

СПОРТ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1997 г.
№ 3 (518)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ
spo.1september.ru



с. 14

Мини-волейбол
правила игры



внутри номера

CD

и код доступа
к электронной
версии

**ИКТ на уроке
физкультуры**

с. 28



Русская лапта
программа дополнительного
образования

с. 58



**Спортивные праздники
сценарии и проекты**
с. 42, с. 45, с. 49, с. 52

издательский
ДОМ
1september.ru

Первое сентября

март
2012

В номере:

ОКОЛИЦА

Около школы

Владислав Столяров

«Тропс» – спорт без агрессии

Инновационные проекты соревнований среди школьников с. 4–8

Анна Журавлёва

Большие возможности маленькой ракетки

Обучение теннису в начальной школе с. 9–10

Около спорта

Алексей Олейников

Со скоростью и светом

Спидминтон с. 11–13

Дмитрий Карх, Елена Федина, Ирина Федотова

Уместная адаптация

Правила игры в мини-волейбол с. 14–17

Ты записался добровольцем?

На Олимпийские игры в Сочи требуются волонтеры .. с. 18

ШКОЛА

Урок

Вячеслав Луганский

Погасить свечу

Обучение нападающему удару в волейболе с. 20–22

Александр Кулешов, Елена Федотова

Веселый волан

Десять уроков бадминтона с. 23–27

ВКЛАДКА

Татьяна Лисицкая и др.

Строим свое тело.

Фитнес-форте для школьников с. 31–34

СПОРТ В ШКОЛЕ

Методический журнал
для учителей физкультуры
и тренеров

Издается с 1997 г.

Выходит один раз в месяц

РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О. Леонтьева

Зам. гл. ред.: А. Машковцев

Дизайн макета, обложка:

И. Лукьянов

Верстка: В. Леонтьев

Бильд-редактор: В. Леонтьев

Корректоры: В. Бродская,

Т. Подгорная

Набор: Г. Струкова

Фото: фотобанк Shutterstock.com,

если не указан другой источник

Журнал распространяется по подписке

Цена свободная Тираж 12802 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 Арсланян

(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,

Дошкольное образование – Д. Тюттерин,

Здоровье детей – Н. Сёмина,

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. Бузоева,

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. Вацков

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано

ПИ № ФС77-44342 от 22.03.11

в Министерстве РФ

по делам печати

Подписано в печать:

по графику 10.02.12,

фактически 10.02.12

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) 249-9878

E-mail: podpiska@1september.ru



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

Алексей Машковцев

Новейшая физкультура

Компьютерные технологии в спортивном зале с. 28–29

Владимир Семёнов

Технически грамотно

Уроки легкой атлетики с. 35–39

Борис Гладенко

Повышаем работоспособность

Развитие физических качеств с. 40–41

Внеклассное мероприятие

Татьяна Евстафьева

Олимпийцы среди нас

День здоровья для самых маленьких с. 42–44

Карина Аванесова, Андрей Аштрафзянов

Тайна легенды

Сценарий малых Олимпийских игр с. 45–48

Татьяна Киньшина

Учусь быть здоровым

Игровая программа для младших школьников ... с. 49–51

Проектная деятельность

Александр Войнов, Фёдор Мельников

От каждого – по способностям

Спортивный праздник как проект с. 52–54

Методические мелочи

Владимир Виноградов, Олег Зинченко

Современный снайпер

Новые версии старой подвижной игры с. 56–57

Дополнительное образование

Николай Киселёв

Мини-лапта

Учебная программа на основе национальной игры

«Русская лапта» с. 58–59

СПОРТ

Калейдоскоп

Королева спорта в цифрах и фактах с. 60–63



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

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

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



фото из архива А. Чиркиной

...Игра проходит где угодно – в парке, спортзале, на теннисном корте, в ангаре, на лугу, на плоской крыше...

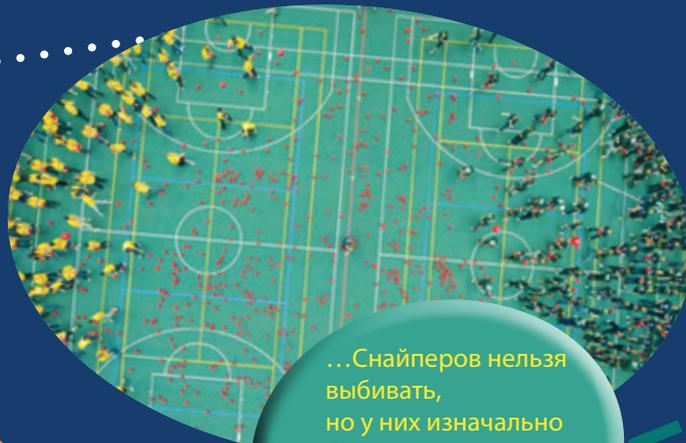


фото с сайта www.fototelegraf.ru

...Снайперов нельзя выбивать, но у них изначально больше снарядов, и другие игроки могут пополнять их боезапас...



фото с сайта www.mger2020.ru

...Вы сможете посетить интереснейшие соревнования, увидеть спортсменов мирового уровня...



фото с сайта www.my19edwin.livejournal.com

...Благодаря этой системе победа не всегда достается команде, которая выиграла в конкурсах...



фото автора muzzy / Shutterstock.com

...Иногда рекомендуют ставить ноги перед толчком на пятки. Это неверно...

с. 12

с. 18

с. 6

с. 21

с. 57

«Тропс» – спорт без агрессии

Инновационные проекты соревнований среди школьников



Среди множества факторов, от которых зависит характер воздействия спорта на личность школьников, особенно важную роль играет способ организации соперничества: подход к формированию программы соревнования, состав участников, система выявления победителей.

Juriah Mosin / Shutterstock.com

Владислав СТОЛЯРОВ,
д. филос. н.,
РГУФКСМиТ,
г. Москва

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

В 1979 году во Франции была создана Ассоциация друзей Дней радуги, которая регулярно проводит международные культурно-спортивные детские фестивали для ребят из разных стран мира. Программа этих фестивалей комплексная. Она включает в себя спортивные соревнования по легкой атлетике, плаванию, футболу, настольному теннису, волейболу, баскетбо-

лу и др., но одновременно участники демонстрируют культурные традиции своих стран – песни, танцы, живопись, лепку, вышивание... Кроме того, во время фестивалей проводятся симпозиумы, на которых специалисты обсуждают социально-педагогические вопросы.

Проект организации Всемирных игр школьников-спортсменов (World Scholar-Athlete Games), разработанный Институтом международного спорта (США), предусматривает проведение Игр школьников 16–19 лет, проявляющих способности в спорте или в искусстве. В программе Игр – спортивные соревнования по футболу, баскетболу, волейболу и теннису, а

также проведение конкурса литераторов и художников. Изначально планировалось составлять команды на основе случайной выборки участников, чтобы каждая команда включала представителей разных стран. Теннисные соревнования – только парные, отдельно для юношей и девушек. В соревнованиях по теннису и волейболу должны были участвовать смешанные команды. В программе – выступления объединенного хора школьников на церемонии закрытия Игр.

В Германии разработан проект соревнований под названием «Фамилиада». Он предусматривает организацию комплекса станций, на которых участники выполня-

ют различные задания: спортивные, интеллектуальные, игровые, творческие.

Ряд похожих проектов разработан и в нашей стране. Так, например, Вера Крепкина, которая 15 лет выступала за сборную команду СССР по легкой атлетике и завоевала 103 золотые медали, предложила такую новую модель школьного соревнования: матчевую встречу классов на многообразных станциях с использованием различного спортивного оборудования. Каждый участник соревнований сам выбирает любую станцию и за успешное выполнение задания получает жетон, который отдает в копилку класса. Жетоны можно получить также, например, за исполнение песни или чтение стихотворения. По количеству набранных жетонов определяются классы-победители.

Оригинальную школьную программу организации спортивной ярмарки и физкультурно-

экономических дней с аукционом спортивных товаров разработал Г.М. Зюзин. Спортивная ярмарка проводится в течение одного дня, а физкультурно-экономические дни длятся около полутора месяцев. Для этих мероприятий разработаны классификационные нормативы в беге, прыжках, метании, перетягивании каната, поднятии тяжестей и спортивных играх. Сдав их, каждый учащийся может заработать условные деньги, чтобы потом купить на них что-нибудь на ярмарке. Условные деньги можно заработать также, рассказав стихотворение или исполнив танец.

Программа «Спортивная юность» для школьников, разработанная в МОГАФК, наряду со спортивными соревнованиями включает в себя конкурс рисунков и поделок на спортивную тематику, а также викторину олимпийских знатоков.

А.А. Чуб предлагает программу спортивно-массовых меропри-

ятий для школьников, состоящую из следующих этапов: визитная карточка команды; соревнования по предатору (мини-футболу), стритболу, пионерболу, аэробике, вело-триалу, роллер-спорту; интеллектуальные или творческие конкурсы; финальное мероприятие «Старттинеиджер» – конкурсы, комплексные эстафеты, оценка физической подготовленности, подведение итогов и награждение победителей. При определении победителей учитываются не только результаты, но и поведение участников исходя из принципов честной игры.

ПООЩРЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

В.А. Сухомлинский писал: «При выполнении таких упражнений, как бег, ходьба на лыжах, плавание, мы придаем большое значение эстетическому удовлетворению. По этим и другим видам спорта у нас стало правилом про-



фото с сайта www.netania.israelinfo.ru

водить соревнования на первенство по красоте, изяществу, гармонии движения, а скорость считать второстепенным элементом. Здесь не только демонстрируется, но и создается красота, физическое совершенство, т.е. достигаются главные цели физического воспитания. Вообще мы считаем недопустимыми соревнования, где единственным критерием успеха является быстрота движений. Это прививает нездоровый азарт, честолюбие. В таких соревнованиях часто нет красоты, отсутствуют эстетические требования и, что особенно недопустимо, нет настоящей массовости и учета индивидуальных возможностей. Нельзя превращать спорт из средства физического воспитания всех детей в средство борьбы за личный успех, нельзя делить детей на способных и не способных к занятиям спортом, нельзя разжигать нездоровые страсти ажиотажем борьбы за мнимую честь школы. Спорт становится средством воспитания тогда, когда спорт – любимое занятие каждого».

Как же изменить систему поощрения в спортивных соревнованиях, чтобы спорт стал эффективным средством воспитания?

Один из действенных способов – введение системы поощрений не только для победителей соревнований, но и для тех участников, кто демонстрирует высоконравственное поведение в ходе соперничества. Примером такого подхода служат награды за честную игру – «фэйр плей» (fair play) – в спортивных соревнованиях. Программа такого конкурса разработана О.И. Самусенковым под руководством автора данной статьи. Прежде всего, уточняются показатели, по которым оценивается поведение юного футболиста:

- точное соблюдение правил игры;
- отказ от грубости на поле;
- поздравление соперника;
- принятие победы или поражения без издевательства над соперником и без обиды;

- признание своих ошибок;
- приличный внешний вид;
- беспрекословное выполнение судейских решений;
- честное выполнение принятых обязательств перед командой;
- эстетическое выполнение технических элементов;
- оказание помощи своим товарищам и сопернику в чрезвычайных ситуациях в ходе спортивных соревнований.

После каждой игры тренер оценивает действия юных спортсменов по этим показателям исходя из пятибалльной системы. Затем результаты суммируются, и выводится средняя отметка за все игры. Все оценки заносятся в специальный дневник. Побеждает тот, кто допустит меньше нарушений и наберет больше баллов.

Предпринимаются и другие попытки учета нравственных аспектов поведения при выявлении победителей. Так, в мини-баскетболе среди детей в возрасте от 8 до 12–13 лет Международная федерация баскетбола ввела дополнительные очки: за приличный внешний вид команды – состояние инвентаря, одежды, обуви, за хорошую дисциплину во время игры, в столовой и т.д., за грамотное поведение тренеров. Благодаря этой системе победа не всегда достается команде, которая выиграла в конкурсах: ей засчитывается проигрыш, если она не набрала достаточного числа очков за хорошее поведение.

СОСТАВ УЧАСТНИКОВ

Самый простой способ повышения воспитательной эффективности школьных соревнований – изменение численного состава участников в традиционных видах спорта. Хорошая иллюстрация к этому – возникающие в последние годы малые формы общеизвестных и популярных спортивных игр: стритбол, пляжный волейбол, пляжный футбол.

Еще один вариант – такая организация соревнований, при которой в них совместно и на равных могут участвовать люди

разного пола, возраста, физического состояния. В качестве примера можно сослаться на модель соревнований, разработанную в Японии. Программа включает в себя пять тестов: прыжки в длину с места, наклон вперед из положения лежа, отжимания, челночный бег, пятиминутный бег. Эти тесты могут выполнять лица разного пола и возраста начиная с четырех лет; пятиминутный бег – с восьми лет. Результат, показанный в каждом упражнении, переводится в определенную сумму баллов от 0 до 10. Наряду с оценкой отдельного упражнения определяется и комплексная оценка за пять упражнений. На основе учета общей суммы баллов, полученных при выполнении всех тестов, определяется класс (категория) физической подготовленности. Всего таких классов (категорий) пять и один – в случае если не набрана нужная сумма баллов – внеурядный.

В США в 1986 году специалистами президентского Совета по физической подготовленности и спорту была разработана программа под названием «Вызов президента». Она включает в себя пять упражнений: бег на одну милю (1609 м), челночный бег, подтягивание в висе (мальчики), вис на согнутых руках (девочки), сгибание туловища из положения лежа на спине и наклоны вперед с прямыми ногами из положения сидя. По каждому из этих упражнений на основе показателей большой выборки испытуемых установлены определенные нормативы. Если результаты всех пяти тестов равны или превышают нормы, тестируемый получает президентскую награду за лучшую физическую подготовленность, соответствующую его возрастной категории. Право соревноваться за президентскую награду имеют мальчики и девочки в возрасте от шести до семнадцати лет. В нашей стране такие программы уже реализуются – это Президентские состязания.

СОТРУДНИЧЕСТВО

Исходя из того, что общая цель, значимая для всех участников игровой деятельности, объединяет их и способствует налаживанию отношений, специалисты предлагают различные формы и методы повышения ориентации школьников — участников спортивных соревнований на сотрудничество.

Многие советуют делать акцент на выявлении победителей в командных, а не индивидуальных соревнованиях: например, школьные соревнования проводить лишь как командные, при этом учитывать не только общее количество участников, но и число членов команды, которые выполнили определенный норматив. Предлагается смещение акцента у юных спортсменов на борьбу с собой, а не с соперником: выявлять степень улучшения каждым участником своих предыдущих результатов, а не превышение результатов других лиц.

Т.Каратассакис (Греция) предлагает использовать способ организации соперничества, основанный на древнегреческой системе «Триагмос» («Triagmos»): проводятся спортивные соревнования между разными классами одной школы с участием всех школьников, исключая лишь тех, кто не может заниматься спортом по со-

стоянию здоровья, а также внутришкольные соревнования между различными группами школьников. Программа включает в себя легкоатлетические соревнования, например бег, метания, прыжки. Финальный результат в каждом соревновании складывается из суммы результатов, показанных всеми членами школьной команды на внутришкольных соревнованиях или же из суммы результатов всех учеников каждой школы — на межшкольных. Успешный результат означает превышение участником каждой команды установленных заранее нижних пределов. Финальный командный результат устанавливается с учетом наивысшей суммарной длины прыжков и бросков — отдельно — и наименьшего суммарного времени в каждом виде соревнований по бегу. Школьная команда, которая выиграет в трех и более видах соревнований, объявляется победительницей по программе «Триагмос».

П.Хопкинс (Университет Ватерлоо, Канада) предлагает проводить спортивные соревнования на основе принципа полсотрудничества, который предусматривает отсутствие официальных судей и управление путем самоконтроля и взаимного контроля. Правила минимальны и изменяемы — о них договариваются в начале игры.

Например, в волейболе не запрещается нести мяч в руках, допрагиваться до сетки, производить двойные удары по мячу. Победители не награждаются призами, не ведется статистика и не составляется рейтинг с таблицей результатов, не обязательно ведение счета. Команды могут состоять из любого количества игроков, но только поровну, нет определенных правил отбора: участвовать могут все. В любой игре можно свободно делать замены; если игрок устал, он просто уходит с площадки, а другой выходит вместо него. Для участников таких игр важны веселье и активный характер игры, а не выигрыш: это уменьшает напряженность, ослабляет агрессивность, улучшает взаимодействие участников, создает позитивные эмоции. Благодаря легкому характеру и нежестким правилам такие игры придают меньшее значение умениям.

Некоторые предлагают улучшать взаимодействие членов команды за счет стремления избежать ситуаций, в которых один игрок забивает большинство голов или даже все голы. Для этого меняется способ ведения счета. В общей сумме очков, набранных командой, определяется разница между очками, набранными всей командой и ее лучшим игроком: например, команда набрала 30 очков, лучший бомбардир — 10 очков; итоговое количество очков команды — 20: 30 минус 10. Другой вариант — общий итог минус разница между лучшим и худшим игроками: если, например, команда набрала 24 очка, лучший бомбардир — 6 очков, а худший — 2 очка, то окончательный счет — 20 очков: 24 минус 4. Предлагается также давать премиальные очки команде: например, 2 премиальных очка — за каждого игрока, который наберет очки, или 10 премиальных очков, если забьют гол все члены команды, или двойное количество очков как премию для наихудшего бомбардира в команде.



фото с сайта www.my19edwin.livejournal.com

В футболе вводится правило, согласно которому перед ударом по воротам до мяча должны дотронуться все игроки или, допустим, три-четыре игрока команды; все или четыре игрока должны вместе забить гол, чтобы команда выиграла, и т.д.

В разной форме предлагается использовать принцип ротации между двумя командами. При внутрикомандной ротации игроки проходят через различные позиции в течение игры так, чтобы каждый игрок сыграл на каждой позиции, т.е. игроки не подчиняются строгим решениям типа: «Ты играешь в поле», «Ты играешь в воротах», «Ты — защитник». При межкомандной ротации обмен происходит между командами в ходе одной игры или в ходе турнира. Например, в ротационном волейболе или баскетболе ротация игроков происходит и в обеих командах, и между ними. Как же в этом случае можно ненавидеть другую команду, если ты ее участник или скоро станешь им?

Заслуживают внимания методические рекомендации по организации спортивных игр школьников, которые дают Р.Зингер и У.Унгерер-Рорих. Они подчеркивают опасность смещения акцентов на соревновательные ситуации в играх, предполагающие острую конкуренцию. Начать менять ситуацию можно хотя бы с того, чтобы не считать голы во время футбольной игры и тем самым дать понять, что игра важнее, чем результат. Если внести некоторые изменения в правила игры — например, не разрешать никому два раза подряд бить по воротам, — то можно в какой-то мере воспрепятствовать тому, чтобы самый сильный игрок брал игру на себя. Тогда у других игроков появятся шансы получить мяч, поучаствовать в игре, улучшить свою подготовку. Важно в процессе игр ставить как можно больше таких задач, которые можно решить только совместно и которые требуют умения поставить себя на место товарища,

учитывать интересы или возможности всех участников игры и к тому же доставляют школьникам удовольствие. Групповые задания необходимо формулировать таким образом, чтобы попытаться уйти от отношений конкуренции с другими группами.

Другой путь — создание таких игровых ситуаций, постановка таких игровых задач, при которых участники должны стремиться к единой выгодной для них цели. Например, перед группой участников ставится задача: пересечь зал, используя как можно меньше ног или сделав как можно меньше шагов. В этой ситуации участники игры могут выиграть лишь в результате совместных действий.

С этой идеей связаны так называемые кооперативные игры — игры сотрудничества, при проведении которых учитываются не личные достижения отдельных участников или команд, соревнующихся друг с другом, а достижения всех участников. Например, перед командами, играющими в волейбол, ставится задача как можно дольше продержаться мяч в воздухе; при проведении соревнований по легкой атлетике — в беге, прыжках, метании и т.д. — результаты, показанные всеми участниками, суммируются и сравниваются с теми, которые они показывали ранее.

НОВЫЕ ИГРЫ

Иногда повышение воспитательной роли детско-юношеского спорта связывают с переходом от соревновательной к несоревновательной модели. В ней отсутствует разделение участников на победителей и побежденных, основной акцент смещен на сотрудничество, юмор, совместное творчество участников и т.д. В связи с появлением этой модели появился и не совсем обычный термин неспортивный спорт, который используется для ее обозначения.

Наиболее ярко такой подход демонстрируют сторонники так

называемых новых игр — иногда для их обозначения используются другие термины: «творческие игры», «игры доверия», “fair play” и т.д., — получивших широкое распространение в США, Канаде, Германии и других странах. В Японии такие игры получили название “TROPS” — “SPORT” наоборот.

Новые игры, как и другие игры сотрудничества, строятся на следующих основных принципах:

- отсутствие победителей и побежденных;
- не конкуренция, а сотрудничество участников: они помогают друг другу в достижении общей цели;
- все участники должны получать удовольствие от игры, вместе веселиться, а не смеяться над теми, кто проигрывает, как это иногда бывает в обычной соревновательной игре;
- ни один участник не может быть исключен из игры до ее окончания;
- в игре могут принять участие все желающие независимо от возраста, подготовки, состояния здоровья (инвалидности) и т.д.;
- каждый участник всегда уверен в том, что другие участники не нанесут ему повреждений, помогут уберечься от них, обеспечат его безопасность.

В новых играх совместно и на равных участвуют люди разного возраста, пола, физического состояния; любой зритель может стать игроком, и каждый игрок по собственной инициативе может задавать тон игре, изменять ее характер, т.е. выступать в роли руководителя. Здесь всемерно поощряются рыцарское поведение, красота действий и поступков, взаимопомощь, творчество, фантазия, юмор.

Наиболее интересный момент в организации новых игр — их придумывание. Всё это ориентирует участников на сотрудничество, а не на конкуренцию, на борьбу с собой, а не с соперником, исключает проявления агрессии и насилия. ■



Большие возможности маленькой ракетки

Обучение теннису в начальной школе

Автор этого материала при обучении атакующим действиям использует компьютерную презентацию, благодаря чему учащимся удастся добиться существенного прогресса в освоении этого элемента. Презентацию к уроку вы найдете на диске, вложенном в номер.

Анна ЖУРАВЛЁВА, тренер,
НУДО ДЮСШ «Теннис Парк»,
г. Москва



ЧТО ТАКОЕ ПРОГРАММА «TENNIS 10S»?

В последние годы в ряде европейских стран и в Америке резко снизился приток детей в секции тенниса. Многие видят причину снижения заинтересованности этим видом спорта в том, что в нем накопление технических умений происходит слишком медленно: до первых соревнований, когда дети действительно могут раскрыть свои способности, проходит несколько лет. За это время многие из них теряют интерес к теннису, так и не приобщившись к сути самой

игры, ее тактической и психологической составляющим.

На данную негативную тенденцию обратила внимание Международная федерация тенниса, и по ее инициативе были внесены изменения в правила детского тенниса, регламентирующие соревнования для детей облегченными мячами и в укороченном формате, и разработана специальная программа для обучения детей в возрасте до 10 лет теннису под названием «Tennis 10s». Федерация тенниса России, будучи членом Международной федерации тенниса, поставила задачу внедрения этой программы в российских спортивных школах.

Принципы новой программы очень просты:

- 1) создание оптимальной обстановки на занятии:
 - наличие корта меньшего размера и медленных мячей;
 - применение укороченных ракеток;
- 2) организация соответствующих возрасту школьников соревнований:
 - более коротких, многоматчевых форматов;
 - командных и индивидуальных матчей с простой системой счета.

Программа «10s» структурирована по трем уровням для оптимального усвоения материала. Создается ступенчатая систе-

ма, которая позволяет игрокам прогрессировать в соответствии с возрастом, способностями, степенью уверенности в себе и мотивации к участию в соревнованиях. В процессе обучения изменяются размер корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность розыгрышей до того момента, когда игрок готов перейти на стандартный корт и играть желтым мячом.

