников. Или же можно ввести дополнительное задание одному из учеников – принимать нападающий удар снизу либо блокировать его.

ПРОВЕДЕНИЕ ЭСТАФЕТ

Предлагаемые эстафеты могут или преследовать определенную цель, например развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса, или просто давать радость движения. Очень часто скамейки используются при проведении «Веселых стартов».

Например:

1. И.п. – лежа на скамейке вдоль на груди. По сигналу участник подтягивает себя одновременно двумя руками; после касания руками противоположного торца быстро встает, бегом возвращается к команде и передает эстафету следующему.

Вариант: после касания торца противоположного края нужно добежать до находящейся в нескольких метрах впереди от скамейки контрольной стойки, обжать ее и вернуться назад.

2. Вдоль скамейки на полу лежат различные предметы: кубики – для младших школьников, набивные мячи – для старших. Ученик при передвижении по скамейке в приседе или полуприседе переносит предметы по одному на другую сторону скамейки; после перемещения последнего предмета сразу возвращается назад по скамейке или рядом с ней и передает эстафету следующему.

То же с обеганием расположенной впереди контрольной стойки. ■



Производитель продукции, предназначенной для оборудования игровых помещений, лечебной гимнастики и физкультуры, оснащения комнат релаксации и сенсорной интеграции.
Выгодные условия доставки в любой регион России!
 Подробная информация на нашем сайте: www.aconit.ru



Чудо дорожка арт. 0063
 Цена 4434 руб.*



Физиоролл (гимнастический валик) красный арт. 88.04 Цена 3541 руб.*



Баскетбольная стойка арт. 692. Цена 5320 руб.*



Спортивно-игровой набор № 4
 (23 предмета) арт. ив176. Цена 4700 руб.*



Детская балансировочная дорожка из блоков
 арт. ив59/60. Цена 4415 руб.*



Набор спортивный комплекс.
 арт. у738. Цена 14 250 руб.*



Детская полоса препятствий №3
 арт. ив 161. Цена 3826 руб.*



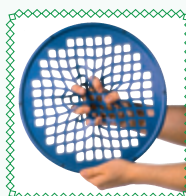
Спортивно-игровой набор №1
 (33 предмета) арт. ив102.
 Цена 6140 руб.*



Стенка гимнастическая
 арт. фх12 (0,8x2,4м).
 Цена 3384 руб.*



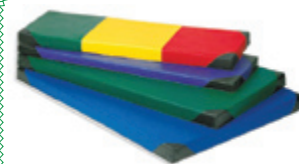
Мячи «Фитбол»
 Ø45–120см. Цена 610 руб.*



Силовая сетка (Ø 35см).
 арт. М10
 Цена 1238 руб.*



«Циновка складная» арт. 0159.
 Цена 668 руб.*



Маты различных размеров
 арт. 0753. Цена от 1000 руб.*

* СКИДКИ! Зависит от объема заказанной продукции.

Наш адрес: 141321, Московская обл., г. Краснозаводск, ул. Горького, д. 2

Сайт: www.aconit.ru; **e-mail:** aconit-m@mail.ru

Телефоны: (495) 723-75-32 (496) 54-5-22-40, (496) 54-5-22-08

Остров сокровищ

Спортивно-интеллектуальная игра

Данная игра была представлена на семинаре-практикуме «Спортзал – территория приключений». Несмотря на то что сценарий был разработан для воспитанников подготовительной группы детского сада, его можно адаптировать для учащихся начальных классов общеобразовательных школ.



Татьяна ЕВСТАФЬЕВА,
воспитатель по физической культуре,
ГОУ ЦРР № 2402,
г. Москва

ЗАВЯЗКА

Ведущие праздника одеты в костюмы пиратов. Дети заходят в зал, оформленный в морском стиле, под музыку из кинофильма «Пираты Карибского моря». На стене проецируются кадры из этого фильма. В центре зала – макет корабля «Черная жемчужина». Детей встречает капитан Джек Воробей.

Джек Воробей. *Здравствуйте, ребята! Я Джек Воробей, капитан «Черной жемчужины». Наш корабль попал в шторм, потерпел крушение, и нас выбросило*

на необитаемый остров. Нам придется находиться и выживать здесь, без помощи взрослых добывать себе пищу и воду. Вы готовы справиться с такими трудностями?

Дети. *Да!*

Джек Воробей. *Мои пираты предали меня и украли карту острова сокровищ. Поможете мне справиться с ними? А вот, кажется, и они...*

Пират 1 (из-за сцены). *Убрать паруса! Свистать всех наверх!*

Поднимается экран, за ним стоят пираты на корабле. Звучит музыка из кинофильма «Пираты Карибского моря». Пираты исполняют танец.

