

# СПОРТ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1997 г.  
№ 9 (533)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ  
[spo.1september.ru](http://spo.1september.ru)



## Новое о старом

Вышибалы с. 30  
Спидстекинг с. 34  
География на физкультуре с. 36



## Занимательные упражнения

С набивными мячами с. 22  
С мячом и скакалкой с. 24  
С элементами дзюдо с. 32



## Событие

Премия «Триумф» с. 43  
Школьный спортОскар с. 46  
Неделя физической культуры с. 50



издательский  
дом  
[1september.ru](http://1september.ru)

# Первое сентября

Сентябрь  
2013

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

# В номере:

## ОКОЛИЦА

### Около школы

Ольга Леонтьева

#### Благими намерениями

О меморандуме, подписанном и забытом  
с. 4–5

Алексей Машковцев

#### ИААФ рекомендует

Командные соревнования для детей  
13–15 лет  
с. 6–7

Татьяна Мальгинова

#### Спортивный лабиринт

Ночной квест в библиотеке  
с. 8–11

### Около спорта

Алексей Олейников

#### Футбольные забавы

Дворовые игры с мячом  
с. 12–13

Татьяна Белоножкина

#### Урбанатлон

По городу – преодолевая препятствия  
с. 14–15

## ШКОЛА

### Урок

Михаил Кудрявцев, Валерия Марачковская,  
Татьяна Степанова

#### Как лучше?

Урок в свете ФГОС второго поколения  
с. 16–17

Марина Овсянникова

#### Преобразование скорости

Обучение метанию мяча с разбега  
с. 18–21

Инна Каракулина

#### Сила и ловкость

Упражнения и игры с набивными мячами  
с. 22–23

Анна Мирошниченко

#### С мячом и скакалкой

Занимательные упражнения  
с. 24–25

Михаил Кудрявцев, Елена Михалёва,

Наталья Пашкова

#### Развивающее обучение

Элементы техники баскетбола  
с. 27–29

Артём Патрикеев

#### Вышибалы

Варианты игры  
с. 30–31

Елена Егорова

#### Хвост дракона

Игры с элементами дзюдо  
с. 32–33

Елена Чернова

#### Спидстекинг

На урок со стаканами  
с. 34–35

Анна Зубкова, Наталья Юдина

#### Олимпийская география

Интегрированный урок-викторина  
с. 36–37

Виталий Сидоров

#### Прыжки к совершенству

Урок фитнеса в 8-м классе  
с. 38–40

### Методические мелочи

Алексей Машковцев

#### На пути к «Триумфу»

Определение лучшего спортсмена  
в школе  
с. 43–45

Андрей Кириллов

#### Школьный спортОскар

Праздник, которого ждут весь год  
с. 46–47

Юрий Курпан

#### Чемпион группы

Соревнования, на которых аплодируют  
каждому  
с. 48–49

### Внеклассное мероприятие

Татьяна Худенко

#### Все вместе

Неделя физической культуры  
с. 50–51



Виталий Гусев, Ольга Сапсай,  
Сергей Чернышов, Татьяна Щукина,  
Денис Якулов

#### Русский мир

Муниципальная интеллектуальная игра  
с. 52–55

Татьяна Голодьева

#### Путешествие в страну Хохотанию

Праздник для начальной школы  
с. 56–57

Нина Бовина, Александр Курилов,  
Галина Курилова

#### В гостях у самовара

Спортивный праздник  
для начальной школы  
с. 58–59

## СПОРТ

### Калейдоскоп

#### В секторе для метания

Четыре дисциплины легкой атлетики  
с. 60–63

К материалам, обозначенным этим символом,  
есть электронные приложения.

## 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: И. Лукьянов

Обложка: В. Леонтьев

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 15 604 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

Педагогический университет:

Валерия Арсланьян  
(ректор)

### ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова

### ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Английский язык – А. Громушкина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – Д. Тоттерин,

Здоровье детей – Н. Семёна,

Информатика – С. Островский,

Искусство – О. Волкова,

История – А. Савельев,

Классное руководство

и воспитание школьников – М. Битянова,

Литература – С. Волков,

Математика – Л. Рослова,

Начальная школа – М. Соловейчик,

Немецкий язык – М. Бузоева,

ОБЖ – А. Митрофанов,

Русский язык – Л. Гончар,

Спорт в школе – О. Леонтьева,

Технология – А. Митрофанов,

Управление школой – Е. Рачевский,

Физика – Н. Козлова,

Французский язык – Г. Чесновицкая,

Химия – О. Блюхина,

Школа для родителей – Д. Тоттерин,

Школьный психолог – И. Вачков

### УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано

ПИН № ФС77-44342 от 22.03.11

в Министерстве РФ

по делам печати

Подписано в печать:

по графику 14.08.13,

фактически 14.08.13

Заказ №

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая

Типография», филиал «Чеховский печатный двор»

ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область,

г. Чехов, 142300

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpk.ru,

факс 8(496)726-54-10, 8(495)988-63-76

### АДРЕС РЕДАКЦИИ

И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24,

Москва, 121165

Телефон: (499) 249-3138

Факс: (499) 249-3138

Отдел рекламы:

(499) 249-9870

www.1september.ru

### ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:

Телефон: (499) 249-4758

E-mail: podpiska@1september.ru



с. 4

...стороны договорились общими усилиями создать в российских школах условия для развития легкой атлетики по программе ИААФ...



с. 10

...Эта точка квеста послужила точкой пересечения многих тем: спорт, оружие, книга, история...



с. 13

...Игрок, который промахнулся, сделал два касания или сыграл рукой, становится вратарем...



с. 29

...получает мяч на половине соперника, а все его партнеры и защитники оказываются сзади...

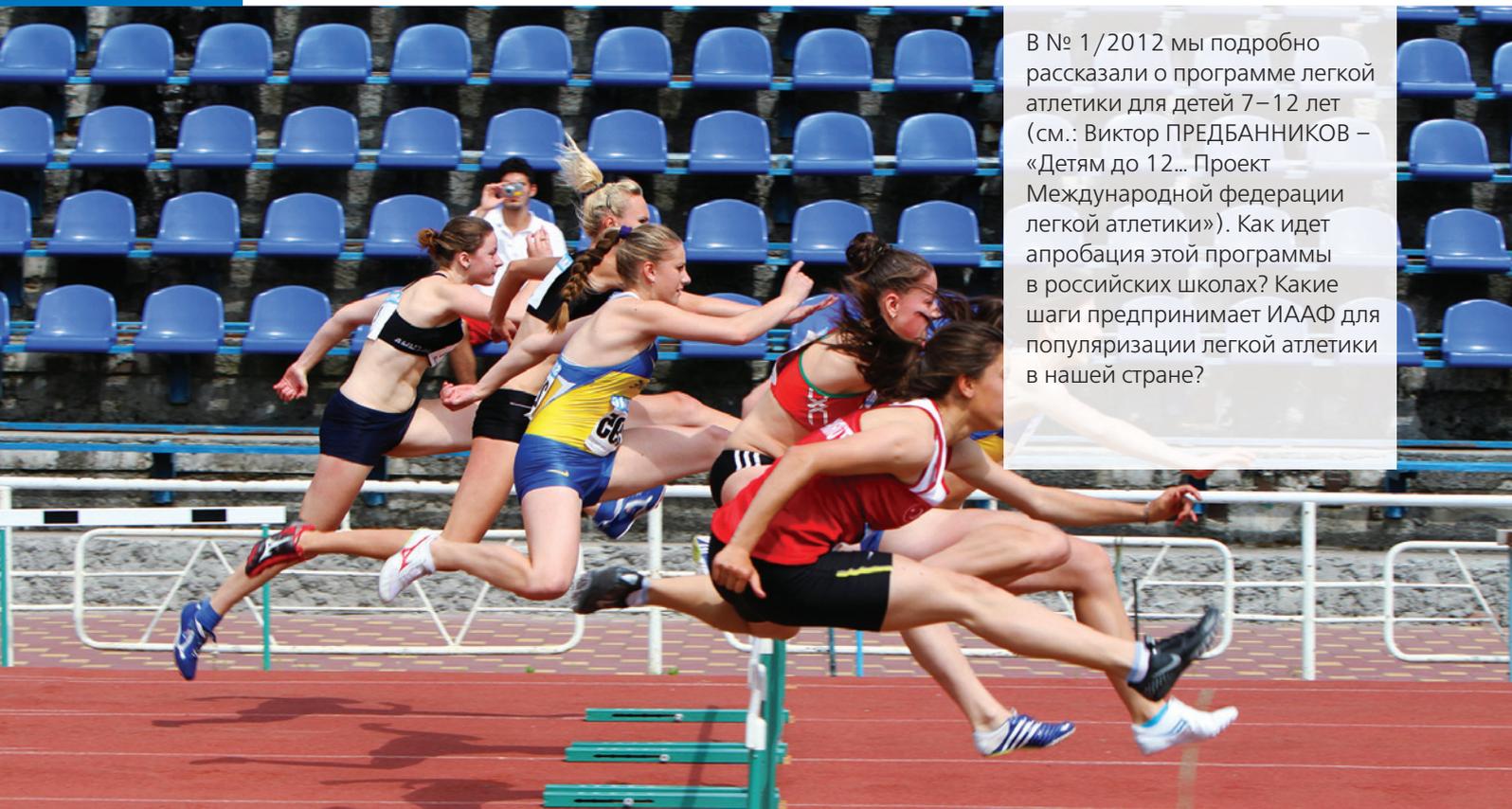


с. 55

...Участникам игры предлагается определить, что находится в черном ящике... Это можно сравнить с символом любви и верности...

# Благими намерениями

## О меморандуме, подписанном и забытом...



В № 1/2012 мы подробно рассказали о программе легкой атлетики для детей 7–12 лет (см.: Виктор ПРЕДБАННИКОВ – «Детям до 12... Проект Международной федерации легкой атлетики»). Как идет апробация этой программы в российских школах? Какие шаги предпринимает ИААФ для популяризации легкой атлетики в нашей стране?

Denis Kuvaev / Shutterstock.com

Ольга ЛЕОНТЬЕВА,  
главный редактор  
журнала «Спорт в школе»



**С** этими вопросами мы обратились к первому вице-президенту Всероссийской федерации легкой атлетики, члену Совета Европейской легкоатлетической ассоциации и Европейской ассоциации тренеров по легкой атлетике Вадиму ЗЕЛИЧЕНКУ. Он рассказал, что в 2012 году был подписан Меморандум о намерениях между Министерством образования и науки Российской Федерации и Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (International

Association of Athletics Federations, IAAF) по сотрудничеству в области развития программы «Детская легкая атлетика» в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации (см. *электронное приложение*): стороны договорились общими усилиями создать в российских школах условия для развития легкой атлетики по программе ИААФ.

Документ был подписан 14 мая, а 21 мая того же года, т.е. всего через неделю, министром образования и науки Российской Федерации был назначен Дмитрий Ливанов. Почти сразу после этого Департамент развития системы физкультурно-спортивного воспитания в Минобрнауки, который возглавлял Александр Паршиков, был расформирован, а министер-

ство в очередной раз реконструировано.

**Ольга Леонтьева.** *Вадим Борисович, в чём отличие образовательной программы ИААФ от программ других федераций, с которыми Минобрнауки заключило похожие договоры?*

**Вадим Зеличенко.** К сожалению, я не знаком с программами других федераций, расскажу только о нашей. Она разрабатывалась на международном уровне и построена по единой схеме: для каждого вида легкой атлетики разработано пять учебных карточек, в которых подробно расписывается вся последовательность обучения ему и необходимый инвентарь, даются методические указания тренеру, определены необходимые

меры безопасности. Сейчас разработана и переведена на русский язык программа для школьников 13–15 лет, где дается описание углубленного обучения этим видам и рекомендуемая программа соревнований. Еще раз отмечу: программа разработана ИААФ и в настоящее время распространяется в разных странах мира, но ряд положений адаптирован нашими специалистами для России.

**О.Л.** Вряд ли каждый ребенок будет заниматься всеми видами легкой атлетики: например, не все захотят прыгать с шестом.

**В.З.** Ошибаетесь, еще как захотят! Дети вообще легко и с удовольствием пробуют всё новое, а еще они любят соревноваться. К тому же на первых этапах занятий используются не классические легкоатлетические виды, а подводящие к ним (например, прыжок с шестом на дальность, метание диска в цель и т.д.). Мы предлагаем проводить соревнования по многоборью и обязательно для команд. Между прочим, легкая атлетика особенно хороша именно тем, что внутри одного вида спорта заложено большое разнообразие видов активности, среди которых почти каждый может найти тот, в котором он особенно успешен: кто-то быстрее всех бежит на короткие дистанции, у другого хорошо развита выносливость, и ему нет равных на длинных дистанциях, третий силен и может далеко толкнуть ядро...

**О.Л.** И всему этому вы предлагаете обучать на уроках физической культуры?

**В.З.** Конечно! Если иметь необходимый инвентарь или его аналог, можно ввести три станции в каждый урок: спринтер-

ской, прыжковой и метательной направленности. Занятия легкой атлетикой станут разнообразными, интересными, полезными для всех ребят.

**О.Л.** Итак, меморандум о сотрудничестве с Минобрнауки был подписан чуть больше года назад. Кстати, кто его подписал?

**В.З.** Президент ИААФ и министр образования и науки Российской Федерации Андрей Фурсенко.

**О.Л.** Что-то после этого изменилось?

**В.З.** Пока ничего, к сожалению. Год назад мы надеялись на новый этап развития в Российской Федерации легкой атлетики. Теперь понимаем, что радость была преждевременной.

**О.Л.** Если договор подписан, можно требовать его исполнения. Почему же ИААФ не задает вопрос нашему правительству о том, что предпринято после подписания меморандума о сотрудничестве?

**В.З.** Дело в том, что первые шаги должно сделать наше государство: определить, какие школы будут участвовать в данной программе, дать заказ Федерации легкой атлетики на разработку и проведение курсов повышения квалификации учителей...

Естественно, нас заинтересовало, как в сегодняшнем Министерстве образования и науки выполняются обязательства, данные предыдущим руководителем Минобрнауки Российской Федерации. Мы обратились с этим вопросом к Александру Страдзе, возглавляющему там сегодня Департамент дополнительного образования детей, воспитания и молодежной политики, который теперь отве-

чает за вопросы физической культуры и детско-юношеского спорта. Наш вопрос остался без ответа. И это понятно: среди множества проблем дополнительного образования и молодежной политики спортивная проблематика теряет свою значимость. А ведь Александр Страдзе хорошо знаком с этой программой — в свое время, будучи проректором РГУФКСМиТ, он подписывал документы на выдвижение этой программы на Всероссийский конкурс «Урок физкультуры XXI века», где программа получила специальный приз.

Развитие детского спорта остается главной задачей Министерства спорта. Однако, как выяснилось, его представители не имеют никакого отношения к подписанным ранее договорам о намерениях со спортивными федерациями. Свои пояснения дала Марианна ПУХОВСКАЯ, начальник отдела школьного и студенческого спорта Департамента развития физической культуры и массового спорта Министерства спорта Российской Федерации: «С федерациями подписаны договоры о намерениях, но к чему они должны привести, не очень понятно. Спасибо огромное и федерациям за разработанные программы — у ИААФ программа отличная, — и Министерству образования за то, что оно их рассмотрело. Но возникает вопрос: как эти программы будут внедряться? Как о них узнает педагог? Если договор подписан, к чему он обязывает? Хочется верить, что эти вопросы продуманы».

И нам хочется в это верить. Только почему-то верится с трудом... ■



# ИААФ рекомендует

## Командные соревнования для детей 13–15 лет



Международная федерация легкой атлетики, которая разработала программу соревнований для детей 7–12 лет, создала новую: для состязаний подростков. На протяжении всего учебного года проводится чемпионат, победитель которого определяется по командному принципу.

Krailurk Warasup / Shutterstock.com

Алексей МАШКОВЦЕВ  
по материалам Международной  
федерации легкой атлетики



### УЧАСТНИКИ

**И**ААФ разработала данную программу соревнований для ребят, занимающихся в школьных секциях легкой атлетики, спортивных клубах и спортивных школах. Однако никто не мешает провести такой чемпионат и в общеобразовательной школе между классами или организовать круглогодичное межшкольное состязание. Тем более, что легкая атлетика — самый доступный и массовый вид спорта. Минимальное количество участников команды — 6 человек в каждой возрастной категории.

На проведение чемпионата отводится восемь дней: два — на тестирование по общей физической подготовке, два — на соревнования по кроссу и четыре — по бегу, прыжкам и метаниям. По итогам выступления команды получают очки за каждый день соревнований по следующему принципу: если в чемпионате участвует 10 команд, то команда, которая заняла первое место, зарабатывает 10 очков, второе — 9, и т.д. Если команда пропустила день, очков за него она не получает.

### ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

#### Тестирование

Каждый член команды принимает участие во всех тестах:

— бег на 30 м с места;

— метание набивного мяча через голову назад: юноши — мяча весом 2 кг, девушки — 1 кг;

— двойной прыжок с правой (левой) ноги. Фиксируются оба результата;

— двенадцатиминутный бег (тест Купера).

Каждому участнику выдается сертификат о прохождении тестирования и отдельный — о выполнении теста Купера.

#### Кросс

Дистанцию следует прокладывать в удобных условиях длиной не более 2000–2500 м для девушек и 3000–3500 м для юношей. На трассе не должно быть очень сложных препятствий. Победитель в командном первенстве определяется по наименьшей сумме очков трех

лучших спортсменов в каждой возрастной группе. Очки начисляются по специальным таблицам (см. *электронное приложение*).

## Соревнования на стадионе

Каждый ученик принимает участие в двух или трех видах соревнований по выбору, следуя правилу: один вид — обязательно бег или ходьба, а второй — прыжки или метание. Если спортсмен собирается участвовать в трех видах программы, один из них — обязательно бег или ходьба, второй — прыжки, третий — метание. При этом тренер распределяет соревнующихся так, чтобы в каждом виде соревнований от команды участвовало не меньше трех спортсменов. Кроме того, каждая команда принимает участие в эстафете 4×50 м — отдельно юноши и девушки.

### Программа соревнований

- спринтерский бег на 50–100 м;
- бег с барьерами на 50 м. Высота барьеров: у девушек — 65 см, у юношей — 76 см; расстояние между барьерами — 7,5 м, всего 5 барьеров;
- бег с барьерами на 100 м. Используются безопасные барьеры высотой 84 см, расстояние между ними — 8,5 м, всего 10 барьеров;
- спортивная ходьба: девушки — на 2–3 км, юноши — на 3–4 км;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту;
- тройной прыжок;
- прыжок с шестом;
- толкание ядра: девушки — весом 3 кг, юноши — 4 кг;
- метание диска: девушки — весом 800 г, юноши — 1 кг;
- метание копья: девушки — весом 500 г, юноши — 600 г;
- метание молота: девушки — весом 3 кг, юноши — 4 кг;
- эстафета 4×50 м.

Организаторы готовят как минимум два сектора для метания и два — для прыжков. ИААФ настоятельно рекомендует применять

как можно больше разнообразностей прыжков и метаний.

### Организация соревнований

После разминки, желательна коллективной, определяются группы участников по видам программы, после чего начинаются соревнования. При проведении соревнований следует придерживаться следующих правил:

- продолжительность соревнований в один день не должна превышать 2 ч;
- на соревнования по прыжкам и метаниям нужно закладывать в два раза больше времени, чем на беговые дисциплины;
- эстафета начинается после того, как закончатся состязания в спринте, барьерном беге, прыжках и метаниях;
- завершаются соревнования видами на выносливость;
- на соревнованиях по прыжкам и метаниям спортсмену предоставляется не более трех попыток; исключение составляют прыжки в высоту и с шестом — там дается по шесть попыток;
- соперники в беге подбираются примерно равные по силам; можно провести квалификационные забеги после предварительной регистрации перед началом соревнований;
- в соревнованиях по прыжкам в высоту и с шестом группы формируются тоже равные по силам;
- если в группе слишком много участников, нужно увеличить количество групп; состав группы в секторах для прыжков и метаний — не более 12 человек.

### Подсчет результатов

Команда, которая показала лучшее время в эстафете, получает 10 очков (если было 10 команд); команда, которая заняла второе место, — 9, и т.д. В индивидуальных видах спортсмены получают баллы согласно показанному результату (см. *электронное приложение*). В зачет команды идет по два лучших результата в каждом виде. По их сум-

ме формируется рейтинг команд, и далее им начисляются очки, как и в эстафете. Затем эти очки умножаются на коэффициент 4 и суммируются с очками, набранными в эстафете. Команда, которая наберет больше очков, побеждает.

### Судейство

Для обеспечения квалифицированного проведения соревнований необходим главный судья, который отвечает за работу всех судей и следит за соблюдением регламента. Два его помощника ведут подсчет индивидуальных баллов участников и определяют командное первенство.

В беговых видах программы работают судья на старте, три хронометриста и три судьи на финише — при трех беговых дорожках; в секторах для прыжков и метаний — по три судьи. В судействе эстафет участвуют все названные судьи, так как необходимо шесть человек, чтобы контролировать правильность передачи эстафетной палочки.

### Инвентарь

- Прямая травяная, земляная или синтетическая дорожка с разметкой;
- яма с песком для прыжков в длину;
- бетонная платформа в секторе для метания (в идеале — круг диаметром 2,5 м);
- барьеры — как минимум 10 шт.;
- снаряды для метания;
- стойки для прыжков в высоту и с шестом;
- планки для прыжков в высоту;
- хронометры;
- рулетки;
- оградительные конусы в секторе для метания;
- беговая дорожка протяженностью 200 м, состоящая из двух прямых отрезков длиной 50 м и двух поворотов радиусом 16 м и длиной 50 м или из двух прямых отрезков длиной 60 м и двух поворотов радиусом 13 м и длиной 35 м. ■

# Спортивный лабиринт

## Ночной квест в библиотеке



В ночь с 19 на 20 апреля в Москве во второй раз прошла акция «Библионочь». Для всех желающих провести ночь в библиотеках были организованы встречи с интересными гостями, конкурсы, презентации, концерты и многое другое. В Центральной универсальной научной библиотеке им. Н.А. Некрасова программа была посвящена предстоящим Олимпийским играм в Сочи, самой интересной частью которой стал необычный квест, подготовленный ее сотрудниками. Подобную игру можно провести и в школе, предложив ребятам побродить по кабинетам. А почему бы не ночью?

Татьяна МАЛЬГИНОВА,  
начальник отдела общественных  
связей,  
ЦУНБ им. Н.А. Некрасова,  
г. Москва

### Задачи:

- привлечь новых пользователей в библиотеку;
- раскрыть фонд, отражающий спортивную тематику;
- формировать интерес к библиотеке, книге, истории олимпийского движения.

### ПРАВИЛА

При входе в библиотеку из посетителей формируются команды, желательно по пять человек. Они получают маршрутный лист с указанием станций, через которые нужно последовательно пройти всем вместе, ответить там на вопросы и выполнить спортивные задания. За каждый правильный ответ или выполненное задание выдается жетон, а в маршрутном листе ставится отметка – штампик. Чем больше жетонов у команды будет на

финише, тем на более солидный приз она может рассчитывать.

На каждой станции участнику задавали по три вопроса из общего списка. Для детей были отдельные вопросы, порой не соответствующие тематике станции. Если участники не могли ответить на вопрос, то подсказку можно было найти либо в книге, либо на выставках. Если же команды так и не находили правильного ответа, то судьи сообщали его, но жетон не выдавали.

