

# СПОРТ В ШКОЛЕ

основана в 1997 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

№ 4 (502) 16–28 февраля 2011

spo.1september.ru

# № 4



Урок  
физкультуры  
XXI века

Конкурс  
профессионального  
мастерства

издательский дом  
**Первое сентября**

1september.ru

СПОРТ В ШКОЛЕ | индексы подписки | Почта России – 79140 (инд.); – 79594 (орг.) | Роспечать – 32384 (инд.); – 32595 (орг.)



# Читайте в номере:

## ОКОЛИЦА

### Около школы

Ольга Леонтьева

Финал – это только начало... с. 4–5

Президентские спортивные игры с. 6–10

## УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ XXI ВЕКА

### Играю и расту

Светлана Грачева

Бременские музыканты с. 11–13

Светлана Турсина

Путешествие в джунгли с. 14–15

Марина Морозова

Богатырская удаль с. 16–18

Александра Иванова

Морское путешествие к Чудо-островам с. 20–21

Татьяна Искрина

Вручить неумейке! с. 22–23

### Мы вместе – мы команда

Светлана Кравченко

От прыжков – к вальсу с. 24–25

Галина Горбачева

Фитболы + скакалки = ? с. 26–27

Тамара Сорокина

Сила, красота и грация с. 28–29

### Школа чемпионов

Сергей Рогушин

Опережая время с. 30–34

Владимир Звягинцев

Муравейник живет с. 35–37

Любовь Новиченко

Чувство ритма с. 38–39

### На равных

Константин Казацкий

Путешествие Федота-стрельца,  
удалого молодца с. 40–41

Ольга Рутковская

В гости к Компику с. 42–43

### Урок после уроков

Дарина Ярковая

Хип-хоп с. 44–45

Светлана Лямина

Физкультура для родителей с. 46–47



К материалам, обозначенным этим символом, есть приложения на CD-диске. Диск вложен в № 4 газеты «Спорт в школе».

## СПОРТ В ШКОЛЕ

Методическая газета  
для учителей физкультуры  
и тренеров

Основана в 1997 г.

Выходит два раза в месяц

### РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О. Леонтьева

Зам. гл. ред.: А. Машковцев

Дизайн макета: И. Лукьянов

Верстка: О. Сухарева

Бильд-редактор: В. Леонтьев

Корректоры: В. Бродская,  
Т. Подгорная

Набор: Г. Струкова

Фото: фотобанк Shutterstock.com,

если не указан другой источник

Фото на 1 стр. обложки:

из архива О. Слуцкер

Газета распространяется по подписке

Цена свободная Тираж 3300 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 и продвижение:

Марк Сартан

#### Мультимедиа, конференции и техническое обеспечение:

Павел Кузнецов

#### Производство:

Станислав Савельев

#### Административно- хозяйственное обеспечение:

Андрей Ушков

#### Дизайн:

Иван Лукьянов, Андрей Балдин

#### Педагогический университет:

Валерия Арсланьян  
(ректор)

### ГАЗЕТЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова,

Английский язык – А. Громушкина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – М. Аромштам,

Здоровье детей – Н. Сёмина,

Информатика – С. Островский,

Искусство – М. Сартан,

История – А. Савельев,

Классное руководство  
и воспитание школьников – О. Леонтьева,

Литература – С. Волков,

Математика – Л. Рослова,

Начальная школа – М. Соловейчик,

Немецкий язык – М. Бузоева,

Русский язык – Л. Гончар,

Спорт в школе – О. Леонтьева,

Управление школой – Я. Сартан,

Физика – Н. Козлова,

Французский язык – Г. Чесновицкая,

Химия – О. Блохина,

Школьный психолог – И. Вачков



ФЕДЕРАЦИЯ  
фитнес-аэробики  
РОССИИ

### УЧРЕДИТЕЛЬ: ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано

ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ

по делам печати

Подписано в печать:

по графику 20.01.11,

фактически 20.01.11

Заказ №

Отпечатано в ОАО «Чеховский

полиграфический комбинат»

ул. Полиграфистов, д. 1,

Московская область,

г. Чехов, 142300

### АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24,

Москва, 121165

Телефон: (499) 249-2718

Факс: (499) 249-3184

Отдел рекламы:

(499) 249-9870

www.1september.ru

### ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:

Телефон: (499) 249-4758

E-mail: podpiska@1september.ru

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: Роспечать: инд. – 32384; орг. – 32595 Почта России: инд. – 79140; орг. – 79594



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



...Фитнес-сказка превращает занятия из скучного времяпрепровождения в увлекательную игру, помогает развивать природный потенциал каждого ребенка, учитывая его индивидуальные особенности...