Пираты (все вместе)

Везде мы ищем приключения,

Жить без них нам смысла нет!

Пират 2. *Смотрите, что я украл у Джека Воробья!*

Достает из бутылки карту острова сокровищ и рассматривает.

Пират 3. *О, тысяча акул! Нам надо спешить, а иначе...*

Пиратка. *Иначе нас могут услышать и найти сокровища первыми!*

Пират 1. *Три тысячи чертей! Не бывает этому!*

Пират 2. *Эй, полундра! Все наверх!*

Пираты вместе. *Вперед! На бордаж!*

Пираты убегают на свои станции, оставляя карту.

Джек Воробей. *Ребята, поможете мне отыскать клад? Смотрите, пираты не смогли понять по карте, где спрятаны сокровища. Карта стала истертой, помятой, разведена морской водой. В ней недостает отдельных частей. Сейчас каждая команда получит маршрут путешествия. Вы будете выполнять задания и добывать недостающие части карты. Когда все препятствия будут пройдены, мы с вами сможем окончательно сложить ее и узнать, где находятся сокровища.*

Джек Воробей раздает командам шаблоны карты с маршрутными листами, и они отправляются в путешествие.



РАЗВИТИЕ СЮЖЕТА

Учащиеся делятся на шесть команд. Каждая получает маршрутный лист и в соответствии с ним проходит по станциям, на которых пираты предлагают им выполнить различные задания, и за это получить от них фрагмент карты.



Бассейн с хищниками

Инвентарь: бассейн с пластмассовыми мячами; 20 игрушек из киндер-сюрпризов – по 10 из двух разных серий; лабиринт, кубики.

Дети по одному преодолевают препятствия: проползают по туннелю, проходят по скамейке (или прыгают из обруча в обруч), и подходят к бассейну с пластмассовыми мячами, в котором спрятаны игрушки из киндер-сюрпризов, среди которых требуется отыскать 10 игрушек из одной серии. Затем берут по одному кубику любого цвета и идут по лабиринту до кубика такого же цвета, поднимают кубик и смотрят, какая буква приклеена к нему снизу. Из найденных букв нужно сложить слово **спорт**.

Кладовая гадостей

Инвентарь: банки с крупой; 12 игрушек – насекомых; записки с буквами.

В банках с крупами – горохом, пшеном, манкой, гречкой – спрятаны пластмассовые игрушки – насекомые. У некоторых из них на брюшке приклеены записки с буквами. Дети находят записки и из полученных букв складывают слово **лыжи**.



Пороховая бочка

Инвентарь: скамейка, ледянки, лыжи; воздушные шары, сундучок с ключом; записки с буквами.

Дети преодолевают полосу препятствий: проползают под скамейкой, проходят на необычных лыжах, сидя на ледянке, проезжают определенное расстояние, затем лопают воздушный шарик и находят в нем записки с буквами, из которых нужно сложить слово **бег**. Если им это удастся, то они получают ключ от сундучка, где находится фрагмент карты.

Тир «Зоркий глаз»

Инвентарь: мяч, скакалка, кольцо, кубик, палка, ракетка, гантель; карточки с буквами.

На столе разложены семь предметов: мяч, скакалка, кольцо, кубик, гантель, палка, ракетка. Ведущий предлагает детям запомнить, что лежит на

столе. Затем дети отворачиваются, а пират в это время убирает один предмет или меняет их местами. Нужно вспомнить, какие изменения произошли. За каждый правильный ответ участники получают карточку с буквой и из полученных букв складывают слово *зарядка*.

Морское царство

Инвентарь: тазик с водой и мыльным раствором, трубочки — по количеству детей, очки для плавания; рыбка, подвешенная на удочку; бумажные раковины с жемчужинами на веревке, привязанной к палке; записки с буквами.

Конкурс состоит из нескольких этапов. Сначала дети, надев очки для плавания, дуют в воду с мыльным раствором до тех пор, пока пена не коснется рыбки. Затем берут в руки палки и накручивают на нее веревку, передвигая таким образом к себе бумажную раковину, внутри которой лежит записка с буквой. Из полученных букв нужно собрать слово *обруч*.



Непроходимые джунгли

Инвентарь: 2 обруча, гимнастический модуль — бревно на стойках, кочки; бананы; шведская стенка.



Пират удерживает обручи вертикально, чтобы те соприкасались друг с другом. Дети по очереди «змейкой» пролезают через них, затем пролезают

под бревном, идут по кочкам, залезают на шведскую стенку и срывают привязанный к ее верхней рейке банан. Потом тем же способом возвращаются обратно.