Программа «10s» выделяет три уровня обучения: красный, оранжевый и зеленый. Для каждого уровня рекомендованы свои мячи, размер корта и ракетки, а также форматы соревновательной деятельности.

Также совершенно по-другому в данной программе рассматривается соревновательная деятельность – не в качестве состязаний на выбывание, а с целью овладения навыками и получения удовольствия от игры. Используется подход, направленный на выполнение большего количества ударов в розыгрыше и организацию большего количества матчей, причем роль индивидуального соперничества отходит на второй план. На первом и втором уровнях рекомендуется использовать только командный формат соревнований.

ТЕННИС В ШКОЛЕ

Существуют определенные сложности при обучении теннису в школе, а именно:

– отсутствие теннисных кортов и специального теннисного инвентаря;

– большие классы с разными по уровню физической подготовленности детьми;

– школьные учителя не умеют играть в теннис или имеют ограниченные представления об этой игре, не представляют, как можно обучать детей в данных условиях.

Решение данных проблем возможно, если внедрять методику «10s» в формате мини-тенниса, который идеально подходит для начального обучения больших групп детей с разным уровнем физической подготовленности, так как мини-теннис – это ключевой элемент в распространении игры на начальном уровне по всему миру. В Европе, Африке, Америке в рамках школьных инициатив именно так проходит обучение детей мини-теннису. Это один из наиболее эффективных путей представления этого вида спорта в веселой и активной форме с использованием игр. Учителям не приходится специально учить школьников определенным элементам техники: хватам, позициям, ударам и т.д. – вместо этого они дают им специальные упражнения и задания, способствующие развитию координации. Лишь минимум теннисной техники изучается на начальном этапе – вместо этого используются игры, способствующие обучению теннису. При обучении мини-теннису не требуются специальные теннисные корты – любые ровные поверхности, такие как школьный двор или игровая площадка, могут быть использованы для занятий. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками, а вместо сетки использовать веревку или ленту.

При этом дети не только смогут бесплатно освоить основы игры в теннис, но и научатся спорту на всю жизнь, получив возможность в дальнейшем за-

ниматься этим в настоящий момент элитным видом спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МИНИ-ТЕННИСУ

Основные цели обучения детей в возрасте 7–10 лет:

1) научить школьников выполнять разнообразные действия с ракеткой и мячом. Их внимание должно быть направлено на окружающие объекты.

Задачи учителя: научить удерживать мяч, направлять его вперед, принимать;

2) учить их осознанному передвижению в пространстве. Внимание детей должно быть направлено:

- на собственное тело;
- на взаимосвязь с окружающим пространством.

Задачи учителя: научить их видеть себя в пространстве и одновременно контролировать передвижения;

3) приучать школьников к активному взаимодействию с другими детьми. Внимание ребят должно быть направлено на их социальное окружение.

Задачи учителя: научить детей сотрудничать в парах и малых группах, соперничать друг с другом, оказывая активное противодействие, для совершенствования техники и тактики игры.

Специфические теннисные умения, которые учащиеся осваивают в процессе изучения основ тенниса:

- 1) удержание мяча на ракетке;
- 2) катание мяча;
- 3) бросание мяча;
- 4) ловля мяча;
- 5) удары по мячу;
- 6) сохранение равновесия при ударе – умение переносить вес тела.

Практика показывает, что овладение специальными умениями происходит в следующем порядке – по мере усложнения:

– первая элементарная форма умений – это удержание мяча на ладони или ракетке;

– вторая простая форма – катание мяча. Здесь действует правило: чем меньше ребенок, тем крупнее мяч;

– третья форма – бросание;

– четвертая форма – ловля мяча. Умение ловить развивается медленнее, чем умение бросать, так как для этого ребенку нужно оценивать траекторию движения мяча и перестраивать собственные движения в соответствии с внешними характеристиками: скоростью, отскоком мяча, типом покрытия и т.д.;

– пятая форма – овладение ударами. Многие элементы бросков и ударов схожи. Дети должны иметь определенные навыки бросания и ловли малого мяча, прежде чем учиться ударам по нему, обмену ударами ракеткой.

При обучении теннису большой группы детей важную роль играет безопасность. Чтобы обеспечить безопасную обстановку на уроке тенниса, учитель должен:

1) сообщить детям правила поведения на корте:

- не махать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить к играющему и подающему сзади;
- при беге за мячом смотреть, где находятся другие игроки, чтобы не попасть под ракетку;

2) заранее продумать размещение учеников на корте, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

3) следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на площадке;

4) не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с ракеткой;

5) уделить особое внимание расположению левшей на корте.

Таким образом, обучение теннису может стать интересным и увлекательным занятием и для учеников, и для учителя. ■

Со скоростью и светом

Спидминтон



Можно ли играть в бадминтон на скорости до 290 км/ч, ночью, на песчаном пляже или на крыше небоскреба, да еще и против ветра? Оказывается, можно! Учиться игре в спидминтон не только полезно, но и интересно и совсем не сложно.

Алексей ОЛЕЙНИКОВ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Спидминтон (speed badminton) — скоростной бадминтон) изобрел в 2001 году берлинский спортсмен Билл Брандес. Однажды он задумался: можно ли создать бадминтон, быстрый, как сквош, но чтобы играть в него нужно было на таких расстояниях, как в теннисе? Шесть лет Брандес разрабатывал и тестировал самые разные модели воланов и ракеток, пока наконец не создал спортивные снаряды, ис-

ключительные по своим аэродинамическим характеристикам.

Ракетка для спидминтона очень легкая — всего 170 г. Волан весит меньше 9 г и способен развивать скорость до 290 км/ч на дистанции до 25 м. Если к нему добавить ветровое кольцо, то можно играть при ветре до 4 баллов (около 7 м/с). А если использовать специальные люминесцентные вставки в волан, то можно играть в спидминтон ночью. Это будет уже отдельная разновидность игры — так называемый блэкминтон.

К 2003 году только в Германии насчитывалось около 6 тыс. активных игроков в спидминтон. Как правило, это городская молодежь. Самым шиком среди

Спидминтон — очень удобный вид спорта для школьных занятий: простой инвентарь, играть можно где угодно, не надо ни специальных кортов, ни сеток, а саму игру можно легко приспособить к желаниям учеников — существует масса упражнений и игр, которыми можно увлечь ребят от 2-го до 11-го класса включительно.



немцев считалось играть в темное время суток, т.е. в блэкминтон.

В Берлине существует Международная организация турниров по спидминтону (International Speed Badminton Tournament Organization). Она занимается организацией международных турниров, расчетом рейтинга спортсменов, разработкой официальных правил и стандартов игры по всему миру. Сегодня соревнования по спидминтону проводятся в Германии, Швеции, Дании, Португалии, Словении, Словакии, Польше, Украине и, наконец, у нас в стране.

ВЫХОД НА КОРТ

В спидминтон можно играть примерно с восьми лет и до... восьмидесяти. Как только ребенок сможет удержать в руках ракетку для спидминтона, его можно выводить на корт.

Игра проходит где угодно — в парке, спортзале, на теннисном корте, в ангаре, на лугу, на плоской крыше. Всё, что для этого

нужно, — ровная пустая площадка длиной минимум в 26 м и шириной 8 м; желательны специальные ленты для разметки площадки — тогда корт можно создать буквально за пару минут. Но на асфальте ленты можно заменить простым куском мела. Если игра проходит в помещении, потолки должны быть не ниже 8 м. Именно тогда будут получаться высокие и глубокие «свечи», когда волан достигает той самой невероятной скорости почти в 300 км/ч. Такой удар противнику будет отбить непросто!

Проще всего начать играть в свободном стиле — просто перекидываться воланом без правил и размеченной площадки, чтобы почувствовать особенности скоростного волана: как он ведет себя при длинных ударах, при подаче «свечей» и во время прямых ударов. Но даже начинающие уже через 15 мин. могут играть с лету. Эта игра очень демократична: минимум инвентаря — и в бой!

Спидминтон — очень удобный вид спорта для школьных занятий: простой инвентарь, играть можно где угодно, не надо ни специальных кортов, ни сеток, а саму игру можно легко приспособить к желаниям учеников — существует масса упражнений и игр, которыми можно увлечь ребят от 2-го до 11-го класса включительно.

Многие спортсмены используют спидминтон, чтобы держать себя в форме. Например, в него с удовольствием играет известная теннисистка Мария Шарапова.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Для соревнований по спидминтону размечают упрощенный корт, состоящий из двух квадратных площадок — каждая размером 5,5×5,5 м, разнесенных на расстояние 12,8 м.

Интересно, что размер такого корта равен ровно половине размера теннисного корта для парных состязаний, т.е. на одном таком теннисном корте можно разместить два корта для спидминтона, что очень удобно для парных состязаний. Если



игра проходит на теннисном корте, то сетку нужно убрать или опустить как можно ниже. На таком корте скорость игры сильно возрастает.

Одиночная игра

Игра идет до тех пор, пока один из игроков не наберет 16 очков. Если на корте патовая ситуация и счет 15:15, игру ведут до тех пор, пока один из игроков не получит преимущество в 2 очка. Матч играется до двух или трех победных сетов исходя из пяти геймов.

Игру начинают с метания жребия — кто подает первым. После каждых трех подач право подачи переходит к другому игроку. Каждая из подач приносит очко. Если счет 15:15 и больше, то передача переходит от игрока к игроку после каждого очка.

Подавать воланы можно с центра игрового поля или с задней линии, причем подача из-за головы — как с места, так и в прыжке — разрешена только с задней линии. Тот, кто проиграл, получает право первой подачи в сле-

дующей игре. Игроки меняются сторонами по окончании каждого сета, чтобы обеспечить равные условия игры. В случае пятого гейма — тай-брейк — игроки меняются площадками после каждых 9 очков.

Очки присуждаются в следующих случаях:

- ошибка при подаче;
- волан коснулся земли;
- волан приземлился на игровом поле или на одной из линий и его нельзя вернуть;
- волан приземлился в ауте;
- игрок дважды подряд коснулся волана;
- волан коснулся тела игрока.

Если игрок возвращает волан, вылетевший в аут, игра продолжается. Если игрок отбил волан, который вылетел за поле, то волан считается отбитым, и игра продолжается.

Парная игра

Здесь также счет ведется до 16 очков. Если у каждой команды по 15 очков, игру ведут, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка. Матч играется до трех победных сетов.

Игроки бросают жребий, чтобы определить, кто подает первым. Подающий делает три подачи, как и в одиночном матче, подавая волан каждый раз по диагонали на противоположную часть корта. Подающая команда после каждой подачи меняет поле, с которого она производится. Первая подача всегда производится с правого поля на противоположное левое по диагонали. После того как подача отбита, все игроки могут свободно перемещаться по своей площадке. Когда все четыре игрока произвели подачу, это право возвращается к первому игроку. Проигравшая сторона всегда имеет право первой подачи в следующем гейме. Игроки меняются сторонами по окончании каждого сета.

БЛЭКМИНТОН

Чтобы играть в спидминтон ночью, достаточно использовать ноч-

ной волан Night Speeder со светящейся вставкой Speedlight в головке волана и обычный упрощенный корт. Но есть и специальный формат ночной игры — блэкминтон.

Для него разработан особый «звездный корт» — это три упрощенных корта, расположенные друг напротив друга в форме шестиконечной звезды. Посредине расположена невысокая пирамида, через которую игроки подают друг другу волан.

Играть в ночной спидминтон можно как в помещении, так и на открытом воздухе, на теннисном корте или в любом другом месте, позволяющем установить упрощенный светящийся корт. Для устройства соревнований требуется свободное пространство: длина корта составляет около 24 м, не считая мест для подачи с задней линии. Поэтому минимальная длина корта увеличивается до 26 м. Следовательно, для установки звездного корта необходима площадка, на которой можно очертить круг диаметром не менее 26 м. Рекомендуемая минимальная высота потолка — 7 м.

Правила точно такие же, как у обычного спидминтона. Главная изюминка блэкминтона — световые эффекты. В этой игре светятся не только воланы: существуют специальные флуоресцирующие ракетки, корты размечают флуоресцентными маркерами, а если использовать ультрафиолетовые светильники, то игроки могут одеться в светящуюся форму и раскрасить лица и руки особой флуоресцентной краской, легко смываемой водой. Есть даже мигающие светодиоды, обрамляющие тела игроков, которые позволяют следить за соперником без дополнительной подсветки!

Подробные руководства по игре в спидминтон на русском языке с примерами игр и различными вариантами разминок можно найти на сайтах <http://www.speedminton.net/> и <http://www.speedbadminton.com.ua>. ■

Фото из архива А. Чиркиной

Уместная адаптация

Правила игры в мини-волейбол

Данная статья содержит полный перечень правил по мини-волейболу. Здесь описаны и разъяснены все позиции начиная от места проведения соревнований и заканчивая конкретными действиями игроков. Авторы постарались охватить все спорные моменты, которые могут возникнуть во время соревнований, и дать четкие пояснения, как надо действовать в той или иной ситуации, в том числе касающиеся организации судейства.



фото с сайта www.sanlufra.gov.tr

Дмитрий КАРХ,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 21,
Евгения ФЕДИНА,
тренер-преподаватель отделения
волейбола,
Ирина ФЕДОТОВА, старший
тренер-преподаватель отделения
волейбола.
МОУ ДОД ДЮСШ Управления
образования,
г. Коломна, Московская обл.

Для школьников организуется много соревнований по волейболу в различных возрастных группах. Учащиеся 3–7-х классов играют в во-

лейбол по упрощенным правилам — это так называемый мини-волейбол, который набирает всё большую популярность. Для того чтобы игры проходили динамично и интересно, мы разработали единые для города правила. Они позволяют легко подготовить ребят к овладению навыками волейбола.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ИГРЕ

Мини-волейбол — командный вид спорта, в котором две команды, состоящие из шести игроков, ведут игру на площадке, разделенной на две части сеткой.

Цель каждой команды — направлять мяч над сеткой, чтобы он приземлялся на площадке со-

перника, и не допустить падения мяча на свою площадку.

Мяч в игру вводит правый игрок задней линии, направляя его броском одной или двумя руками через сетку на площадку соперника. Команда имеет право трижды, не считая касания на блоке, касаться мяча, чтобы переправить его на сторону соперника. Игроку не разрешается касаться мяча два раза подряд, кроме случаев блокирования. Участник, не владеющий мячом, может перемещаться по площадке, а владеющий им должен выполнить передачу партнеру или атакующий бросок на сторону соперника. Мяч остается в игре до тех пор, пока он не коснется площадки или не выйдет за ее пределы либо команда окажется не в со-

стоянии переправить его на сторону соперника по правилам.

В мини-волейболе команда, которая выиграла розыгрыш, получает очко. Если это принимающая команда, то она получает очко и право на подачу, после чего ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке, а если подающая, то она получает очко и право на подачу тем же игроком.

Команда выигрывает партию, если набирает 15 очков с преимуществом в 2 очка, и выигрывает встречу, если побеждает в двух партиях.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГРЫ

Игровое поле представляет собой прямоугольную площадку размером 9×18 м, окруженную свободной зоной. Поверхность площадки должна быть ровной, горизонтальной и однородной. Запрещается играть на площадке с неровной или скользкой поверхностью. На открытых площадках допускается уклон 5 мм на 1 м для стока воды.

Площадку ограничивают две боковые линии. Все линии входят в размеры площадки. Ось средней линии разделяет ее на две равные половины размером 9×9 м. Эта линия проходит под сеткой от одной боковой линии до другой. Запрещается изготавливать линии из твердых материалов. Линии должны иметь ширину 5 см, быть светлыми и отличаться по цвету от площадки и всех других линий.

На каждой из сторон площадки зона нападения ограничена осью средней линии и линией нападения, нанесенной в 3 м от этой оси, включая ширину линии нападения. Зона подачи представляет со-

бой поле за лицевой линией. По бокам она ограничена короткими линиями длиной 15 см, нанесенными перпендикулярно к лицевой: одна — как продолжение правой боковой линии, другая — как продолжение левой.

Сетка шириной 1 м и длиной 9,05 м натягивается вертикально над осью средней линии. С противоположных сторон сетки размещаются две антенны. Они считаются частью сетки и ограничивают игровое пространство по бокам. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена в полосы красного и белого цветов, чередующиеся через 10 см. Высота сетки зависит от возраста играющих (см. табл. 1).

Мяч для игры должен быть круглым, с наружным покрытием из кожи и внутренней камерой из резины или подобного ей материала, иметь окружность 65–67 см и вес 260–280 г.

УЧАСТНИКИ ИГРЫ

Команду представляют не более 10 игроков, тренер и его помощник. Во встрече могут участвовать только игроки, фамилии которых указаны в заявке. Им запрещается носить любой предмет, который может причинить травму: ювелирные украшения, браслеты, серьги, цепочки и т.д., — а также жевать резинку. Они должны иметь спортивную форму и сменную обувь, знать правила игры и соблюдать их, по-спортивному и без споров воспринимать решения судей. При возникновении спорных вопросов объяснения у судьи может попросить тренер. Как тренер, так и капитаны команд ответственны за поведение и дисциплину игроков.

Таблица 1

Высота сетки для мини-волейбола

	Младший возраст (3–4-е классы)	Средний возраст (5–7-е классы)	Старший возраст (8–9-е классы)
Юноши	215 см	220 см	230 см
Девушки	200 см	210 см	215 см

Капитан представляет свою команду при жеребьевке, ему разрешается просить перерывы в игре. Тренер записывает и проверяет фамилии игроков в протоколе, подписывает его, во время встречи сидит на скамейке запасных или находится в пределах свободной зоны, может давать указания членам команды, просит у судьи перерывы, замены, обращается к нему за разъяснениями, когда мяч находится вне игры.

РЕЗУЛЬТАТ ИГРЫ

Встречу выигрывает команда, которая побеждает в двух партиях, в каждой игра идет до 15 очков. При счете 1:1 играется решающая партия до 15 очков. При счете 14:14 партию играют до разницы в счете в 2 очка. В третьей партии при счете 15:15 игра продолжается до 17 очков, т.е. команда, которая первой наберет 17 очков, выигрывает матч.

Команду, которая без уважительных причин не вышла вовремя на площадку, объявляют неявившейся, и она проигрывает встречу со счетом 0:2 в матче и 0:15 в партиях. Команда с неполным числом игроков не допускается к соревнованиям.

ПОДГОТОВКА К ИГРЕ И ЕЕ ХОД

Перед началом игры первый судья в присутствии капитанов проводит жеребьевку. Победитель выбирает право на подачу или сторону площадки. Перед началом третьей партии первый судья должен провести еще одну жеребьевку.

Одновременно в игре должны участвовать шесть игроков от каждой команды. Порядок перехода, обусловленный начальной расстановкой, сохраняется в течение всей партии. В момент подачи мяча каждая команда должна находиться в пределах площадки, кроме подающего игрока, в две линии — по три игрока в каждой. Линии могут быть ломаными. Трое стоящих вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают зоны 4, 3, 2, трое других игроков яв-

ляются игроками задней линии и занимают зоны 5, 6, 1. Каждый игрок задней линии должен находиться дальше от сетки, чем соответствующий ему игрок передней линии. Игроки передней линии должны соблюдать положение, при котором игрок зоны 3 находится правее игрока зоны 4, а игрок зоны 2 – правее игроков зон 3, 4, а игроки задней линии – положение, при котором игрок зоны 6 находится правее игрока зоны 5, а игрок зоны 1 – правее игроков зон 5, 6.

Когда принимающая команда получает право на подачу, ее игроки должны выполнить переход на следующую позицию по ходу часовой стрелки. За ошибку она лишается одного очка, и игроки возвращаются в правильное положение.

ЗАМЕНЫ ИГРОКОВ

Замена – это действие, при котором судья разрешает определенному игроку покинуть площадку, а другому – занять его место. В одной партии каждой команде разрешается сделать не более шести замен. Одновременно можно заменить одного или нескольких игроков. Игрок начальной расстановки может покинуть площадку и опять войти, но только один раз в партии и только на свою позицию. Заменяющий игрок может войти на площадку только один раз в партии на место игрока начальной расстановки, и его можно заменить только тем же игроком, вместо которого он играл. В момент просьбы о замене игрок готовый выйти на площадку, должен находиться рядом с тренером.

Исключение: травмированный игрок должен быть заменен игроком, не задействованным ранее в заменах этой партии.

ПЕРЕРЫВЫ В ИГРЕ

В одной партии каждая команда имеет право взять не более двух перерывов. Они могут быть предоставлены только по просьбе тренера или капитана, когда мяч находится вне игры, и до свистка на подачу и могут следовать один за другим. Продолжительность

перерыва – 30 сек. Игроки при этом должны находиться в свободной зоне около скамейки запасных. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин. В это время производится смена сторон площадки.

В третьей партии по достижении одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, а расстановка игроков остается прежней, и игра продолжается без перерыва.

При несчастном случае, даже если мяч находится в игре, судья должен немедленно остановить игру. После этого розыгрыш перерывается.

ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Розыгрыш мяча начинается после свистка судьи, однако вводится в игру только после броска подающего игрока, и заканчивается после свистка судьи.

Мяч опустился «в поле», если он касается пола игровой площадки, включая ограничительные линии.

Мяч опустился «за», если он:
– полностью опустился на пол за ограничительными линиями;
– коснулся предмета за пределами площадки, потолка или участников, не находящихся в игре, антенн, тросов, стоек или самой сетки за антеннами.

Игроки команды имеют право касаться мяча не более трех раз в дополнение к касанию при блокировании. В число касаний мяча игроками команды входят не только преднамеренные касания, но и неумышленные. Игрок не может касаться мяча два раза подряд, кроме случаев блокирования. Два или три игрока могут коснуться мяча одновременно – это засчитывается как два или три касания. Касаться мяча можно любой частью тела, включая стопу, без сопровождения мяча.

При пересечении плоскости сетки мяч может коснуться ее даже при подаче. Мяч, который попал в сетку, остается в игре, участники не успели коснуться его три раза. Разрешается переносить тело над сеткой в игровое пространство команды соперни-

ка при условии, что это не будет мешать их игре.

При этом можно касаться площадки соперника за средней линией ступней или ступнями при условии, что они частично находятся на средней линии. Запрещается касаться площадки соперника любой другой частью тела. Игрок может заступить на площадку соперника после того, как мяч оказался вне игры. Запрещается касаться любой части сетки или антенн. Если после удара мяча в сетку она касается участника команды соперника, то это не считается ошибкой.

Подача

Подача – это действие, при котором мяч вводит в игру правый игрок задней линии, находящийся в зоне подачи, одной или двумя руками.

В первой и третьей партиях право первой подачи определяется по жребию. Вторая партия начинается с подачи мяча командой, которая не подавала мяч первой в первой партии. Игроки должны соблюдать порядок перехода при подаче. Разрешение на подачу дает первый судья. Игрок должен выполнить ее в течение 8 сек. после свистка судьи. При этом он не должен наступать на лицевую линию. подача, выполненная до свистка судьи, не засчитывается и должна быть повторена.

Атакующий бросок

Все действия, которыми мяч прямо направляется на сторону команды соперника, кроме случаев подачи и блокирования, считаются атакующими бросками. Игрок передней линии, выполняющий его, может выполнить разбег – шаг, наскок и прыжок. Делать повторный прыжок с мячом запрещается. Игрок задней линии может выполнить атакующий бросок с разбега, не находясь в зоне нападения. При этом его ступни не должны ни касаться линии нападения, ни пересекать ее. После броска он может приземлиться в зону нападения.