## ДРЕВНЕГРЕЧЕСКАЯ ОЛИМПИАДА

### Вопросы для взрослых

• Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр? (*Греция.*)

• В чью честь проводились Игры? (*В честь Зевса – верховного бога в греческой мифологии.*)

• Это греческое женское имя тесно связано со спортом, а его уменьшительный вариант – дерево. Назовите оба варианта. (*Олимпиада, Лина.*)

• Переведите на греческий язык: «дочь Олимпа». (*Олимпиада.*)

• Кто имел право участвовать в античных Олимпийских играх? (*Свободные греки – мужчины при условии, что они десять месяцев тренировались.*)

• Какой награды удостоивался победитель состязаний в Олимпии? (*Венка из ветвей священного оливкового дерева. На Родине чемпиона ему оказывалась большая честь: ему воздвигали статую, в его честь чеканили монеты.*)

• Как называли победителя Игр в Древней Греции? (*Олимпионик.*)

• Кто из знаменитых людей Древней Греции принимал участие в играх? (*«Отец медицины» Гиппократ, философы Сократ и Платон, драматурги Софокл и Еврипид, математик и философ Пифагор.*)

• Математик и философ с острова Самос, который оставил в наследство школьникам всего мира свою знаменитую теорему, был увенчан на Играх лавровым венком чемпиона по кулачному бою. Назовите его имя. (*Пифагор.*)

### Вопросы для детей

• Начало пути к финишу. (*Старт.*)

• Спортивный снаряд для перетягивания. (*Канат.*)

• Боксерская двухминутка. (*Раунд.*)

• Инструмент спортивного судьи. (*Свисток.*)

• Где проводились античные Олимпийские игры? (*В Древней Греции, в святилище Олимпии у подножия горы Кронос.*)

• Кто не имел права принимать участие в Олимпийских играх? (*Женщины, дети, рабы.*)

• Какова была продолжительность Олимпийских игр в Древней Греции? (*Пять дней.*)

• Какие виды спорта входили в программу древних Олимпийских игр? (*Бег, метание копья и диска, борьба, гонки на колесницах и др.*)

## ВОЗРОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

### Вопросы для взрослых

• В каком веке возродились Олимпийские игры? (*В XIX веке.*)

• Кто выступил с инициативой возродить Олимпийские игры? (*Французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен.*)

• Когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности? (*В 1896 году в Афинах.*)

• Назовите символ Олимпийских игр. (*Пять переплетенных колец.*)

• Что представляют собой эмблема и флаг Олимпийских игр, в каком году они были учреждены? (*Эмблема – пять переплетенных колец. Флаг – белое полотнище с олимпийской эмблемой. Он поднимается на всех Играх начиная с 1920 года. Утверждены МОК по предложению Пьера де Кубертена.*)

### Вопросы для детей

• «Бородатый» спортивный снаряд. (*Козел.*)

• Мяч вне игры. (*Аут.*)

• Передача мяча в игре. (*Пас.*)

• Игра с мячом-дыней. (*Регби.*)

• Русский народный бейсбол. (*Ланта.*)

• Бейсбольная ударница. (*Бита.*)

• От какого слова образовалось слово «стадион»? (*От слова «стадий».*)

• Отгадайте загадку:

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.  
(*Велосипед.*)

## Спортивные задания

**Тяга гантелей к подбородку.** И.п. – стойка ноги врозь, колени слегка согнуты. Взять гантели так, чтобы ладони были направлены к туловищу. На вдохе поднять гантели до подбородка и задержать их на 1–2 сек., на выдохе медленно опустить в исходное положение.

Повторить 10–15 раз.

**Приседания с гантелями.** И.п. – стойка ноги врозь. Взять гантели так, чтобы ладони были направлены одна к другой, а руки опущены вниз вдоль туловища. Выполнить 10–15 приседаний, спина прямая.

**Сгибание рук.** И.п. – сидя на краю скамьи. Взять гантель так, чтобы локоть касался внутренней стороны бедра чуть выше колена. На вдохе поднять гантель вверх, не раскачиваясь. Задействуется только бицепс. На выдохе медленно опустить гантель.

Повторить той же рукой 10–15 раз, затем сменить руку.

**Подъем гантелей на бицепс стоя.** И.п. – стойка ноги врозь. Взять гантели так, чтобы ладони были обращены к бедрам. Поочередно сгибать руки в локтях, поднимая гантели и напрягая бицепс как можно сильнее. На выдохе поднимать гантель вдохе медленно опускать.

Выполнить 10–15 раз каждой рукой.

**Поднимание плеч с гантелями стоя.** И.п. – стойка ноги врозь, колени слегка согнуты. Взять гантели так, чтобы ладони были направлены к туловищу, руки прямые. На выдохе поднять плечи как можно выше, удерживая в течение 2–3 сек., на вдохе вернуться в исходное положение.

Повторить 10–15 раз, не вращая плечами, а только поднимая и опуская их.

**Подъем гантелей перед собой.** И.п. – стойка ноги врозь. Взять гантели так, чтобы ладони смотрели назад, ноги слегка согнуть в коленях. Поднять гантель вверх правой рукой – вдох. Как только плечо



станет параллельно полу, опустить руку – выдох.

То же левой рукой.

Повторить 10–15 раз.

#### **Разведение гантелей в стороны.**

И.п. – стойка ноги врозь, колени слегка согнуты. Взять гантели так, чтобы они касались одна другой. Поднять их в стороны, руки слегка согнуты в локтях – выдох. Как только плечи станут параллельны полу, медленно опустить руки – вдох.

Повторить 10–15 раз.

## ОЛИМПИАДА-80

### **Вопросы для взрослых**

• Какой порядковый номер имели Олимпийские игры, которые проводились в Москве в 1980 году? (XXII.)

• Кто был талисманом XXII Олимпийских игр? (*Медвежонок Миша.*)

• Между какими городами предстояло сделать выбор Международному олимпийскому комитету на последнем этапе голосования при выборе столицы Игр 1980 года? (*Между Лос-Анджелесом и Москвой.*)

• 19 июля 1980 года на Большой спортивной арене в Лужниках состоялась церемония открытия Олимпийских игр. Кто зажег олимпийский огонь? (*Знаменитый советский баскетболист Сергей Белов.*)

• Когда медвежонок Миша был утвержден в качестве официального талисмана Олимпийских игр? (*19 декабря 1977 года.*)

• Какое животное послужило талисманом соревнований яхтсменов на Олимпийских играх 1980 года? (*Морской котик.*)

• Сколько мировых рекордов было установлено на этих Олимпийских играх? (36.)

• Сколько стран участвовало в Играх? (80.)

• Самым запоминающимся событием закрытия Игр стал момент, когда неожиданно для всех на середине стадиона появился огромный талисман московской Олимпиады – медвежонок Миша и под звуки песни «До свиданья, Москва!» улетел в темнеющее небо на разноцветных воздушных шарах. Кто авторы этой песни? (*Композитор Александра Пахмутова и поэт Николай Добронравов.*)

Также участникам предлагалось по фотографии определить спортсмена – участника Олимпийских игр в Москве.

### **Вопросы для детей**

• Танцор на льду. (*Фигурист.*)

• Спортсмен, который ходит сидя. (*Шахматист.*)

• Это имя объединило и известного шахматиста, и юного мага. (*Гарри.*)

• Молодой спортсмен. (*Юниор.*)

• Ее просят лыжники. (*Лыжню.*)

• Предки кроссовок. (*Кеды.*)

## Спортивное задание

На этой станции всем участникам – и взрослым, и детям нужно было на выбор сделать 10 прыжков через скакалку без остановки или 20 раз сжать эспандер. Многие готовы были выполнить и то и другое.

## СПОРТ АРИСТОКРАТОВ

Задания на этой станции участники выполняли в кабинете редких книг. Рассказ и вопросы для участников были подготовлены по книге из антикварного фонда, посвя-

щенной искусству фехтования, – «Академия шпаги» Жерара Тибо д'Анве (Лейден, 1628). Сотрудники отдела знакомили участников с представленной книгой: рассказывали об истории ее появления, авторе и содержании, показывали иллюстрации. После этого надо было ответить на вопросы. Внимательные слушатели легко смогли ответить на них.

Таким образом, с помощью старинного трактата, рассказывающего о забытой испанской школе фехтования, участники познакомились с настоящим книжным памятником – великолепным образцом голландской печати XVII века с уникальными гравюрами, вспомнили другие литературные произведения, посвященные шпаге и фехтованию, коснулись европейской истории того времени и даже поговорили о месте шпаги в современной культуре.

Эта точка квеста послужила точкой пересечения многих тем: спорт, оружие, книга, история и др. Посетители не только немного развлеклись, но и получили новые впечатления от встречи с книгой.

### **Вопросы для взрослых**

1. В правление какого французского короля происходит действие романа А. Дюма «Три мушкетера»? (*Людовика XIII.*)

2. Вот сцена, описанная в мемуарах А. Дюма: «Император Николай I вошел в комнату. Императрица быстро спрятала книгу, которую читала. Император приблизился и спросил императрицу:

– Хотите, я Вам скажу, что Вы читали?

– Каким образом Вы это узнали, Государь?

– Об этом нетрудно догадаться. Это последний роман, который я запретил».

Что это за роман, имеющий отношение к нашей теме? (*А. Дюма – «Учитель фехтования».*)

3. Как называется знак владельца книги, наклеенный на форзаце? (*Экслибрис.*)

4. Золотая шпага «За храбрость» — наградное оружие Российской Императорской армии с 1807 по 1917 год. К чему приравнился его статус? (*К статусу ордена.*)

5. Каких литературных героев со шпагой вы знаете? Назовите не менее трех. (*А. Дюма — «Три мушкетера» — Атос, Портос, Арамис, д'Артаньян; А. Пушкин — «Капитанская дочка» — Гринев, Швабрин и т.д.*)

6. В каком фильме звучит «Песенка о шпаге» (муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Энтина)?

Шпаги звон, как звон бокала,  
С детства мне ласкает слух.

Шпага многим показала, —  
2 раза

Что такое прах и пух!

Вжик, вжик, вжик —  
Уноси готовенького!

Вжик, вжик, вжик —

Кто на новенького? — 3 раза  
(«Достояние республики».)

7. Как называется главный участник испанского боя быков, наносящий быку последний удар шпагой? (*Матадор.*)

#### Вопросы для детей

1. От какого оружия средневековых рыцарей произошла шпага? (*От меча.*)

2. Где в современной жизни, кроме спортивного фехтования, мы встречаем шпагу? (*В музеях, в цирке; в еде (канале).*)

3. Объясните, что значит выражение «скрестить шпаги»? (*Вступить в открытый спор.*)

## СПОРТ ЭКСТРЕМАЛОВ

На этой станции речь шла о сноубординге. На Олимпийских играх в Сочи зрители смогут увидеть новые его дисциплины: слупстайл и командный параллельный слалом.

#### Вопросы для взрослых и детей

• В каком веке появился этот вид спорта? (*В XX веке.*)

• Дедушка сноуборда. (*Снёрфер.*)

• С помощью какого предмета управляли снёрфером? (*С помощью веревки.*)

• Для чего предназначен сноуборд? (*Для катания с гор по снегу.*)

• Где зародился сноубординг? (*В Америке.*)

• Кому сноубордисты составляют конкуренцию? (*Горнолыжникам.*)

## СОЧИ-2014

На этой станции участникам нужно было из нескольких ответов выбрать правильный.

#### Вопросы для взрослых и детей

• Какой из этих видов спорта не входит в программу Олимпийских игр в Сочи?

а) биатлон;

б) бобслей;

в) кёрлинг;

г) триатлон.

• Назовите талисманы Паралимпийских Игр в Сочи.

а) Лучик и Снежинка;

б) Зайка и Белый мишка;

в) Леопард и Снежный барс.

• Назовите слоган Олимпийских игр в Сочи.

а) «Жаркие. Зимние. Твои»;

б) «Зимние. Новые. Твои»;

в) «Зимние. Жаркие. Наши».

• Какими по счету зимними Олимпийскими играми станут Игры в Сочи?

а) XXV;

б) XXII;

в) XXVI.

• Где проходили последние зимние Олимпийские игры?

а) в Осло;

б) в Ванкувере;

в) в Солт-Лейк-Сити.

## ИТОГИ

Квест показал, что такая форма проведения спортивно-интеллектуальной игры формирует командный дух, развивает кругозор. Организация квеста в библиотеке позволила представить ее участникам в новом формате. Они познакомились с различными ее отделами, увидели уникальную книгу, учились пользоваться справочной системой и другими ресурсами библиотеки. ■

Фото Д. ШАБУНИНА



# Футбольные забавы

## Дворовые игры с мячом



Мы не знаем, как выглядел первый мяч. Может быть, он был шит из шкур пещерного быка или набит шерстью пещерного медведя, отлит из природного каучука или вообще скатан из травы. Но ясно одно – едва взрослые придумали мяч, как им тут же завладели мальчишки. Вот с тех пор всё и покатилось... Сегодня речь пойдет о дворовых играх с мячом, которые легко можно использовать как разминку на уроке физкультуры или как самостоятельное упражнение, чтобы занять детей. Дворовая игровая культура сегодня отмирает, уходит в историю, и игры, о которых сегодня пойдет речь, могут быть знакомы учителям и родителям, но уже почти неизвестны детям.

Алексей ОЛЕЙНИКОВ,  
г. Москва

### БЕЗ ВРАТАРЯ

**Н**аиболее популярная дворовая игра – «Америка». Она может послужить хорошей футбольной разминкой с привкусом азарта. Для нее нужны ворота и мяч.

Мяч ставят на определенном расстоянии от ворот – как правило, на линии вратарской или точке для пробития пенальти. Игрок бьет по пустым воротам. Цель – попасть в сетку, ворота, штангу, перекладину, крестовину. Чем сложнее цель, тем больше очков. За попадание в сетку участник получит 10 очков, в штангу – 50, в перекладину – 100, а в крестовину – 300.

Каждый по очереди наносит удар. Игра идет до 300 очков; можно и больше. Игра повышает точность и силу удара, развивает общую координацию, а если учесть неизбежную игру вероятностей, то «Америка» превращается в увлекательную забаву – ведь возможны различные варианты отскоков мяча: например, перекладина – штанга (150 очков), штанга – штанга – сетка (110) и т.д.

А пока собирается команда для игры в «Америку», можно размяться в «*Два касания*». Лучше всего играть на небольшой площадке с воротами, как в хоккейной коробке. В игре участвуют два или четыре человека. Площадка делится пополам. Участник одной команды наносит удар по воротам соперника; его можно кос-

нуться всего два раза. Противник, в свою очередь, первым касанием должен защитить свои ворота, не трогая мяч руками, а вторым касанием отправить его в чужие. Если же он поймал мяч руками, то атакующий игрок пробивает пенальти с середины поля. Только в этом случае мяч можно поймать руками, а потом опустить его на землю и ударить по воротам соперника. Во время игры запрещено заходить на половину соперника. Если игра ведется в формате два на два, то каждому игроку команды разрешается только одно касание: например, один остановил мяч, а другой забил гол.

### ИГРЫ С ВРАТАРЕМ

Игры «*Американка*», «*Летучка*», «*Навесь*», «*Одно касание*», «*Швед*»

*ка*» — продвинутые варианты вышесказанной «Америки». Здесь в игру вводится вратарь. Теперь задача полевых игроков — набрать 25 очков или больше, забив гол вратарю. Соответственно, набранные очки идут голкиперу в минус. Условие одно — полевой игрок может коснуться мяча всего один раз, не считая чеканки. Вратарь не имеет права выходить из штрафной зоны. Игрок, который промахнулся, сделал два касания или сыграл рукой, становится вратарем. Очки его предшественника в зависимости от правил либо обнуляются, либо остаются при нем. Вратарь, который набрал установленную сумму очков, выбывает из игры.

Когда-то в каждом дворе была своя градация сложности ударов и начисляемых очков, поэтому вы можете смело импровизировать. Обычно за простой гол ногой начислялось не больше очка — не было в том ни лихости, ни поэзии. За гол с лёта — после чеканки — начислялось столько очков, сколько раз был набит мяч до удара. Призовыми также были удары с навеса, коленом, головой, с большого расстояния, гол после розыгрыша углового удара, от штанги или перекладины и т.д.

Еще более продвинутые версии, подходящие для увлеченных футболом детей, — «*Банки*», «*Бананы*» (иногда назывались «Три банки» или «Три банана»), а также «*Огурец*». Здесь забивать мяч в ворота можно только с лёта, причем только после того, как он будет трижды распасован между игроками, не касаясь земли. С углового удара мяч можно забивать сразу. Тот, кто забивал с земли или слишком мало начеканил, становится вратарем. Эта версия требует более серьезной реакции, скорости и чувства мяча, чем предыдущие варианты.

## В ОДНИ ВОРОТА

Одна из версий футбола на одни ворота — игра «*Триста*», или «*Сотня*». В нее играют на любой площадке, где есть ворота.

В этой игре много вратарей — от шести до восьми. Они делятся на две команды и бросают жребий: кто атакует, а кто обороняется. Задача защитников — не дать мячу пересечь линию ворот, при этом любой из них может поймать мяч в руки.

Мяч разыгрывают таким образом: участник атакующей команды пробивает пенальти, при этом на линии ворот располагаются все игроки противника, а другие нападающие стоят за пределами штрафной площадки. Если один из вратарей ловит мяч или они пропускают гол, по воротам бьет следующий участник нападающей команды. Если же мяч после удара отскакивает в игровую зону, начинается игра в футбол в одни ворота. В этом случае защитники стараются поймать мяч в руки в пределах штрафной площадки, при этом все очки, набранные атакующими за раунд, сгорают, а нападающие, разумеется, — забить гол. Когда все нападающие пробьют по воротам, команды меняются местами. Побеждает та команда, которая наберет больше очков.

В СССР у этой игры было множество вариантов подсчета очков. Обычно за попадание в крестовину давали 300 очков, за гол от перекладины — 100 очков, за отскок от штанги — 50 очков, за угловой удар — 25 очков, за чистый гол, при котором ни один вратарь не коснулся мяча, — 10 очков, а за грязный гол, когда мяч отрикошетил в ворота от защищающегося игрока, — 5. Пенальти не давало дополнительных бонусов. За гол из штрафной зоны атакующая команда лишалась всех набранных за раунд очков. При этом очки, набранные в ходе мини-игры, обычно складывались, что давало умелым игрокам простор для комбинаций.

«Триста» было чрезвычайно популярной игрой, так как она способствовала развитию всех технических и тактических действий, необходимых для игры в футбол. Играть в нее можно часами, даже если не хватает игроков для полноценного футбольного матча. Из не-

достатков можно отметить возможную опасность травматизма в начале розыгрыша, так как игроки бьют по мячу со всей силы.

## БЕЗ ВОРОТ

А если нет ворот или их заняли другие ребята, то на газоне рядом с полем можно сыграть в старый добрый «*Квадрат*», или «*Четыре угла*». Для этой игры ворота не нужны — только небольшая площадка в форме квадрата или прямоугольника, которая делится на четыре равные части, называемые туз, король, валет и шестерка. Участвуют четыре человека. Кто в какой зоне будет играть, определяется жеребьевкой или набиванием мяча: кто больше всех прочеканит с первой попытки, тот туз, следующий за ним — король, и т.д. В центре площадки, где сходятся части, рисуют круг — отсюда разыгрывается мяч. Один из играющих бросает его в круг так, чтобы он после отскока попал в зону, противоположную подающему. После этого мяч гоняют из угла в угол через центр площадки. В процессе игры ведется подсчет очков, которые начисляются за забитые другим игрокам мячи, т.е. за удары, которые они не смогли отбить, — как в теннисе. Формально оппонентом считается противник, находящийся по диагонали, но забивать можно любому, а также перехватывать мяч, чеканить, играть на соседних зонах. При каждом пропущенном голе игрок понижается в классе — от туза до шестерки, а при каждом забитом — повышается. Если в статусе шестерки игрок набирает десять и больше штрафных очков, то он выбывает из игры, а если в статусе туза не заработал ни одного штрафного очка в процессе игры, то получает так называемую шкурку, которая служит страховкой от вылета.

Очки, как правило, начисляются за сложность удара: носком или «пыром» — 1 очко, «щечкой», т.е. внутренней поверхностью стопы, — 2, пяткой — 3, коленом — 5, головой — 10, ногой в прыжке — 15 очков и т.д. ■

# Урбанатлон

## По городу – преодолевая препятствия

Молодой, но стремительно развивающийся вид спорта может заинтересовать и взрослых, и ребят. Трассу для урбанатлона можно проложить в любом поселении, сделав ее занимательной и интересной. Была бы фантазия...



Татьяна БЕЛОНОЖКИНА,  
г. Москва

**П**ервые соревнования по урбанатлону (*Urbanathlon*) – уникальной приключенческой гонке, которая включает сразу несколько видов спорта, – состоялись в 2006 году в США. Суть соревнований заключается в быстром преодолении длинной дистанции в городской среде с обязательным выполнением разного рода заданий на контрольных точках.

В России первые состязания по этому виду спорта были проведены сначала в Москве, а затем в Санкт-Петербурге, где спортсменам предлагалось попасть в вольтер белых медведей в зоопар-

ке, спуститься по веревкам с трубы заброшенной ТЭЦ и с сорокаметровой стрелы башенного крана, проплыть по подземной реке, протекающей под Ржевским лесопарком, и многое другое...

Принять участие в таких состязаниях может любой желающий старше 18 лет. Достаточно сформировать команду из двух человек, найти необходимое снаряжение – велосипед, ролики и шлем – и заполнить заявку.

Чтобы участники марафона заранее знали, к каким испытаниям им готовиться, организаторы стараются предварительно раскрыть тайны некоторых предстоящих технических препятствий (так в урбанатлоне называются специальные испытания). Кроме умения преодолевать препятствия, требуются навы-

ки спортивного ориентирования и умение пользоваться картой. Участники должны быть готовы выполнить любые необычные технические задания: например, подняться по «карьерной лестнице», где много спусков и подъемов, или пройти ряд шин в задании «Шины», не наступая на них, но и не пропустив ни одну; обязательно нужно коснуться ногой земли в каждой шине. В задании «Удачный скачок» спортсмен должен перепрыгнуть несколько рядов метровых отбойников, а в «Сетке» – проползти отведенное расстояние по земле под сеткой. Обычно ближе к финишу соревнующихся ждет «Стена», которую нужно преодолеть, используя канаты. После каждого препятствия нужно пройти чек-пойнт у координаторов марафона и полу-

чить печать, подтверждающую прохождение этапа.

На первых соревнованиях москвичам предлагалось преодолеть дистанцию 25 км не только пешком, но и на роликах и велосипедах, а в Питере участники должны были пройти десятикилометровый маршрут исключительно на своих двоих – бегом, так, как это происходит на классической гонке в Америке.

Большинство участников российских гонок – спортсмены непрофессиональные. Люди, которые любят активно проводить свой досуг, выходят на старт многокилометрового городского маршрута, чтобы на глазах у прохожих доказать, что городские испытания не уступают, а порой и превосходят по своей сложности природные. Справляясь со всеми заданиями, они заряжаются спортивным азартом, энергией и... начинают по-новому смотреть на свой повседневный рабочий маршрут. Кстати, нередко в урбанатлоне предлагается повторить путь, который люди проделывают по дороге на работу: лестничные спуски и подъемы, автомобильные пробки, скопления людей и даже очереди. Преодолевая препятствия, участники гонки могут полагаться только на собственные силы, так как поддержка со стороны строго запрещена правилами.

Спортивный директор московской гонки Алексей ЯВИЧ считает российский урбанатлон уникальным: «Участники гонки в Москве бежали по городу, пересекали Третье транспортное кольцо, попадали в лесной массив Воробьевых гор с очень непростым рельефом, после чего их ждала серия технических этапов в Нескучном саду».

Один из победителей московской гонки – мультиспорсмен Артём РОСТОВЦЕВ советует новичкам: «Нужно постепенно привыкать к новым условиям бега, отмечать для себя опасные участки. Со временем техника бега улучшится, и дело пойдет на лад. При

подъеме на крутые холмы необходимо держать спину прямо, шаг делать короче, а взмахи руками – мощнее. Чтобы твердо стоять на ногах в течение всего забега, не забывайте постоянно просматривать, как выглядит пространство на три-четыре шага впереди вас. Если почва, по которой приходится спускаться, глинистая или песчаная, следует сместить центр тяжести вниз, а руки отпустить».

С каждым годом число участников городских приключенческих гонок возрастает. Их этапы проходят в десяти странах мира, в том числе в Японии, Франции, Италии, Германии, Австрии. Вряд ли игроков начинают вступать и профессионалы-марафонцы, которые находят в городских гонках особую изюминку. Один из самых известных бегунов современности Уилсон КИПКЕТЕР дает советы любителям городских гонок: «Никогда, никогда не бегайте в новых кроссовках! Перед соревнованиями надо походить в них, по крайней мере, дня три. Не бегите в одном темпе – дробите дистанцию на отрезки по десять или пять минут. Сначала двигайтесь в быстром темпе, потом в медленном. Последние пять минут выкладывайтесь по полной!»

В прошлом году городская приключенческая гонка в Москве проходила 2 июня, в ней принимали участие 500 команд. Ориентировщики, мультиспортсмены и просто бегуны должны были пройти шесть искусственных препятствий, расположенных недалеко друг от друга. Самыми сложными испытаниями оказались двухметровая стена и сетка, натянутая между двумя самосвалами.

Последний старт урбанатлонистов прошел 8 июня этого года в Санкт-Петербурге на Крестовском острове. На этот раз в соревнованиях принимали участие одиночки.

Может быть, следующая гонка пройдет в вашем городе? ■

Фото с сайта [www.mhua.ru](http://www.mhua.ru)



# Как лучше?

## Урок в свете ФГОС второго поколения



Чтобы развивать у школьников универсальные учебные действия, а именно это требуется в новых ФГОС, авторы предлагают использовать ряд методических приемов. При таком подходе к уроку дети становятся активными соучастниками образовательного процесса.