с. 11



с. 35



с. 45

...ученики регулируют свои движения и мышечные усилия, оценивая расстояние между собой и партнерами, что способствует развитию зрительно-моторной координации...

...в течение определенного времени школьники двигаются по залу под музыкальное сопровождение в любом направлении от станции к станции и выполняют упражнения, соблюдая общую дисциплину...



...Программа всероссийского этапа Президентских спортивных игр включает соревнования по следующим видам спорта: баскетбол, стрельба, легкая атлетика, плавание...

с. 7

# Финал – это только начало...

## О результатах конкурса «Урок физкультуры XXI века»

Подошел к концу первый Всероссийский конкурс профессионального мастерства педагогов-новаторов «Урок физкультуры XXI века». Впервые внимание политиков, спортсменов, ученых и педагогов было обращено на основу физического воспитания – урок физической культуры.



Ольга ЛЕОНТЬЕВА

«Этот конкурс оказался очень востребованным в нашей стране, — *отметила заместитель председателя Государственной думы РФ Светлана Журова.* — Бесспорно, программу урока физкультуры надо пересматривать, включать в нее больше различных командных спортивных игр и соревнований, элементы аэробики, фитнеса, которые нравятся детям, обучать ребят полезным навыкам, например, плаванию. Если мы этого не сделаем сегодня, ребята так и не полюбят физкультуру, и число желающих получить освобождение от этих уроков не уменьшится. В 2010 году я много ездила по школам, дошкольным образовательным учреждениям, вузам

Москвы и регионов России. Везде озвучивалась одна и та же серьезная проблема: слабое здоровье учащихся, ухудшение здоровья детей и молодежи. Конкурс «Урок физкультуры XXI века» во многих учебных заведениях стал стимулом и отправной точкой для выстраивания индивидуальной траектории здорового образа жизни для каждого ребенка.

Меня очень удивило и порадовало, что наибольшее количество заявок с интересными занятиями мы получили от педагогов, ведущих физкультуру в детских садах. Оказалось, там активно внедряются инновационные программы физического развития и воспитания. В номинации для этой категории — «Играю и расту» — были представлены действительно новаторские разработки.

Такой конкурс позволяет системно решить сразу несколько за-

дач. Во-первых, учителя физкультуры, участники конкурса, стали задумываться о том, чтобы сделать свои уроки более интересными, чтобы дети стремились посещать уроки, а не искали «липовые» освобождения. Во-вторых, конкурс открыл новые таланты в среде преподавателей, показал, что в стране есть учителя физкультуры, которые давно используют инновационные разработки, и им есть, чем поделиться со своими коллегами. Этот прекрасный опыт надо тиражировать. Я надеюсь, что проведение конкурса станет ежегодной традицией, и будет собирать все больше педагогов. Очень хочется, чтобы аналогичные конкурсы проводились в каждом регионе, тогда общими усилиями мы действительно сможем сделать урок физкультуры самым интересным, посещаемым, развивающим и развивающимся».

От лица организаторов руководитель проекта «Урок физкультуры XXI века» Ольга Слущер поблагодарила всех участников конкурса, а также членов Федерального Оргкомитета и оценочной комиссии, которые, несмотря на свой плотный рабочий график, профессионально и с большим вниманием отнеслись к просмотру и оценке материалов. *И отметила:*

«В течение пяти месяцев Оценочная комиссия просмотрела 1756 конкурсных работ. Для определения победителей многие работы были просмотрены экспертами по несколько раз. Инновационные идеи, профессиональные знания и бесценный опыт, которыми поделились участники конкурса, значимы для будущих поколений нашей страны».

Номер газеты, который вы держите в руках, посвящен результатам конкурса «Урок физкультуры XXI века», и, прежде всего, мы хотим познакомить наших читателей с именами тех, кто стал финалистами».