Характер нарушения	Очередность нарушения	Санкции	Карточки	Последствия санкции
Неспортивное поведение, задержка игры	Первый раз	Предупреждение	Желтая	Предупреждение
	Второй раз	Замечание	Красная	Переход подачи и проигрыш очка
	Третий раз	Удаление	Красная и желтая вместе	Удаление до конца партии
Грубое поведение	Первый раз	Замечание	Красная	Переход подачи и проигрыш очка
	Второй раз	Удаление	Красная и желтая вместе	Удаление до конца партии
Оскорбительное поведение	Первый раз	Удаление	Красная	Удаление до конца партии
	Второй раз	Дисквалификация	Красная и желтая вместе	Удаление до конца матча
Агрессия	Первый раз	Дисквалификация	Красная и желтая вместе	Удаление до конца матча

Блокирование

Блокирование – это действия игроков возле сетки, ставящие целью преградить путь мячу, летящему со стороны площадки соперника, поднятием рук выше верхнего края сетки. Блокирование считается состоявшимся всякий раз, когда мяч касается блокирующего игрока. Но это разре-

шается только игрокам передней линии. Групповой блок образуют два или три игрока, которые находятся близко друг к другу. После касания на блоке команда имеет право еще на три касания, чтобы направить мяч на сторону команды соперника. Блокировать подачу запрещается. Первый удар после касания мяча на

блоке может быть выполнен любым игроком, включая того, который коснулся мяча при блокировании.

ПОВЕДЕНИЕ ИГРОКОВ

За неспортивное поведение к игрокам могут быть применены следующие штрафные санкции (см. табл. 2). ■



Ты записался добровольцем?

На Олимпийские игры в Сочи требуются волонтеры

7 февраля на официальном сайте Олимпийских игр в Сочи vol.sochi2014.com началась подача заявок от кандидатов в волонтеры. Стать не только очевидцем мирового спортивного праздника, но и активным помощником организаторам, спортсменам, тренерам и судьям может любой желающий.



От редакции

Олимпийские и Паралимпийские игры невозможно представить без волонтеров. Именно они создают неповторимую атмосферу гостеприимства и радушия. В Олимпийских играх в Сочи примут участие 25 тыс. волонтеров из разных регионов России и со всего мира. Впервые в истории олимпийского волонтерства отбор и обучение кандидатов будут проходить в 26 специальных учебных центрах 14 регионов России, что позволит вовлечь в волонтерское движение всю страну.

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ

1. Прежде чем принять решение стать волонтером, оцените свои силы. Для начала нужно узнать, что такое волонтерство, чем занимаются волонтеры и зачем это нужно.

2. Затем определите для себя, где вы сможете работать: на Олимпийских играх, на Паралимпийских или и там, и там. Оргкомитету Игр понадобится помощь 12 тыс. волонтеров общего профиля, 8 тыс. волонтеров-специалистов, работающих в специальных отраслях, и 5 тыс. волонтеров-спортсменов.

3. После этого решите, чем вы конкретно можете быть полезны на Играх. В Сочи требуются волонтеры в совершенно различных областях: «Транспорт», «Медицинское обслуживание», «Антидопинг», «Прибытия и отъезды», «Взаимодействие с МОК/МПК», «Взаимодействие с НОК/НПК», «Лингвистические услуги», «Протокол», «Технологии», «Церемонии», «Работа прессы», «Аккредитация», «Управление Олимпийской деревней», «Размещение», «Услуги по организации питания», «Обслуживание мероприятий на Олимпийских играх». Кроме того, если вы обладаете высокой квалификацией в одном из зимних олимпийских (паралимпийских) видов спорта, вы



фото с сайта www.mger2014.ru

можете подать заявку кандидата на должность спортивного волонтера, работающего непосредственно на поле проведения соревнований.

4. Только после того как вы решите для себя все эти вопросы, вы можете подавать заявку на официальном сайте Олимпийских игр в Сочи vol.sochi2014.com.

Помните: важное условие отбора — знание английского языка; приветствуется знание любых других языков, особенно корейского, японского или китайского.

Заполняя анкету, будьте внимательны и аккуратны. Заявка не будет принята, если она не соответствует формальным требованиям:

- вам должно быть не менее 18 и не более 80 лет на 6 января 2014 года;
- все поля анкеты должны быть тщательно заполнены.

Заявка подается только в режиме онлайн посредством компьютера, подключенного к сети Интернет. Обратите внимание, что вам необходимо иметь регулярный доступ к электронной почте.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

В течение нескольких дней вы получите подтверждение регистрации, затем — приглашение принять участие в отборочном интервью. Следующий этап — обучение волонтеров, прошедших отбор. Оно будет бесплатным. На Игры смогут поехать только те, кто успешно прошел полный курс обучения и согласился работать на Олимпийских или Паралимпийских играх не менее 13 рабочих смен. Волонтерам предоставляется бесплатное проживание, питание и проезд от места размещения до работы.

Вы сможете посетить интереснейшие соревнования, увидеть спортсменов мирового уровня, приобрести уникальный опыт и завести новые интересные знакомства. ■



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 Заккрытие

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

ПОДРОБНАЯ ПРОГРАММА КАЖДОГО ДНЯ МАРАФОНА:

- на сайте marathon.1september.ru
- в электронных приложениях
- на вложенном диске

Погасить свечу

Обучение нападающему удару в волейболе



Автор этого материала при обучении атакующим действиям использует компьютерную презентацию, благодаря чему учащимся удается добиться существенного прогресса в освоении этого элемента. Презентацию к уроку вы найдете на диске, вложенном в номер.

фото аэропа muzy / Shutterstock.com

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



ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ

В нападающем ударе выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В разбеге делают от одного до трех шагов. Первый шаг относительно небольшой, и скорость движения в нем невелика. Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Шаг по длине наибольший. Его выполняют скачком и определяют как напрыгивающий. При этом одну ногу, обычно правую, выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопу разогнуть, носок на себя. Только при такой жесткой постановке правой ноги

на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге отталкиваются от опоры и через небольшой промежуток времени подставляют ее к правой. При одношажном разбеге делают только третий, напрыгивающий шаг и одновременно обе руки отводят назад.

Прыжок выполняют, чтобы выйти к месту встречи с мячом при ударе поверху сетки. Отталкивание начинают руки движение по дуге сзади-вперед-вверх, затем ноги разгибают во всех суставах. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылают вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

Когда ноги игрока отрываются от опоры, тело приобретает движение вверх и несколько вперед — это фаза полета. В момент отрыва ног от опоры следует верхнюю часть туловища отводить назад, что способствует уменьшению длины траектории полета. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в рабо-

ту правая — бьющая — рука. Одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх-назад. При этом важно соблюдать последовательность движения: плечо — локоть — предплечье — кисть. Предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьирует в широких пределах в зависимости от индивидуальных способностей игроков. Однако локоть всегда должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают положение «лука» — прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, отводя голень назад. Левая рука принимает активное участие в замахе: ее отводят в сторону; таким образом, растягивается большая грудная мышца.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, одновременно выводят вперед и поднимают правое плечо. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается

в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локтевом суставе, вытягивают верх и несколько вперед, затем опускают по дуге вперед-вниз к левому колену. Одновременно плечо выводят вперед, что помогает задать более точное направление полета. Кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии сзади-сверху движением «хлест», и одновременно с ведением руки вперед ее сгибают, направляя мяч вниз. Скорость движения руки наращается плавно. К моменту удара она должна быть наибольшей.

В четвертой фазе игрок снижает-ся и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

КЛАССИФИКАЦИЯ

Нападающие удары можно классифицировать следующим образом:

- а) по направлению удара:
 - по ходу разбега;
 - с переводом;
- б) по высоте передач:
 - с высокой передачи;
 - со средней передачи;
 - с низкой передачи;
- в) по месту отталкивания:
 - с передней линии;
 - со второй линии;
- г) обманные.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Перед изучением нападающего удара в прыжке с разбега игроки с плохо развитой координацией движений должны предварительно освоить верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по нему в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит из-за неумения своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате мяч оказывается сзади него, далеко впереди или в сторо-

не. Такие недостатки затрудняют освоение данного приема и надолго задерживают формирование соответствующего двигательного навыка. Поэтому при обучении не надо торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку к нападающему удару: лучше сначала как следует закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара полезно периодически возвращаться к верхней передаче через сетку, чтобы проконтролировать скорость и точность выхода.

Обучение прямому нападающему удару лучше начать с просмотра мультимедийного пособия, сопровождаемого комментариями учителя по технике выполнения:

1. Разбег обычно выполняется с двух-трех шагов.
2. Для разбега с трех шагов движения начинают с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а с двух шагов – с разноименной.
3. В начале разбега корпус наклонен вперед, руки опущены вниз.
4. Первый шаг должен быть коротким: он обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.
5. При разбеге в три шага нужно сначала сделать два шага, выполнить напрыгивание на обе ноги, правую ногу поставить на пятку перекатом, затем приставить к ней левую.
6. Во время прыжка в начале напрыгивания следует отвести руки назад-в стороны, а при отталкивании согласованно с ним выполнить мах вперед-вверх, описывая дуги.
7. Замах начинается с отведения плеча, корпус отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха.
8. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.
9. Левая рука в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.
10. Удар начинается с движения плеча вперед.
11. Руку при ударе выпрямляют в локтевом суставе.

12. Удар по мячу наносят в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой отведен в сторону.

13. После удара корпус сгибается вперед, подчиняясь направлению удара.

14. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Обучение технике выполнения нападающего удара начинается с правильной постановки ног. Сначала нужно определить, какая нога у ученика толчковая. Обычно это та нога, которой ему удобно отталкиваться. На самом деле возможности обеих ног одинаковы. В основном выбор той или иной ноги – дело привычки. Как правило, игроки, у которых более ловкая рука – правая, чаще отталкиваются левой ногой.

Для выработки умения определять время начала разбега и его направление необходима постоянная тренировка. Надо стараться определять время и место выхода на мяч в тот момент, когда он только оторвался от рук пасующего. Некоторые игроки, прежде чем сделать первый шаг, наблюдая за пасующим, переминаются на месте – это не ошибка. Главное – не пойти вперед преждевременно и не опоздать с разбегом.

В напрыгивании перед прыжком вперед посылают правую ногу, если нападающий удар будет выполняться правой рукой. К моменту постановки ног руки, естественно, круговым движением «тянут» тело вверх. Иногда рекомендуют ставить ноги перед толчком на пятки. Это неверно. Ноги ставят так: вначале правая – на внешний свод стопы, а левая – на всю стопу. Обе ноги как бы упираются в пол, а для этого необходима наибольшая площадь опоры. Чем больше скорость разбега, тем нужен больший вынос ног вперед, большее опережение постановки правой ноги и общий поворот вправо. Погасив инерцию напрыгивания и разбега, игрок быстро

отталкивается ногами. Энергичный замах рукой и отведение плеча способствуют повороту туловища вправо. В напрыгивании надо соблюдать разумную меру в определении высоты прыжка, помня, что это лишь средство для выполнения удара, а не самоцель.

ОБУЧЕНИЕ РАЗБЕГУ

1. Прыжок на месте со взмахом рук.
2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.
3. Разбег с одного-двух шагов, имитация верхней передачи в прыжке.
4. Разбег с одного-двух шагов, верхняя передача мяча в держателе или с поддержкой партнера.
5. Разбег с одного-двух шагов, верхняя передача мяча в прыжке:
 - в стену или через сетку;
 - с низкого подбрасывания в «темп»;
 - с высокого подбрасывания партнера;
 - с низкого подбрасывания партнера.

Обучение ударному движению

1. Правая рука в положении замаха, левая впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.
2. Взмах руками и постановка руки в замахе:
 - на месте;
 - в прыжке.
3. Из положения замаха – нападающий удар:
 - по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки;
 - по мячу в левой руке;
 - без мяча с опусканием руки;
 - в пол, в стену с руки;
 - в пол, в стену после подбрасывания.

ОБУЧЕНИЕ НАПАДАЮЩЕМУ УДАРУ В ЦЕЛОМ

1. Нападающий удар с одного-двух шагов разбега по мячу в держателе или удерживаемому партнером:
 - в пол;
 - через сетку.

2. Имитация нападающего удара в прыжке с одного-двух шагов разбега.

3. Нападающий удар по мячу:
 - с низкого набрасывания партнера в «темп»;
 - с высокого набрасывания партнером;
 - с собственного набрасывания.
4. Нападающий удар с подачи учителя или партнера.

ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ...

В разбеге:

- недостаточная длина или низкая скорость разбега;
- размахивание руками или их скрещивание при разбеге.

В подготовительной фазе:

- отсутствие вращения рук, высокое вращение рук или вращение прямых рук;
- напрыгивание на две ноги происходит одновременно или на носки;
- слабая остановка правой ногой или левая нога приставлена слишком поздно;
- вялое или слишком высокое напрыгивание;
- слишком высокий прыжок или выполненный в неполную силу;
- прыжок не сопровождается движением рук или слишком медленный мах руками;
- рука не зафиксирована в замахе или «завалена» влево;
- слишком низкое расположение предплечья или локтя;
- кисть не закреплена при замахе или развернута;
- пальцы разведены или не отведен большой палец.

В рабочей фазе:

- при ударе локоть не выставлен вверх или согнута рука;
- слабая работа предплечья или кисти;
- после удара рука отведена слишком далеко назад или влево;
- слишком медленное движение руки при ударе;
- удар выполнен слишком позд-

но или слишком резко направлен вниз;

- удар выполнен при недостаточно высоком прыжке;
- нападающий удар выполнен не по плану или без учета игровой обстановки.

В завершающей фазе:

- локоть бьющей руки опускается быстрее кисти;
- приземление выполнено на одну ногу или очень жесткое;
- игрок не готов к следующим действиям.

...И РАБОТА НАД ИХ УСТРАНЕНИЕМ

1. Прыжок в длину с места с последующим ускорением к сетке – 5 повторений.
2. Передачи набивных мячей в тройках: два игрока по очереди из положения лежа на спине передают мяч третьему, который принимает мяч в движении и возвращает обратно. Партнеры меняются ролями через 10 передач.
3. В зоне 6 игрок в прыжке выполняет бросок через сетку и следом в зоне 1 – напрыгивание в упор присев на гимнастического козла. Страховка обязательна. Выполнить 5 повторений.
4. Учащиеся делятся на пары, встают друг напротив друга и повторяют технику всех элементов прыжка: от отведения рук назад до завершающего напрыгивания и приземления – 3–5 мин.
5. Выполнить напрыгивание перед партнером, удерживающим мяч на вытянутой вверх руке.
6. Упражнение в парах. Удары прямой рукой по мячу в партнера с постоянным увеличением силы.
7. Из зоны 4 игрок наносит по 5 ударов в зоны 5–6–1, в которых его партнер, передвигаясь от зоны к зоне, их принимает.
8. Удары по неподвижному мячу. Игрок с другой стороны сетки ставит блок.
9. Игрок у сетки выполняет передачу для нападения в зону 3 или 2 и сразу после этого – нападающий удар по неподвижному мячу. ■

Веселый волан

Десять уроков бадминтона

Авторы этого материала знакомят с историей появления доступного всем вида спорта, правилами игры и методикой обучения. Они полагают, что для того чтобы научиться владеть ракеткой и воланом, достаточно десяти правильно организованных уроков. В подготовительной части занятия обязательно дети выполняют ОРУ с чередованием отработки техники перемещения по кругу приставными, скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед, а в заключительной – прыжки через скакалку.



Александр КУЛЕШОВ,
Елена ФЕДОТОВА,
учителя физкультуры,
ЦО № 572,
г. Москва

ЗАРОЖДЕНИЕ ИГРЫ

Бадминтон – одна из старейших игр. Первые сведения об играх, напоминающих ее, дошли до нас из глубины веков. В XIV веке в Японии была распространена игра под названием «ойбане». Она заключалась в перекидывании деревянными ракетками летательного снаряда, сделанного из нескольких перьев и высушенной вишни. Подобная игра была известна в Китае, Индии, Малайе, Африке. Во Франции она носила название «же-де-пом», что в переводе означает «игра с яблоком». Некоторые исследователи полагают, что именно из этого народного развлечения возникла современная игра под названием «бадминтон».

Однако началом современного бадминтона принято считать 1872 год. В этом году англичанин граф Бофорт впервые продемонстрировал новую игру в небольшом городе Бадминтон в ста километрах от Лондона. В Индии граф увлекся местной игрой под названием «пууна», а когда возвратился в Англию, стал ее страстным пропагандистом. Местечко Бадминтон вскоре стало известно всему миру. «Бадминтон» – так официально стали называть новый вид спорта.

В 1887 году были изданы первые правила игры, в основу которых легли правила индийской игры пууна. Основные пункты сохранились до настоящего времени без существенных изменений.

В 1934 году в Лондоне была создана Международная федерация бадминтона (ИБФ). Начиная с 1949 года раз в три года она проводит розыгрыш Кубка Томаса для мужчин и Кубка Убера для жен-

щин, названных в честь основоположников бадминтона в Англии.

В СССР началом развития бадминтона принято считать 1957 год, когда в Москве проходил VI Всемирный фестиваль молодежи и студентов.

Большую помощь в освоении этого вида спорта советские спортсмены и будущие тренеры получали от индонезийских студентов, которые обучались в Университете дружбы народов.

Начиная с 1963 года стали проводить лично-командное первенство СССР. Бадминтон включен в Единую Всесоюзную спортивную классификацию. Эта игра приобрела большую популярность в нашей стране.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Площадка для игры в бадминтон представляет собой прямоугольник размером 13,40×6,10 м. Она

предназначена для парной игры, а прямоугольник внутри размером 13,40×5,18 м — для одиночной. Прямоугольник, как в волейболе или теннисе, делится сеткой, которую натягивают на высоте 155 см от уровня пола. Ширина всех линий — 2,8 см, они входят в размеры площадки.

Волан точных размеров не имеет. Вес его колеблется от 4,75 г до 5,50 г. Воланы могут быть нейлоновые или перьевые и комбинированные. При проведении международных соревнований используются только перьевые воланы.

Ракетки бывают деревянные, металлические, комбинированные, углепластиковые. Натягивают ракетки нейлоновой струной или специальной жильной нитью. Каждый спортсмен подбирает ракетку в зависимости от своих индивидуальных особенностей.

УРОК № 1

Задачи:

- разучить хваты ракетки, игровые стойки;
- ознакомить школьников со способами перемещения вперед и назад;
- обучать их короткой подаче;
- изучать технику высокодалеких ударов.

Обучение бадминтону начинается с изучения хватов ракетки. Учителя используют имеющиеся наглядные пособия, кинограммы. При этом важно обратить внимание на положения большого и указательного пальцев и на их роль при выполнении ударов справа и слева. При ударах справа открытой стороной ракетки ладонь плотно прилегает к рукоятке ракетки, указательный и большой пальцы расположены в форме латинской буквы V. Основную работу в этом случае выполняет указательный палец. Повернув ручку ракетки большим пальцем вправо, вы измените хват — это будет удобно для всех ударов слева. При ударах закрытой стороной ракетки (уда-

ры слева) основную нагрузку несет большой палец.

Для отработки техники хвата применяются следующие упражнения:

- сгибание и разгибание кисти с ракеткой в лучезапястном суставе;
- жонглирование воланом;
- поднимание и опускание волана с ракеткой;
- подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой внизу;
- удары волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.

Затем учитель объясняет, как правильно принимать игровую стойку. Для этого нужно перенести вес тела на передние части стоп, ноги слегка согнуть в коленях, рука с ракеткой перед грудью, взгляд направлен вперед. Спортсмен готов выполнить движение в любом направлении.

Выполняя передвижения по площадке, нужно соблюдать следующие требования:

- движения должны быть быстрыми и мягкими;
- игрок должен стараться сохранять равновесие;
- следует избегать резких движений;
- конечное положение перед ударом должно быть устойчивым;
- сделав удар, нужно быстро вернуться в центр площадки.

Работа ног должна соответствовать атаке и защите и включать пять основных шагов: шаг, приставной шаг, шаг-прыжок, шаг-возвращение, прыжок вверх. Это основные элементы, из которых складываются различные варианты игровых перемещений. Для нормального ведения игры необходимо овладеть сочетанием всех разновидностей движений работы ног.

Затем учащиеся осваивают технику короткой подачи без замаха и удара без замаха над головой с набрасыванием волана рукой.

Выполняя короткую подачу, старайтесь как бы погладить волан снизу-сбоку, сопровождая его как можно дольше в желаемом направлении. Разучивая удар сверху, поднимите левую руку вверх в направлении подлетающего волана. Не стойте на месте, а старайтесь отбежать или подбежать под волан так, чтобы он опускался на поднятую вверх руку, плечо (левое) и сзади стоящую ногу. Выполнить удар можно стоя на месте на двух ногах, на носке левой ноги, в прыжке. При этом руку с ракеткой всегда старайтесь полностью выпрямлять вверх.

Выполняя удар, переносите центр тяжести сзади стоящей ноги на впереди стоящую. При ударе у сетки в передней части площадки впереди находится правая нога. При ударах сзади над головой с задней части площадки правая нога находится сзади.

Затем дети выполняют контрольные упражнения для развития координационных способностей:

1. Передвижение вдоль сетки. Между боковыми линиями для одиночной и парной игры с правой стороны лежат пять воланов. Упражнение начинается из базовой точки № 1 по команде: «Марш!» Испытуемый берет волан и, передвигаясь боком приставными шагами, переносит его в левую сторону площадки, кладет между боковыми линиями для одиночной и парной игры, возвращается, берет следующий волан, и т.д. Упражнение заканчивается, как только пятый волан будет лежать между боковыми линиями площадки с левой стороны.

2. Передвижение вдоль площадки. Игрок располагается между лицевыми линиями площадки для одиночной и парной игры с ракеткой в руке. По команде «Марш!» он бежит к сетке, касается ее ракеткой и возвращается спиной вперед в исходную позицию, стараясь коснуться ногой площадки между лицевыми линиями. Упражнение заканчивает-

ся, когда ученик в пятый раз коснется сетки ракеткой.

УРОК № 2

Задачи:

- обучать технике мягких ударов перед собой;
- обучать технике короткой подачи с замахом;
- обучать технике нападающего удара над головой справа.

Дети выполняют короткую подачу без замаха, а затем с замахом, который начинается с поднимания ракетки чуть вверх, далее рука с ракеткой полностью выпрямляется и отводится назад, рука с воланом выпрямляется вперед и опускается чуть ниже уровня плеча. В это время выпускается волан. После этого рука с ракеткой с ускорением движется вниз-вперед, но, коснувшись волана, как бы выполняет поглаживание его снизу-сбоку; движение кисти пассивное.

Затем переходят к изучению ударов:

- мягких перед собой с подбрасыванием волана ракеткой;
- мягких перед собой с обозначением ловли волана ракеткой;
- высоко-далекого без замаха после набрасывания волана себе рукой;
- высоко-далекого без замаха после набрасывания волана рукой партнера;
- нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе рукой.

Выполняя замах и удар, следует обратить внимание на следующее: плечо и рука с ракеткой всегда обгоняют движение кисти, а кисть с ракеткой обгоняет движение головки ракетки. Это характерно для выполнения всех ударов.

Выполняя мягкие удары перед собой, нужно стараться, чтобы волан встретился с ракеткой как можно раньше. Далее, отпуская ракетку вниз-в сторону, нужно сохранять дистанцию между ракеткой и воланом 10–15 см.

На первых занятиях нужно как можно дольше сопровождать во-

лан ракеткой при замахе и при ударе. Старайтесь погладить волан где-то на уровне пояса или ниже. В дальнейшем, выполняя мягкие удары на сетку — подставки, стремитесь сделать это как можно быстрее. Сокращайте время на выполнение замаха.

Разучивая нападающий удар, не выполняйте его сильно, а старайтесь затратить минимум усилий. Постоянно следите за тем, чтобы удар наносился в самой высшей точке с быстрым разгибанием кисти вперед-вниз. Направляйте волан в ноги партнеру. После удара всегда стремитесь сделать шаг правой ногой к центру площадки, а руку с ракеткой направить вперед-вниз и далее свободно опустить ее влево от себя.

Затем дети выполняют упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. И.п. — лежа на спине, руки вверх. Сгибание и разгибание туловища с касанием носков ног и мата за головой руками.

2. И.п. — широкий выпад правой (левой) ногой вперед, руки на пояс.

То же со сменой ног.

3. И.п. — упор присев. Выпрыгивание вверх с касанием руками мяча, который подвешивают на 20 см выше вытянутых вверх рук занимающегося. Опускаясь вниз, нужно коснуться пола двумя руками.