Михаил КУДРЯВЦЕВ, к.п.н.,  
Валерия МАРАЧКОВСКАЯ,  
учитель физической культуры,  
Татьяна СТЕПАНОВА,  
учитель физической культуры,  
МБОУ Гимназия № 16,  
г. Красноярск

### ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

**П**режде всего, изменяется *способ постановки целей* урока. В новых условиях у каждого ученика должна быть собственная цель. Это становится возможным, если на занятии совершенствуется что-то знакомое, закрепляются ранее усвоенные навыки. Такая работа легко дается детям и интересна им. Самый простой способ постановки индивидуальных целей — работа по карточкам, в которых указаны определенные

упражнения, и ребенок сам выбирает, в каком порядке их выполнять, либо, напротив, описывается часть упражнения или инвентарь, а ученик определяет продолжение.

Чтобы разнообразить занятия, сделать их более интересными, учитель вносит *элементы необычного в изучение нового материала*.

Тема «Гимнастика», обучение прыжку через козла. Разрешаем сделать два прыжка, как детям хочется, но с обязательным условием правильного приземления.

Обучение перестроению уступом. Учитель задает вопросы: «Что должно получиться в итоге? Какое количество шеренг получится? Сколько шагов кому нужно сделать?» — и т.д.

Естественно, изменяется и *способ сдачи нормативов*.

Тема «Гимнастика». Контрольный норматив — гимнастическая комбинация, но не единая для всех: каждый сам составляет ее для себя с учетом тех элементов, которые у него получаются лучше.

Тема «Баскетбол». Контрольный норматив — броски на точность. Точки для броска определяет преподаватель, а ученик выбирает ту, с которой он сможет показать наилучший результат.

Дети *сами формируют команды*. Это способствует сохранению доброжелательной атмосферы и позволяет лучше учитывать индивидуальные результаты: сравнивать, кто быстрее, выше, сильнее, больше и т.д.

Обязательно организуется *работа для временно освобожденных* от

практических занятий: доклады, презентации, практические задания, участие в НПК, НОУ, проектная деятельность по выбору и желанию...

При выполнении всех этих заданий внимание школьников акцентируется на межпредметных связях. Например, для самостоятельного подсчета результатов эстафет, заполнения турнирных таблиц требуются математические знания, а для оформления хорошего доклада — знание истории, умение находить нужную литературу и анализировать ее, понимание, что спорт может влиять на развитие общества.

**Проверка теоретических знаний** производится после изучения каждого раздела, например, в виде письменной работы, которая позволяет выявить дефицит знаний в рамках пройденной темы. Если детям трудно выразить свои мысли письменно, можно предложить подкрепить свой ответ рисунком.

**Ученики** часто выступают в роли учителей друг для друга, консультантов по отдельным видам спорта.

Педагог помогает ребятам **выбрать профиль для изучения в старшей школе** — определить для себя вид спорта, с которым ученик хотел бы познакомиться глубже. К сожалению, у школы не всегда есть возможность предоставить данный выбор.

## УРОК

В качестве примера приведем урок для учащихся 2-х классов, который был показан на фестивале педагогических идей в Красноярске.

**Инвентарь:** 4 стойки, геометрические фигуры, листики деревьев, плакат с изображением дерева.

### Задачи:

- обучить высокому старту;
- обучить бегу по прямой;
- способствовать развитию скорости и координации;
- закрепить понятия раздела «Легкая атлетика».

## I часть (8–10 мин.)

### Частные задачи:

- подготовить организм к предстоящей работе;
- увеличить кровоток, разогреть крупные мышцы организма.

### Содержание работы:

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.
2. Медленный бег — 2 круга.
3. Перестроение в шеренги.
4. ОРУ на месте поточным способом.

Необходимо обратить внимание на важность поставленных задач, оценить внешний вид учащихся.

## II часть (20–22 мин.)

### Частные задачи:

- способствовать правильному формированию свода стопы;
- дать понятие правильной техники бега по прямой и высокого старта;
- способствовать развитию скорости и координации.

### Содержание работы

1. Беговые упражнения по прямой:

- перемещение приставными шагами правым и левым боком;
- перемещение скрестным шагом правым и левым боком;
- бег с захлестом голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- прыжки на правой и левой ноге;
- прыжки на двух ногах;
- выпады;
- многоскоки.

2. Бег по прямой из различных исходных положений:

- прыжки со сменой ног;
- степ-тест;
- бег с высокого старта.

3. Игра «Вороной конь». Проводится три раза — с различными способами спасения друзей.

## III часть (4–6 мин)

### Частные задачи:

- закрепить знание понятий раздела «Легкая атлетика»;
- отметить успехи и трудности на данном занятии;
- восстановить организм после нагрузки.

Задание-игра «Дерево спорта». На листиках дерева написаны слова: инвентарь, виды спорта, виды легкой атлетики. Нужно наклеить листики на разные стороны дерева: с одной стороны — с понятиями, относящимися к легкой атлетике, с другой — все остальные.

Учитель задает вопрос: «Каких видов легкой атлетики на нашем “дерево спорта” не хватает?» Дети называют.

Подведение итогов урока. ■



# Преобразование скорости

## Обучение метанию мяча с разбега



В № 7/2013 мы опубликовали работу автора, в которой она подробно рассказала, как научить детей правильно метать мяч с места. В этой статье речь пойдет об обучении метанию с разбега.

Марина ОВСЯННИКОВА,  
учитель физической культуры,  
МОУ СОШ № 128,  
г. Нижний Новгород



### С ОДНОГО ШАГА

**М**етанию с разбега следует начинать учить с одного шага. Для этого применяются следующие упражнения:

1. И.п. — стоя левым боком по направлению броска. Правая рука с мячом отведена назад на уровне плеча, правая нога расположена перед левой скрестно. Расстояние между стопами — около 20 см. Вес тела распределен на обе ноги, стопы направлены в сторону броска, левая рука перед грудью. Сделать

шаг левой ногой, не поворачивая туловища в направлении броска, имитируя захват снаряда, и принять положение натянутого лука. Бросок не выполняется.

2. То же с броском мяча, следя за тем, чтобы плечи и правая рука оставались как можно дольше в исходном положении, а ноги сработали быстрее, чтобы обогнать верхнюю часть туловища.

### С ДВУХ ШАГОВ

И.п. — стоя левым боком по направлению метания. Правая рука с мячом отведена назад на уровне плеча, ноги на ширине плеч, стопы направлены в сторону броска, левая рука перед грудью. Выполнить скрестный шаг правой ногой, поставив ее перед левой, левой рукой закрыть туловище. Затем сде-

лать шаг левой ногой, оставляя вес тела на правой, согнутой в колене; туловище не поворачивать в направлении броска, верхнюю часть тела удерживать в исходном положении. Бросить мяч в стену, быстро сработав правым коленом внутрь-вверх.

Для обучения скрестному шагу рекомендуются следующие упражнения:

1. И.п. — стоя левым боком по направлению броска, вес тела на правой ноге. Перенести вес тела на левую ногу, оставляя верхнюю часть туловища в исходном положении. Резко оттолкнуться левой ногой, вынося скрестно перед ней согнутую в колене правую. Правая рука при этом выпрямлена на уровне плеча, левая представляет собой как бы продолжение плеча,

кисть повернута вниз. Выполнить шаг левой ногой, оставляя вес тела на правой ноге и бросок мяча.

2. И.п. — стоя левым боком около гимнастической скамейки, ноги на ширине плеч. Толкаться левой ногой, запрыгнуть правой на скамейку, вынося ее согнутой в колене перед левой. Туловище не разворачивать в направлении броска.

В описанных упражнениях обязательно нужно правую стопу ставить на внутреннюю часть. Для закрепления навыка скрестного шага следует часто использовать имитационные упражнения, акцентируя внимание на работе правой ноги.

3. И.п. — стоя лицом по направлению метания, левая нога вперед. Правую, согнутую в колене, вынести вперед с одновременным поворотом туловища направо. Затем вернуться в исходное положение.

## С ТРЕХ ШАГОВ

И.п. — стоя левым боком по направлению броска, правая нога скрестно перед левой, правая рука отведена назад на уровне плеча, левая полусогнута перед грудью. Сделать шаг левой ногой, затем резко оттолкнуться ею, вынося скрестно согнутую в колене правую ногу перед левой, поставив ее на внутреннюю часть стопы. Затем вынести вперед левую ногу и поставить ее на внутреннюю часть стопы, принимая исходное положение для метания с места. Необходимо соблюдать ритм: первый шаг выполняется спокойно, а два последующих — с нарастанием скорости. Самым быстрым должен быть последний шаг. Это поможет вовремя перейти к финальной части броска: захвату снаряда и финальному усилию. При быстром последнем шаге плечи останутся сзади, а ноги сделают хороший обгон туловища.

## С БОЛЬШОГО РАЗБЕГА

Метание с небольшого разбега помогает овладеть ритмом выполне-

ния бросковых шагов, сформировать навыки обгона снаряда после скрестного шага и постановки левой ноги, закрепить продвижение боком и сочетать все эти элементы с выполнением финального усилия.

Затем можно переходить к обучению метанию с большого разбега. Для этого применяются следующие упражнения:

1. И.п. — стоя левым боком по направлению метания. Сделать 4–6 шагов боком по направлению броска, начиная с правой ноги, затем скрестный шаг, шаг левой ногой и метание мяча. Правая рука отведена назад и выпрямлена. Выполнять медленно, но без остановки в конце.

2. То же с увеличением скорости. Дети иногда метают мяч после разбега в медленном темпе. Учителю следует обращать внимание на то, чтобы ученики двигались все время боком, не разворачивая таз во время выполнения беговых шагов предварительного разбега.

Для того чтобы хорошо метать мяч с разбега, надо найти для себя правильное положение и научиться правильно выполнять отведение руки со снарядом. Существует два способа: прямой (вверх) и круговой (вперед-вниз-назад-вверх). Из наблюдений, проведенных в процессе работы с детьми, я пришла к выводу, что круговой метод отведения естественнее и привычнее для детей, хотя и сложнее в исполнении. В процессе игр они очень часто бессознательно используют такое отведение. Поэтому мы стали чаще применять его на уроке. Оно придает ученикам чувство длинного замаха, у них увеличивается амплитуда движения руки, следовательно, увеличивается длина рычага, а из физики мы знаем, чем длиннее рычаг, тем длиннее путь, пройденный снарядом. В итоге дети выполняют его без излишнего напряжения.

Для обучения отведению рекомендуются такие упражнения:

1. Ходьба с отведением руки. И.п. — стоя, правая нога впереди, левая сзади, вес тела распределен равномерно. Правая рука с мячом согнута в локте около уха, левая опущена вдоль туловища. Сделать шаг левой ногой, одновременно опуская правую руку вперед-вниз, затем правой; рука к началу шага — отталкивания от грунта правой ногой — полностью выпрямлена в локте вверх, а к концу второго шага правая рука находится внизу у правого бедра. Плечи в это время почти не поворачиваются, что позволяет естественно двигаться при разбеге. При выполнении третьего шага одновременно с выносом бедра левой ноги вперед плечи поворачиваются направо, правая рука плавно поднимается вверх до уровня чуть выше оси плеч, заканчивая отведение. Далее нужно сделать три финальных шага, затем вернуться в исходное положение. Выполнить по прямой линии несколько раз подряд.

2. То же бегом. После отведения важно удерживать метающую руку не ниже уровня плеч — это облегчит захват, выход грудью и поможет сохранить оптимальный угол вылета снаряда. Выполнить линии несколько раз подряд без остановки.

Преимущество этого способа отведения руки — в плавности движений: здесь не происходит опрокидывания плеч, не искажается оптимальный угол вылета снаряда, и метание мяча выполняется свободной, расслабленной рукой без всякого напряжения, на широкой амплитуде по более длинному рабочему пути.

3. И.п. — стоя, правая нога впереди, левая сзади, вес тела распределен равномерно. Правая рука с мячом согнута в локте около уха, левая опущена вдоль туловища. Выполнить отведение мяча, затем скрестный шаг, шаг левой ногой и принять положение перед финальным усилием, потом сделать имитацию броска, а затем и сам бросок. Выполнять сначала мед-

ленно, затем скорость постепенно увеличивать. Главное условие — непрерывность движения и соблюдение ритма бросковых шагов. После того как упражнение освоено, следует больше внимания уделять каждому отдельному движению.

4. То же с возрастанием ритма бросковых шагов. Учитель вправе задать ритм шагов посредством звуковых сигналов — хлопков в ла-

доши. Сначала выполнить имитацию броска, а затем и сам бросок.

5. И.п. — стоя лицом по направлению метания. Правая рука с мячом согнута в локте около уха, левая опущена вдоль туловища. Выполнить предварительную часть разбега — 6–8 беговых шагов. На том месте, где заканчивается предварительный разбег и начинается отведение руки с мячом, поставить контрольную отметку.

То же с попаданием на контрольную отметку правой ногой и последующей имитацией бросковых шагов. Повторить несколько раз. Необходимо следить за соблюдением ритма бросковых шагов и за тем, чтобы не было остановки перед финальным усилием.

6. То же с броском мяча на дальность, соблюдая ритм бросковых шагов.

Таблица

Типичные ошибки при метании с разбега

№ п/п	Возможные ошибки	Причины возникновения	Пути исправления
<b>Метание с одного шага</b>			
1	Выполняя шаг, ученики разворачивают туловище в направлении броска. При таком положении нет захвата снаряда, уменьшается длина рычага, а следовательно, и дальность броска	Недостаточно укреплены мышцы ног, спины, брюшного пресса, косые мышцы живота. Координационно сложное упражнение	Укреплять мышцы ног, выполняя приседания на одной и двух ногах, выпрыгивания из приседа, имитацию броска с одного шага
<b>Метание с трех шагов</b>			
1	Первый и второй шаги дети выполняют прыжком. В результате плечи уходят вперед, нет положения натянутого лука и дальности броска	Координационно сложное упражнение	Учить ритму выполнения шагов, используя различные методы, в том числе и звуковые — удары в ладоши в нужном ритме
2	Нет опережения плеч ногами после скрестного шага	Скрестный шаг выполняется недостаточно активно либо шагом, а не прыжком. Не соблюдается ритм бросковых шагов	Учить скрестному шагу, используя гимнастическую скамейку, с имитацией и соблюдением ритма бросковых шагов: первый — спокойный, на втором и третьем увеличивается скорость. Самый быстрый — третий шаг
<b>Метание с большого разбега</b>			
1	Отведение снаряда производится рывком, резко. Это ведет к изменению угла вылета	Учащиеся торопятся отвести снаряд, чтобы быстрее выполнить бросок	Учить отведению сначала шагом по линии, а затем медленным бегом, но тоже по линии
2	Дети снижают скорость разбега перед финальным усилием. Метание осуществляется практически с места	Координационно сложное упражнение. Нет перехода скорости от прямого разбега к бросковым шагам	Снизить скорость при разбеге, постепенно увеличивая ее к финальному усилию без броска с подскоком в конце. Укреплять мышцы ног, выполняя больше прыжковых упражнений
3	Во время скрестного шага правая нога не выносится скрестно левой, а подбивает ее. При таком выполнении скрестного шага нет, а есть приставной, следовательно, нет обгона плеч ногами	Высокая скорость предварительного разбега. Спешка при выполнении бросковых шагов. Координационно сложное упражнение	Выполнять метание на небольшой скорости, совершенствуя бросковые шаги: ходьба и медленный бег выполняются скрестными, а затем и бросковыми шагами с гимнастической палкой на плечах по линии. Не допускать вращения плеч относительно вертикальной оси

Для лучшего освоения применяется бег бросковыми шагами.

И.п. — стоя левым боком по направлению движения, гимнастическая палка на плечах, руки на палке. Выполнить бег по прямой линии левым боком вперед, каждый раз ставя правую ногу перед левой скрестно. Плечи не разворачивать во время бега, смотреть вперед, правую ногу, согнутую в колене, акцентированно выносить вперед-вверх. Бег должен быть пружинистым, ровным, без резких вертикальных колебаний. Если он будет больше напоминать прыжки, то техника броска может сломаться еще в начале разбега.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Большую помощь и непосредственно в обучении технике метания, и в развитии скоростно-силовых качеств, а также в укреплении мышц спины и брюшного пресса оказывают набивные мячи. Применяют броски снизу, слева и справа назад и вперед.

1. И.п. — сидя на мате лицом к партнеру, который бросает мяч в руки тому, кто выполняет упражнение. Поймав его, нужно опуститься на спину, удерживая мяч в руках за головой, потом подняться и бросить мяч обратно. Затем партнеры меняются ролями. Для достижения большего эффекта упражнение выполняется без остановки 10–12 раз. Вес мяча подбирается в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учеников.

2. И.п. — лежа на животе лицом к партнеру, руки согнуты в локтях, голова поднята вверх. Партнер, стоя в наклоне перед выполняющим упражнение, бросает мяч чуть выше его головы; нужно, отталкиваясь от мата, успеть отбить мяч двумя руками в руки партнеру. Затем партнеры меняются ролями. Мяч набрасывается мягко через одинаковые промежутки времени. Важно выполнять упражнение в удобном ритме и не сби-

ваться с него. Упражнение можно усложнять: чем выше набрасывается мяч над головой, тем больше нагрузка на мышцы спины.

3. И.п. — сидя на мате, мяч слева. Партнер стоит за спиной. Сделать бросок слева-назад-вверх за счет вращения туловища и замаха рук. Партнер ловит мяч и подает его справа. Следующий бросок выполнить с другой стороны, и т.д. Затем партнеры меняются ролями.

Метание набивных мячей позволяет отрабатывать отдельные элементы метания, дает возможность исключить из работы некоторые звенья и акцентированно работать над отдельными элементами. Например:

1. И.п. — стоя левым боком по направлению метания. Правая нога согнута в колене, вес тела на ней, левая прямая впереди, руки с мячом над головой. Броски мяча с места, с одного шага и с трех шагов.

2. И.п. — стоя на коленях. Броски мяча из-за головы вперед без включения ног в работу. В этом упражнении хорошо отрабатывается выход грудью. Нужно следить за удержанием линии бедра — туловище и жесткой линии броска, не допускать сгибания в тазобедренном суставе.

3. И.п. — стоя лицом по направлению метания, правая нога впереди, левая сзади, мяч за спиной в руках. Сделать шаг левой ногой вперед, правую согнуть в колене. Резко выпрямляя ноги, подбросить мяч из-за спины через голову вверх-вперед. Туловище вперед не наклонять, не допускать сгибания в тазобедренном суставе, правую ногу резко выпрямить в таз.

4. И.п. — сидя на краю стула, левая нога впереди, правая сзади и отведена вправо под углом 70–80°. Руки с мячом за головой, туловище отклонено назад. Вставая со стула, выполнить бросок мяча из-за головы, удерживая вес тела на правой ноге и не выставляя плечи вперед.



Упражнения с набивными мячами применяют как в основной части урока, так и в подготовительной. Учитель регулирует дозировку в зависимости от уровня физической подготовленности учеников и степени усвоения ими техники метания.

Большое значение в обучении метанию на дальность имеют броски мяча в горизонтальные и вертикальные цели. Для поддержания интереса к учеников можно изменять формы и размеры мишеней, расстояние до них, исходное положение при метании.

## РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

При обучении метанию с разбега могут возникать различные ошибки. В таблице представлены наиболее типичные, причины их возникновения и пути исправления. ■

# Сила и ловкость

## Упражнения и игры с набивными мячами

Упражнения с набивными мячами – хорошее средство для развития силы, скоростно-силовых качеств и координации движений. Их можно выполнять в подготовительной и основной частях занятия. А еще с набивными мячами можно играть.



Инна КАРАКУЛИНА,  
учитель физической культуры,  
МБОУ СОШ № 42,  
г. Краснодар

### ОРУ

**В** зависимости от возраста и уровня физической подготовленности учитель подбирает нагрузку: количество повторений и вес мяча – от 1 до 3 кг.

### Упражнения в положении стоя

1. И.п. – о.с., мяч в руках внизу.  
1 – руки вперед;  
2 – подняться на носки, руки вверх;  
3 – руки вперед;  
4 – и.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу.

- 1–2 – круг руками вправо;  
3–4 – то же влево.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки с мячом за головой.  
1 – наклон туловища вправо, руки вверх;  
2 – и.п.;  
3 – наклон туловища влево, руки вверх;  
4 – и.п.
4. И.п. – широкая стойка ноги врозь, мяч в руках внизу.  
1–3 – наклон туловища вперед. Перекладывать мяч из одной руки в другую по «восьмерке» между ногами;  
4 – и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.  
1 – мах левой ногой вперед, подбросить мяч вверх и в сторону левой руки;

- 2 – опустить левую ногу и поймать мяч левой рукой;  
3–4 – то же с другой ноги и руки.
6. И.п. – о.с., мяч в руках внизу.  
1 – подбросить мяч вверх, прыгнуть, сделать хлопок руками;  
2 – выпрямиться в исходное положение, поймать мяч.
7. И.п. – руки на пояс, мяч впереди на полу.

Прыжки на двух ногах вперед-назад и вправо-влево через мяч.

### Упражнения в положениях сидя и лежа

1. И.п. – лежа на спине, руки с мячом сверху.  
Повороты туловища направо и налево, стараясь не касаться мячом пола.

2. И.п. — лежа на спине, руки с мячом вверх.

1 — сесть, мячом коснуться ступней;

2 — и.п.

3. И.п. — лежа на животе, руки за голову, мяч зажат между ступнями. Приподнять туловище и ноги от пола. Выполнять раскачивания вперед и назад.

4. И.п. — сед, мяч зажат между ступнями. Поднимать и опускать прямые ноги.

5. И.п. — лежа на животе, мяч положить на шею. Принять упор стоя на коленях и снова лечь на живот, не трогая мяча и стараясь не уронить его. Те, кто сможет выполнить это упражнение, пробуют встать с мячом на шею.

6. И.п. — упор лежа, таз высоко поднят, мяч на шее. Передвижение в упоре лежа вперед и назад, стараясь не уронить мяч.

7. И.п. — лежа на спине, ноги вверх, мяч зажат между ступнями. Опускать прямые ноги вправо и влево.

### Упражнения в парах

1. И.п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии 5–6 м:

— броски двумя руками из-за головы;

— броски двумя руками снизу, стоя в широкой стойке, ноги врозь;

— броски одной рукой от плеча.

2. И.п. — первый номер располагается за спиной второго и бросает мяч из-за спины второго немного вправо, затем влево. Второй ловит мяч и возвращает его броском через голову назад первому номеру.

3. И.п. — стоя спиной друг к другу в широкой стойке, ноги врозь. Один партнер передает мяч другому сверху, тот принимает его и возвращает между ногами, наклоняясь вперед. Затем движение выполняется в обратном порядке.

4. И.п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии 5–6 м, мяч зажат между стопами одного из партнеров. Он прыгает вверх и резким

движением стоп направляет мяч партнеру. Тот ловит его и повторяет задание.

## ИГРЫ

### Убеги из круга

Команды располагаются в двух разных кругах диаметром 10 м. Участники по очереди встают в центр круга, подбрасывают мяч вверх, затем сразу бегут на свое место и разворачиваются к центру круга лицом. Если мяч упадет на площадку раньше, чем игрок вернется на свое место, команде начисляется штрафное очко. Побеждает команда, которая наберет меньше штрафных очков.

Если штрафных очков будет много, можно уменьшить диаметр круга, а если вообще не будет, то, наоборот, увеличить.

### Ловкие ноги

Участники ложатся на спину в ряд, как в одношереножном строю, держась за руки. У игрока, лежащего справа, между ступнями зажат мяч. По сигналу ведущего он поднимает ноги и передает мяч ногами лежащему слева от него, тот — следующему, и т.д. За каждое падение мяча и расцепление рук команде начисляются штрафные очки.

То же в обратном направлении. Побеждает команда, у которой будет меньше штрафных очков.

Можно усложнить упражнение: лечь на спину, ноги врозь, так, чтобы голова первого участника располагалась у ног второго, и т.д. Зажатый между ступнями мяч передают по цепочке, поднимая ноги вверх и опуская их с мячом за головой.

### Мяч партнеру

Игроки двух команд встают в две шеренги на расстоянии 6 м одна от другой. По сигналу учителя первый номер первой команды перебрасывает мяч первому номеру второй команды, тот — второму номеру первой команды, который посылает его второму номеру

второй команды, и т.д. Передавать мяч следует или двумя руками от груди — при изучении техники толкания мяча, или броском из-за головы — при изучении техники метания гранаты, мяча. За каждое падение мяча команде, игрок которой совершил ошибку, начисляется штрафное очко. Побеждает команда, которая получит меньше штрафных очков.