КУЛЬМИНАЦИЯ

По окончании выполнения заданий у команд должны быть собраны все фрагменты карты, которые Джек Воробей помогает приклеить на большую карту, после чего становится ясно, где спрятаны сокровища.

Джек Воробей. Ребята, давайте вспомним, какие слова вы собирали во время своего путешествия. Назовите их.

Дети вспоминают слова и называют их вслух.



Джек Воробей. Где эти слова чаще всего встречаются? На каких занятиях?

Дети. На *физкультуре!*

Джек Воробей. Если это слово *физкультура*, то сокровищница откроется. Нужно только громко произнести его три раза.



Дети громко кричат слово *физкультура*. Звучит музыка из кинофильма «Пираты Карибского моря», и сверху из мешочка высыпаются сокровища в виде конфет или шоколадных медалей. Дети собирают их в котелок, делят между собой и лакомятся вместе со взрослыми. ■

Фото И.Кондратьевой,
М.Минаевой,
Е.Умилиной

Приключение в каникулы

Познавательно-развлекательная программа

В образовании нет каникул. Именно такому принципу следуют авторы этого материала, которые разработали двухдневную приключенческую игру для учащихся 5–6-го классов.



Карина АВАНЕСОВА,
учитель математики,
Андрей АШТРАФЗЯНОВ,
заместитель директора по внеклассной работе,
АНО СОШ «Премьер»,
г. Москва

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ – ЭКСКУРСИОННЫЙ

Ребята с помощью жеребьевки делятся на две команды. Перед ними ставится ключевой вопрос, на который они должны будут дать ответ по окончании игры: «Что является сокровищами школы?»

В первый день ребята едут на экскурсию в Московский планетарий, а по дороге в автобусе получают тайное послание. Каждая команда получает две части зашифрованного текста, который надо разгадать и узнать, где на следующий день участникам нужно будет встретиться, чтобы продолжить игру. Если команда правиль-

но выполнит задание, она получает призовой жетон.

ДЕНЬ ВТОРОЙ – ИГРОВОЙ

На следующий день дети приходят в школу в указанные в послании кабинеты, где их ждут экипировка и указание к дальнейшим действиям – перейти в актовый зал.

В актовом зале обе команды выстраиваются на фоне экрана, где демонстрируются кадры из фильма «Пираты Карибского моря». Ведущий сообщает правила игры.

Ведущий. Вас ждет увлекательное и опасное путешествие. И только та команда, которая окажется самой сплоченной и дружной, сможет дойти до конца и найти сокровища школы. Во время путешествия вам нужно будет выполнять различные задания. Если задание не очень сложное и вы справитесь с ним, то получите призовой жетон. Три жетона можно обменять на подсказку. За успешно выполненное более сложное задание вы будете сразу получать подсказку. А собрав все подсказки, команда узнает ключевые сло-

ва и сможет открыть вход в пещеру, где спрятаны сокровища. Но в случае плохого поведения или неуважительного отношения к сопернику жетоны признаются недействительными.

Чтобы добраться до пещеры, нам сначала нужно переправиться на другой берег моря. Куда же нам идти?

Дети. В бассейне.

По дороге к школьному бассейну дети встречают различные препятствия.

Непроходимые джунгли

Каждый участник команды должен преодолеть веревочный лабиринт, стараясь пролезть между веревками и не задеть их. Тот, кто справился с заданием, получает призовой жетон.



Полоса препятствий



Конкурс проводится в форме эстафеты, где участники поочередно преодолевают полосу пре-

пятствий, состоящую из мягких гимнастических модулей, после чего передают эстафету следующим. Команда-победительница получает подсказку – букву.

Морское путешествие

Конкурс проводится в бассейне. Сначала дети переодеваются, принимают душ, выполняют разминку.

Затем им предлагаются эстафеты:

1. На больших кругах. Сидя в кругу, доплыть до противоположной стенки бассейна, вернуться обратно и передать эстафету следующему.

2. На маленьком плоту. Первые номера прыгают со стартовой тумбы в воду, доплывают до матрасов, расположенных в 10–12 м от них, и стараются залезть на них. После этого то же задание выполняют вторые номера, и т.д.



3. Паром. Участники по очереди переправляют различные предметы: кольцо, плавательную доску, мяч и др. – от одного бортика бассейна до другого. Как только участник положил предмет на бортик – это служит сигналом для старта следующего участника.

4. Погоня. Участники команд делятся на пары, у каждой по надувному матрасу. По сигналу ведущего первые пары плывут, толкая матрасы впереди себя от одного бортика до другого; обратно возвращаются, сидя на матрасах и подгребая руками. Затем то же задание выполняет вторая пара, и т.д.