Каждое упражнение выполняется в течение 30 сек.: сначала — первые номера, а вторые подсчитывают, затем партнеры меняются ролями, после чего проводятся учебные игры между партнерами.

УРОК № 3

Задачи:

- обучать технике плоской подачи и плоских ударов;
- отрабатывать технику перемещений вперед к сетке с возвращением в центр площадки;
- совершенствовать технику замаха и удара при выполнении удара над головой.



Учитель объясняет и показывает технику выполнения плоской подачи. Затем дети отрабатывают ее в определенную зону, а также с последующим выходом к сетке.

Выполняя плоскую подачу, следует обратить внимание на заключительное движение кисти, напоминающее удар по ковру, из которого выбивают пыль. Кисть быстро разгибается, и рука с ракеткой в момент удара образует прямую линию. Далее рука и ракетка сопровождают волан по линии желаемого направления удара.

Выполняя плоские удары справа и слева, надо отойти от центра площадки назад на два шага, стараясь выполнить удар сбоку от себя на уровне плеча или чуть ниже и всегда соблюдая дистанцию: расстояние от ракетки до волана должно быть на уровне вытянутой руки. Вначале выполните имитацию плоского удара, а затем удар по волану, брошенному партнером.

Затем учитель объясняет и показывает технику перемещения к сетке с последующим возвращением в центральную позицию, после чего дети выполняют перемещения к сетке по частям медленно, потом слитно, без остановок в медленном темпе и предельно быстро.

Изучая перемещение к сетке, обратите внимание на следующее: выход к сетке заканчивается шагом правой ноги.

После этого дети совершенствуют технику замаха, выполняя следующие упражнения:

- имитация замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте;
- имитация замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага;
- замах и удара стоя на месте после выбрасывания партнером волана рукой.

Выполняя замах при ударе над головой, следует обратить внимание на то, что левая рука поднимается вверх навстречу подлетающему волану, центр тяжести располагается на правой ноге, плечи развернуты вправо. Отводя локоть с ракеткой назад, старайтесь выпрямить руку в локтевом суставе и уже после этого, сгибая ее и поднимая локоть вверх, заведите его за голову.

При замахе дети должны хорошо растянуть мышцы, участвующие в выполнении удара. При замахе кисть с ракеткой не напряжена и всегда обгоняет головку ракетки.

Нужно использовать инерцию разгона ракетки и заканчивать ударное движение энергич-

ным сгибанием кисти. Все движения в целом напоминают бросок мяча на дальность, поэтому метание волана в парах может также использоваться в качестве основного упражнения при обучении удару над головой.

Затем проводятся учебные игры с применением коротких подач, мягких и высоко-далеких ударов.

УРОК № 4

Задачи:

- совершенствовать технику плоских ударов, высоко-далекого и нападающего удара над головой справа;
- обучать технике высоко-далекой подачи;
- совершенствовать технику перемещений вперед и назад при ударе над головой справа.

Сначала дети повторяют ранее изученные элементы бадминтона:

- плоские удары сбоку от себя справа и слева;
- плоский удар слева от себя с шагом правой ногой в сторону;
- перемещения вперед в два шага.

Затем учитель объясняет и показывает технику высоко-далекой подачи. Важно обратить внимание на то, что движение ракетки вперед после замаха происходит с ускорением, а сам удар по волану – при активном разгибании кисти. При выполнении удара рука с ракеткой сопровождает волан вперед-вверх. Центр тяжести переносится на левую ногу. Дети пробуют выполнить данный элемент.

Учитель показывает и объясняет технику перемещения назад при ударе над головой справа: шаг правой ногой, скрестный шаг левой, шаг правой назад. Затем дети разучивают этот элемент по частям в медленном темпе, потом перемещаются с последующим выполнением имитацией замаха и удара над головой справа в среднем темпе, а после выполнения высоко-далекой подачи партнером и пере-

мещения назад – с ловлей волана левой рукой и имитацией замаха и удара над головой.

Выполняя перемещения назад, следует помнить, что они носят индивидуальный характер и во многом отличаются друг от друга.

Рассмотрим перемещение назад при ударе над головой справа. Передвижение начинается с правой ноги, затем выполняется скрестный шаг левой ногой за правую и последний шаг правой. Такая работа ног – основная при передвижении назад. Передвижение приставными шагами начинается с правой ноги и может выполняться в два или три шага в зависимости от ситуации; при ударах в прыжке – с правой ноги, затем выполняется приставной шаг левой, шаг правой ногой, прыжок вверх, удар в прыжке. В момент удара правая нога движется вперед, а левая назад. При передвижении в два шага с последующим прыжком движение начинается с левой ноги, затем выполняется шаг правой, прыжок вверх – удар в прыжке, в момент которого правая нога движется вперед, а левая назад.

Затем проводится учебная игра с применением высоко-далекой подачи, высоко-далекого и нападающего ударов.

УРОК № 5

Задачи:

- совершенствовать технику ударов перед собой и перемещений вперед;
- совершенствовать технику высоко-далекой подачи, высоко-далекого и нападающего ударов над головой.

Сначала дети выполняют мягкие удары перед собой, стоя на месте, а затем перед собой с подходом к месту удара в один и два шага. При этом следует занимать позицию на 1 м дальше от центра площадки. Выполняя удар над головой, вначале следите за правильным подходом к волану, а затем, когда убедитесь, что делаете все правильно, сосредоточь-

те свое внимание только на правильном выполнении замаха и удара. В дальнейшем поступайте так всегда: вначале контролируйте работу ног, а уже потом — движение руки с ракеткой.

Затем дети совершенствуют технику:

- высоко-далекой подачи с перемещением партнера назад в три шага и последующей ловлей волана левой рукой;

- выполнение высоко-далеких ударов стоя на месте и с перемещением назад в один-два шага;

- высоко-далекой подачи с перемещением партнера назад, замаха и высоко-далекого удара по волану;

- нападающего удара после высоко-далекой подачи, стоя на месте.

Затем проводится учебная игра с применением высоко-далекой подачи, нападающего и высоко-далекого ударов.

УРОК № 6

Задачи:

- совершенствовать технику мягких ударов с последующим перемещением вперед;

- совершенствовать комбинацию из ранее изученных элементов: высоко-далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка);

- обучать детей технике укороченного удара.

Дети выполняют мягкие удары, стоя на месте, стараясь попасть в обозначенную учителем цель.

То же после предварительного перемещения вперед.

Затем ученики отрабатывают технику выполнения нападающего удара, стоя на месте, после высоко-далекой подачи партнера.

То же после высоко-далекой подачи партнера с перемещением назад в один, два, три шага.

То же с последующим мягким ударом (подставкой). При этом учитель обращает внимание детей на то, что, выполнив нападающий удар над головой, всегда нужно

стараться как можно быстрее занять место в центре площадки.

Затем ученики приступают к изучению укороченного удара. Выполняя его, нужно обратить внимание на то, что при выполнении различных ударов замах должен быть одинаковым. Различие заключается лишь в выполнении конечной фазы удара: к моменту встречи волана и ракетки происходит замедление движения ракетки, словно волан выбивает ракетку из руки. Кисть уходит вперед, головка ракетки остается, как будто вы гладите волан сзади, направляя его струнной поверхностью вперед-вниз.

Дети выполняют мягкий удар, стоя на месте, после высоко-далекой подачи партнера, а затем комбинацию: подача, высоко-далекая откидка партнера, укороченный удар.

Затем проводится учебная игра с применением высоко-далекой подачи, укороченного удара, подставки, высоко-далекой откидки.

УРОК № 7

Задачи:

- оценить технику выполнения короткой подачи;

- совершенствовать технику мягких и плоских ударов;

- совершенствовать технику высоко-далеких, мягких ударов, подставок, откидки;

- развивать скоростно-силовые качества.

Сначала дети выполняют короткую подачу на точность. Учитель оценивает их успехи.

Затем переходят к мягким ударам с постепенным отходом от сетки и плоским ударам справа и слева. Потом проводятся учебные игры на передней части площадки, после чего ученики совершенствуют технику укороченного удара с перемещением назад из центральной позиции после высоко-далекой подачи или высоко-далекой откидки; выполняют комбинации из ударов: высоко-далекого, укороченного, высоко-далекой откидки и высоко-далекого удара.

Затем проводится учебная игра с разучиванием комбинации из ударов: высоко-далекая откидка, укороченный, подставка.

В завершение дети выполняют упражнения для развития скоростно-силовых качеств (см. урок № 2).

УРОК № 8

Задачи:

- совершенствовать технику мягко выполняемых и плоских ударов;

- совершенствовать комбинацию из ударов: высоко-далекого, нападающего, подставки и откидки.

Дети выполняют мягкие удары с постепенным усилением и переходят к плоским ударам. Затем проводятся учебные игры в передней части площадки.

После этого ученики отрабатывают комбинации из ударов:

- откидки после высоко-далекой подачи и нападающего удара;

- откидки после высоко-далекой подачи, нападающего удара, мягкой подставки, откидки;

- откидки после высоко-далекой подачи, высоко-далекого удара, нападающего удара.

В завершение дети выполняют упражнения для развития скоростно-силовых качеств (см. урок № 2).

УРОКИ № 9–10

Задачи:

- совершенствовать технику игры в бадминтон;

- определить лучших бадминтонистов класса в ходе одиночного и парного турниров.

Вначале учитель знакомит детей с правилами игры, после чего проводятся одиночный и парный турниры. Начать лучше с одиночного, так как он занимает больше времени. Если за один урок победитель не будет выявлен, то финальные встречи и парный турнир можно провести на следующем уроке. ■

Новейшая физкультура

Компьютерные технологии в спортивном зале

Первые шаги в освоении современной техники нужно делать как можно раньше, чтобы компьютеры не стали лишь дополнением к интерьеру или заменой пишущей машинке. В прошлом году в конкурсе «Компьютер на уроке физкультуры», объявленном редакцией, в номинации «Внимание – на экран!» победил Вячеслав Доброхотов из МАОУ СОШ № 25 г. Калининграда. Чтобы подробнее узнать о работе этого учителя, мы посетили семинар учителей с его участием.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
г. Москва



РАЗМИНКА

Как бы хорошо физически ни был подготовлен учитель, шесть-семь уроков подряд выполнять разминку под энергичную музыку вместе с детьми, а потом еще обучать их двигательным действиям очень тяжело. Чтобы избежать переутомления и сделать разминку более интересной и разнообразной, Вячеслав Доброхотов предлагает использовать ви-

деоразминку. Дети при этом смотрят не друг на друга, а на экран, где одно упражнение быстро сменяется другим, и не стесняются своих одноклассников.

Самое сложное – подготовить нужную видеозапись: задания должны быть интересными и доступными для всех учащихся, музыка – современной и любимой ребятами. Вячеслав Николаевич отметил, что решить эту задачу можно разными способами:

- приобрести диски с выступлениями профессиональных инструкторов;
- найти записи разминок в Интернете;
- составить собственные комплексы упражнений и записать

на видео выступления лучших спортсменов школы.

Последний вариант может стать неплохим проектом для старшеклассников.

Для учебных целей можно снимать различные разминки: с элементами тайбо, power body, с фитболами и гимнастическими палками... Благодаря этому дети получают возможность ознакомиться с современными фитнес-технологиями, а учитель экономит силы и выполняет свои основные функции – учит детей и исправляет их ошибки.

Не рекомендуется начинать проводить видеоразминки с учащихся старших классов: велика вероятность того, что ребята воспримут



нововведение «в штыки». А если начать с 5-го или, в крайнем случае, с 6-го класса, ученики привыкнут и через один-два года будут с удовольствием выполнять упражнения под музыку. Примеру старших следуют младшие школьники, довольно скоро видеоразминка станет привычной и любимой всеми.

Учитель может создавать учебные разминки сам или вместе с коллегами. На семинаре были представлены разминки, созданные Вячеславом ДОБРОХОТОВЫМ совместно с его коллегой из школы № 36 г. Калининграда Вероникой ДАВЫДЕНКО (см. Приложение к номеру).

Сейчас, когда практически в каждом кабинете есть телевизор или компьютер, можно проводить физкультминутки с применением видеозаписи. Для этого учителю-предметнику не нужно даже показывать упражнения — достаточно включить фильм с комплексом упражнений, подготовленным учителем физкультуры вместе со старшеклассниками (см. Приложение к номеру).

КАЧЕСТВЕННЫЙ ПОКАЗ

При изучении акробатических комбинаций, а также при подготовке к олимпиадам, групповым и командным выступлениям можно использовать видеозаписи акробатических комбинаций, выполнен-

ных лучшими учениками школы, занимающимися в секции гимнастики. При этом педагогу не придется каждый раз показывать сложные связки акробатических элементов. Странно, почему этот метод до сих пор не используют методисты, разрабатывая очередные задания для олимпиад? Ведь понятно, что дети лучше воспринимают выступление такого же школьника, как они, чем учителя или даже ведущего спортсмена страны.

Владимир ЛУЩИК, учитель физкультуры МОУ СОШ № 3 г. Гусева Калининградской области, рассказал о том, как он принимал участие в конкурсе «Урок физкультуры XXI века» и стал его лауреатом. На своих уроках он снимает на фотоаппарат, снабженный функцией видеосъемки, выполнение упражнений детьми, а потом разбирает вместе с ними ошибки, показывая видеозапись на экране. Урок, представленный учителем на конкурс, мы описывали в № 9/2011.

БАЗА ДАННЫХ

Чаще всего учителя физкультуры используют компьютер как место для хранения различных отчетов, протоколов, документов планирования. Стандартные программные продукты позволяют подсчитывать результаты соревнований, например олимпиад по физкультуре, соз-

давать презентации, тесты и оценивать ответы учеников.

Учителя физкультуры согласились с предложением создать единую форму заявки на все соревнования, в которую можно было бы заранее внести данные свидетельства о рождении каждого ученика, допуске врача и поместить фотографию. Таким образом, можно было бы созданием одного документа заменить процедуру сбора и копирования данных, справок с места учебы, фотографирования... А учитель сэкономил бы время для полноценных тренировок перед соревнованиями.

ДЛЯ ВСЕХ И ДЛЯ КАЖДОГО

Завершая семинар, Вячеслав Доброхотов рассказал, как можно использовать компьютерные технологии при дифференцированном подходе к регулированию нагрузки. Он предложил установить в спортивном зале не одну, а две или три телевизионных панели и подключить к ним по компьютеру. Таким образом, можно распределить учеников по группам здоровья, уровню физической подготовленности или возрасту перед разными экранами и дать им различные задания, а педагогу останется только помогать детям и вместе с ними исправлять ошибки. ■ Фото автора

годовая подшивка журнала «СПОРТ В ШКОЛЕ»

ПОЛНАЯ ПОДБОРКА БУМАЖНОЙ ВЕРСИИ ЖУРНАЛА
НА КОМПАКТ-ДИСКЕ ЗА **2011** ГОД



Цена с доставкой – **699 РУБ.**

Вы можете оформить заказ:

- на сайте shop.1september.ru
- по электронной почте podpiska@1september.ru
- по телефону **(499) 249-47-58**

Также можно приобрести:

ПОДШИВКИ БУМАЖНЫХ ВЕРСИЙ ИЗДАНИЙ
НА КОМПАКТ-ДИСКАХ ЗА 2003–2010 ГОДЫ

Цена с доставкой:

2003–2007 год – **299 РУБ.**

2008–2009 год – **399 РУБ.**

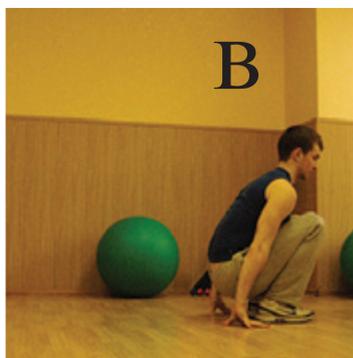
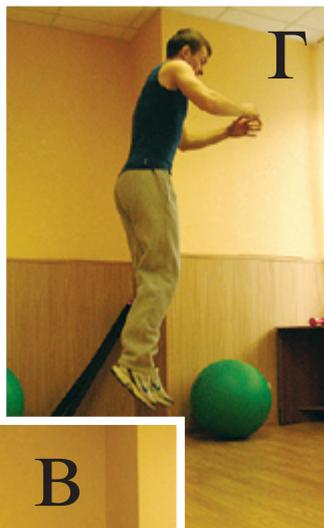
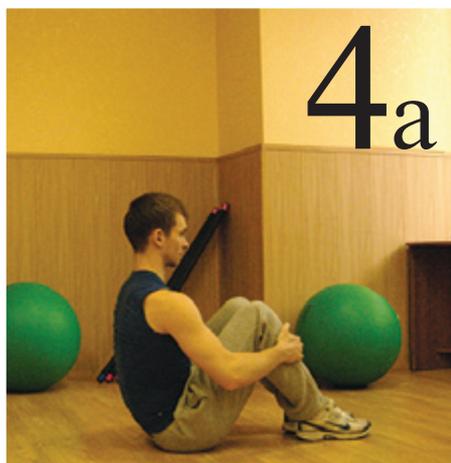
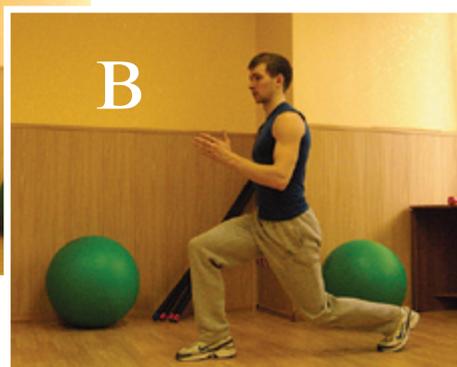
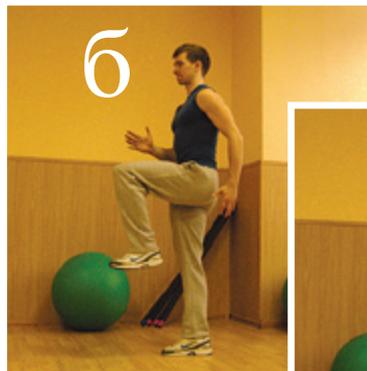
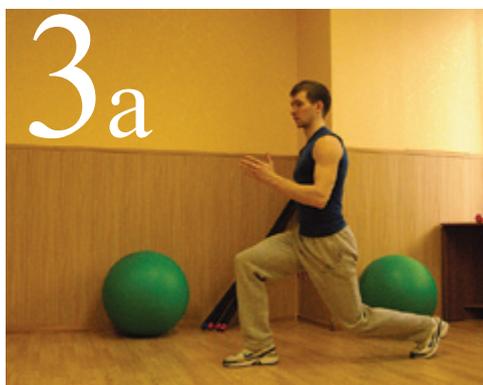
2010 год – **499 РУБ.**

ВИДЕОЗАПИСИ ЛЕКЦИЙ И МАСТЕР-КЛАССОВ
ВЕДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Цена с доставкой – **от 299 РУБ.**

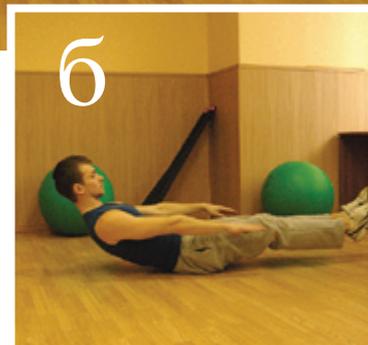
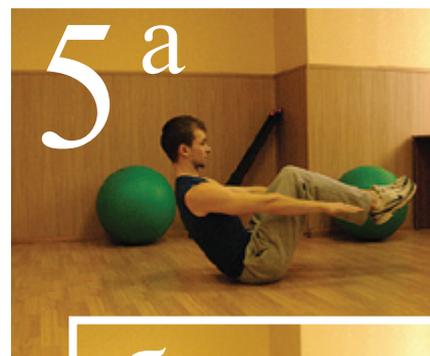
Фитнес-форте для школьников

3. И.п. – выпад правой ногой вперед, левая слегка согнута и опирается на невысокие полупальцы. Выпрямляя опорную ногу, сделать мах согнутой левой ногой вперед. Выполнять в быстром темпе, не уменьшая амплитуду движений. То же с другой ноги.



4. И.п. – сед согнув ноги в группировке. Сделать перекат назад, руками коснуться пола у плеч, вернуться в упор присев, руки сзади, затем прыжок вверх. Выполнять в быстром темпе.

5. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки вперед. Выпрямляя ноги и опуская туловище, изобразить «лодочку», затем вернуться в исходное положение. Выполнять в быстром темпе.



Татьяна ЛИСИЦКАЯ,
Виталий ПАВЛИКОВ,
Евгения СОВЫК
Фото авторов

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВУШЕК

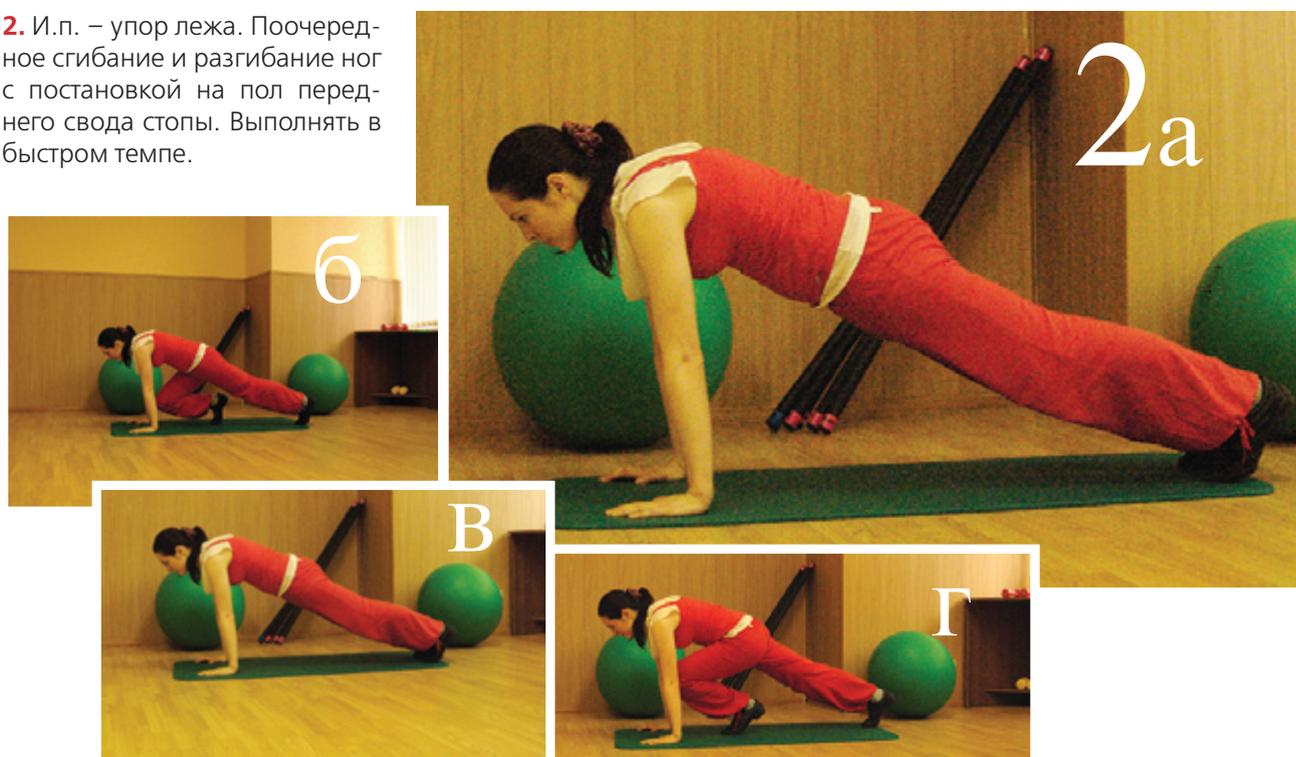
Мы предлагаем новинку в области фитнеса – фитнес-форте, благодаря которому занимающиеся в любом возрасте в кратчайшие сроки могут достичь отличных результатов. Особенность этой тренировки заключается в том, что упражнения выполняются в максимально быстром темпе в течение 10–30 сек. в зависимости от уровня физической подготовленности, общей выносливости, возраста и, конечно, состояния здоровья. После выполнения каждого упражнения необходима пауза 10–20 сек., после чего можно перейти к следующему. Если ученик легко справляется с заданием, можно повторить каждое упражнение по 2–3 раза.