### Мяч во рву

Команды располагаются в двух разных кругах диаметром 8 м, в центре — капитаны. Игроки по очереди зажимают мяч между ступнями, выпрыгивают вверх и движением прямых ног вперед-вверх направляют мяч своему капитану. Тот ловит его или подбирает с пола, а затем передает следующему участнику. За каждое падение мяча в условный ров между капитаном и игроками команде начисляется штрафное очко. Побеждает команда, которая получит меньше штрафных очков. Можно также отметить игрока, который не совершил ни одной ошибки.

### Цепочка

Команды выстраиваются в колонны в стойке ноги врозь. У первых номеров мяч. По сигналу ведущего первый номер передает мяч второму, наклоняясь назад, через голову назад прямыми руками; тот, принимая мяч, наклоняет туловище вперед и передает мяч третьему между ногами. Тот дублирует действия первого, четвертый — второго, и т.д. Когда последний участник в колонне получит мяч, он бежит с ним вперед и располагается перед первым номером, после чего задание повторяется. Так продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на свои прежние места. Побеждает команда, которая сделает это первой с наименьшим количеством штрафных очков, которые начисляются за потерю мяча и неправильный способ передачи. ■

# С мячом и скакалкой

## Занимательные упражнения

Автор предлагает использовать данные упражнения во время разминки, между сериями прыжков через скакалку, выполнением беговых упражнений с мячом, как этап круговой тренировки.



Анна МИРОШНИЧЕНКО,  
учитель физической культуры,  
ГБОУ СОШ № 460,  
г. Москва

**П**редлагаемые задания не требуют специальной подготовки, однако сначала нужно научить ребят самым простым упражнениям и постепенно их усложнять. Выполнять предложенные комплексы целиком не обязательно.

### УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Можно использовать любые мячи: баскетбольные, волейбольные, для большого тенниса и облегчен-

ные резиновые. Предлагаемые задания можно выполнять стоя на месте или двигаясь по кругу в колонну по одному:

**1.** И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках перед собой. Подбросить его над собой и поймать за спиной, держа ее прямо, боковое зрение направлено на мяч.

То же в обратном направлении: подбросить мяч вверх из-за спины и поймать перед собой. При броске активно кистями направлять мяч вверх.

То же в ходьбе по залу.

**2.** И.п. – стойка ноги врозь. Положить мяч на область шеи со стороны спины и опустить руки, стараясь удержать мяч как можно дольше. Смотреть вперед, спина параллельно полу.

То же в ходьбе по залу.

**3.** И.п. – стойка ноги врозь. Положить мяч на область шеи со стороны спины и опустить руки. Скатывающийся по спине мяч поймать в области поясницы.

**4.** И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой (левой), слегка согнутой в локте руке.

1 – докатить мяч до уровня локтевого сгиба правой (левой) руки;

2 – резко выпрямить руку в локте и поймать отскочивший мяч.

То же в движении.

**5.** И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой (левой) руке впереди. Поднимая руку вверх, отпустить мяч, докатить его по руке до груди, а затем по левой (правой) руке до ладони. Поймать мяч.

То же в обратном направлении. Руки держать прямыми.

То же в ходьбе по залу.

## УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

**6.** И.п. — стойка ноги врозь, мяч на ладони правой (левой) руки в сторону. Поднять руку, отпустить мяч, прокатить по руке, по шее, затем, округлив спину, по спине и поймать двумя руками в области поясницы. Сильно вперед не наклоняться.

**7.** И.п. — стойка ноги врозь, мяч на ладони правой (левой) руки перед собой. Выполнять круговые вращения кистью вокруг мяча в одну и другую сторону. При этом можно слегка поднимать руку вверх.

То же в ходьбе по залу.

**8.** И.п. — стойка ноги врозь, мяч в руках перед собой. Подбросить мяч над собой, выполнить поворот на 360° и поймать.

Упражнение состоит из трех фаз:

- бросок мяча;
- поворот на 360°;
- ловля мяча.

При броске руки выпрямлять вперед-вверх, как бы проводя мяч. Поворот выполнять быстро переступанием, не глядя на мяч. Завершив поворот, найти его глазами и поймать, выпрямляя руки к мячу навстречу.

То же в движении.

То же одной рукой.

То же в движении одной рукой.

**9.** Упражнение выполняется в ходьбе по залу. И.п. — мяч в руках внизу. По сигналу учителя подбросить мяч над собой строго вертикально на высоту 2–3 м. Поймать мяч впереди идущего ученика.

**10.** Упражнение выполняется в ходьбе по залу. И.п. — мяч в руках внизу. По сигналу учителя выполнить прыжок ноги врозь, ударить мяч об пол между ногами так, чтобы его смог поймать ученик, идущий сзади, а самому поймать мяч впереди идущего.

**11.** И.п. — стойка ноги врозь, мяч в руках перед собой. Подбросить мяч вверх над собой, сесть на пол и поймать ногами, зажав между коленями. При опускании в сед ставить руки на пол. При ловле мяча ноги сгибать в коленных суставах.

При выполнении этих упражнений учащиеся могут стоять в кругу, в две-три шеренги в шахматном порядке или свободно размещаться по залу, соблюдая интервал и дистанцию 2–3 м. Основная стойка при выполнении упражнений со скакалкой такая же, как при основной стойке без предмета, но руки слегка согнуты в локтевых суставах, предплечья несколько отведены вперед-в сторону, кисти повернуты пальцами вверх, скакалка держится за концы двумя руками (в этом случае хват отдельно не описывается) впереди или сзади. Для более краткого описания исходного положения обычно используется термин «стойка» и, при необходимости, поясняется положение скакалки.

**1.** И.п. — стойка, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке впереди, свободный конец касается пола. Вращение скакалкой справа вперед сначала кистью — в лучезапястном суставе, потом всей рукой — в плечевом.

То же назад.

Повторить левой рукой.

**2.** И.п. — стойка, скакалка впереди. Вращение скакалкой двумя руками справа вперед, затем слева.

То же назад.

**3.** И.п. — стойка, скакалка впереди. Выполнить один круг вращения скакалкой с правой, затем с левой стороны сначала кистью, потом всей рукой.

**4.** И.п. — стойка, скакалка впереди.

1 — круг скакалкой с правой стороны;

2 — круг скакалкой с левой стороны;

3 — прыжок через скакалку. Во время прыжка вращение скакалкой выполнять кистями.

**5.** И.п. — стойка, скакалка впереди. Выполнить «перевод»: вращать скакалку вперед с пра-

вой стороны, руки вправо; отпустить левой рукой конец скакалки, как только она достигнет вертикального положения, и перехватить его той же рукой, после того как скакалка обведет правую руку.

То же в левую сторону.

**6.** И.п. — стойка. Скакалка, сложенная вдвое, в правой руке впереди, свободный конец касается пола. Сделав несколько кругов вращения скакалки вперед или назад, выполнить бросок вверх и поймать скакалку двумя руками или одной любым способом. Впоследствии можно попробовать ловить скакалку двумя руками за концы и после ловли делать прыжок через скакалку. Во время броска необходимо полностью выпрямлять руку, пальцы показывают направление полета скакалки.

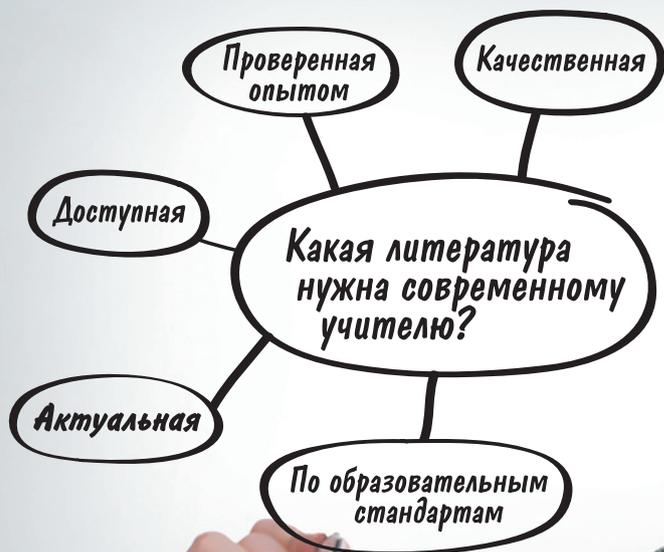
Подводящее упражнение: вращение вперед (назад), выпрямляя руку вверх, но не отпуская скакалку. Высота броска зависит от резкости выпрямления руки, а скорость вращения скакалки — от подкрутки кистью.

**7.** И.п. — стойка. Концы скакалки завязаны узлом, скакалка, сложенная вдвое, в правой руке впереди, свободный конец касается пола. Ученики стоят в парах лицом друг к другу на расстоянии 4–5 м. Вращая скакалку правой (левой) рукой, по команде учителя выполнить бросок партнеру, выпрямив руку вперед-вверх, пальцы показывают направление полета скакалки.

**8.** И.п. — стойка. Концы скакалки в правой руке, завязаны узлом. Вращая скакалку перед собой во фронтальной плоскости, выполнить бросок вверх над собой и поймать любым способом.

То же левой рукой.

**9.** То же, что в упр. 8, но во время ловли принять стойку волейболиста при приеме мяча снизу, чтобы скакалка повисла на руках. ■



# КАЧЕСТВЕННАЯ ПОМОЩЬ ШКОЛЕ

**Мастерская  
УЧИТЕЛЯ**



**РАБОЧИЕ  
ПРОГРАММЫ**



**ФГОС** КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**ФГОС** В ПОМОЩЬ ШКОЛЬНОМУ УЧИТЕЛЮ



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
**Vako**

[www.vaco.ru](http://www.vaco.ru)

# Развивающее обучение

## Элементы техники баскетбола

Авторы описывают технологию использования развивающего обучения на уроках физической культуры, посвященных баскетболу. Главное отличие этого метода – сотрудничество с учениками, активизация их позиции в учебном процессе.



Михаил КУДРЯВЦЕВ, к.п.н.,  
Елена МИХАЛЁВА,  
учитель физической культуры,  
Наталья ПАШКОВА, к.п.н.,  
МОУ СОШ № 14,  
г. Красноярск

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**П**редлагаемая методика включает несколько этапов учебной работы с детьми и использование технологии, следование которой на всех занятиях обязательно.

### Этапы

Сначала идет формирование учебно-познавательных мотивов: педагог беседует с ребятами,

чтобы дать им необходимые теоретические знания. Дети вспоминают, что такое общие двигательные способности: ловкость, быстрота, сила, выносливость. Это основа обучения двигательным действиям, она создает предпосылки к изучению отдельных видов движений и происхождения каждого из них в форме игры, формированию у детей интереса к данным действиям, совершенствованию приобретенных навыков.

После этого учитель ставит перед детьми новую учебную задачу: овладеть двигательными действиями; в результате школьники понимают взаимосвязь усилий и движений, у них форми-

руются знания о биомеханических основах движений, с помощью моделирования в графической форме: использование графиков-схем движения рук и ног – совершенствуется техника. При этом учащиеся контролируют правильность выполнения движений, сравнивают и оценивают действия друг друга, самостоятельно исправляют ошибки.

На следующем этапе дети учатся ориентироваться на результат: ставить перед собой конкретную задачу и правильно применять усвоенные способы действий. Идет обобщение приобретенных двигательных умений, каждый пробует перенести их на новые виды двигательных действий.

## Технология

Все занятия мы рекомендуем начинать с небольшой, минут на 7–10, учебной игры, чтобы у ребят появились вопросы, ответы на которые они найдут на последующих уроках или тренировках. Игра в конце занятия также необходима: она дает возможность использовать полученные только что навыки.

На первых занятиях детям рассказывают о возникновении игры и предлагают поиграть в нее так же, как играли ученики Джеймса Нейсмита. Правила предельно простые: главная задача состоит в том, чтобы забросить мяч в кольцо; играть можно только руками, но при этом нельзя перемещаться с мячом в руках по площадке; все игроки обеих команд могут касаться мяча в любой момент игры независимо от того, в каком положении они находятся. Обе команды могут находиться на одном и том же участке площадки; касание друг друга какой-либо частью тела запрещается.

Потом ребята изучают технику владения мячом. Сначала для этого используются упражнения с подбрасыванием мяча, в том числе жонглирование. Для обучения технике броска мяча в кольцо мы предлагаем в начале занятия дать возможность каждому ученику сделать по несколько бросков. Это можно сделать в виде игры, — а после этого рассказать, что когда баскетбол был только придуман, участники за один матч забросили только один мяч, тогда как сейчас при игре даже непрофессиональных команд счет приближается к ста очкам. И это потому, что, во-первых, игроки очень много тренируются, а во-вторых, они правильно выполняют броски по кольцу. Только после этого учитель рассказывает классу о правильной технике выполнения броска в кольцо, демонстрируя технически правильные и неправильные броски. Учащиеся должны проанализировать

технику их выполнения и прокомментировать, предположив, в чем причины тех или иных продемонстрированных педагогом ошибок:

- слишком резкий бросок;
- бросок без разгибания ног в коленях и вытягивания в сторону кольца.

Только поняв, в чём были ошибки, ребята сами начинают выполнять упражнения. Учитель как бы по секрету — доверительное обращение запоминается! — говорит им, что мяч будет лучше попадать в корзину, если указательный палец как будто полетит вслед за ним и сам окажется в корзине, т.е. произойдет захлест. Учитель показывает, что, стоя под конкретным углом к щиту и бросая мяч в его определенную точку, попасть в кольцо будет гораздо проще, и дети учатся бросать мяч точно в кольцо.

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Обучение броскам

1. Игроки выстраиваются в колонну под углом 45° к щиту. Направляющий выполняет бросок, подбирает мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Если мяч есть у каждого игрока, упражнение можно выполнять самостоятельно, а также усложнить его, введя в него элементы соревнования: кто быстрее попадет в кольцо определенное количество раз и т.п.

2. При дальнейшем обучении броску следует поставить задачу — выполнять бросок только в прыжке, выпуская мяч в наивысшей его точке. Объясняя технику, обратить внимание на то, что таким образом достигается плавность и мягкость броска и сокращается расстояние до кольца.

3. Затем начинается обучение броску мяча в движении, наиболее часто встречающемуся в игре. Важно, чтобы ученики сами до-

думались до того, как можно это сделать, не снижая скорости перемещения и не делая пробежки. Необходимо ввести детей в такую ситуацию, когда они после разбега снимают мяч с руки товарища. Сначала партнер стоит в непосредственной близости от кольца, и у игрока есть возможность забросить мяч в прыжке, отталкиваясь от пола двумя ногами одновременно. Затем партнер отходит от щита и встает за линией ограниченной зоны. Ученикам можно напомнить, что с мячом надо сделать не более двух шагов после передачи, чтобы оказаться ближе к кольцу.

После того как ребята «сами придумали» этот способ броска, учитель показывает правильную технику выполнения упражнения: сначала правой, а затем левой рукой, причем целесообразно той, со стороны которой находится меньше защитников соперника: с правой стороны — правой рукой, с левой — левой.

Для того чтобы учащиеся могли регулировать длину шага в зависимости от расстояния, на котором они получили мяч, необходимо, чтобы партнеры с мячом располагались в различных точках зала на расстоянии 2–3 м от щита.

4. Бросок в движении после передачи. Ученики выстраиваются в две колонны под углом 45° справа и слева от щита. Игрок первой колонны выполняет бросок в движении после ведения мяча, после чего сразу убегает в конец второй колонны. Одновременно с его броском первый игрок второй колонны выбегает под кольцо, ловит мяч, не давая тому упасть на площадку, делает передачу игроку, стоящему первым в первой колонне, и убегает в ее конец.

5. Броски со средней дистанции изучаются после того, как ребятам рассказали о зонной защите и они попробовали ее организовать. При таком типе защитных

действий игрокам нападения не удастся подойти близко к щиту, чтобы выполнить изученные броски, поэтому они вынуждены бросать мяч издалека. Сначала им это будет плохо удаваться, поэтому при дальнейшем разборе игры учитель должен обратить внимание на правильную технику броска одной рукой в прыжке или двумя руками сверху. При этом необходимо научить детей принимать правильное исходное положение, прицеливаться на середину передней дужки кольца, координированно выполнять движения.

6. При изучении штрафного броска надо принять правильное исходное положение, выполнить 2–3 удара мячом о пол, чтобы расслабиться и сосредоточиться на броске, сделать вдох, выдох и произвести бросок.

### ОБУЧЕНИЕ ЛОВЛЕ И ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА

Далее следует приступать к обучению ловле и передачам мяча. Как правило, учащиеся умеют ловить мяч. Учитель должен детально показать и рассказать детям технику ловли мяча: при приближении вытянуть руки ему навстречу, ненапряженными кистями образуя воронку размером немного больше его. Затем в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, а не ладонями, руки согнуть в локтях, подтягивая мяч к груди. Чтобы учащиеся сумели понять правильную технику ловли мяча, педагог предлагает им сначала ловить мяч, не сгибая руки в локтях. При этом не будет происходить амортизации удара летящего мяча. После этого следует объяснить детям, что если неправильно ловить мяч, то можно получить травму.

Одновременно необходимо начинать обучение передачам. Ребята знают, что баскетбол — это командная игра, и, чтобы добиться в ней успеха, необходимо забросить как можно больше мячей в корзи-

ну соперника. Сделать это без помех можно, добившись численного преимущества нападающих над защитниками или запутав соперника. Добиваются и того и другого с помощью передач.

Затем дети в игре пробуют выполнять передачи партнерам. Как правило, они делают это одной рукой, при этом не дифференцируют усилие в зависимости от расстояния. Чтобы научить ребят этому, можно предложить паре игроков выполнять передачи друг другу на расстоянии 3–5 м, а самому встать сбоку или за спиной у одного из них. При приближении мяча учитель выбегает из-за спины игрока и перехватывает мяч. Поняв возможность потери мяча, игроки будут стремиться сделать передачу быстрее и сильнее. Учителю необходимо объяснить ребятам, что этого гораздо проще добиться, выполняя передачу двумя руками и используя не только силу рук, но и силу мышц ног и спины. Далее следует рассказать и показать правильность техники передачи двумя руками от груди как наиболее оптимальной в данной ситуации. Кроме того, при таком подходе к обучению передачам игрок, принимающий мяч, всегда стремится выйти вперед и поймать его раньше учителя, находящегося у него за спиной. Тем самым предотвращается одна из самых распространенных ошибок в баскетболе — ловля мяча на месте, стоя на прямых ногах. Игрок, не замечая этого, правильно примет стойку баскетболиста, т.е. согнет ноги, слегка наклонится вперед и приготовит руки для ловли мяча.

### Обучение ведению мяча

В последнюю очередь мы предлагаем изучать ведение мяча, так как это самый молодой элемент техники владения мячом: его относительно недавно начали использовать в игре.



Ребята смотрели игры других команд и уже знают, что есть такой прием в игре, и пытаются иногда применять его, если педагог не вносил изменений в правила — например, что вести мяч нельзя или что можно ударить его о пол только 1–2 раза. Мы предлагаем поставить ученика в такую ситуацию, когда он получает мяч на половине соперника, а все его партнеры и защитники оказываются сзади. Игрок видит, что кольцо далеко и выполнять бросок нецелесообразно. Он ждет партнера, но понимает, что вместе с ним прибежит и соперник, и поэтому принимает решение самостоятельно перемещаться к кольцу с ведением мяча. На этом примере учителю следует рассказать детям, для чего, как и когда применяется ведение мяча, показать правильную технику его выполнения и обязательно рассказать, что нужно одинаково использовать и правую, и левую руку. Далее ребята стараются выполнять этот прием самостоятельно и применять его в игре. ■

# Вышибалы

## Варианты игры



Игру вышибалы знают все, она очень популярна, и трудно найти людей, которые бы никогда в нее не играли. Однако на уроках физической культуры можно использовать ее различные варианты. О некоторых из них рассказывает автор статьи.

i1.ytimg.com

Артём ПАТРИКЕЕВ,  
к.п.н.,  
учитель физической культуры ГБОУ  
Начальная школа –  
детский сад компенсирующего вида  
№ 1643,  
г. Москва

**Н**а всякий случай напомним основные правила игры. С двух сторон игровой площадки стоят водящие, а остальные (игроки) – внутри нее. Водящие бросают мяч друг другу, стараясь выбить игроков. Игрок, в которого попал мяч, выбывает. Играют в течение определенного времени или до тех пор, пока не будут выбиты все игроки.

А теперь давайте познакомимся с другими вариантами этой же игры:

**1. Игра со свечками.** Если мяч с лета пойман игроком, находящимся внутри площадки, то это называется «свечка» – страховка от выбивания. Свечку можно оставить себе: если игрока выбьют, то можно будет ее потратить и остаться в игре, – а можно спасти выбитого друга.

Я бы советовал свечки распределять на всех в порядке выбывания. Надо учить ребят бороться друг за друга, а не только играть за самих себя.

Вариант ловли свечек можно менять: например, свечку ловить не с лета, а только после отскока от пола. Это сильно сбивает с толку, не все игроки могут быстро перестроиться на новый вариант ловли мяча.

**2. Вышибалы качением.** Водящие могут только катить мяч по полу, а не кидать. В этом случае свечкой становится мяч, остановленный во время качения ногой.

**3. Игра в квадрате.** Выбирают четырех водящих, каждый стоит со своей стороны игровой площадки. Этот вариант заставляет детей бегать по всей площадке, а не перебегать с одной стороны на другую.

**4. Игра с заданиями.** Задания могут быть разные. Например, водящий кричит: «Картошка!» – и катит мяч по полу. Все игроки должны успеть встать так, чтобы мяч прокатился между ног. Кто не успел, тот выбывает из игры. Или: «Бомбочка!» – и бросает мяч вверх. До

того как мяч ударится о пол, игроки должны успеть принять положе-ние приседа. Кто не успел, считается выбитым. Водящий может крикнуть: «Свечка!» – и бросить мяч так, чтобы его удобно было поймать, но это можно делать только после данной команды.

**5. Антивышибалы.** Игроки с двух сторон площадки, а один – водящий – внутри. Игроки бросают друг другу мяч так, чтобы водящий не сумел его перехватить, но если ему это удалось, то игрок, который ошибся, идет внутрь площадки – теперь водящих двое. Игра продолжается, игроки стараются перебросить мяч с одной стороны на другую, а водящие, которых становится всё больше и больше, – перехватить его. Когда остаются два игрока, которые ни разу не ошиблись, они становятся водящими и стараются выбить тех, кто внутри площадки. Те, кого выбили, выходят и помогают водящим выбивать остальных. Мяч бросают по очереди, чтобы все могли поучаствовать в выбивании игроков.

6. **Командные вышибалы.** Игроки делятся на две команды, каждая занимает свою половину площадки, и начинают бросать мяч в игроков команды соперника. Играть можно со свечками, а можно и без них, или ловить мяч, даже если он катится или отскочил от пола, а затем продолжать игру. Если при попытке поймать мяч игрок не удерживает его и мяч падает на пол, то игрок считается выбитым. Если динамика игры не очень высокая, можно ввести в нее дополнительные мячи. Игруют в течение определенного времени, по истечении которого подсчитывается количество игроков на площадке в каждой команде, или до полного выбивания одной из команд.

7. **Вышибалы через сетку.** Эту игру можно использовать для подготовки к пионерболу. Участвуют две команды. Игроки стараются выбить друг друга, как в командных вышибалах, но между командами натянута сетка, причем мяч бросают как сверху, так и снизу. Его можно ловить сразу, от пола или после удара о другого игрока. Если игрок мяч не удержал и уронил на пол, то он выбит. Свечкой считается случайное или намеренное пробрасывание мяча под сеткой. Играть интереснее несколькими мячами — от двух до четырех.

8. **Вышибалы с защитой.** Это довольно сложный, но очень интересный вариант, поэтому важно, чтобы ребята как можно быстрее разобрались с правилами.

Игроки делятся на две команды. Каждая располагается на своей половине зала, однако не вся половина принадлежит им. В самых дальних концах игровой площадки выделяется по 1,5–2 м, где ставят по две кегли. Каждая команда выбирает защитника кеглей и отправляет его на сторону соперника, где он встает между двумя кеглями. Каждая команда старается выбить игроков другой команды, а защитник кеглей защищает их от ударов мячом, ловит мяч, который прилетает или прикатывается на его терри-

торию, и бросает его своей команде, т.е. отнимает бросок у команды противника. Таким образом, если хитро играть, соперника вообще можно лишиться мяча. Защитник не имеет права никого выбивать — он только перебрасывает мяч своей команде. Но есть один нюанс: если защитник не сумеет уследить за своими кеглями: в них попадет мяч или он сам собьет одну из них, — его команда считается проигравшей, независимо от того, сколько игроков осталось у соперника. Желательно сыграть несколько раз, чтобы как можно больше играющих успели побыть в роли защитников.