5. Кладоискатели. Ведущий разбрасывает различные предметы, которые опускаются на дно бассейна. Участники команд по очереди погружаются под воду, поднимают один из них на берег и передают эстафету следующим.

6. Переправа. Первые и вторые номера команд располагаются на надувном матрасе у бортика бассейна. По сигналу ведущего они плывут до противоположного бортика. Первые номера остаются там и

выходят из бассейна. Вторые номера возвращаются к своим командам. К ним на матрас залезают третьи номера, после чего они снова плывут к противоположному бортику, где остаются теперь вторые номера, а третьи возвращаются, и т.д.

7. Морской бой. На противоположных бортиках бассейна установлено по флагу. Каждая команда должна захватить флаг соперника, не дав ему захватить свой. Флаг можно не только захватить, но и сбить капитошкой – шариком, наполненным водой. В игре принимают участие все участники игры, которые плавают на больших надувных кругах или матрасах. Для передвижения, а также для борьбы с соперником можно использовать нудолсы – гибкие палки для аква-аэробики.

Та команда, которая победила в большем количестве конкурсов, получает подсказку – букву.

Затем дети переодеваются, отдыхают и отправляются в столовую на обед. Отдохнув после обеда, команды продолжают состязания.

Конкурсы с огромным мячом

Ученики переодеваются в спортивную форму и входят в спортивный зал. Там лежит огромный мяч – диаметром примерно 1 м. Им предлагается несколько конкурсов, за победу в каждом из которых они получают букву.

1. Эстафета. Дети по очереди ведут мяч «змейкой» между конусами до разворотной стойки и обратно.

2. Футбол. Время игры – 15 мин. В случае ничейного результата назначается дополнительное время – до первого забитого гола.

3. Пионербол. Игра идет до 25 очков. В отличие от игры обычным волейбольным мячом, этот мяч может ловить вся команда, а чтобы направить его на сторону противника через сетку, можно выполнять бросок с любого разбега.

Сумо



В малом спортивном зале школы есть соответствующее борцовское покрытие – татами и подготовлены специальные костюмы для борцов сумо.

По одному участнику от каждой команды по очереди выходят на татами и стараются вытолкнуть друг друга за пределы ограниченной зоны. Победитель получает призовой жетон.

Бой подушками

Этот конкурс проводится в актовом зале. По одному участнику от каждой команды входят на импровизированный ринг; другие участники натягивают веревку, обозначая его границы. Участникам завязывают глаза и дают в руки по огромной подушке. По сигналу ведущего нужно нанести подушкой три удара по противнику. Остальные участники подсказывают своим бойцам, где находится противник. Победитель получает призовой жетон.

Недостающие буквы

Затем команды расходятся по разным кабинетам, где на полу лежат большие воздушные шары, внутри которых находятся подсказки по количеству букв, которые остались не разыгранными в предыдущих конкурсах. При этом количество шаров у команд примерно равное. В течение 1 мин. участникам нужно лопнуть все шары и достать недостающие подсказки. Команда к выполнению задания поступает от ведущего по школьному радио.

ФИНАЛ ИГРЫ

Команды собираются в актовом зале и садятся за столы перед экраном, на котором отображен слайд – вход в пещеру.

Ведущий. *Мы добрались с вами до пещеры, но, чтобы открыть ее, вам нужно сложить из полученных букв ключевые слова.*

Команды пробуют выполнить задание, но у них ничего не получается.

Ведущий. *Видите, мы по отдельности не сможем открыть пещеру, так как у нас разные буквы. Для этого нам нужно объединить усилия.*

Чаще всего дети сами приходят к такому выводу. Команды объединяются в одну и все вместе складывают нужные слова; ДРУЖБА, ЗНАНИЯ, ТАЛАНТ. Затем входят в пещеру, т.е. заходят за экран, и находят сокровища – призы.

Затем так же все вместе ребята отвечают на ключевой вопрос игры: «Что является сокровищами школы?» Ответ – это те самые слова, которые они только что сложили: ДРУЖБА, ЗНАНИЯ, ТАЛАНТ. ■

Фото С.Семёнова

Если ты мужчина

Спортивно-оздоровительный праздник для старшеклассников



Конкурсная программа для юношей построена по принципу от простого к сложному. Сначала ее участникам предлагается поучаствовать в смешных и трогательных конкурсах, связанных с детскими играми, а затем уже помериться силой и ловкостью в заданиях для крутых парней и, главное, для настоящих мужчин.

www.marevosport.ucoz.ru

Ирина САВИНОВСКАЯ,
учитель физической культуры,
МБОУ НОШ пос. Керки,
Республика Коми

Описание праздника. В конкурсной программе принимают участие юноши старших классов (они должны быть в спортивной форме). В составе жюри – родители и учителя. Классные руководители с девочками готовят призы. Конкурсная программа делится на три блока: «Детство», «Школьные годы» и «Армия».