Проверяйте частоту сердечных сокращений в конце тренировок. Для детей младшего школьного возраста она не должна превышать 140 уд./мин., учащихся средней школы – 150 уд./мин., а для старшеклассников – 165–170 уд./мин.



1. И.п. – упор лежа с опорой на колени, ступни скрестить. Сгибая руки и стараясь держать туловище прямым, лечь на живот, приподнять ладони над полом, затем поставить ладони на пол, и выпрямляя руки вернуться в исходное положение. Выполнять в быстром темпе.

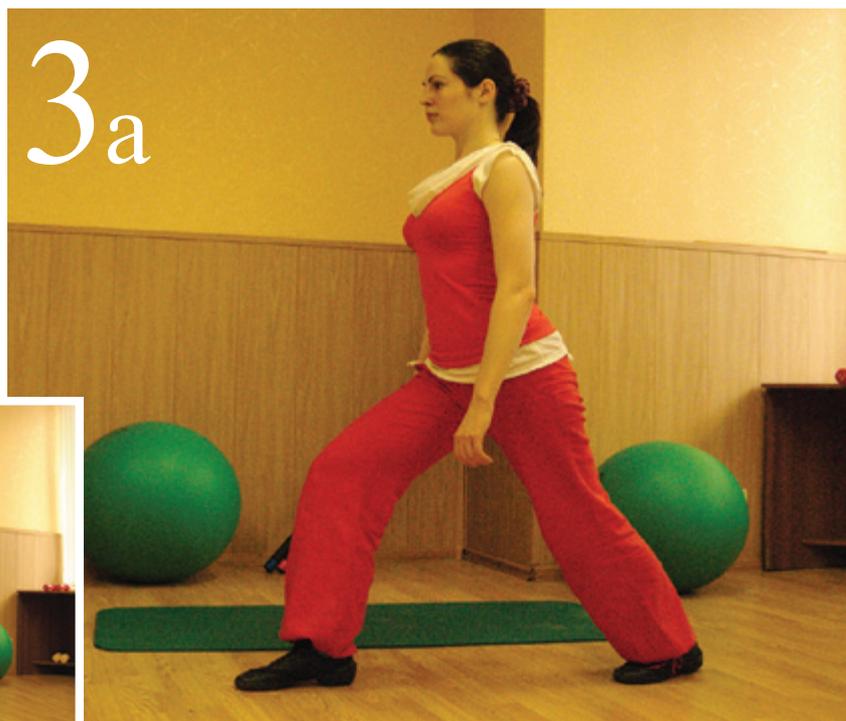
2. И.п. – упор лежа. Поочередное сгибание и разгибание ног с постановкой на пол переднего свода стопы. Выполнять в быстром темпе.



Фитнес-форте для школьников

3. И.п. – неглубокий выпад правой ногой вперед. Выпрямляя опорную ногу, сделать мах согнутой левой ногой вперед. Выполнять в быстром темпе, не уменьшая амплитуду движений. То же с другой ноги.

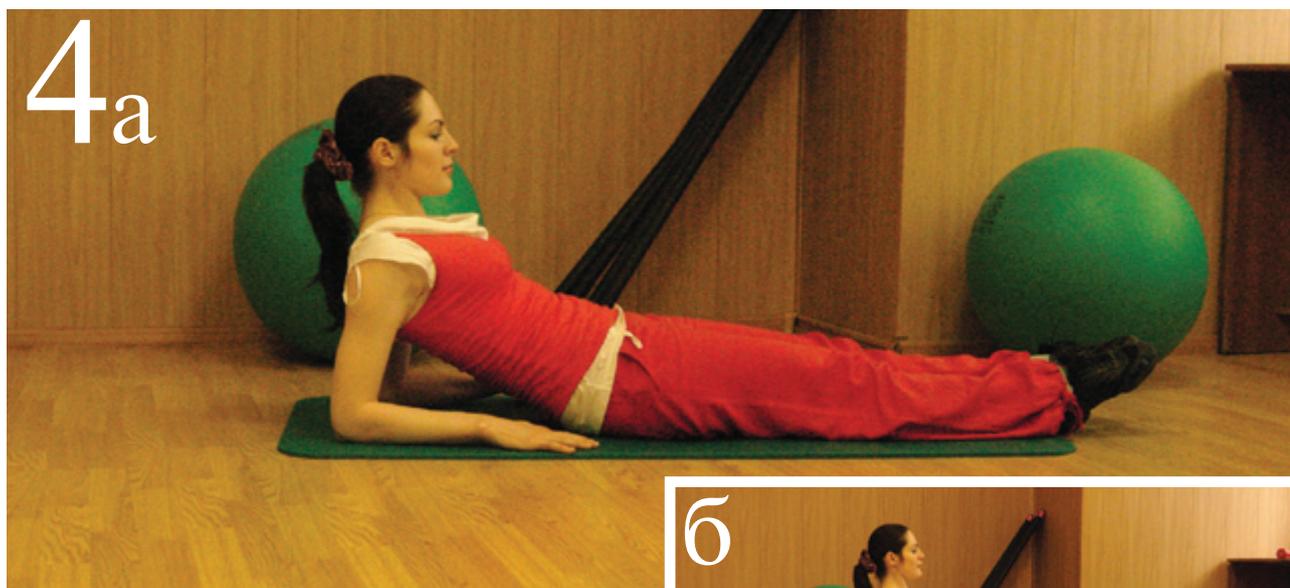
3а



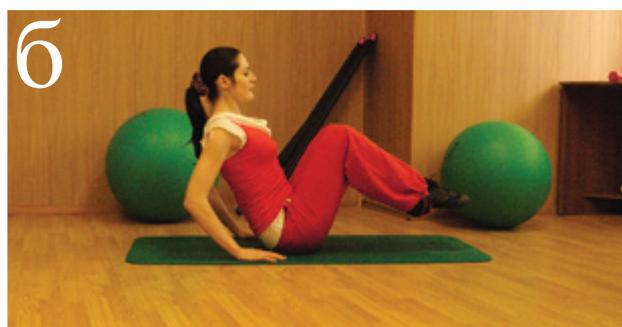
б



4а



б



4. И.п. – упор сидя сзади на предплечьях. Согнуть ноги, образовав между голенью и бедром прямой угол, одновременно приподняв локти над полом. Выполнять в быстром темпе.

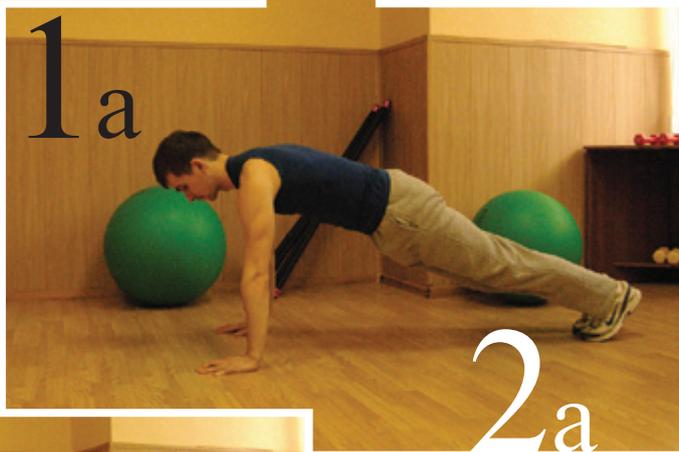
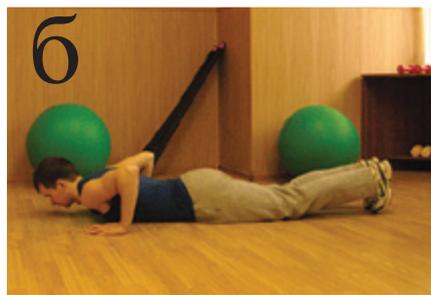
Татьяна ЛИСИЦКАЯ,
Виталий ПАВЛИКОВ,
Евгения СОВЫК
Фото авторов

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

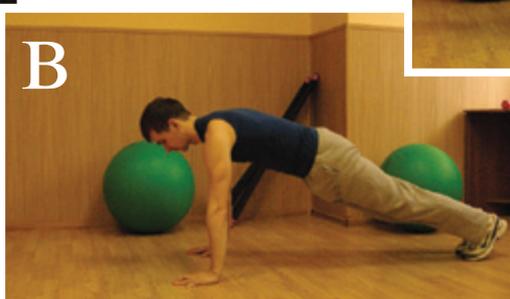
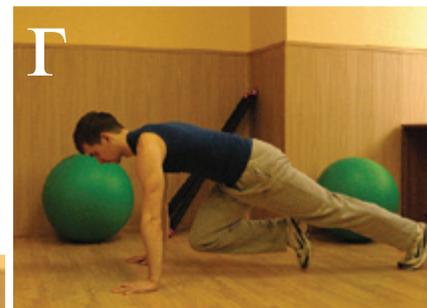
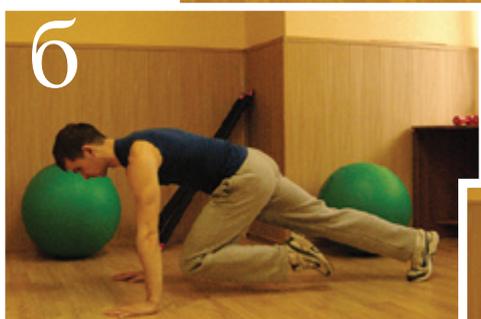
Мы предлагаем новинку в области фитнеса – фитнес-форте, благодаря которому занимающиеся в любом возрасте в кратчайшие сроки могут достичь отличных результатов. Особенность этой тренировки заключается в том, что упражнения выполняются в максимально быстром темпе в течение 10–30 сек. в зависимости от уровня физической подготовленности, общей выносливости, возраста и, конечно, состояния здоровья. После выполнения каждого упражнения необходима пауза 10–20 сек., после чего можно перейти к следующему. Если ученик легко справляется с заданием, можно повторить каждое упражнение по 2–3 раза.

Проверяйте частоту сердечных сокращений в конце тренировок. Для детей младшего школьного возраста она не должна превышать 140 уд./мин., учащихся средней школы – 150 уд./мин., а для старшеклассников – 165–170 уд./мин.

1. И.п. – упор лежа. Сгибая руки и стараясь держать туловище прямым, лечь на живот, приподнять ладони над полом, поставить ладони и выпрямить руки, затем поставить ладони на пол, и выпрямляя руки вернуться в исходное положение. Выполнять в быстром темпе.



2. И.п. – упор лежа. Поочередное сгибание и разгибание ног, стараясь не касаться носком пола. Выполнять в быстром темпе.



Технически грамотно

Уроки легкой атлетики

Наш постоянный автор рассказывает, на какие элементы техники основных легкоатлетических упражнений следует обратить внимание при работе с учащимися 7–8-х классов.



Владимир СЕМЁНОВ,
г. Москва

7-Й КЛАСС

На уроках легкой атлетики в 7-м классе дети осваивают способы передачи эстафетной палочки, совершенствуют прыжки в длину и высоту и бег с низкого старта, соревнуются в беге на дистанции 60 м.

Эстафетный бег

Обучение передаче эстафетной палочки начинают в одной зоне на прямой дорожке. Затем усвоенные навыки закрепляют в круговых эстафетах с этапами 30, 40 и 50 м, предварительно разметив дорожки для всех команд, участвующих в

забеге. Сначала размечают первую дорожку шириной 1,25 м. Длину измеряют стальной рулеткой в 30 см от бровки. Линия финиша для круговой эстафеты – это и линия старта для первого участника на первой дорожке. Затем размечают вторую, третью и четвертую беговые дорожки, также шириной 1,25 м. Измерение их длины производят в 20 см от внутренней линии. Линию старта на второй дорожке выносят вперед на 3,61 м по отношению к старту по первой, на третьей – на 7,54 м, на четвертой – на 11,47 м. Если же ширина дорожки уже, чем 1,25 м, то на каждые 5 см уменьшения ширины линия старта первого этапа смещается на 15 см ближе.

После этого производят разметку для других этапов эстафеты. Для этого на дорожках последовательно отмеряют длину каждого

этапа эстафеты от финиша к старту и наносят линии, ограничивающие зоны передачи эстафетной палочки. Расстояние между этими линиями на каждом этапе равно 20 м. Необходимо вдоль бровки врыть заподлицо колышки, отмечающие места стартов по каждой дорожке и место финиша. Это позволит обновлять разметку без повторных промеров дорожек.

Учащиеся делятся на команды и распределяются по забегам и этапам. В каждом забеге принимают участие две-четыре команды. Чтобы ученики не путали, какой рукой принимать эстафетную палочку и где лучше располагаться на дорожке, готовясь к приему эстафеты, устанавливают такой порядок:

1. Участник, бегущий на первом этапе, несет эстафетную палочку всегда в правой руке.

2. Бегуны на нечетных этапах эстафеты: первый, третий, пятый и т.д. — передают эстафетную палочку правой рукой в левую своим партнерам и бегут ближе к левой границе своих дорожек, а сами принимают эстафету правой рукой.

3. Бегуны на четных этапах принимают эстафетную палочку левой рукой, бегут ближе к правой границе своих дорожек и передают эстафету левой рукой в правую руку партнера.

Эстафета повторяется 2–6 раз. При этом после двух-трех повторений бегуны меняются этапами: с нечетных переходят на четные и наоборот. Это необходимо для того, чтобы дети научились уверенно передавать и принимать эстафету правой и левой рукой. Учитель назначает помощников у каждой зоны передачи, которые следят за тем, чтобы участники не нарушали правила передачи эстафетной палочки: не передавали ее за пределами зоны и не перебежали на чужие дорожки. Кроме того, помощники отмечают основные нарушения: например, учащийся принимал эстафету, стоя на месте, или бежал слишком медленно, оглядываясь назад, или начал бег преждевременно, когда его партнер был еще далеко от первой линии зоны передачи, и т.п. После каждого забега помощники сообщают учителю о нарушениях правил и технических ошибках. Учитель указывает на них и дает советы, как избежать этого в дальнейшем.

В школах, где легкую атлетику изучают углубленно, применяют ускорения на 20–30 м, чередуемые с бегом по инерции на 8–10 м: например, ускорение на 20 м — бег по инерции на 10 м — снова ускорение на 20 м — бег по инерции — ходьба. Эстафетный бег совершенствуется в круговых эстафетах с разметкой дорожек для всех команд забега. Особое внимание следует обратить на то, чтобы передача совершалась на полной скорости бега и обязательно в пределах двадцатиметровой зоны.

Гладкий бег

Бег на скорость проводится на 30 и 60 м с высокого и низкого старта. Забеги проводятся на технику с заданием следить за выполнением ее определенных элементов и в виде соревнования на результат.

Бег в среднем темпе организуется по группам, составленным из учащихся равной степени подготовленности. Рекомендуются следующие варианты повторного бега: 2–3×50 м, 2–3×100 м, 2×200 м. Дистанции для отработки равномерного бега составляют до 300 м для девочек и 400 м для мальчиков. Темп бега должен быть таким, чтобы у детей не возникала одышка.

Бег с препятствиями

В 7-м классе полосы препятствий постепенно усложняются. Так, прыжок наступая выполняется через гимнастическое бревно высотой до 110 см, коня или козла. Прыжок согнув ноги мальчики выполняют через жесткие препятствия высотой до 100 см, а также через комбинированные снаряды. В серии прыжковых упражнений рекомендуется включать ранее усвоенные скачки с ноги на ногу, скачки на одной ноге — правой или левой, высокие выпрыгивания, прыжки с толчком одной ногой и махом другой с приземлением на обе ноги, в дальнейшем — на толчковую ногу. Общее число повторений скачков без отдыха доводится до 20–30. Затем после успокаивающей ходьбы следует другая серия скачков, и так до 3–6 серий на уроке.

Прыжки в длину с разбега

Дети учатся правильно выполнять следующие элементы прыжка в длину способом «согнув ноги»:

— в ритмично ускоряющемся разбеге на 15–20 м подсесть на последних двух шагах, для чего несколько больше сгибать на опоре маховую ногу в последнем шаге, слегка задерживать отталкивание ею, быстро ставить пятку толковой ноги на пол (грунт);

— после сильного и правильного отталкивания в первой трети полета выдвинуть таз вперед, прогнуть поясницу и слегка отклонить туловище назад. Это движение сначала выполняется в прыжке в шаге, а затем — согнув ноги;

— во второй трети полета принять положение, напоминающее стойку на одном колене без наклона туловища вперед; опустить руки вниз; продолжая движение; в третьей части полета разогнуть ноги вперед, отвести руки назад и приземлиться с небольшим наклоном туловища вперед; завершить приземление мягким приседанием и энергичным махом рук вперед.

Полезно на нескольких уроках попробовать отталкиваться от удлиненного гимнастического мостика. Это увеличит полет и позволит лучше овладеть указанными движениями. Затем длину разбега постепенно увеличивают до 18–22 м, и учащиеся выполняют прыжок согнув ноги, следя за всеми движениями. Прыжки на результат выполняются лишь после того, как сочетание разбега, отталкивания, полета и приземления будет в основном правильным. На уроке учащиеся сначала выполняют прыжки, сочетая разбег с отталкиванием, полетом и приземлением (6–8 прыжков), а затем — прыжки с точным попаданием на место отталкивания (еще 4–6 прыжков).

Прыжки в высоту

Новыми элементами для семиклассников в обучении прыжку способом «перешагивание» будет ритм разбега в пять-шесть шагов и сочетание более быстрого разбега с отталкиванием. Первые три шага при разбеге в пять шагов выполняют с высоким выносом бедра. Четвертый шаг — самый длинный: нога невысоко над землей (полом) выносится ступней вперед. Пятый шаг — толчковый. Полезно выполнять прыжки, обозначая ритм разбега хлопками, и т.д. На первых трех шагах ритм разбега учащается, четвертый делают чуть медленнее третьего, пя-

тый – толчковый – шаг – самый быстрый. Нужно иметь в виду, что ускорение в ритме шагов разбега индивидуально. Необходимо избегать чрезмерного ускорения, при котором нарушается правильность движений. Чтобы учащиеся научились сочетать разбег с отталкиванием, скорость разбега надо увеличивать постепенно. Во время прыжков на высоту 110 см и выше необходимо следить, чтобы толчковая нога свисала вниз до тех пор, пока маховая не начнет опускаться за планкой. Если при высоком прыжке толчковая нога делает мах, прежде чем маховая начнет опускаться, то ученик может опрокинуться назад и упасть на спину.

Метание

В 7-м классе дети учатся метанию малого мяча весом 150 г с пяти шагов разбега способом из-за спины через плечо. При первых четырех шагах выполняется замах, пятый шаг – тормозящий скачок вперед на правую ногу после броска. Шаги разбега должны быть энергичными, нога ставится с пятки на всю подошву. С самого начала надо выполнять разбег с таким расчетом, чтобы на четвертом шаге ступня левой ноги находилась в 120–130 см от линии метания.

Перед началом разбега ученик стоит на левой ноге, отставив правую назад на носок и держа мяч в согнутой правой руке перед правым плечом на уровне глаз. Делая шаг вперед с правой ноги, он слегка поворачивает плечи направо и по кратчайшему направлению отводит кисть с мячом назад, немного за правое плечо. На втором и третьем скрестных шагах плечи почти полностью поворачиваются направо, рука с мячом разгибается в сторону, все тело получает наклон вправо. На четвертом шаге ученик готовится к финальному усилию; левая нога далеко выставлена вперед, правая слегка согнута в колене и развернута носком наружу, туловище свободно наклонено вправо, рука с мячом отведена в сторону, чуть согнута в локте

и повернута ладонью кверху. Не задерживаясь в этом положении, ученик выполняет бросок мяча и затем скачок с левой ноги на правую вперед.

Разбег разучивают сначала в медленном темпе, затем скорость его от урока к уроку возрастает. Как только учащиеся освоят метание с пяти шагов разбега, можно выполнять метание по коридору шириной 10 м, обозначенному флажками или ясно видимыми линиями.

8-Й КЛАСС

В 8-м классе учащиеся совершенствуют стартовый разгон с низкого старта, эстафетный бег, выполняют контрольные упражнения из ранее изученных видов легкой атлетики.

Спринт

Основная задача в обучении бегу на 60 м – добиться раскрепощенности движений при соблюдении хорошей осанки и правильной формы всех движений, а также широкого и свободного шага на носках с достаточным выносом бедра маховой ноги. При этом применяют следующие упражнения:

- низкий старт с последующим стартовым разгоном в 30–35 м – 2–6 раз;
- повторный бег с предельной скоростью до 40 м – 3–4 раза для мальчиков, 2–3 раза для девочек с отдыхом между повторениями до 2 мин.;
- бег с ускорением до 60 м;
- бег на скорость, чередуемый с бегом по инерции;
- бег с преодолением препятствий: низких барьеров, набивных мячей, канав, обозначенных планками, и др.;
- бег на 60 м с низкого старта.

При старте внимание учащихся первые два-три урока сосредоточивается на форме движений, затем два урока – на увеличении длины шагов и, наконец, на том, чтобы все движения были свободными, непринужденными, ритмичными. Для решения последней задачи полезны старты с переходом на бег

по инерции после стартового разбега в 10–30 м, а иногда в 3–6 м после первых трех-пяти шагов.

При проведении повторного бега с предельной скоростью на 40 м полезно фиксировать время по секундомеру. Перед учениками ставится задача – преодолевать при повторных пробежках отрезок быстрее, чем в первый раз. Повторный бег не включается в те уроки, на которых учащиеся занимаются эстафетным бегом, бегом по инерции или выполняют четыре ускорения и более.

Бег с ускорением служит для исправления ошибок в движении и дается за урок один-три раза. Учитель все время указывает, за какими элементами техники надо следить. Бег по инерции особенно важен для тех учеников, движения которых закрепощены. При проведении бега с преодолением препятствий рекомендуется выставлять низкие барьерчики, набивные мячи и т.п. с таким расчетом, чтобы упражнение способствовало выработке широкого бегового шага.

Эстафетный бег

При беге по повороту учитель обращает внимание детей на то, что туловище нужно наклонять влево-вперед, правая рука должна работать в плоскости, почти перпендикулярной направлению бега, левая нога – ставиться на грунт на наружный свод стопы, а правая – носком вовнутрь, опираясь на внутренний свод стопы.

При отработке передачи эстафеты палочку передают правой или левой рукой, вкладывая снизу в разноименную руку впереди бегущего. Передача происходит в двадцатиметровой зоне, которая имеет три линии – стартовую, на которой стоит принимающий, гандикапную, после пересечения которой передающим начинает бежать принимающий, и последнюю – ограничительную, за которую нельзя выбежать принимающему, не получив от передающего эстафетной палочки. Положение принимающий может менять. Важно, чтобы он получил

от передающего эстафетную палочку, когда достигнет значительной скорости в зоне передачи.

Упражнения

1. Разучивание передачи на месте. Учащиеся строятся в две-три колонны и рассчитываются по порядку. Все четные номера отводят назад левую руку, нечетные — правую и раскрывают ладонь. Палочка находится у замыкающего. Предупредив сигналом «Хоп!», сзади стоящий вкладывает палочку в руку находящегося впереди; тот передает ее следующему. Когда палочка дойдет до направляющего, все одновременно поворачиваются кругом и передают палочку в обратном направлении.

2. То же во время ходьбы.

3. То же при медленном беге.

4. То же в парах.

5. Учащиеся делятся на команды по числу беговых дорожек школьного стадиона, очерчивают зоны передачи и отрабатывают передачу в зонах — каждая команда самостоятельно.

6. Соревнования в эстафетном беге.

Типичные ошибки:

— ученик держит палочку за середину;

— принимающий эстафету поздно опускает руку;

— передающий замедляет скорость бега еще до передачи эстафеты;

— принимающий нерационально располагается в зоне передачи;

— переход дорожки после передачи эстафеты. За эту ошибку команду-нарушительницу снимают с соревнований.