9. **Вышибалы с кеглями.** На игровой площадке расставляют от 7 до 15 кеглей — в зависимости от размеров игровой площадки — желательно не очень близко одна к другой. Игра проводится по обычным правилам, но теперь игрок выбивает из игры, если он сбил кеглю. Если же один из водящих попадет в нее, то это считается свечкой. Можно засчитывать и обычные свечки.

10. **Вышибалы с защитниками.** Игра проводится по обычным правилам, однако дополнительно выбирают одного-двух защитников, у которых в руках мяч, боксерская лапа или что-то подобное. Теперь водящим будет намного сложнее выбивать игроков, так как защитники отбивают летящие мячи, спасая игроков внутри площадки. В игре можно засчитывать обычные свечки, а можно придумать что-нибудь пооригинальнее, например:

- а) отбитый защитниками мяч является свечкой;
- б) защитник должен отбить мяч и попасть в кого-нибудь из игроков — это и будет свечкой.

11. **Вышибалы малыми мячами.** Правила игры обычные, но в ней используются только малые мячи, ловить которые очень сложно. В этой игре для учителя главное — внимательно следить

за тем, чтобы мячами нельзя нанести было травму.

12. **Вышибалы двумя мячами.** Это значительно усложняет задачу игроков, так как грамотно играющие водящие могут быстро запустить их.

13. **Вышибалы у стены.** В 7–10 м от стены обозначают линию, за которой находится водящий с мячом. Игроки располагаются между стеной и этой линией. Задача водящего — бросать мяч в стену, выбивая отскочившим мячом игроков, прямое попадание не засчитывается.

Игру можно усложнить, если рядом с линией водящего положить горку матов, за которыми игроки смогут прятаться, чтобы водящий их не видел и, соответственно, не мог понять, куда лучше бросать. Из-за баррикады мяч водящему могут возвращать сами игроки, но только после того, как тот ударится о маты. Водящему в этой игре понадобится помощник, который будет стоять сбоку и считать попадания.

14. **Вышибалы с музыкой.** Включают музыку. Пока она звучит, игра проводится по обычным правилам, но как только музыку выключают, все должны замереть на месте. Если до включения музыки пошевелится игрок внутри площадки, он считается выбитым, а если водящий — это свечка. Если же он еще и мяч бросит, то всем игрокам можно шевелиться, и они получают две свечки.

15. Можно вводить различные **правила для водящих:**

- Бросать мяч разрешается только правой или только левой рукой, от груди, из-за головы, снизу, сбоку или ударом руки по мячу.
- Выбивать игрока можно только после удара мяча об пол или только с лёта.

**Играйте, экспериментируйте — ведь всегда интересно придумывать что-то новенькое! ■**

# Хвост дракона

## Игры с элементами дзюдо



Автор предлагает игры, которые можно использовать на уроках физической культуры. Большинство из них парные. Для их проведения спортивный зал делится на 12 секторов. Организуется игра на выбывание после двух поражений в паре, а проигравшие становятся судьями. Есть и командная игра, которая внесет разнообразие в любой урок.

rook76 / Shutterstock.com

Елена ЕГОРОВА,  
учитель физической культуры,  
ГБОУ ЦО № 1422,  
г. Москва

**П**рименяя на уроках игры с элементами дзюдо, важно научить каждого школьника обращать основное внимание не на силу, а на ловкость, умение держать равновесие в движении. Состязаясь друг с другом и наблюдая за противоборством своих товарищей, дети учатся судейству.

Все игры очень простые. Чтобы уравновесить силы соперников, я использую правило гандикапа: более сильному предлагаю перемещаться на одной ноге или работать только одной или более слабой рукой.

Предлагаемые игры подходят для любого возраста, их можно

применять как в старшей и средней, так и в начальной школе, подробно объяснив технику безопасности. Для усложнения задания можно ограничивать время поединка или изменять размеры игровой зоны.

По этим подвижным играм можно также проводить соревнования.

### ИГРЫ В ПАРАХ

**Инвентарь:** кольца из плотной веревки диаметром 1,5–2 м по количеству секторов или мел для нанесения разметки.

#### Кто быстрее?

Играющие встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу учителя каждый старается как можно больше раз коснуться колена партнера, но не дать ос-

литель своего. Для разнообразия можно салить в левое или правое колено, поясницу, лопатки — или установить правило, согласно которому один участник только атакует, а другой только защищается.

**Запрещается** заступать за пределы игровой зоны и выталкивать из нее партнера, делать резкие движения навстречу друг другу.

#### Наступи на ногу

Играющие встают друг напротив друга на расстоянии 1 шага. По сигналу учителя каждый старается ногой осалить стопу партнера. Можно применять захваты за руки и пояса.

**Запрещается** наступать на ногу с большой силой — допускается только легкое касание.

## Вытолкни соперника из круга

Игроки встают плотно прижавшись спиной друг к другу. По сигналу учителя каждый старается вытолкнуть спиной партнера из игровой зоны.

Для усложнения задания старшеклассники могут прыгать на одной ноге.

### *Запрещается:*

- делать захват за руки и корпус партнера;
- менять положение, т.е. разворачиваться к партнеру лицом и боком.

## Петушинный бой

Играют в парах и тройках. Участники, стоя на одной ноге и убрав руки за спину в замок, по сигналу учителя прыжками передвигаются в сторону друг друга, стараясь плечом вытолкнуть соперника из круга.

### *Запрещается:*

- вставать на две ноги;
- расцеплять пальцы рук.

## Косынки

*Инвентарь:* 1–2 ярких повязки или косынки длиной 20 см.

В центр круга кладут повязки или косынки. По сигналу учителя игроки должны быстро вбежать в игровую зону и схватить его.

*Запрещается* выталкивать партнера.

## Выхвати повязку

*Инвентарь:* 2 повязки длиной 20 см.

Игроки стоят друг напротив друга, держа в правой руке по повязке. По сигналу учителя каждый старается резким движением левой руки выдернуть повязку из руки партнера.

## Выхвати пояс

*Инвентарь:* 2 ярких пояса и 2 косынки.

Игроки связывают друг другу пояс, за который сзади заправляют косынку или повязку. За отведенное время нужно выдернуть ее из-за пояса соперника. Разрешается делать захваты за пояс, руки и корпус.

## Захвати спину

Играют в тройках. Два участника стоят лицом друг к другу с захватом за руки. В паре выделяется лидер – цветной манишкой либо повязкой на руке. Третий игрок бегает вокруг, стараясь осалить его спину.

## КОМАНДНАЯ ИГРА «ДРАКОН»

В игре принимают участие до 15 человек. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны, держась за плечи, корпус или пояс впереди стоящего. Направляющие – голова дракона, а замыкающие – хвост. Выбирают одного охотника, который старается осалить хвост дракона. Вся команда препятствует ему в этом: старается передвигаться, не расцепляя рук, так, чтобы перед ним все время находилась голова дракона. Если охотник осалит замыкающего, то они меняются с ним ролями. Если участники расцепили руки, то команде засчитывается поражение. ■

Фото О.ЛЕОНТЬЕВОЙ



# Спидстекинг

## На урок со стаканами

Как вы думаете, какой вид спорта способен развивать одновременно координацию движений, амбидекстрию, быстроту, внимание и умение работать в команде? Автор считает, что это спидстекинг, или скоростные стаканчики. Простота и доступность позволяют применять его на уроке физической культуры даже в тех школах, где практически нет спортивного инвентаря.



Елена ЧЕРНОВА,  
учитель физической культуры,  
ГБОУ Прогимназия № 1611,  
г. Москва

**Э**тот необычный вид спорта появился около тридцати лет назад и пока еще не очень популярен в мире. Скоростные стаканчики в начале 80-х годов придумал Боб Фокс, школьный учитель физкультуры. Он баловался своим детищем со школьниками после уроков и постепенно к концу 90-х годов заразил этим увлечением весь штат Колорадо. В 1998 году появилась компания Speed Stack Inc., которая уже провела несколько ежегодных турниров.

Спидстекинг, или спортстекинг, представляет собой скоростную сборку и разборку пирамид из пластиковых стаканов в определенной последовательности на высокой скорости на спе-

циальном мате. Соревнование может проходить как в заочном режиме – на время, так и в парах, когда участники и зрители сразу видят, как идет борьба.

Спортстекинг уже стал частью школьной программы по физкультуре более чем в 20 тыс. школ по всему миру. Это активный и безопасный вид спорта, развивающий концентрацию внимания и координацию движений. Исследования американских ученых показали, что упражнения со стаканчиками одновременно развивают оба полушария мозга, вырабатывают умение одинаково хорошо владеть левой и правой сторонами тела, что, в свою очередь, помогает развивать внимание, творческое и абстрактное мышление и чувство ритма, зрительно-моторную координацию, улучшая реакцию.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Хорошей предпосылкой для внедрения спортстекинга в школь-

ную программу стало введение третьего часа физической культуры в неделю. Само по себе это нововведение вполне можно считать позитивным, но при этом обнаружился ряд затруднений следующего порядка. Во-первых, далеко не все образовательные учреждения укомплектованы необходимым спортивным инвентарем и оборудованием. Во-вторых, не всегда площадь спортивных залов позволяет вместить много активно двигающихся учеников. При этом важно то, чем наполнит третий урок физической культуры в неделю учитель, – ведь от этого будет зависеть интерес детей к занятиям.

Поэтому мы решили ввести спортстекинг в школьную программу. Преимущества этого вида спорта в том, что им можно заниматься в любом месте, в любую погоду и с любым количеством детей.

Суть игры состоит в следующем. Каждый участник получает стопку из 12 пластмассовых ста-

канчиков. Нужно выполнить три задания — сначала собрать три пирамиды: первую — из трех стаканов, вторую — из шести и третью, как и первую, — из трех (см. *фото 1*); во втором задании — две одинаковые пирамиды по шесть стаканов (см. *фото 2*); затем построить пирамиду, называемую 1–10–1 (см. *фото 3*); после этого собрать все стаканы в три пирамиды (см. *фото 1*). Это соревнование называется *Cycle* (цикл).



Фото 1



Фото 2



Фото 3

Прежде чем знакомить детей с этим видом спорта, педагогу необходимо научиться самому собирать весь цикл за максимально короткое время, чтобы на первом уроке продемонстрировать образец выполнения и заинтересовать ребят этим видом спорта.

При обучении детей спидстекингу выявляется ряд проблем.

Во-первых, работа со стаканчиками предполагает действия одновременно двумя руками, в то время как дети, как правило, строят пирамиду одной рукой, а в другой удерживают стопку. Во-вторых, детям сложно научиться брать одной рукой сразу много стаканчиков. Например, при построении пирамиды из шести стаканчиков в одну руку надо взять три стаканчика, во вторую — два, и один остается, что и необходимо для быстрого построения пирамиды.

Уроки физической культуры с элементами спортстекинга проводятся по типовой схеме: вводная часть, основная и заключительная. Скоростные упражнения со стаканчиками выполняются в основной части урока, все задания по обучению и совершенствованию навыков построения пирамид отрабатываются в эстафетах, при прохождении полосы препятствий, при работе в парах и индивидуально.

### ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

1. Эстафеты, направленные на формирование навыка захвата и постановки стаканчиков. Команды выстраиваются в колонны. Первые номера стоят за линией старта, удерживая в каждой руке стопку из шести стаканчиков; перед ними шесть обручей. По сигналу ведущего они ставят по одному стакану в обруч, возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам; те собирают стаканы и передают эстафету третьим номерам, которые повторяют задание первых, и т.д.

2. Различные эстафеты с перемещением или преодолением препятствий. В конце этапа надо собрать одну пирамиду из шести стаканов или две из трех. По мере овладения навыком можно выполнять сразу весь цикл.

3. Большой восторг испытывают дети при прохождении по-

лосы препятствий. В нее можно включать различные задания для развития физических качеств, где одним из этапов будут упражнения со стаканчиками.

4. По кругу расставлены стаканчики: стопка, пирамида, стопка, пирамида и т.д. — по количеству учащихся. Дети идут по кругу и по очереди то строят пирамиду, то собирают стаканчики в стопку. На начальных этапах стопки и пирамиды делают из трех стаканчиков, по мере освоения навыка количество стаканов увеличивают.

### ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Индивидуальная работа с учащимися направлена на формирование навыков построения и совершенствование приобретенных умений и навыков, а также предполагает работу над ошибками и разработку новых комбинаций — на воображение.

Работа в парах включает выполнение заданий на скорость, синхронность, совместное выполнение комбинаций, что позволяет воспитывать коммуникативные качества.

Иногда дети просят дать им время на свободное построение, что тоже положительно влияет на сплочение коллектива и развитие творческих способностей учащихся.

Упражнения со стаканчиками могут служить критерием оценки умственных способностей учащихся, так как способность работать обеими руками свидетельствует о слаженной работе обоих полушарий мозга.

Спортстекинг воспитывает силу воли и целеустремленность, помогает детям почувствовать уверенность в своих силах, что, в конечном счете, создает ситуацию успешности и способствует повышению самооценки. ■

Фото из архива автора

# Олимпийская география

## Интегрированный урок-викторина

Авторы не знали, что редакция проводила конкурс «Олимпийские игры в вопросах и ответах», итоги которого мы подвели в предыдущем номере. Вполне возможно, что они могли бы стать его лауреатами. В их разработке нашлось место и для игр, и для головоломок, и для тестовых заданий.



Анна ЗУБКОВА,  
учитель географии,  
Наталья ЮДИНА,  
учитель физической культуры,  
ГБОУ СОШ № 1931,  
г. Москва



**Цель урока:** показать вариативность уроков географии и физической культуры и возможности их интеграции.

### Задачи:

- развивать кругозор, внимание, память, сообразительность;
- формировать коммуникативные навыки;
- развивать интерес к изучению предметов;

- совершенствовать навыки групповой работы;
- применять знания, полученные на уроках географии и физической культуры.

**Оборудование:** проектор, экран, компьютер, листы бумаги формата А4, ручки, карандаши, фломастеры, цветные карточки, атласы по географии, кроссворды.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

При входе в кабинет географии каждый ученик получает карточку зеленого или желтого цвета.

Учитель географии предлагает школьникам самим опреде-

лить тему урока, которая соответствует названию города, который расположен в точке со следующими координатами: 43°35' с.ш., 39°43' в.д. На выполнение задания отводится 3 мин., в это время на экране демонстрируются слайды с фотографиями Сочи (см. *электронное приложение*).

После этого учитель физкультуры задает вопрос: «Какое событие произойдет меньше чем через год в этом городе?». Дети отвечают, что в 2014 году там пройдут зимние Олимпийские игры, объявляется тема урока – «Олимпийская география», говорится, что он будет проведен в форме викторины.

Россия	Фигурное катание
Шотландия	Гандбол
США	Самбо
Греция	Баскетбол
Англия	Кёрлинг
Голландия	Легкая атлетика
Дания	Футбол

В викторине участвуют две команды: в первую входят учащиеся, которым достались карточки зеленого цвета, а во вторую – те, у кого желтые карточки.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### География Олимпиады

На экране появляется таблица с шестью заданиями. Каждая команда в порядке очередности называет любой номер от 1 до 6. Учитель нажимает на кнопку с указанным номером и читает задание. Учащиеся должны в течение 1 мин. обсудить его, дать ответ и показать на карте город или страну. Если команда не знает ответа, то право отвечать переходит к другой команде, и в случае правильного ответа она получает дополнительный балл.

#### Вопросы

1. Какой итальянский город, в котором проходила Олимпиада 2006 года, спрятан в имени Бурадино? (Турин.)

2. Есть в той стране одна река – Она всех покоряет неизменно И с давних пор наречена Названием коротким – Сена. (Париж.)

3. Эта страна, в которой Олимпийские игры проводились трижды, является родиной известного писателя Джека Лондона. (Великобритания.)

4. Этот город – самая древняя столица Северной Европы. Он расположен на берегах одноименного фьорда. В переводе на русский язык название города означает «В устье Ло». (Осло.)

5. В этой стране жители говорят сразу на двух языках, а на государственном флаге запечатлен лист дерева. (Канада.)

6. Известный путешественник Марко Поло узнал об этой стране в XIII веке. Китайское название ее было Чипангу. Эта страна первой встречает восходящее солнце. (Япония.)

### Четыре флага

Команды получают трафареты олимпийского флага для раскраски (см. электронное приложение) и листы для рисования. На экране – варианты расположения пяти переплетенных олимпийских колец. Команды должны нарисовать правильный вариант олимпийского флага и рассказать, что он символизирует. За дополнительную информацию о флаге команда получает 2 или 3 балла.

### ПАНТОМИМА

Команды должны придумать и показать по три пантомимы: изобразить два вида спорта и один географический объект – культурный или природный. На подготовку дается 2 мин. Задание оценивается по трехбалльной системе.

### Родина моя

На экране в одной колонке указаны страны, а в другой – виды спорта. Учащиеся за определенное время должны вспомнить и правильно соотнести страны и зародившиеся в них виды спорта. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Ответы – в электронном приложении.

Перед следующим заданием детям задают вопрос вне конкурса: «Нужны ли вообще Олимпийские игры?». Каждая команда после 1 мин. обсуждения предлагает свой вариант ответа.

### Кроссворд

На выполнение этого задания отводится 5 мин. За это время учащиеся должны правильно ответить на как можно большее количество вопросов.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В конце урока учитель географии проводит блиц-турнир по городам и странам. Например: учитель называет страну, а команды сразу должны назвать ее столицу. В это время учитель физкультуры подсчитывает баллы, набранные командами в викторине, и объявляет результаты. Та команда, которая лучше справится с заданиями, получает за урок отметку «5», а проигравшая – отметку «4». ■



# Прыжки к совершенству

## Урок фитнеса в 8-м классе



С введением третьего часа физической культуры в неделю учителя стали чаще вводить элементы фитнеса на уроках. Автор считает, что для этого не нужно дорогостоящего оборудования. Всё, что необходимо на уроке, – музыкальное сопровождение и скакалки.

i1.ytimg.com

Виталий СИДОРОВ,  
учитель физической культуры,  
ГБОУ СОШ № 439,  
г. Москва

### Задачи:

- содействовать развитию выносливости;
- совершенствовать технику прыжков через скакалку;
- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Инвентарь:** скакалки, гимнастические коврики – по числу занимающихся, музыкальный центр, аудиозаписи.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с построения, сдачи рапорта дежурного. Учитель сообщает задачи урока. Затем дети выполняют комплекс ОРУ со скакалкой под музыку:

1. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, в руках внизу.  
1–2 – скакалку вверх, правую ногу назад на носок;

- 3–4 – и.п.;
- 5–6 – скакалку вверх, левую ногу назад на носок;
- 7–8 – и.п.

При движении рук вверх скакалку натянуть, смотреть вперед. Повторить 8 раз.

2. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, в руках внизу.

- 1 – с поворотом туловища направо скакалку вперед;
- 2 – и.п.;
- 3–4 – то же с поворотом туловища налево.

Повторить 8 раз, не сдвигая ног с места. Скакалку держать натянутой.

3. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, в руках внизу.

- 1 – правую ногу в сторону на носок, скакалку вверх, наклон туловища вправо;
- 2 – и.п.;
- 3–4 – то же влево.

Повторить 8 раз. Ногу держать прямо, скакалку натянуть.

4. И.п. – широкая стойка ноги врозь на скакалке, ее концы в руках.

1 – наклон туловища вперед, натягивая скакалку, левой рукой коснуться стопы правой ноги;

2 – и.п.;

3–4 – то же с касанием правой рукой левой стопы.

Повторить 8 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь на скакалке, ее концы в вытянутых вперед руках.

1 – энергичный наклон туловища вперед, руки через стороны назад, прогнуться;

2 – и.п.

Повторить 8 раз.

6. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое в руках, внизу.

- 1 – скакалку вперед;
- 2 – наклон туловища вперед;
- 3 – присед, скакалку вперед;
- 4 – и.п.

Повторить 8 раз. Во время наклонов ноги не сгибать, во время приседаний пятки от пола не отрывать, бедра в нижней точке приседания параллельны полу, руки прямые.

7. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, в руках внизу.

1–2 – выкрут правой рукой назад;

3–4 – обратным движением вернуться в исходное положение;

5–8 – то же левой рукой.

Повторить 8 раз.

**8.** И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, в руках внизу.

1–2 – натягивая скакалку, сделать выкрут прямыми руками назад;

3–4 – обратным движением вернуться в исходное положение.

Повторить 8 раз.

**9.** И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, в руках внизу.

1 – мах правой ногой вправо, скакалку вверх;

2 – выпад правой ногой вправо, скакалку вперед;

3 – толчком правой ноги сделать стойку на левой, скакалку вверх;

4 – и.п.;

5–8 – то же с левой ноги.

Повторить 8 раз. Во время выпадов колено согнутой ноги слегка поворачивать наружу.

**10.** И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, в руках внизу.

1 – выпад правой ногой вправо, скакалку вверх;

2 – толчком правой ноги вернуться в исходное положение;

3–4 – то же с левой ноги.

Повторить 8 раз. Следить за осанкой.

**11.** И.п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, в руках сверху.

1 – мах правой ногой вперед, скакалку вперед, ногой коснуться скакалки;

2 – и.п.;

3–4 – то же с левой ноги.

Повторить 8 раз. Махи выполнять прямой ногой, скакалку держать натянутой.

**12.** И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, в руках внизу.

1 – согнуть правую ногу вперед;

2–4 – круговые вращения стопой вовнутрь;

5–7 – круговые вращения стопой наружу;

8 – и.п.;

9–16 – то же с левой ноги.

Повторить 8 раз.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Первый аэробный блок

Под энергичную музыку дети выполняют следующие упражнения:

**1.** Вращение скакалки одной рукой в вертикальной плоскости: 8 раз справа правой рукой и 8 раз слева – левой.

**2.** То же двумя руками. Плечи расслаблены.

**3.** То же по «восьмерке». Выполнить 16 раз.

**4.** То же с шагами вперед и назад.

1 – шаг правой ногой вперед;

2 – приставить левую ногу к правой;

3 – шаг правой ногой назад;

4 – приставить левую ногу и вернуться в исходное положение.

Повторить 16 раз.

**5.** То же с левой ноги.

**6.** То же с прыжками на двух ногах. Выполнить 8 раз. Это подготовительное упражнение перед выполнением базовых прыжков.

**7.** Прыжки через скакалку на двух ногах – 16 раз.

**8.** Соединить вместе упр. 6 и 7.

**9.** Повторить упр. 4 и 5 для восстановления дыхания – по 8 раз.

**10.** Вращение скакалки по «восьмерке» с прыжками на двух ногах. Выполнить 8 раз.

**11.** То же с прыжками вперед и назад. Повторить 8 раз.

**12.** То же с прыжками вправо и влево (слалом). Повторить 8 раз.

**13.** Упражнение для восстановления дыхания. Вращение скакалки по «восьмерке» одной рукой, стоя на месте. Повторить 16 раз.

**14.** То же с прыжками с ноги на ногу и наклонами туловища влево и вправо. Повторить 16 раз.

**15.** Прыжки через скакалку с ноги на ногу. Повторить 16 раз.

**16.** Соединить вместе упр. 14 и 15.

**17.** V-образные прыжки через скакалку с ноги на ногу. Повторить 16 раз.

**18.** И.п. – широкая стойка ноги врозь. Вращение скакалки двумя руками с приставными

шагами вправо и влево. Повторить 16 раз.

**19.** Вращение скакалки по «восьмерке» с прыжками на двух ногах. Выполнить 16 раз.

**20.** Прыжки через скакалку на двух ногах. Повторить 8 раз.

**21.** То же выпадами правой (левой) ногой вперед. Повторить 8 раз каждой ногой.

**22.** Вращение скакалки двумя руками в ходьбе на месте. Упражнение для восстановления дыхания. Выполнить 16 раз.

**23.** Вращение скакалки по «восьмерке» с прыжками с ноги на ногу. Повторить 16 раз.

**24.** Прыжки через скакалку, отталкиваясь ногами вправо и влево (слалом). Выполнить 8 раз.

**25.** Прыжки через скакалку, ноги врозь – ноги скрестно. Выполнить 8 раз.

**26.** Вращение скакалки по «восьмерке» одной рукой в ходьбе на месте. Повторить 16 раз.

**27.** То же с прыжками на месте. Повторить 16 раз.

**28.** Прыжки через скакалку, имитируя передвижения боксера по рингу. Ногa ставить с пятки. Повторить 16 раз.

**29.** Прыжки через скакалку с попеременным высоким подниманием коленей: два обычных, третий – с подниманием коленей. Выполнить 8 раз.