ДЕТСТВО

Прыжки

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки.

Задание: по сигналу первые участники выполняют прыжки на правой ноге до обозначенной линии, затем на двух ногах перепрыгивают через скамейку зигзагом, на левой ноге добираются до линии финиша, возвращаются обратно бегом на линию старта и передают эстафету следующему участнику касанием плеча.

Извилистая дорожка

Инвентарь: 2 конуса, мел.

Задание: на полу перед каждой командой чертят мелом извилистую линию длиной 10–12 м. Участники по очереди проходят по этой линии, все время наступая на нее и глядя себе под ноги в конус, как через увеличивающийся бинокль, огибают стойку, возвращаются бегом к линии старта, не глядя в конус, и передают эстафету следующему участнику.

Ракетка и мяч

Инвентарь: 2 ракетки для тенниса, 2 теннисных мяча, 2 барьера, 8 набивных мячей.

Задание: на теннисной ракетке у первых игроков лежит теннисный мяч. По сигналу ведущего соревнующиеся должны перешагнуть через барьер, «змейкой» пройти между набивными мячами, дойти до обозначенной линии и, таким же способом вернуться обратно к линии старта и передать эстафету следующим участникам. В случае потери мяча игрок продолжает выполнять задание с того места, где это произошло.

ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ

Школа футбольного мяча

Инвентарь: 8–10 набивных мячей, 2 футбольных мяча, 2 стойки.

Задание: перед каждой командой разложены на некотором расстоянии набивные мячи. По сигналу ведущего первые игроки двигаются к стойке и обратно, выполняя ведение футбольного мяча правой либо левой ногой, возвращаются к линии старта и передают мяч пасом по полу следующим участникам.

Бой подушками

Инвентарь: гимнастическое бревно или скамейка, 2 подушки для боя, гимнастический мат.

Задание: соревнование в парах. По одному игроку от команды с подушками в руках встают на гимнастическое бревно или скамейку. По сигналу ведущего начинается бой. Выигрывает тот, кто собьет соперника первым, а проигрывает тот, кто хотя бы коснулся ногой пола. Бой проводится между всеми участниками до определения победителя. Для подстраховки под бревно или около скамеек лучше положить гимнастические маты.

Я – баскетболист

Инвентарь: 4 баскетбольных мяча.

Задание: в руках у первых участников по два баскетбольных мяча.

По сигналу они выполняют ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой до финишной линии, возвращаются обратно к линии старта, держа мячи в руках, и передают эстафету следующим участникам. При потере мяча игрок продолжает выполнять задание с того места, где это произошло.

АРМИЯ

Подъем гири

Инвентарь: гиря весом 16 кг.

Задание: все участники команд

по очереди поднимают гирю рывком сильной руки, слабая – на поясе. Подсчитывается общее количество удачных попыток, и объявляется победитель.

Армейская каша

Инвентарь: 4 скакалки, 4 порции каши.

Задание: по два участника от каждой команды по сигналу ведущего одновременно выполняют прыжки через скакалку (количество прыжков ведущий оговаривает заранее), затем, положив скакалку на пол, бегут к столу, на котором приготовлены тарелки с кашей, съедают ее и показывают пустые тарелки. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

Переодевание

Инвентарь: общевоинские защитные костюмы.

Задания: участники конкурса на время надевают общевоинские защитные костюмы. Количество участников зависит от того, сколько имеется в наличии костюмов. Победитель определяется по минимальному времени.

Полоса препятствий

Инвентарь: 2 обруча, 2 гимнастических мата, 6 набивных мячей, 2 скакалки.

Задание: участники по очереди преодолевают полосу препятствий: пролезают в обруч, выполняют кувырок вперед на мате, пробегают «змейкой» между набивными мячами, прыгают через скакалку (количество прыжков через скакалку ведущий оговаривает заранее) и возвращаются к линии старта.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Жюри подводит итоги конкурсов. Победители награждаются почетными грамотами и призами. Все команды награждаются сладкими призами. По окончании праздника все приглашаются на чаепитие. ■



фото с сайта www.900igr.net

К уроку готов!