Данные ошибки устраняются в ходе разучивания упражнений.

Прыжки в высоту

Повторив ритм разбега последних шагов, дети приступают к совершенствованию отталкивания в прыжке в высоту перешагиванием. Оно начинается одновременным маховым движением ноги и рук на последнем шаге, которое) достигает максимальной скорости уже в первой половине отталкивания, направлено вдоль планки и закан-

чивается в тот момент, когда стопа поднимается до уровня лица. Маховое движение полусогнутых рук заканчивается в тот момент, когда локти выходят на уровень плеч. Желательно, чтобы учащиеся научились делать мах почти прямой ногой. Само отталкивание совершается чуть более чем за 0,1 сек. и должно быть направлено вверх. Последнее усилие делается стопой. Отталкивание разучивают вместе с тремя последними шагами разбега.

Подводящие упражнения

1. Стоя боком к опоре, выполнять маховые движения ногами.

2. Держась вытянутыми вверх руками за рейку шведской стенки, сделать шаг вперед в положение, похожее на положение прыгуна перед отталкиванием.

3. Доставание махом ноги высоко подвешенного мяча.

4. То же, но с отталкиванием.

5. Отталкивание с приземлением согнутой толчковой ноги на возвышение.

6. Перепрыгивание с прямого разбега с сильным махом и толчком через планку, установленную на высоте 30—40 см.

Типичные ошибки:

— неполное распрямление толчковой ноги;

— слабый и незаконченный мах;

— мах сильно согнутой ногой;

— наклон туловища вперед перед отталкиванием.

Прыжки в длину

На уроках легкой атлетики в 8-м классе при обучении прыжкам в длину с разбега способом согнутой ноги большое внимание уделяется отталкиванию, движениям в полете и приземлению. Заканчивая отталкивание, прыгун полностью разгибает толчковую ногу. Маховая нога, согнутая в колене, выносится вперед, руки поднимаются до уровня плеч, толчковая нога после отталкивания некоторое время продолжает движение назад по инерции, а затем подтягивает ее коленом вперед к находящейся там впереди маховой ноге. От-

клоненное назад в начале полета туловище начинает наклоняться вперед к ногам. Обе ноги приближаются коленями к груди, а голени поднимаются вверх носками на себя. К моменту касания грунта ноги должны быть выпрямлены, туловище предельно наклонено вперед. С момента достижения прыгуном верхней точки траектории полета руки резко опускаются вниз, способствуя этим удержанию центра массы тела на достигнутой высоте. В момент выброса ног вперед руки компенсационно отводятся назад. Касаясь ногами песка в яме приземления, прыгун сгибает ноги в коленях, чтобы не упасть назад, и активно посылает руки вперед; перекачиваясь через стопы, старается не коснуться тазом песка.

Есть и другой вариант приземления: к концу полета руки удерживают впереди, а в момент приземления резко отводят назад и посылают колени вперед, прогибаясь. Общую схему прыжка учащиеся уже изучали ранее, поэтому в 8-м классе достаточно несколько раз повторить упражнения, направленные на достижение высокого и длинного прыжка, потом отработать приземление и завершить занятия совершенствованием техники полета и приземления в целом.

Упражнения

1. Отталкивание с повышенной опоры. На место отталкивания ставят гимнастический мостик, жесткий или пружинящий, или специально изготовленное приспособление из дерева трапецевидного сечения, покрытое рифленой резиной. Разбег средний. Следует проконтролировать движения ног, рук и туловища в воздухе.

2. То же с полетом в шаге.

3. Приземление в положение сидя. Отталкиваясь после нескольких шагов разбега, энергично вынести обе ноги вперед и сесть в песок.

4. Прыжок через препятствие, установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.

5. То же, но через более высокое препятствие, расположенное примерно в 1 м от места отталкивания. Задача: выработать более высокую траекторию полета и большую группировку тела.

6. Прыжок через две планки (резинки). Вторая планка должна находиться на расстоянии 70–100 см от первой. Высота первой планки – 40–60 см, второй – 60–70 см. Задача: при преодолении второй планки выбросить вперед выпрямленные ноги для приземления.

При выполнении всех этих упражнений не обязательно точно подбирать разбег, начало которого определяют таким способом: учащийся встает на место отталкивания и пробегает в обратном направлении указанное учителем число шагов, постепенно наращивая скорость; в месте окончания последнего шага делает на бегу носком отметку и потом в этом месте делает более заметную черту.

Типичные ошибки:

– слабый взлет и низкая траектория полета, что говорит о плохом отталкивании;

– недостаточная группировка тела и преждевременное приземление на опущенные ноги;

– нет взмаха руками, руки пассивны, при приземлении не помогают сохранить равновесие, работают некоординированно.

Метание

Метание малого мяча выполняется на дальность с разбега по коридору длиной 10 м. Упражнения надо проводить с мальчиками и девочками раздельно, так как к 8-му классу разница в результатах существенна. Главная задача – совершенствование техники пяти последних бросковых шагов разбега и самого броска.

Длина разбега в 8-м классе может достигать 10–15 м. Не следует увеличивать разбег ученикам, которые технически неграмотно выполняют последние бросковые шаги, – это бесполезно и даже ухудшает результат. Вначале надо хорошо освоить скрестный бро-

сковый шаг. Первые шаги разбега ученик делает свободно, легко, держа мяч тремя пальцами и поддерживая большим пальцем и мизинцем. За пять шагов от линии метания делают контрольную отметку. До нее ученик держит мяч в руке, совершая с ним движения рукой в такт бега. Попав на контрольную отметку ногой, в течение двух последующих шагов он отводит руку назад, одновременно поворачиваясь боком в сторону метания. Шаги должны быть широкие, энергичные. Рука с мячом отводится назад в сторону от плеча или движением кистей вперед-вниз–назад – кому как удобно. Третий шаг – широкий боковой, с правой ноги на левую, рука с мячом – в том же положении, что и после второго шага, т.е. оттянута назад. Четвертый шаг – скрестный: с левой ноги на правую, причем правая нога выносится перед левой. На третьем и четвертом шагах распрямленная левая рука располагается впереди почти горизонтально. Пятый шаг – широкий выпад с правой ноги на левую с одновременным поворотом груди в направлении метания.

Отработка пяти бросковых шагов и всего разбега в целом требует большой тренировки. Начинать ее надо с первых же уроков. Можно поставить перед учащимися следующее условие: при сдаче учебных нормативов по метанию мяча броски, выполненные технически неправильно, не будут учитываться.

Особое внимание надо уделить работе с девушками. С некоторыми из них упражнения надо начинать с самого начала. Освоение техники бросковых шагов большинству дается очень трудно. После показа учителем и начального разучивания на уроке учащиеся выполняют домашнее задание – отрабатывают технику бросковых шагов, – которое нужно проверять на каждом уроке. В течение месяца при такой систематической работе все учащиеся обычно бывают в состоянии вполне удовлетворительно освоить рациональную технику пяти бросковых шагов.

Для отработки бросков в школе желательно изготовить простейший тренажер: натянуть наклонно тросик длиной 20–30 м (можно и короче), на верхний конец надеть резиновый амортизатор, например старый теннисный мяч; по тросу должна скользить металлическая трубка массой 200–300 г. Этим тренажером можно пользоваться как на уроке, так и во внеурочное время для освоения броскового движения рукой.

Упражнения

1. Упражнение для освоения скрестного шага. Стоя на правой ноге боком к направлению метания, держа левую ногу скрестно сзади правой, сделать широкий прыжок с правой ноги на левую, вытянутая правая рука сзади.

2. Стоя боком к направлению метания, масса тела на правой ноге, левая отведена вперед и приподнята, туловище отклонено назад, правая рука отведена назад, поставить левую ногу на всю стопу на грунт и, поворачивая плечи, имитировать бросок мяча.

3. Пять последних шагов под счет учителя.

4. Пять последних шагов в медленном темпе с имитацией броска.

5. Весь разбег в медленном темпе.

6. Разбег и бросок в медленном темпе.

7. Бросок по разметке в полную силу.

Типичные ошибки:

– снижение скорости разбега перед броском;

– не выполнены боковые шаги с отведением руки назад, скрестный шаг и последний широкий шаг;

– бросок осуществляется не из-за спины через плечо, а через сторону;

– левая рука не отводится махом назад и выполнен недостаточно полный поворот вокруг вертикальной оси тела;

– перед финальным броском туловище наклонено вперед, левая нога сгибается, в то время как она должна быть прямой – через нее происходит перекаат тела;

– полная остановка перед броском и бросок с места. ■

Повышаем работоспособность

Развитие физических качеств



Автор этого материала, заслуженный учитель РФ, считает, что задачу развития физических качеств у школьников педагог должен ставить на каждом уроке независимо от изучаемой темы. Предлагаем ознакомиться с отдельными заданиями по общей физической подготовке для учащихся 5–6-х классов.

Борис ГЛАДЕНКО,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 35,
г. Астрахань

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

В возрасте 11–12 лет дети хорошо переносят нагрузку, быстрее адаптируются к ней, лучше проходит процесс восстановления. В этом возрасте закладывается база для развития всех физических качеств, а также существенно повышается интерес к урокам физкультуры. При сдаче контрольных нормативов ребята особенно стараются показать друг другу, кто из них самый сильный, выносливый, быстрый и прыгучий. Известно, что в этом возрасте

у детей возбуждение преобладает над торможением. Поэтому нужно разумно сочетать упражнения для развития физических качеств с заданиями игровой направленности, так как во время игры на высоком эмоциональном подъеме ребенок может переносить значительно большую нагрузку. Это помогает увеличить функциональные резервы детского организма.

С введением третьего часа физкультуры у учителя появляется больше возможностей для развития физических качеств учеников с помощью подвижных игр и эстафет. Однако нужно внимательно следить за пульсом во время нагрузки: его частота должна составлять 150–170 уд./мин.

Опыт показывает, что общей физической подготовкой нужно заниматься на каждом уроке.

При этом могут быть использованы разные методы: на занятиях по кроссовой подготовке для развития выносливости – равномерный или повторный, для развития силы – переменный и интервальный.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Все эстафеты, которые я применяю в работе со школьниками, можно разделить на четыре группы: скоростные, силовые, развивающие прыгучесть и ловкость.

1. Эстафеты, развивающие быстроту:

- бег с эстафетной палочкой;
- бег с различными предметами;
- с челночным бегом.

2. Эстафеты, развивающие силу:

- «тачка»;
- «паучок» или «каракатица»;
- то же с мячом на животе;

– с проползанием по гимнастической скамейке в положении лежа на животе с помощью рук;

– с набивными мячами.

3. Эстафеты, развивающие скоростно-силовые качества мышц ног:

– прыжки на правой (левой) ноге (со сменой ног);

– то же с мячом в руках;

– прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед;

– прыжки на двух ногах, зажав мяч между коленями;

– прыжки, сидя на фитболе или обычном мяче.

4. Эстафеты, развивающие ловкость:

– бег «змейкой» без предметов и с предметами;

– с выполнением упражнений с обручем – по одному и в парах;

– бег с пролезанием через обруч;

– с переноской предметов: «посадка и сбор картофеля»;

– бег с тремя мячами.

Для увеличения нагрузки можно совмещать силовые эстафеты со скоростными, а скоростные – с эстафетами, развивающими прыгучесть. Также нагрузку можно регу-

лировать изменением длины этапа, количества повторений эстафет и интервала отдыха между ними.

На разных уроках следует проводить различные эстафеты. Также хорошим средством для развития физических качеств являются подвижные игры: «Снайпер», пионербол, лапта, «Мяч капитану» и др. Кроме того, эти игры развивают у детей чувство сплоченности и ответственности перед командой.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Для развития общей выносливости применяется равномерный бег на дистанции от 400 до 1500 м, скоростной выносливости – переменный и повторный бег 2–3 раза по 100–150 м или 3–4 раза по 80–100 м, скоростных качеств – повторный или интервальный бег: 3–4 раза по 30–60 м или 5–6 раз по 10–15 м.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Для развития силы в круговой тренировке можно использовать следующие упражнения, продол-

жительность выполнения которых в каждом подходе не должно превышать 15–20 сек.:

– подтягивания на перекладине – 2–4 подхода;

– отжимания от пола или скамейки – 2–4 подхода;

– поднимание туловища или ног к туловищу в положении виса – 2–4 подхода;

– прыжки в полном приседе – 2–3 подхода по 10–20 м;

– прыжки через скамейку – 2–3 подхода;

– прыжки через скакалку – 2–4 подхода.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для оценки уровня развития физических качеств, можно использовать следующие упражнения:

– подтягивание (мальчики);

– отжимание (мальчики и девочки);

– поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. и 1 мин.;

– прыжки через скакалку за 1 мин. (девочки);

– прыжок в длину с места. ■



Олимпийцы среди нас

День здоровья для самых маленьких



Автор этого материала знакомит нас с программой проведения малых Олимпийских игр в детском саду. Учителям физкультуры не составит большого труда адаптировать предлагаемые задания к начальной и даже средней школе, чтобы организовать со своими учениками похожие состязания.

Татьяна ЕВСТАФЬЕВА,
воспитатель физической культуры,
ГБОУ ЦРР № 2402,
г. Москва

Задачи:

- познакомить детей с разными видами спорта, историей Олимпийских игр, биографией олимпийских чемпионов;
- прививать интерес к физической культуре и спорту;
- провести малые Олимпийские игры в детском саду.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Соревнования следует проводить после того, как дети освоят элементы волейбола и баскетбола и комплекс ОРУ с флажками. Дома они учат наизусть стихотворения

о спорте, в группах проводятся беседы по темам: «Олимпийские игры», «Олимпийская символика», «Герои спорта», «Спорт — это...» и т.д. Логическим завершением таких бесед должна стать настольно-познавательная игра «Спорт», которая организуется в классе накануне малых Олимпийских игр.

Инвентарь: олимпийский флаг, факел, грамоты и медали, путевые листы — планы путешествия по спортивным станциям.

ХОД ПРАЗДНИКА

Все участники выходят на улицу и строятся на парад по группам. В руках у капитанов — эмблема с названием команды. Дети под спортивный марш проходят вокруг спортивной площадки.

Ведущий. Ребята, сегодня у нас состоится малые Олимпийские игры.

Все смогут принять участие в спортивных соревнованиях, а лучшие будут награждены грамотами и медалями.

Первые Олимпийские игры были организованы в 776 году до нашей эры. Одним из главных их символов является олимпийский флаг с изображением пяти сцепленных между собой колец на белом фоне. Белый цвет символизирует мир во время Игр, а сцепленные кольца — дружбу, которая объединяет всех спортсменов на Земле.

Олимпийский флаг внести!

Под звуки марша четверо детей вносят флаг.

Ведущий. Олимпийский флаг поднимать!

Под звуки олимпийского гимна те же ребята поднимают флаг.

Дети читают стихи об Олимпийских играх, затем под фонограмму песни «Олимпиада, спорт, Москва!»

(муз. Н.Леви, сл. В.Викторова) на середину площадки выходят участники соревнований и выполняют упражнения с флажками.

Ведущий. За несколько дней до начала Олимпийских игр в греческом городе Олимпии зажигают огонь от солнечных лучей с помощью изогнутого зеркала и затем несут его в факелах, преодолевая большое расстояние, к стадиону, где будут проходить Олимпийские игры. Право нести олимпийский огонь предоставляется лучшим спортсменам страны. Огонь символизирует чистоту, борьбу за победу, а также мир и дружбу. Вот и к нам из Олимпии был доставлен огонь, и теперь один из лучших бегунов нашей школы пронесет его перед нами.

Юный спортсмен обегает спортивную площадку с факелом и ставит его в подставку.

Ведущий. Перед тем как приступить к соревнованиям, мы произнесем клятву спортсменов.

Дети повторяют за ведущим слова клятвы:

Ведущий. Клянемся, что, выступая на Олимпийских играх, мы будем соревноваться честно и согласно правилам, а своим участием прославлять свою страну и спорт!

Дети (торжественно). Клянемся!

Ведущий. Олимпийские игры прошу считать открытыми. Спортсменам приступить к соревнованиям! Желаем вам успехов и новых рекордов!

Все группы расходятся по станциям согласно путевым листам. На каждой станции детей встречает инструктор из числа педагогов или старшеклассников, рассказывает им про разные виды спорта, задает вопросы.

1-я станция. Баскетбол

Инструктор. Баскетбол был придуман в 1891 году преподавателем американского колледжа по имени Джеймс Нейсмит. Первая игра была сыграна футбольным мячом, а вместо колец использовались две простые корзины из-под персиков.

В баскетбол играют две команды, от каждой на площадке одновременно присутствуют пять игро-

ков, которые стараются забросить мяч в корзину соперника и помешать тому забросить мяч в свою корзину. В баскетболе мячом играют только руками, а бежать с ним можно, только ударяя его об пол.

Баскетболистов легко отличить от других спортсменов — они очень высокого роста: так легче забрасывать мяч в корзину, расположенную на высоте 305 см от пола.

Дети делятся на две команды. При этом старшие ребята стараются забросить мяч в корзину повыше, а младшие — в ту, что пониже. Судья подсчитывает общее количество попаданий и записывает их в путевой лист. За каждое попадание начисляется 1 балл.

2-я станция. Тяжелая атлетика

Инструктор. Спортсменов, которые поднимают штангу, называют штангистами. В Древней Греции жил человек по имени Бибон. Однажды он поднял над головой большой камень одной рукой. Когда этот камень взвесили, оказалось, что он весит 143 кг. Бибона стали считать одним из самых сильных людей. Сейчас в соревнованиях по тяжелой атлетике принимают участие и женщины.

Дети по очереди поднимают штангу: старшие — 20 раз, те, кто помладше, — 10 раз, самые маленькие — 5 раз. Судья записывает в путевой лист, сколько детей справилось с заданием. Каждый из них приносит своей команде по одному баллу.

3-я станция. Волейбол

Инструктор. Датой рождения волейбола считается 1895 год. Его изобрел американец Уильям Морган, а затем и разработал первые правила. Некоторые считают родоначальником волейбола американца Альфреда Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.

Волейбол — это командная игра, в которой две команды соревнуются на специальной площадке,



разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на стороне соперника. В нее играют и мужчины, и женщины.

Дети делятся на две равные команды и перебрасывают мяч через сетку, стараясь, чтобы он не падал. Судья подсчитывает общее

количество падений мяча на площадку и записывает их в путевой лист. За каждое падение мяча начисляется 1 балл.

4-я станция. Легкая атлетика

Инструктор. Легкая атлетика существовала уже в самые ранние периоды истории человечества. Естественные движения человека — ходьба, бег, прыжки, метания — стали жизненно необходимыми в борьбе первобытного человека за свое выживание. Поэтому именно легкоатлетические соревнования вошли в программу Древних Олимпийских игр.

В древности спортсмены бежали в тяжелом вооружении. Такой бег был под силу только самым выносливым и сильным. В современную легкую атлетику входит много дисциплин: бег на короткие и длинные дистанции, эстафеты, прыжки с разбега в высоту и в длину, с шестом, метание диска, копья и многое другое.

Дети выполняют эстафету с передачей палочки. Судья фиксирует время и записывает его в путевой лист. Команда, которая показала последний результат, получает 1 балл, предпоследний — 2 балла, и т.д.

5-я станция. Футбол

Инструктор. Игра в мяч зародилась как одно из развлечений на народных гуляниях в Масленичную неделю и обычно проводилась на рыночной площади. Две команды с неограниченным числом игроков старались забить мяч в ворота команды соперников, причем ворота, как правило, находились в каком-нибудь подходящем заранее оговоренном месте неподалеку от центра города. Игра проходила грубо, жестко и нередко представляла опасность для жизни игроков. Толпа разгоряченных мужчин неслась по улицам города, сметая все на своем пути. Победителем становился счастливчик, которому, в конце концов, удавалось забить гол.

В Средние века лондонские мальчишки уже играли на улицах в до-



статочно организованный футбол. Во времена правления короля Эдуарда II футбол приобрел такую популярность, что лондонские купцы, которые опасались, как бы эта буйная игра не повредила торговле, обратились к королю с просьбой ее запретить. 13 апреля 1314 года Эдуард II издал указ, запрещающий футбол как забаву, нарушающую общественное спокойствие и ведущую к раздорам и злобе. В 1846 году была предпринята первая серьезная попытка унифицировать свод футбольных правил.

Дети по очереди наносят удары по воротам. Старшие бьют с завязанными глазами, отсчитывая шаги разбега, а младшие — с открытыми. Судья подсчитывает общее количество попаданий и записывает их в путевой лист.

6-я станция. Гимнастика

Инструктор. Гимнастика — это система телесных упражнений, которая сложилась в Древней Греции за много веков до нашей эры и служила целям всестороннего физического развития и совершенствования.

С первых Олимпийских игр со временемности основу соревнований гимнастов составляли упражнения на гимнастических снарядах: коне, кольцах, брусьях, перекладине и в опорных прыжках, а с 1932 года — и в вольных упражнениях. На Олимпийских играх

разыгрывается командное первенство, первенство в многоборье и на отдельных гимнастических снарядах. Поначалу на олимпийский гимнастический помост выходили только мужчины, а с 1928 года — и женщины.

Дети по очереди проходят своеобразную полосу препятствий: ходьба по низкому бревну, передвижение в вися на кольцах и перекладине. Судья фиксирует в протоколе количество учеников, которые выполнили задание, ни разу не упав. Каждый из них приносит своей команде по одному баллу.

7-я станция. Стрельба

Инструктор. В древние времена на Олимпийских играх спортсмены состязались в меткости, бросая гладкие камни поочередно правой и левой рукой из-за головы, стараясь не заступать за линию. Нужно было попасть в цель, расположенную на определенном расстоянии от этой линии. Сейчас этот вид упражнения называется метанием на точность. На современных Олимпийских играх оценивается меткость в соревнованиях по стрельбе — пулевой, стендовой и из лука.

Дети по очереди выполняют броски мешочков с песком в мишень. Судья фиксирует попадания и записывает их количество в путевой лист. За каждое попадание начисляется 1 балл.

По окончании всех конкурсов дети собираются на спортивной площадке на парад. В это время инструкторы подсчитывают общее количество баллов команд и определяют победителей и призеров соревнований.

Ведущий. Сегодня мы еще раз убедились, что вы растете сильными, ловкими и смелыми. Все дети были внимательными и активными, болели за своих товарищей. А сейчас начнем награждение участников соревнований.

Награждение команд.

Ведущий. Малыш Олимпийские игры объявляю закрытыми! Флаг Олимпийских игр спустить!

Спуск флага под звуки олимпийского гимна. ■

Фото автора

Тайна легенды

Сценарий малых Олимпийских игр



Мероприятие для учащихся 5–7-х классов, с которым нас знакомят авторы сценария, рассчитано на целый день. Если в игре участвуют пятиклассники, то важно, чтобы они к этому времени прошли тему «Олимпийские игры» на занятиях по истории Древней Греции. Сами состязания лучше провести в каникулы или в выходные при наличии бассейна. Приложения к игре вы найдете на диске, вложенном в номер.

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



НА МАШИНЕ ВРЕМЕНИ

Все участники игры собираются в актовом зале и рассаживаются перед большим экраном, на котором демонстрируется слайд-шоу с фотографиями Греции. Звучит голос ведущего.

Ведущий. Ребята, мы с вами попали в другое время — время легенд и мифов. Это Греция. Весь колорит и красота удивитель-

ной эпохи древнего мира ждут нас. Перед нами предстанут всемогущие боги, бесстрашные герои и удивительные существа, так знакомые нам по многочисленным книгам, экранизациям и постановкам.

На экране — фотография горы Олимп.

Ведущий. А вот перед нами Олимп — высокая, скалистая гора в Северной Греции. Считалось, что там живут боги. История возникновения Олимпийских игр в Древней Греции окутана легендами и мифами, но доподлинно известно, что их начали проводить в Олимпии — городе, расположенном в Южной

Греции, в западной части Пелопоннесского полуострова, в области Элида.