### Номинация «На равных»

1. Бердюгина Марина Александровна, МДОУ Детский сад «Родничок», р.п. Линево, Искитимский р-н, Новосибирская обл.
2. Буторина Ольга Пиусовна, ГОУ для детей-сирот «Полевской детский дом», г. Полевской, Свердловская обл.
3. Казацкий Константин Николаевич, МОУ Северодвинская СОШ № 30, г. Северодвинск, Архангельская обл.
4. Муравьева Наталия Владимировна, МОУ Гимназия № 3, г. Иваново, Ивановская обл.
5. Пупышева Ольга Николаевна, Специальная общеобразовательная школа для детей с ограниченными возможностями здоровья № 9 VIII вида, г. Пермь, Пермский край.
6. Рутковская Ольга Геннадьевна, МОУ Специальная школа-интернат № 8, г. Саяногорск, Республика Хакасия.

### Номинация «Мы вместе – мы команда»

1. Абашкина Елена Евгеньевна, МОУ Школа № 9, г. Самара, Самарская обл.
2. Алехина Елена Ивановна, МОУ СОШ № 15, г. Братск, Иркутская обл.
3. Горбачева Галина Витальевна, МОУ Гимназия № 1, г. Брянск, Брянская обл.
4. Камбалин Анатолий Вячеславович, МОУ Детский дом-школа № 95, г. Новокузнецк, Кемеровская обл.
5. Кравченко Светлана Александровна, ГОУ СОШ № 585, г. Санкт-Петербург.
6. Шишкова Елена Викторовна, ГОУ СОШ № 664, г. Москва.

### Номинация «Школа чемпионов»

1. Богатов Сергей Петрович, МОУ Кошкинская СОШ, р.ц. Кошки, Самарская обл.
2. Гражданкина Надежда Ивановна, МДОУ Детский сад № 122, г. Мурманск, Мурманская обл.
3. Звягинцев Владимир Аркадьевич, СОШ № 399, г. Москва.
4. Новиченко Любовь Викторовна, МОУ СОШ № 32, г. Пенза, Пензенская обл.
5. Рогушин Сергей Германович, МОУ Васьковская СОШ, г. Архангельск, Архангельская обл.
6. Спасов Владимир Александрович, МОУ СОШ № 6, г. Приволжск, Ивановская обл.

### Номинация «Играю и расту»

1. Веселова Людмила Ивановна, МДОУ Детский сад № 8, г. Снежинск, Челябинская обл.
2. Грачева Светлана Владимировна, МДОУ Детский сад № 2, г. Заречный, Пензенская обл.
3. Елагина Елена Александровна, МДОУ Детский сад № 19 «Снежинка», г. Северодвинск, Архангельская обл.

4. Колмыкова Галина Станиславовна, МДОУ Детский сад «Березка», п. Орловский, Орловский р-н, Ростовская обл.

5. Тимофеева Лариса Владимировна, МДОУ Детский сад № 156, г. Чебоксары, Чувашская Республика.

6. Турсина Светлана Евгеньевна, МДОУ Детский сад комбинированного вида № 125, г. Мурманск, Мурманская обл.

### Номинация «Урок после уроков»

1. Белова Роза Романовна, МОУ СОШ № 46, г. Челябинск, Челябинская обл.
2. Жадко Алексей Николаевич, МОУ ДОД ДДТ «Радуга», г. Екатеринбург, Свердловская обл.
3. Пономарева Елена Юрьевна, ЕГУ им. И.А. Бунина, г. Елец, Липецкая обл.
4. Госкина Светлана Федоровна, МДОУ Детский сад № 119, г. Вологда, Вологодская обл.
5. Чепелевич Виктор Николаевич, Лицей-интернат № 1, г. Иркутск, Иркутская обл.
6. Ярковая Дарина Дмитриевна, Брянская инженерно-технологическая академия, г. Брянск, Брянская обл.

### Номинация «Веселая переменка»

В данной номинации конкурсная комиссия финалистов не выявила.

**Поздравляем вас, коллеги! Сил вам, терпения и удачи!**

Сегодня мы знакомим читателей с наиболее интересными работами, принимавшими участие в конкурсе, и выражаем надежду, что это – начало новой традиции, которая изменит отношение системы образования и всего общества и к уроку физической культуры, и к тем людям, которые, отдавая силы, душу, здоровье проводят интереснейшие уроки, несмотря ни на какие препятствия... ■

# Президентские спортивные игры

## Положение о Всероссийских соревнованиях школьников

Данное Положение было утверждено 26 ноября 2010 г. заместителем Министра образования и науки Российской Федерации А.К. Пономарёвым и заместителем Министра спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации П.А. Колобковым. Приложения к этому документу вы сможете найти на диске.