Разминка перед занятиями лыжным спортом

Холодная погода может привести к растяжению связок и мышц при выполнении упражнений на лыжах. Основная цель разминки – подготовить суставы и мышцы к основной части занятия. Ее нужно проводить в быстром темпе, без пауз для отдыха между упражнениями.



Татьяна ЛИСИЦКАЯ, 
г. Москва

1. И.п. – стойка ноги врозь, лыжные палки вверх. Наклоны туловища в стороны, удерживая палки над головой.

Выполнить 8 раз в одну сторону, каждый раз возвращаясь в исходное положение, затем 8 раз в другую, затем по 4 раза в каждую сторону, затем по 2 раза и по одному – 8 раз.

2. И.п. – стойка ноги врозь, лыжные палки за головой в широком хвате. Скручивание (повороты) туловища направо и налево.

Выполнить 16 раз.





3. Пружинистые движения ногами в приседе с опорой на палки. Необходимо обратить внимание, что колени должны находиться над стопами, спина прямая, туловище слегка наклонено вперед.

Выполнить 2–3 серии по 8 раз.

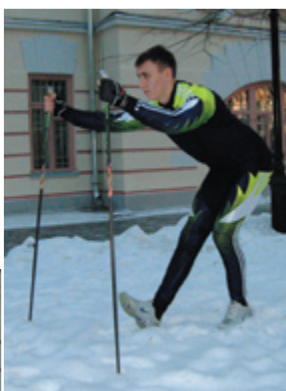


5. Подготовка к классическому ходу. Выпады вперед.

Выполнить 8 раз правой вперед, затем 8 раз левой, каждый раз возвращаясь в исходное положение, затем по 4 раза каждой ногой, затем по 2 раза и по одному – 8 раз.

6. Упражнение на растягивание мышц задней поверхности голени.

Каждую позу удерживать до 8 сек. правой и левой ногой.



4. Подготовка к коньковому ходу. И.п. — широкая стойка ноги врозь, опираясь на палки впереди. Выпады в сторону.

Выполнить 8 раз в одну сторону, каждый раз возвращаясь в исходное положение, затем 8 раз в другую, затем по 4 раза в каждую сторону, затем по 2 раза и по одному – 8 раз.

7. Стоя, опираясь на лыжные палки, выполнить сгибание и разгибание рук (отжимания) – 15–20 раз.



Фото автора

Учимся по льду

О коньках и не только...

Знаменитый английский писатель Вальтер Скотт увлекался фигурным катанием. Он был одним из инициаторов проведения первых конкурсов среди самых изящных и грациозных любителей этого вида спорта в начале XIX века.

Во Франции самой изысканной фигуристой считалась королева Мария-Антуанетта, которая каталась лучше многих мужчин.

Английская принцесса Мэри в середине XIX века ввела в моду новый костюм для фигуристок: длинное платье подбиралось наполовину, и, таким образом, спортсменки могли кататься в короткой юбке.

На хоккейных коньках



www.snowsport.ru

Во время сильных ударов скорость полета шайбы достигает 193 км/ч. У вратаря есть всего лишь 0,45 сек. для того, чтобы отреагировать на бросок, сделанный с расстояния 18,3 м от ворот.

Первая шайба для игры в хоккей была квадратной формы.

Лев Яшин был не только футбольным вратарем, но и хоккейным. В 1953 году он стал обладателем Кубка СССР по хоккею и бронзовым призером чемпионата СССР. Яшина уже хотели позвать в хоккейную сборную на чемпионат мира, но он решил сконцентрироваться на футболе.

На фигурных коньках



На чём ехать?

На конькобежных коньках



www.2000.net.ua

Первый конькобежный клуб открылся в 1604 году в шотландском городе Эдинбурге. Чтобы вступить в него, каждый желающий должен был сдать экзамен: проехать круг на одной ноге, перепрыгнуть через три шляпы, поставленные одна на другую, и на большой скорости поднять шиллинг, лежащий на льду.

Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали киммерийцам – кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье.

Первые официально зафиксированные соревнования по скоростному бегу на коньках были проведены в Великобритании в январе 1763 года.

На коньках для шорт-трека



www.argo.ru

Первое участие советских спортсменов в беге на коньках по короткой дорожке в 1985 году не принесло нашей команде ни наград, ни титулов. Труднее всего было приспособиться к конькам: высокие, литые, жесткие, гораздо выше обычных, лезвия немного смещены влево...

В этом виде спорта при передаче эстафеты бегущий участник обычно подталкивает сзади своего товарища по команде, чтобы тот быстрее вышел на дистанцию.

Кёрлинг



www.sportvia.ru

Для победы в кёрлинге хорошая физическая подготовка бывает важнее опыта: свиппинг щеткой отнимает немало сил, а новички могут обыграть маститую команду.