Прекрасные и романтические легенды окружают Древние Олимпийские игры. Одна из них приписывает учреждение этого великого праздника Зевсу. Согласно одной из легенд, правил там жестокий бог Кронос. Ему предсказали, что он примет смерть от руки одного из его детей, и поэтому он глотал своих новорожденных младенцев. Их несчастная мать Рея, родив очередного сына, подала отцу завернутый в пеленки камень, который тот проглотил, не заметив подмены, а новорожденного Зевса отдала пастухам.

Мальчик вырос, стал могучим Зевсом-Громовержцем, вступил в смертельный бой с Кроносом и победил его. Из чрева отца-пожирателя вышли многочисленные братья и сестры Зевса, которые впоследствии тоже стали богами. В честь этого события Зевс основал бескорыстные, честные состязания сильных, ловких и смелых, названные Олимпийскими — по месту проведения. Это было очень красивое место: в дубовой роще, рядом с храмом Зевса. Нам с вами тоже представилась возможность поучаствовать в малых Олимпийских играх и выбрать сильнейших. Вперед!

Выходит взрослый, одетый в костюм Зевса, и раздает всем участникам соревнований бейджики — накопители для бумажных медалей.

Чтобы понять, куда идти дальше, каждый участник слушает аудиозапись на английском языке. В зависимости от уровня владения им предлагается два варианта аудиозаписи, прослушав которые, дети понимают, что дальше им нужно идти в спортивный зал.

СОБИРАЕМ МЕДАЛИ...

Участники игры приступают к соревнованиям в различных видах программы, выполняя задания индивидуально. За победу в каждом конкурсе участник получает бумажную медаль, которую кладет в бейджик.

1. Метание диска. Задача играющего — как можно дальше метнуть огромный диск диаметром 60–70 см, сделанный из твердого картона, любым способом — например, как летающую тарелку. Каждому участнику предоставляется по три попытки. Победитель определяется по сумме трех результатов.

2. Метание копья. Дети по очереди выполняют метание картонного копья с пластилиновым наконечником, что позволяет ему лететь дальше и приземляться более тяжелым концом. Каждому предоставляется по три попытки. Победитель определяется по сумме трех результатов.

3. Бег в огромных ботинках. Каждый участник надевает огромные ботинки и бежит в них до разворотной стойки и обратно. Победитель определяется по лучшему результату.

4. Бег в мешках. То же — прыжками на двух ногах в мешке. Победитель определяется по лучшему результату.

5. Стрельба из мега-рогаток. Дети стреляют мячом из огромных рогаток, закрепленных в станах для волейбольных стоек, стараясь попасть в нишу, расположенную в центре спортивного зала и составленную из мягких гимнастических модулей. каждо-

му участнику предоставляется по шесть попыток — по три из каждой рогатки. Победитель определялся по количеству попаданий.

6. Гонки на колесницах. Следует заранее изготовить специальный инвентарь. Из двух обручей легко сделать колеса. Для этого их края соединяют диаметрально натянутыми четырьмя полосками монтажного скотча. Третий обруч по краям обшит тканью длиной 1 м. Внутри него встает участник, между его ногами — гимнастическая палка, на конце которой скотчем закреплена бумажная голова лошади, изготовленная на уроках рисо-



вания. Участник удерживает свой обруч и оба обруча-колеса обеими руками и бежит, словно внутри колесницы, до разворотной стойки и обратно. Победитель определяется по лучшему результату.

Задание можно усложнить, если ребенок возьмет еще игрушечный меч, которым у места разворота нужно подцепить платок и донести его до финиша. С этим заданием под силу справиться только детям с очень хорошей координацией движений.

7. Сумо. Участники соревнований переходят в зал хореографии и переодеваются в форму борцов

сумо. Задача – вытолкнуть противника за пределы круга. Турнир проводится по весовым категориям отдельно для мальчиков и девочек. Победитель определяется по олимпийской системе.

8. Кулачный бой. Этот конкурс проводится по тому же принципу, что и предыдущий. Каждый участник надевает огромные боксерские перчатки и стараются вытолкнуть своего соперника за пределы круга.

Можно изменить условие и признавать победителем того, кто заставит своего противника опуститься на колени или коснуться руками пола.

Затем все снова собираются в актовом зале. Производится подсчет медалей. Два лучших участника приглашаются на сцену. К ним выходит Зевс и награждает их лавровыми венками.

...И БОНУСНЫЕ СЕКУНДЫ

Включается дымомашина. Сверху по леске спускается волшебный свиток с легендой. Создается ощущение, что он падает с потолка. Капитаны команды вслух зачитывают послание:

Одна из легенд гласит: есть волшебное зернышко, которое, если его посадить и ухаживать за ним, даст вам силу, мудрость, уверенность в себе. Хранится оно в специальном сундуке с двумя замками. Ключи от этих замков вам нужно добыть, пройдя всевозможные испытания.

Ведущий. Для разгадки тайны вам понадобится помощь, поэтому вы, победители, выберите, кого из остальных вы возьмете с собой в путь.

Победители первого этапа становятся капитанами двух разных команд и получают право набирать себе в команду игроков из числа других ребят. Первым это право предоставляется тому, кто завоевал больше медалей. Затем то же задание выполняет другой. После этого капитаны в том же порядке набирают себе игроков, соблюдая следующие правила:

– мальчик обязан взять к себе в команду девочку, а девочка – мальчика;

– третьего игрока в команду выбирает тот, кого выбрали вторым, четвертого – тот, кого выбрали третьим, и т.д.;

– при выборе очередного игрока команды должны обсудить это решение.

Ведущий. Теперь у нас две команды. Вам предстоит пройти серьезные испытания, преодолеть много конкурсов и состязаний. За победу в каждом конкурсе команда получает бонусную секунду, ко-



торая пригодится в финальном сражении. Пусть победит сильнейший — ведь только он сможет разгадать тайну этой легенды. В путь!

Каждая команда придумывает себе название и возвращается в спортивный зал, где находится огромный мяч.

Первую бонусную секунду дети разыгрывают в пионербольном поединке. Задача играющих — не дать мячу упасть на свою площадку. Для этого его нужно поймать всей командой и путем слаженных действий перебросить на сторону соперника. Игра идет до 10 очков. Для победы нужно выиграть две партии.

Аква-соревнования

Затем ребята направляются в бассейн. Там им предлагаются следующие конкурсы:

1. «Водная колесница». Для этого конкурса понадобятся две веревки и два больших надувных круга. В каждой команде участники делятся на пары. Один из них садится на круг и держит в руках веревку, другой конец которой находится у его партнера, стоящего в воде. По сигналу судьи участник без круга передвигается по дну от одного бортика бассейна до другого. Там дети меняются ролями, возвращаются обратно и передают эстафету следующей паре участников. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

2. «Туда и обратно». Конкурс проводится в форме эстафеты. Каждый участник переправляет четыре предмета: резиновый кистевой эспандер, плавательную доску, нудолс и мяч — с одного бортика бассейна до другого. Следующий участник выполняет то же задание в обратном направлении. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

3. «Спасательный круг». Первые номера команд по сигналу ведущего по очереди плывут, толкая большой надувной круг впереди себя, от одного бортика до другого; обратно возвращаются, сидя на кругах и подгребая рука-

ми. Затем то же задание выполняют вторые номера, и т.д.

4. «Пиратские гонки». Вся команда на одном матрасе переправляется от одного бортика бассейна до другого. Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

5. Подводная головоломка. На дне бассейна разбросаны детали паззла. Командам нужно подобрать их со дна и уже на бортике бассейна составить пазл. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

6. Водное сражение. Каждая команда получает снаряды-«капитошки» — шарики, наполненные водой. Задача играющих — сбить снарядами мишени — три плавательные доски, стоящие на бортике бассейна, которые защищают соперники. Побеждает та команда, которая сумеет выполнить поставленную задачу и сохранит при этом хотя бы одну свою мишень.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СРАЖЕНИЕ...

Команды снова возвращаются в спортивный зал, где проводится подсчет бонусных секунд для старта в финальном сражении. Например, если первая команда набрала 4 сек., а вторая — 2 сек., это означает, что первая стартует на 2 сек. раньше второй: $4 - 2 = 2$.

Ведущий. В конце зала на баскетбольном щите висят два ключа для каждой команды. Ваша задача — не используя никаких подручных средств, а только своими силами достать их, затем прибежать к тому кабинету, номер которого указан на ключе, открыть дверь и решить логическую головоломку, пройти в актовый зал и определить ларец, в котором хранится волшебное зернышко.

Команды стартуют с учетом образовавшегося гандикапа, строят пирамиду и достают ключ. Затем в кабинете математики они решают логическую задачу из игры «Остров сокровищ» и определяют, в каком сундучке хранится

клад, после чего проходят туда, откуда и начиналась игра, — в актовый зал. Там их встречает хозяин ларцов. За нужный ларец он предлагает ребятам ответить на три вопроса об истории древних Олимпийских игр.

...И ФИНАЛ ИГРЫ

Правильно ответив на вопросы, дети получают ларцы и ключи от них и достают волшебное зернышко.

Ведущий. Волшебные зёрна у вас в руках. Каждая команда по очереди попробует посадить его. Сначала идет та команда, которая первой добыла свое волшебное зернышко.

Насцену выходит первая команда. Перед экраном стоит стол, накрытый тканью, на котором обозначено место, куда нужно положить волшебное зернышко. Когда дети пробуют сделать это, они замечают, что форма их зернышка не совпадает с той, что изображена на ткани. Они понимают, что их зернышко — лишь половина от того, которое нужно посадить. Команды принимают решение объединиться. Они складывают обе свои половинки и получают одно волшебное зернышко, но опять ничего не происходит.

Ведущий. Чтобы зернышко начало расти и дало нам то, что сделает нас умными, смелыми, уверенными в себе, надо согреть его теплотой наших рук и сердец. Положите ладошки на зернышко.

Дети кладут руки на зернышко. В это время на экране демонстрируется видеосюжет, иллюстрирующий, как пробивается росток, растет цветок, раскрывается бутон, а из него появляется фотография фасада школы.

Ведущий. Ребята, а почему появилась фотография нашей школы?

Дети. Потому что школа дает нам силу, мудрость, уверенность в себе.

Ведущий. Вот так на наших с вами глазах родилась еще одна прекрасная легенда, тайну которой вы только что разгадали. ■

Фото С. Семенова

Учусь быть здоровым

Игровая программа для младших школьников



Сценарий традиционного спортивно-интеллектуального мероприятия, посвященного Всемирному Дню здоровья, включает самые разные виды деятельности: эстафеты, игры, танцы, разгадывание ребусов и загадок, беседы и размышления. Объединяет их главное – знакомство школьников с правилами здорового образа жизни.

Татьяна КИНЬШИНА,
учитель физкультуры
ГОУ СОШ «Школа здоровья»
№ 1025,
г. Москва



НАЧАЛО ПРАЗДНИКА

Классы получают путеводители (см. Приложение 1) и начинают движение по часовой стрелке. Время работы на каждом этапе – 5 мин., максимальное количество баллов – 5.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Класс делится на 3–4 команды. Сначала ведущий предлагает ребятам ответить на вопросы:

- Что такое правильная осанка?
- Почему надо следить за осанкой во время стояния, ходьбы или бега?

Затем участники проходят зигзагообразную дистанцию, удерживая на голове мешочек с песком и сохраняя правильную осанку, стараясь не уронить его. (см. схему 1).

Инвентарь: конусы малые – 20 шт., мешочки с песком – 4 шт.

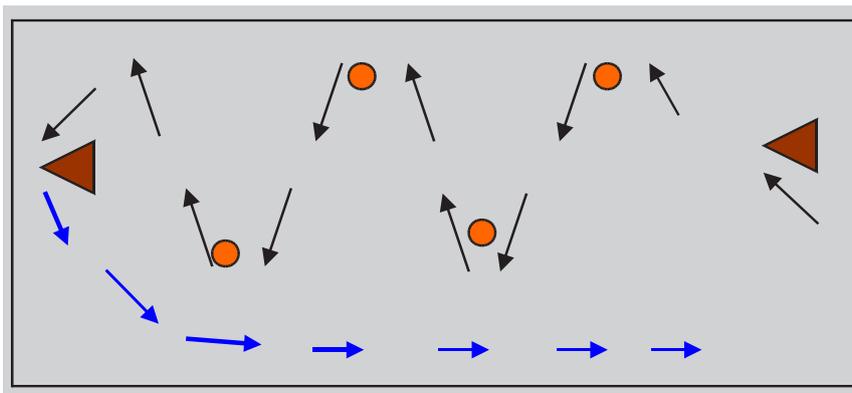
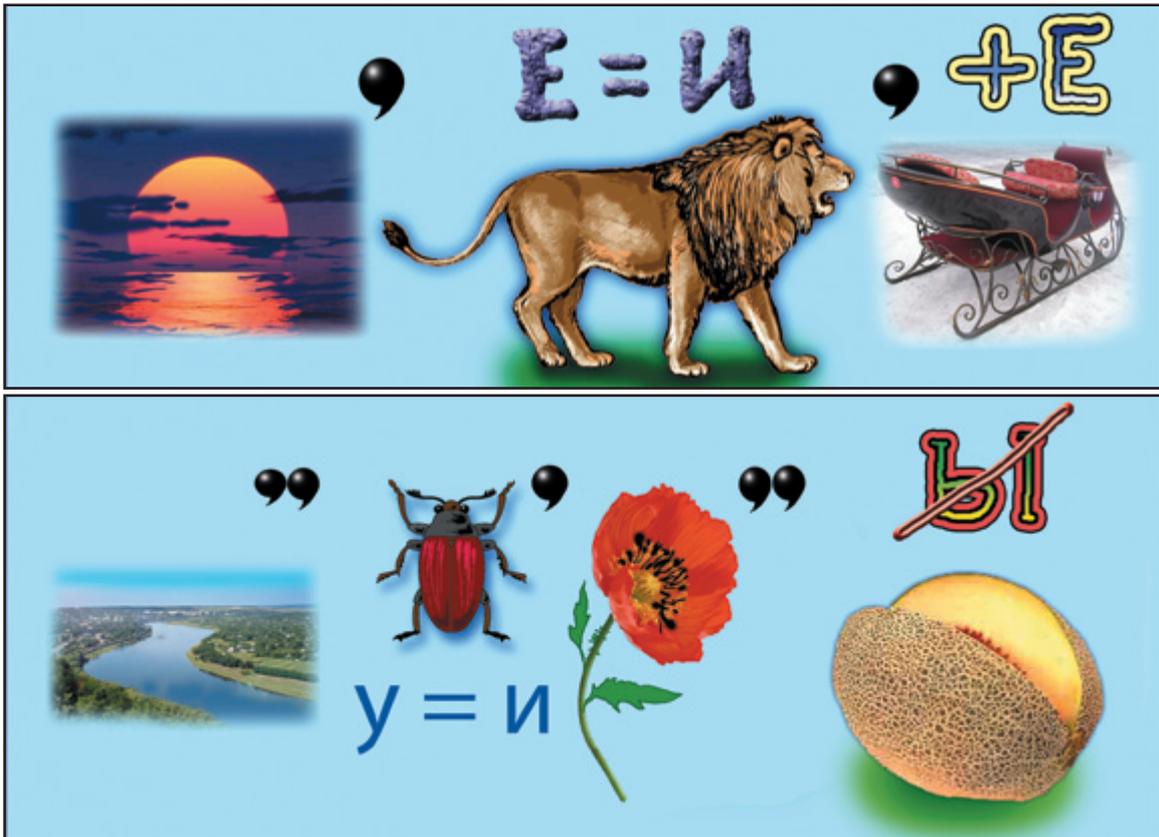


Схема 1



ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОНКУРС

Ведущий проводит со школьниками беседу о необходимости соблюдать чистоту на материале литературных произведений.

Инвентарь: тексты детских сказок в стихах К.Чуковского «Федорино горе» (для учеников 1–2-х классов) и «Мойдодыр» (для учеников 3–4-х классов).

ДЕЛАЙТЕ, КАК МЫ!

Ребята исполняют танец «Лавата», повторяя движения за ведущим (см. Приложение 2).

Затем ведущий спрашивает, какое у них теперь настроение и почему радостное настроение важно для здоровья человека.

Инвентарь: музыкальный центр, аудиозаписи.

ПОДВИЖНЫЙ РИНГ

Класс делится на команды по 4 человека в каждой. Одновременно играют две команды (см. схему 2). Четыре участника берут веревку и

натягивают ее — получается ринг. За спиной каждого игрока в четырех шагах ставят кеглю. По команде каждый игрок старается первым взять ее в руки.

Инвентарь: веревка — 2 шт., кегли пластиковые — 8 шт.

РАЗГАДАЙКА

Участники разгадывают кроссворд или ребус, затем ведущий задает вопросы:

Для учеников 1–2-х классов:

- Почему необходимо соблюдать режим дня?
- Для чего надо утром делать зарядку?
- Как вы соблюдаете гигиену?

Для учеников 3–4-х классов — те же, что для учеников 1–2-х, и дополнительные:

- Почему необходимо учитывать самочувствие во время занятий спортом?
- Почему движения важны для человека?

Инвентарь: бланки с ребусами, ручки.

ДЕТСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ

Класс делится на две команды, у каждой на площадке 10 мячей. Участники занимают свои места. По команде ведущего участники под музыку начинают перекидывать мячи через сетку. Музыка выключается. Побеждает команда, у которой в этот момент на площадке окажется меньше мячей.

Инвентарь: музыкальный центр, аудиозаписи веселой музыки, во-

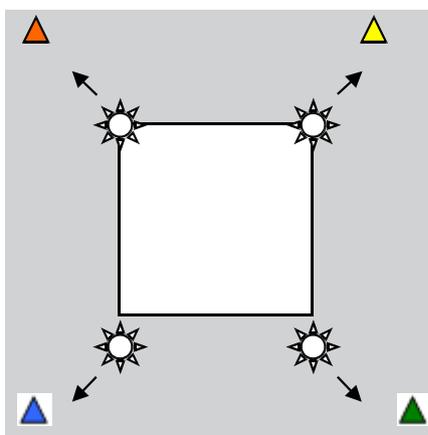


Схема 2

лейбальная сетка, мячи надувные – 20 шт.

СЪЕДОБНОЕ – НЕСЪЕДОБНОЕ

Класс делится на 3–4 команды. Ведущий раскладывает карточки с изображениями продуктов питания – свой набор для каждой команды. По сигналу ведущего играющие команды должны выбрать из них те, на которых изображены безусловно полезные продукты, и вывесить их на стенде.

Оцениваются скорость и правильность выполнения задания. Если какая-то карточка вызывает сомнение у ведущего, игроки должны аргументировать свой выбор. Если выбор обоснован, карточка остается в ряду полезных продуктов, и это не считается ошибкой. Ведущий рассказывает школьникам о вреде чрезмерного потребления оставшихся продуктов.

Инвентарь: карточки с изображениями продуктов – 4 набора.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ РИНГ

Школьники все вместе исполняют песню о здоровье.

КРЕПКИЙ ОРГАНИЗМ

Ведущий спрашивает детей, как они понимают пословицы и поговорки о здоровье.

Инвентарь: набор пословиц.

Пословицы

- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
- Баня – мать наша: кости расправишь, все тело поправишь.
- Баня все правит.
- Береги честь смолоду, а здоровье – под старость.
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- До свадьбы заживет.
- Лук – от семи недуг.
- Где здоровье, там и красота.
- Горьким лечат, а сладким калечат.
- Дай боли волю – она в дугу согнет.

- Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Если хочешь быть здоров – закаляйся.
- Ешь, да не жирей – будешь здоровей.
- Живи с разумом, так и лекарок не надо.
- Застарелую болезнь лечить трудно.
- Здоров будешь – все добудешь.
- Здоровье всего дороже, да и деньги тоже.
- Здоровье дороже богатства.
- Здоровье не купишь – его разум дарит.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- Здоровью цены нет.
- Здоровья за деньги не купишь.
- Кто встал до дня, тот днем здоров.
- Курить – здоровью вредить.
- Лук да баня все правят.
- Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
- После обеда полежи, после ужина походи.
- Ум да здоровье дороже всего.
- Чистая вода – для хвори беда.
- Чистота – залог здоровья.

КАК Я УСТРОЕН?

На этой станции ученики 1–2-х классов отгадывают загадки о частях тела; ученики 3–4-х классов клеивают в картонный макет тела человека внутренние органы.

Инвентарь: загадки; картонный макет тела человека – 12 шт., рисунки внутренних органов человека – 12 шт.

Загадки

- Ношу их много лет, а счету им не знаю. (*Волосы.*)
- Если б не было его, не сказал бы ничего. (*Язык.*)
- Два братца живут через дорогу, а друг друга не видят. (*Глаза.*)
- День закончился, затих. Ты легла, закрыла их, И легонечко зевнула, И тихонечко заснула. (*Веки.*)

- Молочко уже попил, А теперь ложись и спи: На нее, не на живот – И хороший сон придет! (*Спина.*)
- На лице он выдается, Не в свои дела суется, Но сопеть и нюхать тоже С удовольствием он может. (*Нос.*)
- Никуда не торопись ты И не кушай очень быстро! Ты его не набивай И, конечно, не зевай! (*Рот.*)
- Ими всё мы слушать можем – Слух у нас отличный! Но подслушивать негоже, Это неприлично! (*Уши.*)
- У двух матерей по пяти сыновей, одно имя всем. (*Пальцы.*)
- Десять братьев: годами равны, именами разны. (*Пальцы.*)
- Темная полоска Протянулась плоско Через поле, косогоры, Сквозь холмы и горы. (*Бровь.*)
- Нежная равнина, Мягкая перина, А посмотришь ласково – Зальется красной краскою. (*Щека.*)
- Есть у каждого лица Два красивых озера. Между ними есть гора. Назови их, детвора! (*Глаза.*)
- Мы на них стоим и пляшем, Ну а если им прикажем, Нас они бегом несут. Подскажи, как их зовут? (*Ноги.*)
- Вот загадка, милый друг, Легкая – послушай: Ею ложку я беру, Кашу буду кушать! (*Рука.*)
- У тридцати двух воинов один командир. (*Зубы и язык.*)
- День и ночь стучит оно, Словно бы заведено. Будет плохо, если вдруг Прекратится этот стук. (*Сердце.*)
- Одна другой касается – Хлопок получается. (*Ладони.*)
- Не сеют, не сажают – Сами вырастают. (*Волосы.*)
- Горшочек умен – Семь дырочек в нем. (*Голова.*)
- На красной перекладине белые куры сидят. (*Зубы.*) ■

От каждого – по способностям

Спортивный праздник как проект



Авторы описывают два проекта, организаторами которых являются педагоги, а участниками – дети.

Александр ВОЙНОВ,
учитель физической культуры
МБОУ Гимназия № 5,
Федор МЕЛЬНИКОВ,
директор Дома детского
и юношеского туризма
и экскурсий «Ювента»,
г. Сосновый Бор,
Ленинградская обл.

СПОРТ В ДРУГИХ СТРАНАХ

Этот проект был разработан для празднования Нового года, однако основную идею – включение в спортивный праздник презентации изучения спортивных традиций разных стран – мож-

но использовать при подготовке любого общешкольного спортивного мероприятия.

Описание проекта

Проект предназначен для раскрытия и развития творческого и спортивного потенциала старшеклассников, сохранения преемственности и укрепления традиций учебного заведения.

Учащиеся выбирают одну из предложенных стран мира для исследования и изучают ее традиции в течение двух месяцев во внеурочное время под руководством организаторов проекта и творческой группы учителей и педагогов дополнительного об-

разования гимназии – собирают материалы о том, как празднуют Новый год в выбранной стране и какие виды спорта считаются там национальными, пишут сценарий выступления, готовят его. Им помогают не только учителя, но и родители, а также выпускники школы.