**30.** Вращение скакалки правой рукой в сочетании с приставными шагами вправо и влево. Повторить 16 раз.

**31.** То же левой рукой.

**32.** Прыжки через скакалку с высоким подниманием бедра. Повторить 16 раз.

**33.** Прыжки через скакалку с захлестыванием голени назад. Повторить 16 раз.

### Стретчинг

Первый аэробный блок заканчивается пятиминутным стретчингом под спокойную музыку.

**1.** И.п. – полуприсед, руки на коленях, спина круглая.

1–2 — руки вверх, вдох, выпрямиться;

3–4 — и.п. Повторить 8 раз. Вдох носом, выдох ртом.

2. И.п. — полуприсед, руки на коленях.

1–2 — выгнуть спину, прогнуть-ся, вдох;

3–4 — и.п., выдох. Повторить 8 раз.

3. И.п. — выпад правой ногой вперед. Поставить ее на пятку, наклонить туловище вперед. Удерживать это положение в течение 15 сек.

4. То же к левой ноге, в и.п. — выпад левой ногой вперед.

5. И.п. — стойка ноги скрестно, правая впереди. Наклон туловища вперед. Удерживать это положение в течение 15 сек.

6. То же, сменив положение ног.

7. И.п. — стойка на правой ноге, левую согнуть назад, стопой коснуться ягодицы. Удерживать это положение в течение 15 сек.

8. То же, стоя на левой ноге.

9. И.п. — стойка ноги врозь, правая рука влево, левая согнута сверху и прижата к правому плечу. Удерживать это положение в течение 15 сек.

10. То же, сменив положение рук.

11. И.п. — стойка ноги врозь, правая рука вверху, согнута в локте.левой рукой надавливать на правый локоть в течение 15 сек.

12. То же, сменив положение рук.

## Второй аэробный блок

Темп музыки постепенно увеличивается.

1. Вращение скакалки справа и слева от себя. Повторить 16 раз.

2. Вращение скакалки по «восьмерке» с прыжками на месте на двух ногах. Повторить 16 раз.

3. Беговые прыжки через скакалку. Повторить 16 раз.

4. Повторить упр. 2.

5. То же с прыжками с ноги на ногу. Повторить 16 раз.

6. Прыжки через скакалку, поочередно выставляя вперед правую

(левую) ногу (рок-н-ролл). Повторить 16 раз.

7. Прыжки через скакалку с отведением стоп вправо и влево (твист). Повторить 16 раз.

8. Вращение скакалки по «восьмерке» одной рукой. Повторить 16 раз.

9. Вращение скакалки двумя руками справа и слева от себя в сочетании с приставными шагами влево и вправо. Повторить 16 раз.

10. Вращение скакалки по «восьмерке» с прыжками на месте на двух ногах. Повторить 16 раз.

11. Прыжки через скакалку на двух ногах. Повторить 8 раз.

12. То же, вращая скакалку назад. Туловище вперед не наклонять. Повторить 16 раз.

13. Вращение скакалки справа и от слева от себя. Повторить 16 раз.

14. Двойные обороты. Выполнить один прыжок на два вращения скакалки. Повторить 8 раз, каждый раз приземляясь на носки.

15. Упражнение для восстановления дыхания. Вращение скакалки по «восьмерке» с приставными шагами вперед и назад. Повторить 16 раз.

16. То же с прыжками с ноги на ногу. Повторить 8 раз.

17. Прыжки через скакалку в свободном стиле — 1 мин. Можно выполнять любые прыжки, которые нравятся ученику.

18. Ходьба с движениями руками вверх и вниз: руки вверх — вдох, вниз — выдох. Выполнять в течение 30 сек.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Занятие заканчивается силовыми упражнениями и стретчингом.

1. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы на полу, руки за голову. Поднимание и опускание туловища с касанием локтями колен — 15–20 раз.

2. И.п. — лежа на спине, скакалка под правой голенью. Подтянуть прямую правую ногу, потянув скакалку на себя, руки развести в стороны. Удерживать это положение в течение 20 сек.

3. То же с левой ноги.

4. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° на весу.

1–2 — поднести колени к груди;

3–4 — и.п.

Повторить 15–20 раз.

5. И.п. — лежа на спине, правую ногу согнуть, скакалка под правым коленом. Разводя руки в стороны, прижать правое колено к груди. Удерживать это положение в течение 20 сек.

6. То же с левой ноги.

7. И.п. — лежа на правом боку, ноги согнуты, левая рука за голову, правая прямая прижата к полу.

1–2 — левое колено подтянуть к левому локтю;

3–4 — и.п.

Повторить 15–20 раз.

8. То же правой ногой, лежа на левом боку.

9. И.п. — лежа на животе, ноги согнуты назад, скакалкой обхватить их за голени. Разводя руки в стороны, прижать пятки к ягодицам. Удерживать это положение в течение 20 сек.

10. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за голову.

1 — согнуть туловище и левую ногу, правым локтем коснуться левого колена;

2 — и.п.;

3 — согнуть туловище и правую ногу, левым локтем коснуться правого колена и т.д.;

4 — и.п.

Повторить 15–20 раз без рывков, голову на пол не опускать.

11. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1–7 — напрячь все мышцы;

8 — расслабить их.

Класс строится в одну шеренгу. Подводятся итоги занятия. ■

ж у р н а л

# Спорт в школе – Первое сентября

Внимание! На почте подписка производится только по каталогу «Почта России»

Также можно оформить подписку на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru) (со скидкой)



## ТАРИФНЫЕ ПЛАНЫ НА ПОДПИСКУ

1-е полугодие 2014 года

### Максимальный – 1540 руб.

бумажная версия (по почте) + доступ к электронной версии на сайте  
Оформление подписки – на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru) (со скидкой) или на почте по каталогу «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](http://www.1september.ru) или на почте по каталогу «Почта России» – индекс 12752 (для индивидуальных подписчиков и организаций)

### Экономичный – 300 руб.

доступ к электронной версии и оформление подписки на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

### Бесплатный – 0 руб.

доступ к электронной версии – на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru) для педагогических работников образовательных учреждений, участвующих в Общероссийском проекте «Школа цифрового века»



Бумажная версия (доставка по почте) и индивидуальный код доступа к электронной версии и дополнительным материалам на сайте



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



Электронная версия на сайте. Дополнительные материалы включены



Пользователям электронной версии на сайте высылаются по почте подтверждающие документы (вне зависимости от выбранного тарифного плана)

**ЭКОНОМИЧНЫЙ** тарифный план

**ОПТИМАЛЬНЫЙ** тарифный план

**МАКСИМАЛЬНЫЙ** тарифный план

При оформлении подписки на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru) оплата производится по квитанции в отделении банка или электронными платежами on-line





# СОЧИ 20-14

**Участие в спортивном лонгмобе «Сочи 20-14» –  
ВАШ ВКЛАД В ЗИМНЮЮ ОЛИМПИАДУ**

Формула участия образовательного  
учреждения и материалы акции\* – на сайте

**[Longmob.1september.ru](http://Longmob.1september.ru)**

**УЧАСТИЕ КАЖДОГО – ПОБЕДА ВСЕХ!**

# На пути к «Триумфу»

## Определение лучшего спортсмена школы



Ежегодная церемония вручения премии «Триумф» в школе «Премьер» стала хорошей альтернативой итоговой линейке, посвященной окончанию учебного года. На ней учителя чествуют лучших учеников в изучении отдельных предметов, а также тех, кто достойно представлял школу на различных олимпиадах и конкурсах, активно проявил себя. Для определения лучших спортсмена и спортсменки школы автором было разработано Положение, позволяющее снять все вопросы, которые раньше возникали после оглашения имен победителей.

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



### УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОРТСМЕН

**Н**а совещании школьного методического объединения учителей физической культуры мы решили, какими в нашем понимании должны быть будущие победители в различных спортивных номинациях.

Во-первых, они должны представлять школу на соревнованиях разного уровня. Занятия в спор-

тивных школах города и выступления за них было решено не учитывать. Например, ученик, став победителем первенства России и призером европейских соревнований по каратэдо, не получил за это никаких привилегий при определении лауреата школьного конкурса, так как выступал за клуб, в котором тренировался.

Во-вторых, главными должны быть не успехи в отдельных соревнованиях, пусть и очень значимых, а универсальность. Наша цель — не выявить лучшего футболиста, баскетболиста или пловца, а определить самого активного, разносторонне развитого, интересующегося физической культурой и спортом ученика. Поэто-

му, помимо соревновательной деятельности, учитывается участие в интеллектуальных конкурсах по спортивной тематике.

### ЭТАПЫ КОНКУРСА

Конкурс включает следующие этапы:

1. **Президентские тесты.** Выполняются на уроках физкультуры. Оценивание осуществляется по оценочным таблицам согласно возрасту учащихся (см. *электронное приложение*).

2. **Школьные соревнования.** Согласно плану спортивных мероприятий школы, в конкурсе участвуют выступления ребят в следующих состязаниях:

— туристический слет;

Таблица 1

Оценивание выступлений  
в школьных соревнованиях

Место	Очки
1-е	50
2-е	46
3-е	43
4-е	40
5-е	37
6-е	34
7-е	32
8-е	30
9-е	28
10-е	26
11-е	24
12-е	22
13-е	20
14-е	18
15-е	16
16-е	15
17-е	14
18-е	13
19-е	12
20-е	11
21-е	10
22-е	9
23-е	8
24-е	7
25-е	6
26-е	5
27-е	4
28-е	3
29-е	2
30-е	1

- первенство школы по баскетболу;
- первенство школы по настольному теннису;
- первенство школы по плаванию;
- шахматный турнир;
- лыжная акция «Километры здоровья»;
- первенство школы по мини-футболу;
- первенство школы по пионерболу (5–7-е классы);
- первенство школы по волейболу (8–11-е классы);
- конкурс «Знатоки олимпизма».



В каждом состязании определяются места, потом участники получают зачетные очки (см. табл. 1).

3. **Участие в соревнованиях за сборную команду школы.** Результаты выступлений оцениваются по таблице 2. Если ученик попадает в сборную команду школы, это сильно повышает его шансы на победу в конкурсе. Так как соревнований может быть несколько, каждое участие в них может существенно пополнить очковый запас.

4. **Участие в олимпиадах по физической культуре.** Оценивается по стобальной (очковой) шкале, разработанной составителями программы олимпиады. Здесь ученики также имеют возможность набрать много очков. В случае победы на первом этапе олимпиады они получают право участвовать во втором, где у них есть возможность набрать до 100 баллов, если выйдут в третий, то еще, и т.д.

5. **Посещение школьных секций.** За каждое посещение занятия ученику начисляется 1 очко. Это сделано для того, чтобы поднять значимость работы школьных секций и мотивировать учащихся заниматься в них. Можно также учитывать посещения уроков

физической культуры и успеваемость по предмету.

## ДОСТУПНО ДЛЯ ВСЕХ

Придумывая конкурс, мы сразу постарались обеспечить максимально честное соперничество между учащимися разных возрастов. Так как школа у нас малокомплектная, состязание имеет смысл, если в нем будут задействованы учащиеся с 5-го по 11-й класс. С этой целью все школьные соревнования проводятся с возрастным гандикапом — форой между классами: соревнования по волейболу — для учащихся с 8-го класса по 11-й, а по пионерболу — с 5-го по 7-й, что дает возможность и страшим, и младшим набрать примерно равное количество очков. Оценка Президентских состязаний осуществляется по специальным таблицам, где учитывается возраст тестируемых. Задания олимпиады по предмету предлагаются для учащихся разных возрастов, что дает равные шансы пятиклассникам и старшеклассникам, а в посещении школьных секций все равны. Опыт показывает, что старшеклассники лучше выступают в отдельно взятых состязаниях, зато младшие ребята берут количеством: для них проводится боль-

Таблица 2

## Оценивание выступлений за сборную команду школы

Результат	Очки
Победа во всероссийских соревнованиях	75
2-е место во всероссийских соревнованиях	74
3-е место во всероссийских соревнованиях	73
Участие во всероссийских соревнованиях	72
Победа в городских соревнованиях	71
2-е место в городских соревнованиях	70
3-е место в городских соревнованиях	69
Участие в финальных городских соревнованиях	68
Победа в городских соревнованиях среди НОУ	67
2-е место в городских соревнованиях среди НОУ	66
3-е место в городских соревнованиях среди НОУ	65
Участие в городских соревнованиях среди НОУ	64
Победа в окружных соревнованиях	63
2-е место в окружных соревнованиях	62
3-е место в окружных соревнованиях	61
Участие в финальных окружных соревнованиях	60
Победа в окружных соревнованиях среди НОУ	59
2-е место в окружных соревнованиях среди НОУ	58
3-е место в окружных соревнованиях среди НОУ	57
Участие в окружных соревнованиях среди НОУ	56
Победа в муниципальных соревнованиях	55
2-е место в муниципальных соревнованиях	53
3-е место в муниципальных соревнованиях	51
Участие в муниципальных соревнованиях	45
Победа в коммерческом турнире	40
2-е место в коммерческом турнире	35
3-е место в коммерческом турнире	30
Участие в коммерческом турнире	25
Победа в товарищеском матче на выезде	20
Ничья в товарищеском матче на выезде	18
Поражение в товарищеском матче на выезде	16
Победа в товарищеском матче дома	14
Ничья в товарищеском матче дома	12
Поражение в товарищеском матче дома	10



спортсменов школы этого учебного года», – чтобы до последнего момента сохранять интригу.

На церемонии заветную статуэтку вручает учитель физической культуры или педагог дополнительного образования, ведущий школьную спортивную секцию, который сам в этом учебном году добился успеха: повысил квалификационную категорию, был награжден за свою работу или добился большого прогресса в обучении школьников. Он выходит на сцену, вскрывает конверт и оглашает имя победителя.

Ведущие церемонии объявляют по пять номинантов – спортсменов, которые по итогам конкурса набрали больше очков. Их фотографии демонстрируются на экране. Победитель номинации проходит по красной ковровой дорожке и получает заветную награду. Педагог, вручающий ее, сообщает о его заслугах. При желании лауреат может выступить с ответной речью.

Традиция проведения данного конкурса с самого начала учебного года настраивает ребят на активное участие во внеклассных мероприятиях, подготовку к Президентским состязаниям, а тех, кто уже стал победителем, заставляет стремиться изо всех сил поддерживать свой статус. ■

Фото с сайта школы [www.premier-edu.ru](http://www.premier-edu.ru)

ше соревнований, они не загружены подготовкой к ЕГЭ и ГИА – это дает им возможность набирать очки. Очень часто лучшими спортсменами школы у нас становятся учащиеся средней, а не старшей школы.

### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

По окончании каждого месяца подводятся предварительные итоги конкурса. С помощью электронных таблиц Excel (пакет

Microsoft Office) подсчитывается набранные очки (см. *электронное приложение*). Протокол вывешивают на информационном стенде, а фотографии семи лидирующих мальчиков и девочек – на стенде «Лучшие спортсмены школы».

Так как церемония вручения награды проводится в мае, то в конце апреля протокол уже не вывешивают, а фотографии со стенда снимают. Вместо них помещают объявление: «Скоро ты узнаешь лучших

# Школьный спортОскар

**Праздник, которого ждут весь год**

В конце учебного года в школе, где работает автор, проводится праздник, на котором лучшие спортсмены получают статуэтки Оскара. Организаторы предлагают провести всё так, как это происходит на церемонии вручения главной кинопремии мира.



Андрей КИРИЛЛОВ,  
учитель физической культуры,  
ГБОУ СОШ № 641  
им. С. Есенина,  
г. Москва

## НЕОБЫЧНАЯ ТРАДИЦИЯ

**В** течение всего учебного года мальчики и девочки участвовали в различных со-

ревнованиях, добивались успехов. Пришла пора подвести итоги не только учебного, но и спортивного года. Три года назад мы решили устроить нашим спортсменам праздник и назвали его «Школьный спортОскар». Понравилось и детям, и педагогам. С тех пор это стало традицией нашей школы, за которую отвечает методическое объединение учителей физической культуры.

Год от года праздник становится всё ярче. На него приходят высокие гости: руководители управы района, муниципалитета, спортивно-досугового отдела муниципалитета, ветераны Великой Отечественной войны и обладатели спортОскара прошлых лет.

Главная особенность нашей церемонии состоит в том, что в

жюри конкурса входят учителя и школьники с 5-го по 11-й класс. Каждый из них за несколько дней до церемонии получает анкету для голосования, где напечатаны фамилии самых активных участников спортивных состязаний года, и делает свой выбор. На победу в каждой номинации претендуют три спортсмена, а победитель определяется тайным голосованием.

## ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

Нами разработано Положение о конкурсе, согласно которому происходит определение претендентов на победу.

**Цель конкурса:** определить лучших спортсменов школы.

### Задачи:

- популяризировать занятия спортом среди учащихся;
- повышать их спортивное мастерство;
- приобщать детей к здоровому образу жизни.

Конкурс проводится на протяжении всего учебного года. В нем участвуют все ученики и учителя, которые должны вести здоровый образ жизни и не иметь вредных привычек.

За проведением конкурса и соблюдением Положения в течение года следит оргкомитет. В его составе: директор школы, его заместитель по учебно-воспитательной работе, председатель методического объединения учителей физической культуры, педагоги дополнительного образования, ответственный за физическую культуру и спорт из Совета школы и президент школы.

**В обязанности оргкомитета** входит:

- следить за успешностью обучения, за достижениями учеников в области физической культуры и спорта, их поведением, ак-

тивностью при подготовке и проведении школьных и внешкольных мероприятий; за проведением и обнародованием результатов школьных, районных и окружных соревнований;

- организовывать и проводить опрос учеников и учителей с целью выявления претендентов на победу;

- принимать активное участие в подготовке и проведении торжественной церемонии награждения победителей.

Опрос организует оргкомитет конкурса. Ученикам и педагогам выдают специальные опросные листы с полным перечнем конкурсных номинаций, в которые следует вписать фамилии претендентов на звание лауреата в той или иной номинации. Сведения о результатах анкетирования оргкомитет обязан хранить в тайне.

При определении номинантов также учитываются следующие показатели:

**посещение занятий школьных спортивных секций** – 20 баллов;

**участие в спортивных соревнованиях:**

- школьных – 3 балла;
- районных – 5 баллов;
- окружных – 10 баллов;

**III место в соревнованиях:**

- школьных – 5 баллов;
- районных – 10 баллов;
- окружных – 15 баллов;

**II место в соревнованиях:**

- школьных – 10 баллов;
- районных – 15 баллов;
- окружных – 20 баллов;

**I место в соревнованиях:**

- школьных – 15 баллов;
- районных – 20 баллов;
- окружных – 25 баллов;

**победа в соревнованиях, проводимых вне школы:**

- городских – 15 баллов;
- российских – 20 баллов;
- международных – 25 баллов.

За участие в соревнованиях вне школы начисляется по 5 баллов.

По сумме этих показателей формируется лист номинантов для голосования.

## КАТЕГОРИИ И НОМИНАЦИИ

Награждение проводится по трем категориям в нескольких номинациях.

В категории «Лучший спортсмен года» определяются:

- лучший баскетболист;
- лучший волейболист;
- лучший футболист;
- лучший теннисист;
- лучший бадминтонист;
- лучший хоккеист;
- лучший игрок в дартс;
- лучший игрок в боулинг;
- лучший пловец;
- лучший легкоатлет;
- лучший лыжник;
- самый сильный.

В категории «Индивидуальные спортивные достижения» определяются:

- самый активный спортсмен года;
- самый успешный спортсмен года;
- лучший спортсмен вне школы;
- самый активный классный руководитель;
- самый перспективный спортсмен;
- лучший ученик по предмету «физическая культура».

В категории «Лучший спортивный коллектив года» определяются:

- лучший класс по физической культуре;
- самый спортивный класс;
- самый активный класс;
- самый успешный класс;
- лучший спортивный коллектив конкурса «Шоу спортивных талантов».

Лист номинантов в этой категории формируют учителя физической культуры и педагоги дополнительного образования, ведущие спортивные секции. В голосовании участвуют только учителя.

Все участники церемонии получают призы и майки со спортивной символикой, победители – статуэтку Оскара, а номинанты – грамоты и медали. ■

Фото из архива школы

# Чемпион группы

## Соревнования, на которых аплодируют каждому

Все любят, когда их поощряют, но не всегда педагогу удается построить работу на уроке так, чтобы каждый учащийся чувствовал, что его хвалят. Автор рассказывает, как ему удалось сделать систему соревнований за звание лучшего физкультурника группы способом поощрения каждого студента.



Faraways / Shutterstock.com

Юрий КУРПАН,  
к.п.н.,  
руководитель физического  
воспитания  
Медицинского колледжа  
Управления делами Президента  
РФ,  
г. Москва



### ИДЕЯ

**Н**екотрые девушки, придя ко мне на первые уроки, предпочитали не заниматься, а сидеть на скамейке и смотреть, как выполняют упражнения их подружки. Я поинтересовался, почему они не двигаются вместе со всеми. Ответы были разные: у одних — физиологические причины, другие говорили, что не выспались, третьи утверждали, что неинтересно выполнять одни и те же упражнения — нужны разнообразие и поощрения за активность на уроках и на соревнованиях. Даже «пятерки» их не всегда радовали.

Я подумал, что, скорее всего, девушкам и юношам должны понравиться не только разнообразные и интересные упражнения, но и что-то такое, чем можно похвастаться друзьям, родителям и соседям, и стал вывешивать на доску объявлений «молнии», в которых сообщал о лучших результатах учащихся и их победах на соревнованиях. Это понравилось многим молодым людям, чьи имена и спортивные результаты стали достоянием гласности не только их группы, но и всего училища. Пропаганда спортивных успехов повысила активность студентов на моих занятиях.

Тогда я написал проект Положения о конкурсе на лучшего физкультурника учебной группы, обсудил его с физорганами, а затем и со всеми студентами. Большинству он понравился. Согласовал Положение с директором, и мы начали проводить конкурс.

Трудность подведения итогов состояла в том, что уровень физической подготовленности и состояние здоровья студентов неодинаковы, поэтому некоторые девушки скептически отнеслись к конкурсу. Но главное — начать, завоевывая студентов этой идеей с учетом их возможностей.

### УПРАЖНЕНИЯ

Программа по физкультуре в медицинском училище отличается от школьной, так как мы должны, помимо оздоровления студентов, подготовить их к предстоящей работе по профессии, которая требует хорошей общей и силовой выносливости и координации движений. Задания содержат много упражнений силового характера, беговые упражнения и спортивные игры.

На прыжки в длину с места дается три попытки. Отжимания в упоре лежа девушки выполняют от гимнастической скамейки по-

сле небольшой разминки и прекращают после первой ошибки — неполного сгибания или разгибания рук, опускания головы, потери темпа — или в случае сильного покраснения лица. То же правило используется и при оценке результатов *подтягивания* у юношей.

Работая с девушками *над укреплением мышц живота*, предлагаю следующее упражнение: лежа на спине, держась за рейку гимнастической стенки, сгибать ноги до касания коленями лба, не поднимая головы. При этом не нужна помощь партнера и не болит поясница на следующий день.

В *силовой подготовке* наши студентки упражняются с гантелями весом 3 или 4 кг: если вес девушки менее 50 кг — 3 кг, если 50 и более — 4 кг. Юноши поднимают гантели весом 4 кг, если их собственный вес не превышает 55 кг, если превышает — 5 кг.

И.п. — о.с., руки гантелями опущены. По команде преподавателя

сгибать руки и поднимать их вверх до первой ошибки — неполного разгибания рук, их дрожания — или до сильного покраснения лица либо побледнения лица.

*Беговые упражнения* все вместе выполняют на стадионе или спортивной площадке. Девушки пробегают дистанцию 500 м, юноши — 1000 м.

Для оценки точности движений юноши выполняют *штрафной бросок* баскетбольного мяча в кольцо. Каждому дается 20 попыток.

Перед любимыми контрольными упражнениями я спрашиваю студентов о самочувствии. Они подсчитывают пульс перед началом занятия и перед выполнением отдельных упражнений. До контрольных упражнений допускаются только те, кто хорошо себя чувствует.

## ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

Эту проверку мы проводим в сентябре и в мае, причем именно по-

ложительная динамика влияет на общий результат. Контрольные упражнения всегда выполняются в дружественной обстановке: успехам своих товарищей аплодирует вся группа.

Окончательные итоги мы подводим на последнем занятии. Сначала я даю задание на лето, напоминаю о правилах гигиены при проведении самостоятельных занятий, а затем прошу всех встать, называя имена самых активных учащихся и вручаю спортивную грамоту лучшему физкультурнику. Победителю аплодирует группа.

Подобный конкурс можно проводить и в общеобразовательной школе, а контрольные упражнения подбирать в соответствии с возрастом и с учетом программы по физической культуре.