У кёрлеров существует свой моральный кодекс: на площадке следует вести себя подчеркнуто вежливо, ни в коем случае не радоваться промаху соперника – ведь это игра джентльменов.

В сезон соревнований турниры по кёрлингу проводятся в Европе и Америке каждый уик-энд, и участвовать в них может любая команда – от начинающих спортсменов до чемпионов мира.

Бобслей



www.rusbob.ru

Первый боб был сделан еще в 90-е годы позапрошлого столетия в городе Санкт-Мориц (Швейцария). Это приспособление было изобретено совершенно случайно английскими и американскими студентами. Отдыхая в горах, они сконструировали сани с управлением для скоростного спуска.

Без коньков

Саный спорт



www.rusbob.ru

Уже в 800 году н.э. викинги использовали сани с двумя полозьями, похожие на те, что существуют в наши дни.

Во время заезда скорость саней может достигать 140 км/ч.

Скелетон



www.isport.ua

Максимальная скорость достигает 130 км/ч.

Общий вес спортсмена и саней не должен превышать в мужских соревнованиях 115 кг, в женских – 92 кг. В случае необходимости допускается утяжеление саней балластом.

По материалам сайтов: www.icesymphony.narod.ru, www.poxe.ru, www.ru.wikipedia.org, www.sochi2014.com, www.infocenter2014.ru, www.sports-facts-and-sensations.ru, www.2mm.ru, www.icesportpalace.ru, www.all-sports.ru



В 1908 и 1920 годах соревнования по фигурному катанию прошли на летних Олимпийских играх. А с 1924 года фигурное катание неизменно входит в программу зимних Олимпийских игр.

На фигурных коньках



- одиночное катание (мужчины и женщины);
- парное катание;
- танцы на льду;
- командные соревнования

Соревнования по технике исполнения специальных фигур в фигурном катании были представлены только на Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году. Единственным олимпийским чемпионом в этой дисциплине является русский спортсмен Николай Панин-Коломенкин.



На хоккейных коньках



- мужской турнир;
- женский турнир



На Олимпийских играх в Сочи в качестве демонстрационного вида спорта будет представлен хоккей с мячом. Правда, он уже демонстрировался на зимних Олимпийских играх в 1952 году...

Строительство обычных хоккейных коробок может поспособствовать появлению олимпийских чемпионов в 15 видах программы.

Конькобежный спорт

- бег на 500 м;
- бег на 1000 м;
- бег на 1500 м;
- бег на 5000 м;
- бег на 3000 м у женщин/
на 10 000 м у мужчин;
- командная гонка преследования



Шорт-трек

- бег на 500 м;
- бег на 1000 м;
- бег на 1500 м;
- эстафета



На зимних Олимпийских играх в 1936 и 1964 годах в качестве демонстрационного вида представлялся айшток – немецкий вариант кёрлинга.



На коньках для скоростного бега



Diego Barbieri / Shutterstock.com

По льду к олимпийской медали

Без коньков



Кёрлинг

- мужской турнир;
- женский турнир



Бобслей

- двухместные экипажи (мужчины и женщины);
- четырехместные экипажи (мужчины)



Скелетон

- соревнования среди мужчин;
- соревнования среди женщин



Саный спорт

- одноместные сани (мужчины и женщины);
- двухместные сани (мужчины);
- командные соревнования



- командные соревнования – дисциплины, которые будут впервые включены в программу зимних Олимпийских игр.



- количество разыгрываемых комплектов медалей

Diego Barbieri / Shutterstock.com



Новая метла по-новому метет

Брумбол

Брумбол принято считать разновидностью хоккея, хотя его родоначальники – канадцы наверняка оскорбились бы подобным сравнением: они считают брумбол отдельным видом спорта. Но особую уникальность он приобрел как раз не в Канаде, а в России.



Алексей ОЛЕЙНИКОВ

КАНАДСКИЙ БРУМБОЛ

Брумбол зародился в Канаде, в провинции Манитоба, в конце XIX века.

Broom по-английски означает «метла», *ball* – «мяч». Поэтому брумбол – это хоккей с «метлой» вместо клюшки и мячом вместо шайбы. Хотя «метла» для брумбола только так называется – на самом деле это палка с пластиковым или резиновым наконечником. Другое отличие от хоккея: брумболисты не режут коньками лед, а

быстро бегают по нему в ботинках на мягкой резиновой подошве.