Задачи:

- обучающие:
 - освоить технику жима гири, прыжка через скакалку, перетягивания каната, элементы классического и ритмического танца;
 - приобрести знания и навыки кулинарного и модельного искусства;

развивающие:

- развивать основные физические качества; познавательную деятельность; творческие способности, навыки самостоятельной работы, коммуникативные умения;

– воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества: чувство коллективизма, силу воли, решительность, смелость, взаимовыручку;
- развивать интерес к предмету «физическая культура»;
- воспитывать ответственность за свои действия и поступки;
- развивать информационную культуру личности.

Материалы и оборудование: спортивный инвентарь; световая, звуковая, видео- и сценическая аппаратура, видеоматериалы, эпипроектор, обучающие программы; печатная художественная и учебная литература.

Страны для исследований:

- Россия
- Украина
- Казахстан
- Молдова
- Эстония
- Франция
- Испания
- Италия
- Шотландия
- Бразилия
- Индия
- Китай

Этапы организации проектной деятельности

Подготовительный (сентябрь)

- Формирование творческой группы учителей и педагогов дополнительного образования для работы по проекту.
- Организационное собрание представителей школы: учитель физической культуры, заместитель директора по воспитательной работе, совет старшеклассников, совет физкультуры 9–11-х классов.

- Создание презентации проекта для учащихся.

- Подготовка учебно-материальной базы, необходимой для его реализации.

- Подготовка материалов, необходимых для организации проектной деятельности.

Основной (октябрь – декабрь)

- Агитационная работа среди учащихся 9–11-х классов. Презентация проекта.

- Жеребьевка. Выбор темы для исследования.

- Сбор информационного материала по выбранной теме.

- Написание сценария творческого отчета.

- Репетиции.

- Проведение тренировок.

- Проведение консультаций.

- Оформление творческих выступлений: подбор музыки, костюмов, изготовление реквизита.

Заключительный

В школе проводится новогоднее спортивное шоу: сначала – торжественное открытие, поздравление, награждение спортсменов гимназии, входящих в десятку лучших по школьной рейтинговой системе: «Рекордсмен», «Элита», «Уважаемый», «Сильный», «Отличник», «Юнга»; затем – выступления городских творческих коллективов и в завершение – конкурсная новогодняя программа:

- Приветствие: каждый класс в сценической форме рассказывает о праздновании Нового года в выбранной стране, о ее национальных видах спорта. Участвует обязательно весь класс. Время выступления – 6 мин.

- Классический танец (не менее четырех пар).

- Перетягивание каната (шесть юношей от класса).

- Подтягивание на перекладине (шесть юношей от класса).

- Прыжки через большую скакалку (шесть девушек от класса выступают одновременно).

- Жим гири весом 16 кг (один юноша от класса).

- Ритмический танец (весь класс).

- Конкурс новогодних витражей – роспись окон в парадном вестибюле.

- Конкурс традиционной выпечки.

- Демонстрация карнавальной одежды – не менее пяти моделей.

- Конкурс «Мисс гимназии», «Мистер гимназии».

Итоги подводятся не только в общем зачете, но и по отдельным номинациям. Система подсчета – балльная, как в КВН.

Праздник заканчивается танцевально-развлекательной программой.

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

Сможет ли дипломированный математик или химик, заблудившись в лесу, определить стороны света, найти питьевую воду, разжечь костер, чтобы согреться и приготовить еду? Способен ли прекрасный танцор или певец отыскать выход из горящего здания, защитить себя от ядовитого дыма? Сумеет ли блестящий юрист или бизнесмен оказать первую медицинскую помощь при дорожной аварии?

Мы живем на берегу Финского залива, в окружении трех озер: Калищенского, Копанского, Шепелевского; через город протекает река Коваш. Наши дети просто обязаны уметь плавать, знать правила поведения на воде и оказания первой медицинской помощи. Сосновый Бор – город энергетиков. Четыре очереди Ленинградской атомной станции снабжают электроэнергией весь северо-запад России. Следовательно, наши дети должны знать, как вести себя в случае аварии на ЛАЭС и выброса радиоактивных веществ.

Географически территория Ленинградской области лежит в полосе южной тайги – глухие обширные леса сменяются топкими болотами и опасными торфяниками. А это значит, что наши дети должны получать максимальные

знания об автономном существовании человека в природе. Кроме того, на каникулах мы совершаем походы различной категории сложности на Кавказ, в Крым, поэтому наши дети обязательно должны знать правила поведения в горах.

Сама жизнь диктует нам, педагогам, темы для изучения и исследования. Убежден, что ребенка надо учить физике не для того, чтобы он знал законы Ньютона, а для того, чтобы он мог безопасно починить розетку или ввинтить лампочку. Учителя физической культуры нашей гимназии обучают ребят с точки зрения практического применения полученных умений и навыков. Одно из направлений внеурочной работы по физической культуре — учебный проект «Школа выживания».

Описание проекта

В нашем проекте участвуют ребята из девяти школ города, соревнования по туристическому многоборью между ними включены в городской план спортивных мероприятий. В начале учебного года команды выбирают одну из предложенных им тем и работают с ней в течение учебного года во внеурочное время под руководством организаторов проекта и творческой группы учителей.

Темы исследований учащихся:

- Основные этапы полосы препятствий.
- Техника безопасности прохождения полосы препятствий.
- Виды травм, перевязочные материалы и медикаменты.
- Правила поведения и помощь на воде, спасательные средства.
- Способы ориентирования на местности в дневное и ночное время.
- Изучение работы с компасом, с картой, топографическими знаками.
- Способы определения сторон света по солнцу, деревьям, звездам.
- Способы разведения костра, приготовления пищи на костре.

- Способы изготовления сплавсредств, шалаша.

- Упражнения, развивающие силу.
- Упражнения, развивающие быстроту.
- Упражнения, развивающие выносливость.
- Упражнения, развивающие гибкость.
- Упражнения, развивающие ловкость.

Этапы работы над wybranными темами

- Агитационная работа среди учащихся 5–8-х классов. Презентация проекта (сентябрь).

- Регистрация участников. Выбор темы для исследования (сентябрь).

- Составление расписания консультаций учителями творческой группы и расписания занятий в группах «Юный следопыт» в МОУ ДОД ДДЮиЭ «Ювента» (сентябрь).

- Сбор информационного материала с различных источников по выбранной теме (октябрь, ноябрь).

- Выбор формы представления творческого отчета (октябрь, ноябрь).

- Работа учащихся над созданием творческих отчетов (декабрь, январь, февраль).

- Проведение консультаций для учащихся учителями творческой группы по своим направлениям и занятиям в группах «Юный следопыт» (декабрь, январь, февраль).

- Обучение работе с компьютерными программами, необходимыми для оформления результатов работы (декабрь, январь, февраль).

- Оформление творческих отчетов и размещение их на страницах сайта проекта «Школа выживания» (декабрь, январь, февраль).

Промежуточные соревнования

проводятся на школьном уровне, финальное соревнование — туристический слет — на городском

уровне. Реализация данного проекта возможна при четком взаимодействии сплоченной команды педагогов творческой группы.

Этапы организации проектной деятельности

Подготовительный этап

- Формирование творческой группы учителей и педагогов дополнительного образования для работы по проекту.

- Создание презентации проекта для учащихся.

- Согласование вопросов, связанных с организацией взаимодействия и сотрудничества между учреждениями основного и дополнительного образования.

- Подготовка учебно-материальной базы, необходимой для реализации проекта.

- Подготовка материалов, необходимых для организации проекта.

Основной этап

- Проведение соревнований в течение учебного года.

Участники соревнований: учащиеся 5–8-х классов.

Этапы соревнований:

- туристическая полоса препятствий, состав команды — 5+5 (спортивный зал школы);

- спортивное ориентирование, состав команды — 5+5 (микрорайон школы);

- игра по станциям (краеведение), состав команды — 4+4 (актовый зал школы).

Подведение итогов и награждение победителей — в течение двух дней после проведения соревнований.

Заключительный этап

- Презентация и защита творческих отчетов участниками проекта.

- Городской туристический слет учащихся.

- Торжественное подведение итогов проекта и награждение победителей (май, на городском туристическом слете).

- Волонтерское движение.

- Анализ работы по проекту. ■

ПОДПИСКА на 2-е полугодие 2012 г.

ж у р н а л

Спорт в школе – Первое сентября

ТАРИФНЫЕ ПЛАНЫ

Максимальный – 1254 руб.

бумажная версия (по почте) + CD (по почте) + доступ к электронной версии на сайте

Оформление подписки – на сайте www.1september.ru или на почте по каталогам:

«Роспечать» – индекс 32384 (для индивидуальных подписчиков и организаций)

«Почта России» – индекс 79140 (для индивидуальных подписчиков и организаций)

Оптимальный – 594 руб.

электронная версия на CD (по почте) + доступ к электронной версии на сайте

Оформление подписки – на сайте www.1september.ru или на почте по каталогам:

«Роспечать» – индекс 26158 (для индивидуальных подписчиков и организаций)

«Почта России» – индекс 12752 (для индивидуальных подписчиков и организаций)

Экономичный – 200 руб.

доступ к электронной версии на сайте

Подписаться по данному тарифному плану можно только на сайте www.1september.ru

Бесплатный – 0 руб. ШКОЛА ЦИФРОВОГО ВЕКА

для педагогических работников образовательных учреждений, участвующих в Общероссийском проекте «Школа цифрового века».

Подробности – на digital.1september.ru



Бумажная версия
(доставка по почте)

CD с электронной версией
журнала
и дополнительными
материалами
для практической работы
(доставка по почте)

Электронная версия в Личном
кабинете подписчика
на сайте www.1september.ru.
Дополнительные материалы
включены

Пользователям электронной
версии высылаются по почте
подтверждающие документы

ЭКОНОМИЧНЫЙ тарифный план

ОПТИМАЛЬНЫЙ тарифный план

МАКСИМАЛЬНЫЙ тарифный план

Современный снайпер

Новые версии старой подвижной игры

Авторы этого материала усовершенствовали правила всем известной игры «Снайпер». В предлагаемом формате ее можно применять для закрепления техники метания малого мяча. Игра достаточно увлекательна и зрелищна и может быть использована при проведении спортивных праздников.



Владимир ВИНОГРАДОВ,
Олег ЗИНЧЕНКО,
учителя физкультуры,
НОУ Ломоносовская школа,
г. Москва

ОПИСАНИЕ

Игра проводится в спортивном зале по волейбольной разметке или на любой другой площадке с обозначенными центральной, лицевыми и боковыми линиями. Участвуют две команды по 6–8 человек в каждой. Перед началом игры они располагаются на своих половинах площадок, не заходя за лицевые линии. У каждой команды — по мячу (снаряду).

По сигналу судьи игроки стараются попасть мячом в участников противоположной команды. Вы-

битым считается игрок, в которого попали мячом прямым ударом — без отскока от пола. Выбитый участник выходит из игры. Он не имеет права бросать мяч, и в него нельзя бросать мяч.

Время игры (боя) — 2 мин. При этом в первую минуту игроки должны выполнять броски только со своей половины площадки. С началом второй минуты (по сигналу судьи) они имеют право зайти на сторону соперника — в тыл — за лицевую линию на его половине.

Команда-победительница определяется по количеству выбитых игроков противника.

ПРАВИЛА

В нашей версии игры участникам разрешается:

- прятаться за ограждения, расставленные на площадке;

- менять свое местоположение на площадке;

- выбивать противника мячом;

- использовать лежащий на площадке и брошенный соперником мяч.

При этом игрокам запрещается:

- заходить на территорию противника до разрешающего сигнала судьи;

- бросать мяч им в голову;

- заступать на территорию игровой зоны;

- касаться соперника.

ВАРИАНТЫ

Даже у нашей версии игры существуют некоторые разновидности. Преподаватель в зависимости от задач урока может использовать любую из них. Например, участник, в которого попали мячом, может:



фото с сайта www.fototelegraf.ru

— выйти из игры насовсем или на определенное (штрафное) время;

— перейти в команду противника;

— выполнить штрафное упражнение: 20 приседаний, отжиманий или прыжков через скакалку.

Помимо мячей для выбивания, можно ввести еще один — больший по размеру (бомбу), который запрещается бросать в игроков — только в оборонительные укрепления соперника, которые при удачном попадании считаются разрушенными.

Можно видоизменить игру, добавляя в нее дополнительные элементы:

— устанавливая дополнительные укрепления на площадке;

— определяя так называемую нейтральную зону, в которой нельзя выбивать участников, но и находиться в ней нельзя больше 3 сек.;

— используя так называемое минное поле: на полу настелены куски линолеума, на которые нельзя наступать участникам;

— используя не два, а четыре мяча;

— иначе поставив задачу игры: например, одна команда только обороняется, используя различные укрытия, а другая старается их разрушить;

— введя роли снайперов, которые могут располагаться или за лицевыми линиями, или за боковыми. Снайперов нельзя выбивать, но у них изначально больше снарядов, и другие игроки могут пополнять их боезапас, передавая мячи для бросков. Кстати, для роли снайперов вполне подходят освобожденные от занятий ученики.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Ввиду того что спорные моменты могут возникать сразу в несколь-

ких местах площадки, у судьи должно быть два помощника.

Укрепления должны быть легкими и по возможности мягкими. Лучше всего для этого подходят маты или пустые коробки. Мячи должны быть нетяжелыми — из полихлорвинила, поролона. Можно даже изготовить их самостоятельно, скомкав листы использованной бумаги и обернув их скотчем, желательно яркого цвета.

Спорные моменты в игре чаще всего возникают при определении того, был ли выбит участник мячом. Мы решаем эту проблему следующим образом: назначаем дополнительно двух, а то и четырех судей из числа учеников, освобожденных от занятий. Ребята знают, что по указанию судьи выбитый игрок должен покинуть площадку немедленно без пререканий. Место для выбитых участников определяется заранее. ■

Мини-лапта

Учебная программа на основе национальной игры «Русская лапта»

Предлагаемая программа предлагается для учреждений дополнительного образования и рассчитана на детей 8–11 лет. Полная версия программы и подробное описание правил для детской игры – в приложении к номеру. В статье мы приводим лишь некоторые части программы: контрольно-тестовые испытания, предлагаемые автором, и жесты судей в мини-лапте.



фото с сайта www.penza-sport.com

Николай КИСЕЛЁВ,
учитель физической культуры,
МБОУ СОШ № 1,
город - курорт Анапа,
Краснодарский край



Работа с детьми строится с учетом режима и загруженности в общеобразовательной школе. Программа рассчитана на 46 недель. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов на первом году обучения и трех – на втором и третьем.

Содержание материала для каждого года обучения определяется учителем и может варьироваться с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся, но при условии, что объемы часов по разделам подготовки не будут изменены.

При разработке учебной программы авторы ставили перед собой следующие **задачи**:

- развивающие:
 - на основе культурных традиций и известных разновидностей игры в лапту разработать спортивный вариант игры для детей и подростков;
 - адаптировать технологии спортивной подготовки к потребностям и условиям физического воспитания школьников;
 - формировать мотивационные механизмы ценностного отношения к исконным национальным традициям воспитания и поддержания здоровья подрастающего поколения;
- обучающие:
 - формировать двигательные умения и навыки детей и подростков средствами народной игры;

- комплексное воздействовать на развитие основных физических качеств учеников;
- воспитательная:
 - воспитывать положительные психологические качества личности.

Цель – возрождение народной подвижной игры «Лапта» и распространение игрового опыта прошлых поколений.

Учебное содержание каждого из разделов изложено для всех групп без разделения по годам обучения. Спортивные правила игры для взрослых адаптированы для учащихся детского и подросткового возраста.

Учебная программа по мини-лапте разработана на основе содержания национальной игры «Русская лапта» для учащихся 8–11 лет общеобразовательных школ, занимаю-

щихся в спортивных кружках или секциях детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских клубов спортивной подготовки.

КОНТРОЛЬНО-ТЕСТОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ Передача мяча

Инвентарь: теннисные мячи, секундомер.

Упражнение в парах. Игроки располагаются за контрольными линиями лицом друг к другу. По команде «Марш!» учитель включает секундомер, ученики выполняют передачи. Если мяч упал, игрок продолжает передачу с того места, где подобрал его, и возвращается на исходную позицию. Фиксиру-

ется количество точных передач, сделанных парой за 25 сек.

Удар на точность

Инвентарь: 4 теннисных мяча, бита.

Площадку размечают на четыре зоны за пределами штрафной линии. Ученик по заданию учителя выполняет пять ударов битой из зоны бьющего игрока. Номер зоны попадания называют произвольно. Время выполнения упражнения не ограничено.

Попадание в цель

Инвентарь: 5 мячей, площадка размером 2×1,5 м.

Игроки располагаются за контрольной линией на оптимальном расстоянии от размеченной пло-

щадки и выполняют броски в прямоугольник по команде учителя. Попадание в линию засчитывается. Время выполнения упражнения не ограничено.

ЖЕСТЫ СУДЕЙ В МИНИ-ЛАПТЕ

Сегодняшние первоклассники быстро повзрослеют и, помогая судить соревнования, не потеряют полученные ранее спортивные навыки. В приложении к программе приводится подробное описание правил игры и жесты судей. Их необходимо знать каждому юному спортсмену не только для участия в соревнованиях, но и для помощи преподавателю в дальнейшем, при проведении состязаний в более младших возрастных группах. ■

Оценка результатов

Год обучения	Дистанция (м)	Время выполнения (сек.)	Количество передач (отметка)					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Первый	5	25	5	7	10	4	6	9
Второй	5	25	6	9	11	5	8	10
Третий	5	25	8	11	13	7	10	12

Оценка результатов

Год обучения	Количество попаданий (отметка)		
	«3»	«4»	«5»
Первый	1	2	3
Второй	1	2	3
Третий	1	2	3

Оценка результатов

Год обучения	Расстояние (м)		Количество попаданий (отметка)		
	мальчики	девочки	«3»	«4»	«5»
Первый	8	8	1	2	3
Второй	8	8	1	2	3
Третий	10	10	1	2	3

Королева спорта в цифрах и фактах

Спортсмен из Гаити Дьёдонн Ламот занял последнее 78-е место в олимпийском марафоне 1984 года в Лос-Анджелесе. Но для него это был отличный результат. Ламот рассказал, что приспешники президента Гаити – диктатора Жан-Клода Дювалье угрожали убить его, если он не доберется до финиша.



У американской легкоатлетки-барьеристки Гейл Диверс была болезнь Грэйвса, врачи чуть было не ампутировали ей стопы, но недуг отступил, и она стала олимпийской чемпионкой 1992 года.

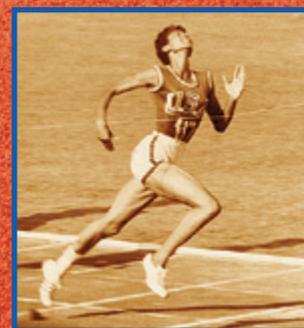
Доктор Гэйб Миркин, автор «Книги спортивной медицины», спросил у сотни элитных бегунов, согласились бы они принять волшебную пилюлю, которая сделает их олимпийскими чемпионами, но убьет в течение года, или нет. Более половины опрошенных сказали, что согласились бы.



Бегунья на короткие дистанции Вилма Рудольф была болезненным ребенком и носила на ноге ортопедический аппарат. Она стала первой американкой, которой удалось выиграть три «золота» в легкоатлетических дисциплинах на одной Олимпиаде. «Врачи говорили, что я никогда не смогу ходить, а мама сказала, что смогу, и я поверила ей», – рассказывала спортсменка.

Это
интересно

Цена победы



Новозеландский спортсмен Мюррей Халберг в юности играл в регби, но в одном из матчей получил тяжелую травму, и его левая рука осталась навсегда парализованной. Однако Халберг не ушел из спорта, а занялся бегом. Постепенно прогрессируя, он добился того, что выиграл «золото» на Олимпийских играх 1960 года в Риме на дистанции 5000 м.

Погода и природа



В спринтерских дисциплинах до 200 м включительно и горизонтальных прыжках на открытых стадионах для фиксации рекордов попутная составляющая ветра не должна превышать 2 м/сек., в легкоатлетических многоборьях – не более 4 м/сек.

Низкий старт придумал американский спринтер Чарльз Шерилл после наблюдений за кенгуру, которые перед началом движения пригибаются к земле. Когда спортсмен, несмотря на протест судьи и насмешки зрителей, применил новый способ, он сразу же победил.

Рекорды-долгожители



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

Рекорд сборной СССР по числу завоеванных медалей на чемпионах Европы был установлен в 1954 году, когда наши соотечественники завоевали 35 медалей – 16 золотых, 11 серебряных и 8 бронзовых. Рекорд российской команды был установлен в 2006 году в Гетеборге: 12 золотых медалей, 12 серебряных и 10 бронзовых.

Стефка Костадинова из Болгарии в 1987 году на соревнованиях по прыжкам в высоту преодолела планку на высоте 2,09 м.

Самое большое число медалей, выигранных женщиной на чемпионатах мира, – 14. Эти медали принадлежат Мерлин Отти из Ямайки, из них 3 золотые, 4 серебряные и 7 бронзовых – с 1983 по 1987 год.

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

Метая



Диск



весом 2 кг
у мужчин
и 1 кг у женщин;

Копье



весом 800 г
у мужчин
и 600 г у женщин;

Молот



весом 7,257 кг
у мужчин
и 4 кг у женщин

Ядро



весом 7,257 кг
у мужчин
и 4 кг у женщин

Ядро является единственным снарядом, который не метают, а толкают.

Все вместе



В программу десятиборья входит бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжок в длину, в высоту и с шестом, метание диска, копья и толкание ядра. Семиборье включает в себя бег на 200, 800 и 100 м с барьерами, прыжок в высоту и в длину, толкание ядра и метание копья.

– семиборье
у женщин;
– десятиборье
у мужчин

Пешком



– ходьба на 20 км;
– ходьба на 50 км
(у мужчин)



фото с сайта ru.wikipedia.org Автор Franz Richter

Спортивная ходьба является единственным видом легкой атлетики, в котором спортсмен может быть дисквалифицирован за... технику.

Гладкий бег

- бег на 100 м;
- бег на 200 м;
- бег на 400 м;
- бег на 800 м;
- бег на 1 500 м;
- бег на 5 000 м;
- бег на 10 000 м;
- бег на 42 195 м;
- эстафета 4x100 м;
- эстафета 4x400 м



Бег с препятствиями



- бег на 100 м с барьерами (женщины)/ бег на 110 м с барьерами (мужчины);
- бег на 400 м с барьерами;
- бег на 3000 м с препятствиями



Бегом

Соревнования на выносливость – по спортивной ходьбе и по марафонскому бегу – проводятся за пределами легкоатлетического стадиона.

Из 302 комплектов олимпийских наград, которые будут разыграны летом 2012 г. в Лондоне, больше всего – 47 – достанутся легкоатлетам. При этом их большая часть – 26 – достанется бегунам.

По стадиону к олимпийской медали

Прыжками



В длину



В высоту



Тройной



С шестом



Программа соревнований у мужчин и у женщин практически одинаковая. Мужчины имеют приоритет в ходьбе на 50 км, бегут спринтерский бег с барьерами на 10 м дальше и имеют на три вида больше в программе состязаний многоборцев. При этом мужчины преодолевают более высокие препятствия в беге и метают более тяжелые снаряды.



– количество разыгрываемых комплектов медалей



Общероссийский проект

Школа цифрового века

Интернет-сопровождение проекта – Издательский дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

2012/13
учебный год

**Предметно-методические
материалы**

**Дистанционные
модульные курсы**

**Бесплатно, адресно
каждому учителю!**

Участие образовательного учреждения в проекте «Школа цифрового века» в 2012/13 учебном году позволит каждому педагогическому работнику получать с 1 августа 2012 года по 30 июня 2013 года в свой Личный кабинет на сайте www.1september.ru предметно-методические журналы Издательского дома «Первое сентября» и пройти дистанционные модульные курсы по Программе развития профессионально-личностных компетенций педагога.

Для образовательных учреждений, подавших заявку до 20 июня 2012 года, оргвзнос – 4 тысячи рублей за весь учебный год.

Педагогическим работникам образовательного учреждения предоставляются документы, подтверждающие участие в проекте.

Прием заявок от школ начался

Подробности и регистрация на сайте

digital.1september.ru



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