Привожу таблицы для оценки спортивных результатов в нашем колледже.

Таблицу для оценки результатов юношей см. в *электронном приложении*. ■

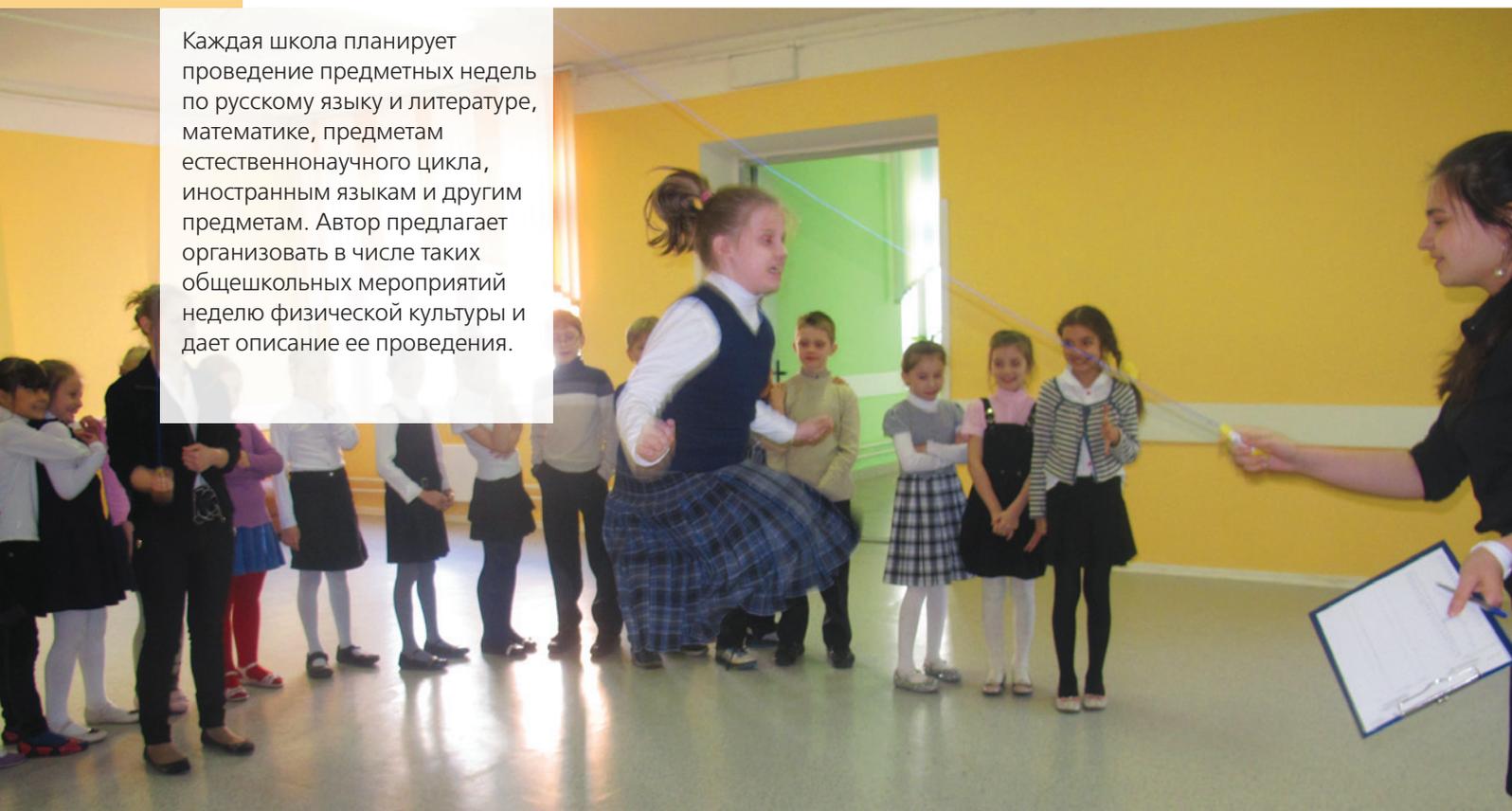
Таблица для оценки результатов девушек

Очки	Прыжок в длину с места (см)	Отжимания в упоре на скамейке (кол-во раз)	Сгибание ног в и.п. — лежа на спине (кол-во раз)	Поднимание гантелей (кол-во раз)	Бег на 500 м (мин., сек.)
1	160	6	20	10	3.00
2	163	7	22	13	2.55
3	166	8	24	16	2.50
4	169	9	26	19	2.45
5	171	10	28	20	2.40
6	174	11	30	21	2.35
7	177	12	32	22	2.30
8	180	13	34	23	2.25
9	183	14	36	24	2.20
10	186	15	38	25	2.15
11	189	16	40	26	2.10
12	192	17	42	27	2.05
13	195	18	44	28	2.00
14	198	19	46	29	1.55
15	201	20	48	30	1.50
16	204	21	50	31	1.45
17	207	22	52	32	1.40
18	210	23	53	33	1.35
19	213	24	54	35	1.30
20	215	25	55	35	1.25

# Все вместе

## Неделя физической культуры

Каждая школа планирует проведение предметных недель по русскому языку и литературе, математике, предметам естественнонаучного цикла, иностранным языкам и другим предметам. Автор предлагает организовать в числе таких общешкольных мероприятий неделю физической культуры и дает описание ее проведения.



Татьяна ХУДЕНКО,  
учитель физической культуры,  
ГБОУ ЦО № 2051,  
г. Москва

### Цели:

- привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- популяризация различных видов спорта;
- определение лучших спортсменов школы.

Одному учителю физкультуры не справиться с такой работой, поэтому я попросила старше-

классников после уроков собраться в спортивном зале и обратилась к ним с просьбой помочь. Откликнулись практически все.

Был проведен инструктаж, назначены ответственные за каждое отдельное мероприятие, определен спортивный инвентарь, оформлены бланки протоколов, сделаны информационные стенды.

На уроках физической культуры до каждого класса была доведена информация о проведении предметной недели. Все классы с 1-го по 9-й заранее получили задание:

- выпустить плакат по теме «Здоровый образ жизни» (5–9-е классы);
- подготовить рисунки на тему «Спорт» (1–4-е классы).

Команды 5–8-х классов и сборная учителей в течение двух месяцев готовились к Фестивалю фитнеса.

На совещании классные руководители получили график проведения недели физической культуры, в котором были прописаны мероприятия для каждого класса. Информация о ходе предметной недели вывешивалась на стендах в холле школы.

Нам необходимо было найти людей, которые будут вести фото- и видеосъемку. Свою помощь предложили родители учеников 5 «А» класса, которые каждый день с самого утра приходили в школу и делали репортажи о том, что происходило на неделе физической культуры, за что им огромное спасибо!

## ПРОГРАММА НЕДЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### Понедельник. День прыжков

- **Соревнования по прыжкам через длинную скакалку.** Проводятся на переменах, участвуют все желающие. Судьи вращают скакалку, а участники по очереди прыгают. В зачет идут 10 лучших результатов класса. Личное первенство проводится отдельно в начальной и средней школе среди мальчиков и девочек.

- **Первенство школы по прыжкам в высоту.** Проводится после уроков, участвуют ученики 5–9-х классов. Каждому участнику дается три попытки на преодоление высоты. Результаты фиксируются отдельно среди мальчиков и девочек.

### Вторник. День спортивных и подвижных игр

- **Подвижные игры для учащихся начальной школы.** На переменах проводится конкурс «Набрось обруч», судьи подсчитывают количество точных бросков. После уроков — подвижные игры на свежем воздухе под руководством воспитателей ГПД.

- **Конкурс штрафного броска.** Проводится на переменах, участвуют ученики средней школы. Судьи подсчитывают количество точных бросков в баскетбольное кольцо.

- **Соревнования по стритболу.** Организуются после уроков в двух возрастных группах: среди юношей 5–6-х и 7–9-х классов.

### Среда. День умных игр

- Сеансы одновременной игры в шашки и шахматы. Проводятся перед первым уроком и на переменах между учениками всех классов.

- Блиц-турнир по шашкам — после уроков в двух возрастных группах: среди учеников 3–4-х и 5–7-х классов.



- В группах продленного дня силами физкультурного актива организуется мастер-класс «Учимся играть в шашки».

### Четверг. День двигательной активности

- Танцевальные перемены. На переменах звучит динамичная музыка, танцуют все желающие.

- Фестиваль фитнеса. Проводится после уроков, участвуют ученики 5–9-х классов и сборная команда учителей. Они выступают с заранее подготовленными программами аэробики под музыкальное сопровождение.

### Пятница. День здорового образа жизни

- В течение всего дня действует выставка спортивного рисунка и плакатов по теме «Здоровый образ жизни».

- Конкурс защиты плакатов по теме «ЗОЖ (Здоровый образ жизни)». Проводится после уроков среди учеников 5–9-х классов.

- Подведение итогов предметной недели. Все участники, которые показали высокие результаты, и ученики, помогавшие в проведении недели физической культуры, награждаются грамотами. Итоги и фотоотчет размещаются на сайте школы. ■

Фото из архива школы

# Русский мир

## Муниципальная интеллектуальная игра

Несмотря на то, что итоги конкурса «Олимпийские игры в вопросах и ответах» подведены, мы продолжаем знакомить читателей с лучшими работами, поступившими в редакцию. Коллектив учителей разработал игру для учащихся 9–10-х классов, в которую вовлечены все школы района.

**Конкурс:**  
Олимпийские игры  
в вопросах и ответах.  
**Номинация:** Игры



Виталий ГУСЕВ,  
учитель физической культуры,  
Ольга САПСАЙ,  
учитель русского языка  
и литературы,  
Сергей ЧЕРНЫШОВ,  
учитель физической культуры,  
Татьяна ЩУКИНА,  
учитель географии,  
Денис ЯКУПОВ,  
учитель физической культуры,  
МОУ Гимназия имени Карла  
Орфа,  
с. Варна,  
Челябинская обл.



### ПРАВИЛА ИГРЫ

**В** основе лежит традиционное для России число три: три богатыря, птица-тройка, три девицы, тридевятое царство. Поэтому игра проводит-

ся в три этапа и состоит из трех поединков.

На любом этапе игры, за исключением отборочных туров, в ней может участвовать не более трех команд (дружин) в трех поединках, в каждом из которых по три боя, кроме третьего.

Бои включают ответы на вопросы, выполнение заданий, в том числе приготовленных заранее.

Тематика всех заданий ограничивается временными периодами от зарождения Олимпийских игр до их возобновления с 1894 по 2014 год. Ответы на вопросы и выполнение заданий командами оценивает жюри. За каждый правильный ответ команда получает серебряную медаль и 2 балла. Если ответ недостаточно точный

или неполный, то можно получить бронзовую медаль достоинством 1 балл. Третий поединок оценивается золотой медалью и может принести 3 балла.

В случае подсказки из зала вопрос снимается, а результат боя аннулируется.

При отсутствии ответа дружина имеет право:

а) один раз за игру обратиться за советом к болельщикам, сидящим в зале. За правильный ответ она получает бронзовую медаль достоинством 1 балл;

б) один раз и только во втором бое второго поединка попросить у ведущего показать три варианта ответа, один из которых верный. За правильный ответ она получит бронзовую медаль и соответственно 1 балл;

в) один раз за игру использовать подсказку «Запасной игрок» — вызвать на сцену болельщика, которому будет задан вопрос на тему спорта. В случае правильного ответа команда получит серебряную медаль и соответственно 2 балла.

При равном количестве баллов победителя определяют, задавая дополнительные вопросы, на которые участники дают письменные ответы. Правильность проверяет ведущий.

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Первый этап конкурса — представление домашнего задания командами. Ее участники от лица известного спортсмена произносят приветственную речь, в которой обязательно восхваляют тот вид спорта, которым он занимается. Время выступления — не более 2 мин. Оцениваются уникальность личности и значимость его спортивных достижений, а также эмоциональность, яркость и артистичность выступления. Оно выслушивается до конца, но при превышении лимита времени оценка может быть снижена на 1 балл.

## ОТБОРОЧНЫЙ ТУР

Всем участникам дается письменное задание: ответить на один из семи вопросов. Карточки с вопросами разложены на столе, команда может взять только одну. За правильный ответ начисляется 3 балла.

Например:

1. В древних мифах говорится о том, что победители Олимпийских игр награждались оливковой ветвью и венком, потому что Игры проводились именно в честь этого праздника. Назовите праздник.

*(Исследователи утверждают, что Олимпийские игры проводились в честь праздника урожая. Время проведения Игр — август — сентябрь — подтверждает эту версию.)*

2. 19 июля — 3 августа 1980 года. Чем знаменит этот период для России? *(В это время*

*проходили XXII Олимпийские игры в Москве.)*

3. Когда на Паралимпийских играх впервые выступила команда России? *(Российская сборная впервые приняла участие в Паралимпийских играх в Атланте (США) в 1996 году и заняла в неофициальном командном зачете 16-е место.)*

4. Кому принадлежат слова, сказанные 23 июня 1894 года на конгрессе в Сорбонне: «Поскольку нет никаких сомнений в преимуществах, предоставляемых возрождением Олимпийских игр, да будут возрождены эти Игры на основах, которые соответствуют требованиям современной жизни!»? *(Пьеру де Кубертену.)*

5. С начала 1980 года в СССР было запрещено строить дома культуры и открывать мемориалы. Нарушение этой директивы могло привести к серьезным проблемам. Почему? *(Все деньги шли на подготовку к Олимпийским играм.)*

6. На каких Олимпийских играх впервые появился талисман — красный ягуар? *(На XIX Олимпийских играх 1968 года в Мехико.)*

7. Согласно Олимпийской хартии, этот текст произносится спортсменом страны, где проводятся очередные Олимпийские игры, с трибуны, установленной на олимпийском стадионе, у знамени своей страны. Как называется этот текст? Попробуйте его воспроизвести. *(Олимпийская клятва спортсменов: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».)*

## Первый бой

Команды должны определить, о каких героях Олимпийских игр идет речь. Ведущий зачитывает текст, а участники записывают ответы на листе бумаги и передают их жюри. Затем на экране появляются фотографии загаданных

спортсменов, и ведущий сообщает правильные ответы (см. *электронное приложение*).

- На Олимпийских играх в Сиднее этот спортсмен завоевал шесть медалей: две золотые, одну серебряную и три бронзовые. На Олимпийские игры 2004 года в Афинах он приехал, несмотря на полученную перед соревнованиями травму, показав высокий класс, уверенность в исполнении сложных программ. Однако за его выступление на перекладине со сложнейшими элементами судьи выставили явно заниженные оценки. После этого возмущенные зрители в зале стоя в течение 10 мин. непрерывно криками, ревом и свистом протестовали против решения судей и овациями поддерживали спортсмена и прекратили протесты лишь тогда, когда сам он вышел и обратился к ним с просьбой успокоиться. После этого случая в правила были внесены изменения: помимо оценки за технику, была введена оценка за сложность, учитывающая каждый элемент отдельно, а также связи между ними. *(Алексей Немов)*

- Четырехкратная олимпийская чемпионка, пятикратная серебряная и один раз бронзовая призерка Олимпийских игр, пятикратная чемпионка мира, многократная чемпионка СССР. Она принимала участие в пяти зимних Олимпийских играх подряд, а свою последнюю награду завоевала за несколько дней до сорокалетия — это своеобразный рекорд у лыжниц. По представлению МОК ей был присужден Международный приз Пьера де Кубертена. *(Раиса Сметанина)*

- Эта спортсменка стала самой успешной фигуристкой в истории парного катания: трехкратной олимпийской чемпионкой, десятикратной (1969–1978) чемпионкой мира, одиннадцатикратной (1969–1978, 1980) чемпионкой Европы и шестикратной

(1970–1971, 1973–1975, 1977) чемпионкой СССР, в 1969–1980 годах не проиграв ни одного соревнования. (*Ирина Роднина*)

### Второй бой

Участники отвечают на вопрос, связанный с одним из символов Олимпийских игр, например:

- Нарисуйте и объясните олимпийскую эмблему. (*Пять переплетенных колец, символизирующих единство спортсменов пяти континентов.*)

- Что изображено на лицевой стороне олимпийской медали? (*Богиня Ника с лавровым венком в руке.*)

- Как зажигают олимпийский огонь? (*От солнечных лучей при помощи линзы.*)

### Третий бой

Участникам предлагается ответить на вопросы по истории Олимпийских игр:

- На этих летних Олимпийских играх в первый и последний раз выступила объединенная команда Содружества Независимых Государств. В нее вошли спортсмены из 12 бывших союзных республик, кроме прибалтийских. В каком году и в каком городе это было? (*В 1992 году в Барселоне.*)

- Кто стал первым российским олимпийским чемпионом и в каком виде спорта? (*Николай Панин-Коломенкин в фигурном катании на Олимпийских играх 1908 года в Лондоне.*)

- Кто из знаменитых ученых греков принимал участие в античных Олимпийских играх? (*Гиппократ, Сократ, Платон, Софокл, Еврипид, Пифагор.*)

### ПЕРВЫЙ ПОЕДИНОК

Дальше в игре остаются три команды, которые набрали больше баллов. В случае равного количества баллов им могут быть предложены дополнительные вопросы.

### Первый бой

Каждой команде демонстрируется фрагмент видеозаписи XXX Олимпийских игр в Лондоне: розыгрыш победного очка в финальном волейбольном матче между командами России и Бразилии; победа Романа Власова в финальной схватке по греко-римской борьбе; победное выступление гимнастки Евгении Канаевой. От участников требуется определить вид спорта и назвать фамилию олимпийского чемпиона.

### Второй бой

В этом задании от участников требуется по фотографии спортивного инвентаря определить, в каком виде спорта он применяется (см. электронное приложение).

### Третий бой

По фотографии и сопроводительному тексту ведущего нужно назвать имена и фамилии известных уральских олимпийцев:

- Заслуженный мастер спорта СССР, шестикратная олимпийская чемпионка, двукратная абсолютная чемпионка мира. Награждена двумя орденами Красного Знамени, орденами «Знак почета», «За заслуги перед Отечеством» III степени и серебряным олимпийским орденом. Закончила Челябинский государственный педагогический институт. (*Лидия Скобликова.*)

- Двукратная олимпийская чемпионка по биатлону Игр 2006 года, бронзовый призер Игр 2002 года, заслуженный мастер спорта. Родилась в Златоусте. (*Светлана Ишмуратова.*)

- Советский и российский хоккеист – центральный нападающий – и тренер. Двукратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира в составе сборных СССР, СНГ и России. Заслуженный тренер России. Бывший главный тренер сборной России по хоккею. (*Вячеслав Быков.*)

### ВТОРОЙ ПОЕДИНОК

#### Первый бой

Команды слушают музыкальный фрагмент песни «До свиданья, Москва». Участники должны сказать название песни, ее авторов и исполнителей. (*Музыка А. Пахмутовой, слова Н. Добронравова, исполняют Л. Лещенко и Т. Анциферова.*)

#### Второй бой

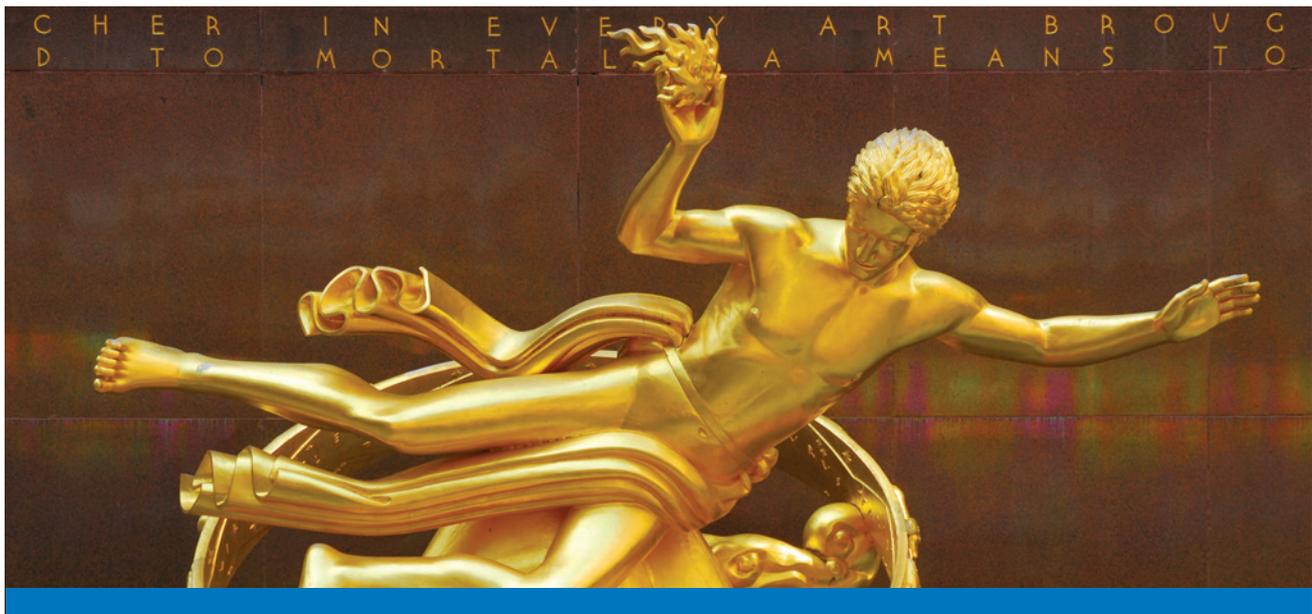
Участникам предлагаются вопросы на карточках из семи областей знаний. Каждая команда берет со стола одну карточку и отвечает на вопрос:

1. В честь какого мифологического героя появилась традиция зажжения олимпийского огня? (*Прометей – благодетель людей – даровал человечеству независимость от природы: он похитил огонь с Олимпа, принес его в тростнике и научил им пользоваться. Как гласят мифы, Зевс повелел Гефесту приковать Прометея к Кавказской скале и пробить ему грудь копьем, а огромный орел каждое утро прилетал клевать печень титана, которая каждую ночь отрастала вновь. Прометей был спасен Гераклом. Греки хотели выразить свою признательность Прометею. Поэтому его культ воплотился в программе Античных Олимпийских игр – состязании бегунов с горящими факелами.*)

2. На каких Олимпийских играх впервые участвовала команда из России? (*На IV Олимпийских играх в Лондоне в 1908 году впервые приняла участие команда России, в состав которой входило пять человек.*)

3. Какое место в неофициальном командном зачете заняла команда России на Паралимпийских играх в Лондоне в 2012 году? (*Второе. На ее счету 102 медали.*)

4. Кому принадлежат эти слова: «О Спорт! Ты – наслаждение! Ты верный, неизменный спутник жизни. Нашему духу и телу ты щедро даришь радость бытия. Ты – бессмертен. Ты здравствуешь и сегодня, после крушения затерянных



Philip Lange / Shutterstock.com

в веках Олимпиад. Ты торжествующий вестник весны человечества — весны, когда зарождалось упоение от гармонии разума и силы. Ты, как эстафету, передаешь нам это наследие предков. Проходят века. Жизнь торжествует. Ты живешь, не подвластный времени, Спорт!?» (Пьеру де Кубертену.)

5. Еще в конце XIX века Пьер де Кубертен, предлагая возродить Олимпийские игры, высказывал идею, что соревноваться нужно как в спортивных дисциплинах, так и в различных областях искусства, при этом произведения искусства должны иметь отношение к спорту. Назовите эти области искусства. (Всего было пять основных номинаций при вручении медалей: «Архитектура», «Литература», «Музыка», «Живопись» и «Скульптура».)

6. На закрытии Олимпийских игр 1980 года их талисман улетел в небо. Назовите его. (Медвежонок Миша.)

7. Когда впервые был зажжен олимпийский огонь на церемонии открытия Игр? (На Олимпийских играх 1928 года в Амстердаме.)

### Третий бой

Участникам предлагается дать определение спортивным терминам:

1. Атлет. (1. Человек, занимающийся физической культурой, спортом. 2. Человек атлетического телосложения: с пропорционально развитой мускулатурой и пропорциональным соотношением частей тела.)

2. Буллит. (Штрафной бросок в хоккее.)

3. Вираж. (Поворот на дорожке стадиона.)

4. Голкипер. (Вратарь.)

5. Дан. (В восточных единоборствах — степень совершенства в овладении искусством боя.)

6. Фляк. (Акробатический элемент: переворот прыжком назад прогнувшись с промежуточной опорой на руки.)

7. Стадий. (Расстояние, которое преодолевали бегуны на Олимпийских играх в Древней Греции.)

### ТРЕТИЙ ПОЕДИНОК

Участникам игры предлагается определить, что находится в черном ящике. Ведущий поочередно дает три подсказки, после каждой команды могут задать один уточняющий вопрос: цвет, форма предмета и т.д., — на который ведущий может ответить «да» или «нет». После этого команды записывают ответ и передают жюри.