И всё же в брумбол играют почти так же, как в хоккей. В составе команды – вратарь, два защитника, центрфорвард и два крайних нападающих; так же, как в хоккее, вбрасывается в игру мяч, игроки используют такую же защиту, включая шлем, вратарь надевает маску-клетку. Поле, как правило, совпадает по размерам с хоккейным, ворота – такие же или чуть больше размером.

Для ловли мяча у вратаря есть ловушка, похожая на хоккейную. Но при этом в одних разновидностях брумбола вратарь может использовать клюшку – «метлу»

и играть в полный рост, а в других клюшки у него нет, и он вообще должен стоять на коленях.

Матч состоит из трех периодов по 20 минут. В случае ничьей арбитр назначает дополнительное время. Обычно команды играют его без вратаря, причем выигрывает та команда, которая забьет больше мячей, пока не истечет это время, а не та, которая забила гол первой. Если опять случается ничья, судья назначает буллиты.

Судят игру двое арбитров на льду, но в судействе также могут принимать участие хронометристы, секретарь и судьи за воротами.

Примерно к 60-м годам XX века к брумболу присмотре-

лись американцы и тоже начали в него играть. Затем игра набрала популярность в Австралии, Японии, Швеции, Германии, Италии и Швейцарии. Канадцы не стали терять времени даром и создали Международную федерацию ассоциаций брумбола (International Federation of Broomball Associations – IFBA), куда вошли 13 стран, включая Россию. Штаб-квартира федерации, естественно, – в Канаде. Каждые два года IFBA организует чемпионат мира по брумболу, или Кубок вызова. Канадцы надеются, что в будущем брумбол станет олимпийским видом спорта.

МОСКОВСКИЙ БРУМБОЛ

Помимо канадского брумбола, существует еще и московский брумбол. Это отдельная, и весьма интересная, разновидность брумбола, которая отличается от всех вариаций этой игры.

Играют в него... настоящей метлой. Да-да, самой обыкновенной метлой, какими машут дворники по утрам и какими наверняка играли канадские мальчишки сто лет тому назад – на самой заре канадского брумбола. С тех пор канадские брумболисты, конечно, стали цивилизованнее и исполь-

зуют специальную спортивную метлу, а вот в Москве решили вернуться к истокам.

Правда, метелку к игре всё же готовят. На сайте Московской лиги брумбола есть даже подробная инструкция, как обматывать прутья кустарника скотчем, как сгибать метлу, чтобы она стала похожа на клюшку. Так что в итоге метла превращается в своеобразную гибкую дубинку со слегка изогнутым концом.

Остальную экипировку заказывают за границей, а матчи проводят на теннисных кортах, залитых льдом.

Самое интересное в московском брумболе – то, что сами москвичи о нем и слыхом не слыхивали. Потому что это любимая игра сотрудников посольств и представительств западных компаний, живущих в Москве, а сами россияне принципиально не допускаются до участия в ней. Дело в том, что все игроки находятся в России временно и играют непрофессионально. А россияне за несколько лет могли бы сформировать команду из сильных и постоянных игроков.

Московская лига брумбола основана в далеком 1966 году, сейчас в нее входит пятнадцать команд – как мужских, так и женских. У них есть свои эмблемы, спонсоры и форма. ■



фото с сайта www.web-contest.ru



фото с сайта www.collideyourlife.files.wordpress.com



Общероссийский проект «Школа цифрового века» по комплексному обеспечению образовательных учреждений методической интернет-поддержкой разработан в соответствии с программой модернизации системы общего образования России и направлен на повышение профессионального уровня педагогических работников



Общероссийский проект **Школа цифрового века**

Интернет-сопровождение проекта – Издательский дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

2012/13

учебный год

Комплексное обеспечение образовательных учреждений предметно-методическими материалами по всем учебным дисциплинам и направлениям школьной жизни с адресной доставкой на современных носителях

С начала следующего учебного года в рамках проекта реализуется программа развития профессионально-личностных компетенций педагога

Прием заявок от школ – с 15 февраля 2012 года

Подробности на сайте digital.1september.ru

СПРАВКА О ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА «ШКОЛА ЦИФРОВОГО ВЕКА» В 2011/12 УЧЕБНОМ ГОДУ.
По состоянию на 1 февраля 2012 года в проекте принимают участие 5892 образовательных учреждения. В том числе 411 лицеев и гимназий, 309 школ с углубленным изучением отдельных предметов, 119 школ-интернатов, 54 колледжа, включая 13 педагогических, 168 школ для детей с ограниченными возможностями здоровья, а также детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, 48 вечерних (сменных) школ, 99 дошкольных образовательных учреждений, 48 учреждений дополнительного образования, 8 высших учебных заведений. Всего в проекте участвуют 181 505 педагогических работников.