### Подсказки

1. Это инвентарь для мужских состязаний.

2. Из них можно сложить символ бесконечности.

3. Их можно сравнить с символом любви и верности. (Гимнастические кольца.)

Жюри подводит итоги, команда победительница получает приз.

### КОНКУРС ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И ТРЕНЕРОВ

В паузах между поединками для наставников команд тоже проводится конкурс. Им предлагается ответить на два вопроса:

1. Сколько раз Владислав Третьяк был знаменосцем нашей сборной на параде открытия Олимпийских игр? (Два.)

2. На этих Олимпийских играх не было церемоний открытия и закрытия — вручали только серебряные медали за первые места и бронзовые за вторые. Обладателей третьих мест не награждали, многим спортсменам вообще не вручали медалей — они получали кубки и другие подобные призы. О каких Играх идет речь? (II Олимпийские игры, 1900 года в Париже.) ■

# Путешествие в страну Хохотанию

## Праздник для начальной школы

Этот праздник можно проводить как на свежем воздухе, так и в спортивном зале. Главное – украсить место его проведения разноцветными флажками и шариками с забавными рожицами. Главные герои – Смешок и Хохотушка, ученики старших классов, – в конце праздника угощают всех участников конфетами.



Татьяна ГОЛОДЯЕВА,  
учитель физической культуры,  
МБОУ СОШ № 2,  
г. Юбилейный,  
Московская обл.

**Инвентарь:** гимнастические палки – 10 больших и 10 малых, обручи – по 10 шт. для каждой команды, мячи – по 10 шт.; косынки: красные, зеленые, желтые, синие – по 10 шт., разноцветные ленточки – по 10 шт., кегли – по 10 шт., теннисные мячи – по 10 шт., корзины – по одной на команду, резиновые сапоги – по паре на команду; ведра – по одному на команду, половники – по одному на команду, столовые ложки – по одной на команду.

Звучит музыка. Ученики младших классов выходят на площадку. Ведущая встречает гостей и предлагает всем вместе отправиться в страну Хохотанию. Помогут попасть туда Смешок и Хохотушка. Они входят в зал после всех, держа в руках шары с улыбками, которые на глазах у всех отпускают в небо.

**Смешок.** Здравствуйте друзья! Мы дарим вам свои улыбки!

**Хохотушка.** Здравствуйте, мальчики и девочки! Пусть улыбки помогут вам в пути.

**Смешок.** Мы прилетели к вам из страны Хохотании на воздушных шариках.

**Хохотушка.** Мы хотим узнать, как называются ваши команды.

**Смешок.** И услышать девизы.

Дети по сигналу капитанов произносят названия команд и девизы.

**Хохотушка.** Ветер, кажется, попутный и вполне подходит для нашего путешествия (*проверяет направление ветра*).

**Ведущая.** Тогда давайте не будем терять ни минуты и отправимся в путь! Чтобы его преодолеть, надо быть сильными и каждое утро делать зарядку.

Дети выстраиваются в колонны по цветам косынок. Ведущие раздают инвентарь: «красным» – длинные гимнастические палки, «зеленым» – обручи, «желтым» – гимнастические палки, «синим» – мячи. Смешок показывает упражнения с гимнастическими палка-

ми, Хохотушка – с мячами, ведущая – с обручами. Под их руководством под музыку дети выполнят упражнения ритмической гимнастики:

1. И.п. – предмет в руках внизу.

1, 2 – предмет вверх, вдох;

3, 4 – и.п., выдох.

Повторить 4 раза.

2. И.п. – руки перед грудью, предмет в руках.

1 – предмет вперед,

2 – и.п.

Повторить 8 раз.

3. И.п. – палка за голову (мяч у груди, обручи в согнутых руках вверх).

1 – предмет вверх;

2 – и.п.

Повторить 8 раз.

4. И.п. – предмет вверх.

1 – наклон туловища вправо;

2 – и.п.;

3 – наклон туловища влево;

4 – и.п.

Повторить 4 раза.

5. И.п. – руки перед грудью, предмет в руках.

1 – присед, предмет вправо;

2 – и.п.;

3 – присест, предмет влево;

4 – и.п.

Повторить 4 раза.

6. И.п. – руки перед грудью, предмет в руках.

1 – сед, предмет вперед;

2 – и.п.

Повторить 8 раз.

7. И.п. – руки перед грудью, предмет в руках.

Выполнить 8 прыжков.

8. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания, удерживая предмет перед грудью.

9. И.п. – о.с., предмет положить на пол.

1, 2 – стойка на носках, руки вверх, вдох;

3, 4 – и.п., выдох.

Повторить 4 раза.

**Ведущая.** Итак, наше путешествие началось, и сейчас мы отправимся в море Фантазии. Однако для того чтобы его переплыть, нам

нужно из разноцветных ленточек выложить корабль и волны.

**Эстафета 1.** По сигналу дети ленточками выкладывают в заранее отведенном месте кораблики, плывущие по морским волнам. Команда, которая быстрее справится с заданием, строится в одну шеренгу.

**Ведущая.** Теперь на наши корабли надо перенести вещи.

**Эстафета 2.** Перед командой – обруч, внутри него – кегли, за ним – пустой обруч. Нужно как можно быстрее переложить кегли из первого обруча во второй по одной, передавая их из рук в руки.

**Ведущая.** Нам надо запастись водой.

**Конкурс «Веселые водоносы».** Пустые ведра стоят на линии старта, а ведра с водой – на линии 10 м от команд. У капитанов в руках пустые половники. По сигналу они бегут к полным ведрам, набирают воду в половники, несут назад, выливают в пустые ведра, передают половники следующим игрокам и встают в конце своих команд. Нужно как можно быстрее перенести всю воду с наименьшими потерями.

**Ведущая.** Вот мы и оснастили наши корабли и пустились в плавание! Теперь можно наловить рыбы на обед.

**Конкурс «Веселые рыболовы».**

На старте первые номера надевают резиновые сапоги, берут ложку, добегают до корзины, достают мяч для настольного тенниса, кладут его в столовую ложку, возвращаются к команде, перекалывают мяч в другую корзину и снимают сапоги, после чего передают эстафету следующим, и т.д.

**Ведущая.** Мы подплываем к стране Хохотании. Она находится на острове Веселья. Там стоит замечательный город Счастья, куда мы обязательно должны попасть. Но путь туда не прост. Нам надо доплыть до берега в спасательных кругах, а потом перейти болото по кочкам.

**Конкурс «Плавание в спасательных кругах».** Дети встают в пары. По команде первая пара встает в обруч и бежит, огибает разворотную стойку, возвращается на линию старта и передает обруч следующей паре.

**Конкурс «Переправа по кочкам».** Участники прыгают из обруча в обруч до разворотной стойки и обратно.

**Ведущая.** А конечным пунктом нашего путешествия будет площадь Сладостей!

**Ведущая, Смешок и Хохотушка.** Молодцы! Вы все такие смелые, веселые и трудолюбивые – с такими любой путь не страшен!

Все угощаются конфетами. ■



# В гостях у самовара

## Спортивный праздник для начальной школы

Простые и веселые эстафеты, которые предлагают авторы, сделают спортивный праздник необычным и интересным. А после праздника можно всем вместе и почаевничать...



Dmitry Berkut / Shutterstock.com

Нина БОВИНА,  
Александр КУРИЛОВ,  
Галина КУРИЛОВА,  
МБОУ Лебяжинская СОШ,  
с. Лебяжье,  
Камышинский р-н,  
Волгоградская обл.

**В** конкурсах участвуют две команды. Ведущий предлагает догадаться, к кому все приглашены в гости, отгадав загадки про самовар:

У носатого у Фоки  
Постоянно руки в боки.  
Фока воду кипятит  
И, как зеркало, блестит.

Стоит толстячок,  
Подбоченивши бочок,  
Шипит и кипит,  
Всем чай пить велит.

Если дети не догадались, что речь идет о самоваре, ведущий предлагает им найти подсказку, сложив пазл в конце первой эстафеты. Если они отгадали загадки, при помощи того же пазла можно проверить, верно ли их предположение.

### В гостях у...

**Инвентарь:** два лотка, два комплекта пазлов с изображением самовара.

Чтобы приготовить для эстафеты пазлы, необходимо на картоне размером 100×80 см нарисовать самовар и разрезать его на части по количеству учеников в команде.

Команды выстраиваются в шеренги, рядом с каждой — лоток с пазлами. Участник, стоящий в конце шеренги, по сигналу берет

пазл и передает его вперед (пазл должен побывать в руках у каждого). Игрок, стоящий первым, получив пазл, бежит к поворотной стойке, кладет пазл на пол, возвращается в конец колонны, берет следующий пазл, передает его вперед, а сам остается в конце шеренги, и т.д. После передачи эстафеты последнему игроку стартует вся команда, забегает за поворотную стойку и собирает картину. Собрав пазл, дети должны хором произнести: «Мы в гостях у самовара!». Побеждает команда, которая быстрее соберет картину и четко произнесет название мероприятия.

### Выбери чай

**Инвентарь:** два стола, коробочки из-под чая, карточки по количеству участников.

На линии старта у каждой команды — коробочки из-под чая разных сортов; напротив на расстоянии 10 м — стол, на котором лицевой стороной вниз разложены карточки с изображениями тех же сортов чая.

Первый участник бежит к столу, берет одну карточку, возвращается к старту, выбирает соответствующую коробочку из-под чая, бежит обратно к столику, оставляет коробочку там, возвращается обратно и передает эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая не ошиблась в выборе чая и закончила эстафету первой.

### Самоварщики

**Инвентарь:** два самовара, два стола.

У каждой команды по самовару. По сигналу учителя первый игрок бежит с самоваром до стола, обегает его, возвращается, отдает самовар следующему, и т.д. Последний участник оставляет самовар на столе. Побеждают самые быстрые.

### Испеки блины

**Инвентарь:** две «печки», сделанные из картонных коробок, две сковороды, две кастрюли, две тарелки, «блины», изготовленные по количеству участников из картона или слоеного теста.

Перед командами ставится задача — быстро испечь блины. На линии старта (в 8–10 м от печки) — кастрюля с блинами и сковорода. По сигналу участник кладет блин на сковороду и бежит к печке, чтобы испечь блин: поставить сковороду с блином в печь, хлопнуть в ладоши, затем вытащить сковороду, перевернуть блин, снова поставить в печь, хлопнуть в ладоши, — вытаскивает сковороду, снимает готовый блин и кладет его на тарелку, которая стоит у печи. Побеждает та команда, которая быстрее испечет все блины.

### Сластены

**Инвентарь:** две корзинки, две тарелки, конфеты разных сортов по количеству участников.

Команды выстраиваются в шеренги, рядом корзинки с конфетами. Напротив каждой команды на расстоянии 10 м — стол, на нем тарелка из картона с наклеенными фантиками от конфет тех же сортов.

Участник, стоящий в конце шеренги, по сигналу берет конфету, передает по шеренге (конфета должна побывать в руках у каждого). Игрок, стоящий первым, получив конфету, бежит к столику, кладет ее на соответствующий фантик на тарелке, возвращается в конец колонны, берет конфету, передает по шеренге первому игроку и остается в конце шеренги. Происходит передача эстафеты. Побеждает команда, которая первой правильно разложит конфеты на тарелке.

### Растопи самовар

**Инвентарь:** два самовара, два ведерка, две деревянные ложки, два заварочных чайника, теннисные шарики по количеству участников.

Напротив каждой команды на расстоянии 10 м — столы, на которых стоят самовар и ведерко с теннисными шариками, которые заменяют воду. По сигналу первый участник бежит с ложкой к столу, снимает крышку с самовара, возвращается к своей команде и передает эстафету (ложку) следующему

игроку, который бежит к столу, ложкой берет шарик из ведерка и кладет его в самовар, и т.д. Последний участник накрывает самовар, сверху ставит заварочный чайник. Побеждают самые быстрые и ловкие.

### Собери на стол

**Инвентарь:** два подноса, игрушечная посуда по количеству участников.

Игрок от каждой команды получает поднос с посудой. Нужно добежать с ним до стола, поставить один предмет на стол, вернуться и отдать поднос следующему. Побеждает та команда, которая выполнит задание быстрее.

### Приглашение к столу

**Инвентарь:** два сарафана, две косынки.

У каждой команды русский сарафан и косынка. Перед участниками ставится задача — надеть сарафан и косынку, добежать до стола с угощением, обегать его, остановиться по направлению к старту, сыграть приглашение к столу: развести руки в стороны и поклониться, — вернуться к старту, снять сарафан и косынку и передать их следующему. Побеждают самые быстрые, ловкие, дружные. ■

Фото Г. КУРИЛОВОЙ



# В секторе для метания

## Четыре дисциплины легкой атлетики

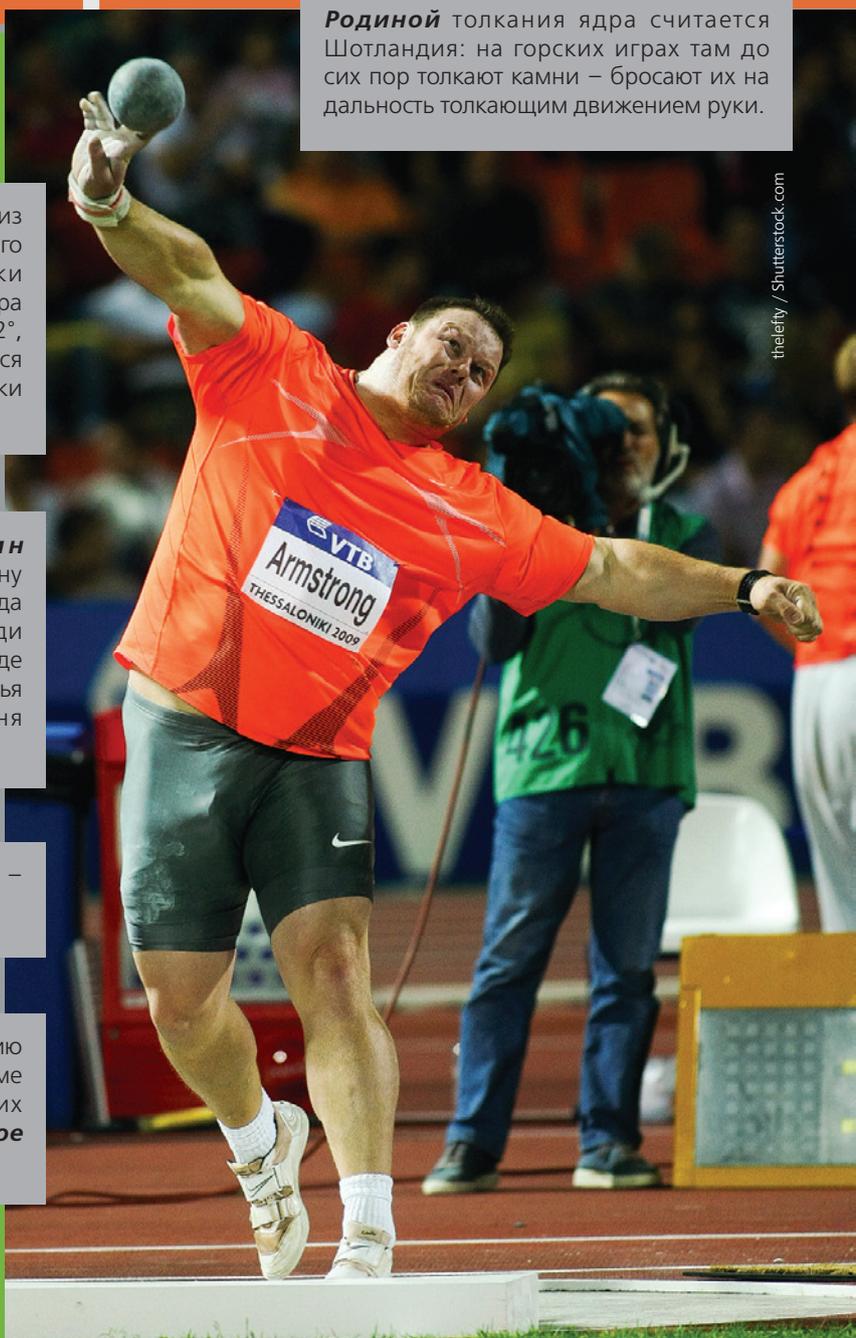
**Сектор для толкания ядра** состоит из круга диаметром 2,135 м, ограниченного защитной сеткой, упорной планки размером 1,21×0,112×0,10 м и сектора для приземления, имеющего угол 34,92°, радиусом 25 м. Длина броска измеряется от внешней окружности круга до точки падения снаряда.

**Мировой рекорд у мужчин** принадлежат американскому спортсмену Рэнди Барнсу (США). 20 мая 1990 года он толкнул снаряд на 23,12 м. Среди женщин рекордсменка мира в этом виде легкоатлетической программы – Наталья Лисовская (СССР), которая 7 июня 1987 года толкнула ядро на 22,63 м.

**Вес ядра** в мужских соревнованиях – 7,257 кг, а в женских – 4 кг.

До 1912 года в соревнованиях по толканию ядра победитель определялся по сумме двух попыток, выполненных с обеих рук, – так поощрялось **гармоничное развитие атлетов**.

**Родиной** толкания ядра считается Шотландия: на горских играх там до сих пор толкают камни – бросают их на дальность толкающим движением руки.



thelifty / Shutterstock.com

Толкание ядра

Толкание ядра является **олимпийской дисциплиной** легкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин – с 1948 года. Оно входит в состав всех легкоатлетических многоборий. Финал соревнований по толканию ядра во время Олимпийских игр 2004 года проходил не в Афинах, а на территории древнего стадиона в Олимпии – одного из крупнейших святилищ Древней Греции, там, где возникли и на протяжении многих веков проводились Олимпийские игры. Сначала в этом месте хотели организовать соревнования по метанию диска или копья, входившие в программу античных Игр, но выбрали более безопасное толкание ядра, которое в Олимпии не проводилось.



**Начальная скорость** молота может достигать 32 м/сек.

**Соревнования** по метанию молота из-за их потенциальной опасности часто ставят в расписании легкоатлетических турниров отдельно или проводят на другом стадионе, чтобы не причинить вреда другим спортсменам.

Метание молота у мужчин стало **олимпийской дисциплиной** в 1900 году. Женщинам этот снаряд впервые доверили метать на Олимпийских играх в 2000 году, т.е. ровно через 100 лет.

**Мировой рекорд** у мужчин принадлежит советскому спортсмену Юрию Седых – в 1986 году он метнул молот на 86,74 м. Среди женщин лучший в этом виде результат показала в 2011 году Бетти Хайдлер (Германия) – 79,42 м.

**Современный молот для метания** – это металлический шар, соединенный стальной гибкой проволокой (тросом) с рукоятью. Длина троса у мужчин составляет 117–121,5 см, у женщин – 116–119,5 см; вес – 7,265 кг, у женщин – 4 кг. Таким молот стал в 1896 году.

**Современная техника** метания молота включает выполнение двух круговых движений молотом над головой и 3–4,5 оборота вместе с молотом. Обычно атлет начинает движение, стоя спиной к сектору, и отпускает снаряд, стоя лицом к нему. Попытка не засчитывается, если молот опустится за пределами сектора, а также если спортсмен покинет круг для метания раньше времени или неправильным образом: это можно сделать только с задней стороны после приземления молота.

**Родиной** метания молота принято считать Шотландию и Ирландию, где с середины XIX века одним из развлечений мужчин было бросание на дальность предмета, похожего на молот, – массивного груза с прикрепленной к нему рукоятью.

# Метание Молота

# Метание диска

**Начальная скорость** полета диска у атлетов-мужчин может достигать 25 м/сек.

**Сектор для метания диска** состоит из круга диаметром 2,5 м, ограниченного защитной сеткой и сектора для приземления, имеющего угол  $34,92^\circ$ , радиусом 80 м.

**Современный диск для метания** – это круглый снаряд в виде двояковыпуклой линзы диаметром 219–221 мм, который весит в мужских соревнованиях 2 кг, а в женских – 1 кг. Длина броска измеряется от внешней окружности круга для метания до точки падения снаряда.



Метание диска является **олимпийской дисциплиной** легкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин – с 1928 года, а также входит в состав легкоатлетических многоборий.

**Мировой рекорд** у мужчин принадлежит Юргену Шульту (ГДР) – 74,08 м, у женщин – Габриэле Райнш (ГДР) – 76,80 м.

**В Древней Греции** снаряды метали с возвышения, боковым движением, когда плоскость диска находилась перпендикулярно земле. Это хорошо иллюстрирует знаменитая скульптура Мирона «Дискобол». На первых современных Олимпийских играх метали греческим стилем, а в 1908 году на Олимпиаде в Лондоне соревнования провели в двух стилях: греческом и вольном, близком к современному. **Вольный стиль** выиграл по дальности, и началось его совершенствование. В начальном положении вращение диска происходит в горизонтальной плоскости.

Метание диска было одной из дисциплин **древних Олимпийских игр**. Во время раскопок в Олимпии были найдены диски из камня, дерева, железа, меди и бронзы весом от 1,25 до 5,70 кг, диаметром от 16,5 до 34 см.

**Дискобол** изображался на олимпийских почтовых марках 1896 года и на многих рекламных плакатах Олимпиад вплоть до 1948 года.

**Встречный ветер** скоростью до 5 м/сек. помогает дискоболам: чем выше его скорость, тем меньше должен быть угол вылета снаряда.

На современных Олимпийских играх **метание копья появилось** в 1908 году. В Древней Греции оно также проводилось, но доподлинно неизвестно, было ли это метание на дальность или на поражение цели.

**Мировой рекорд** у мужчин составляет 98,48 м, его установил Ян Железны из Чехии в 1996 году; рекорд у женщин – 72,28 м, установлен Барборой Шпотаковой из Чехии в 2008 году.

**Начальная скорость** копья может достигать 35 м/сек.

Diego Barbieri / Shutterstock.com

# М е т а н и е К о п ь я

**Сектор для метания копья** состоит из дорожки для разбега длиной не менее 30 м и шириной 4 м, ограниченной спереди дугой радиусом 8 м, и сектора для приземления, имеющего угол 29°, радиусом 100 м.

В 1984 году копьеметатель Уве Хон (ГДР) выполнил рекордный бросок на 104,80 м. Чтобы копье не улетало еще дальше, его **центр тяжести** был смещен вперед: в 1984 году – у мужчин, а в 1999 году – у женщин. Это привело к более раннему опусканию носа снаряда и сократило дальность броска примерно на 10%.

**Мужское копье** весит не менее 800 г, имеет длину 2,6–2,7 м, центр тяжести – на расстоянии от 0,9 до 1,06 м от острия. **Женское копье** весит не менее 600 г, имеет длину 2,2–2,3 м, центр тяжести – на расстоянии от 0,8 до 0,92 м от острия.

В метании копья **техника** определяется правилами ИААФ. Копье обязательно нужно держать в специально отведенном месте – над центром тяжести, бросок должен происходить сверху, выше плеча спортсмена. Запрещено в процессе броска поворачиваться спиной вперед. Метатели выпускают копье из руки не у самой линии броска, а заранее, так как им необходимо место еще как минимум для одного стопорящего шага. При этом спортсмены иногда совершают забавные кульбиты.



## ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

(с учетом требований ФГОС)

До 30 сентября производится прием заявок на 2013/14 учебный год

### образовательные программы:

- НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ – **108** УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Стоимость – 2990 руб.

- НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ – **72** УЧЕБНЫХ ЧАСА

Стоимость – 2390 руб.

По окончании выдается удостоверение о повышении квалификации  
установленного образца

Перечень курсов и подробности – на сайте [edu.1september.ru](http://edu.1september.ru)

Пожалуйста, обратите внимание:

заявки на обучение подаются только из Личного кабинета,  
который можно открыть на любом сайте портала [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

ежемесячный журнал

ШКОЛА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

➤ **НОВЫЙ ЖУРНАЛ**  
ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»  
в рамках общероссийского проекта «Школа цифрового века»

## **В этом журнале мы говорим с родителями о школе**

Простым, доступным языком, профессионально и уважительно рассказываем об образовании в целом, о том, какая сложная и тонкая структура – школа, о том, как лучше понимать детей, как помочь им учиться.

**Все, о чём вы хотели поговорить  
на родительском собрании, но не успели!**

**Читайте сами, разговаривайте с родителями,  
раздавайте им коды доступа к электронной версии журнала!**

Первый номер журнала и коды доступа для родителей ваших учеников уже в вашем Личном кабинете

**ЗАПИШИТЕ РОДИТЕЛЕЙ В «ШКОЛУ»!**

digital.1september.ru