фото Н.Горкина

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**Н**астоящее положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», порядком проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры» (далее — Президентские спортивные игры), утвержденным приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009 (зарегистрирован в Минюсте России 16 ноября 2010 г., регистрационный № 18976), и определяет порядок проведения Всероссийских спортивных игр школьни-

ков «Президентские спортивные игры» в 2010–2011 учебном году.

Основными целями и задачами Президентских спортивных игр являются:

определение лучших команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного общеобразовательного учреждения (далее — команда-школа), добившихся наилучших результатов в наиболее развитых и популярных летних олимпийских видах спорта;

пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;

привлечение обучающихся к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

### МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Президентские спортивные игры проводятся в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и всероссийский.

**I этап (школьный) — декабрь 2010 г. — февраль 2011 г., проводится в общеобразовательных учреждениях;**

II этап (муниципальный) — март — апрель 2011 г., проводится в муниципальных образованиях;

III этап (региональный) — май 2011 г., проводится в субъектах Российской Федерации;

IV этап (всероссийский) — 7, 8 сентября — 27, 28 сентября 2011 г. (7, 8 сентября — день приезда, 27, 28 сентября — день отъезда), проводится в Федеральном государственном образовательном учреждении «Всероссийский

детский центр «Орленок» (Краснодарский край) (далее – ВДЦ «Орленок»).

## ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство проведением Президентских спортивных игр осуществляет Всероссийский организационный комитет по проведению всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников (далее – Всероссийский оргкомитет), состав которого утверждается Минобрнауки России и Минспорттуризмом России.

Организаторами всероссийского этапа Президентских спортивных игр являются Минобрнауки России и Минспорттуризм России при участии всероссийских федераций по видам спорта, предусмотренным программой всероссийского этапа Президентских состязаний.

Организационное и методическое обеспечение всероссийского этапа Президентских спортивных игр возлагается на рабочую группу по проведению Президентских спортивных игр (далее – рабочая группа), состав которой утверждается настоящим положением (приложение № 1).

Рабочая группа осуществляет следующие функции: рассматривает заявки на участие во всероссийском этапе Президентских спортивных игр и принимает решение о допуске команд-школ к участию во всероссийском этапе Президентских спортивных игр;

осуществляет подготовку и рассылку вызовов в субъекты Российской Федерации для участия во всероссийском этапе Президентских спортивных игр;

осуществляет контроль за работой Главной судейской коллегии (далее – ГСК);

совместно с ГСК рассматривает протесты, поданные руководителями команд-школ;

согласовывает программу проведения всероссийского этапа Президентских спортивных игр и систему проведения соревнований по каждому виду программы;

готовит отчет о проведении Президентских спортивных игр.

Непосредственное проведение всероссийского этапа Президентских спортивных игр возлагается на ГСК, состав которой утверждается Всероссийским оргкомитетом.

ГСК осуществляет следующие функции:

определяет систему проведения соревнований по каждому виду программы;

проводит соревнования по видам спорта;

оценивает выступления команд-школ по видам программы в соответствии с правилами определения победителей и призеров;

определяет победителей и призеров всероссийского этапа Президентских спортивных игр;

рассматривает совместно с рабочей группой апелляции участников.

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Во всероссийском этапе принимают участие команды-школы, победившие в региональном этапе. В состав команды-школы входят обучающиеся одного общеобразовательного учреждения. Год рождения участников команды-школы, направляемой на всероссийский этап Президентских спортивных игр, определяется Всероссийским оргкомитетом посредством проведения жеребьевки из обучающихся 1994–1997 гг. рождения. Срок проведения жеребьевки – апрель 2011 г.

Во всероссийском этапе Президентских спортивных игр участвуют команды-школы в составе 21 человека, в том числе 20 участников (10 юношей, 10 девушек) и 1 руководитель.

К участию во всероссийском этапе Президентских спортивных игр не допускаются команды-школы:

сформированные из обучающихся спортивных (специализированных) классов;

сформированные из обучающихся одного класса;

включившие в состав команды-школы обучающихся, не указанных в предварительной заявке;

представившие заявку на участие позже установленного срока и не имеющие официального вызова.

Все участники команды-школы должны иметь единую спортивную форму и комплект нагрудных номеров с 1 по 20.

В случае выявления нарушений требований к участникам и условий их допуска команда-школа снимается с соревнований.

Сопровождение команд-школ до места проведения всероссийского этапа Президентских состязаний и обратно осуществляется в соответствии с санитарными правилами СП 2.5.1277-03, утвержденными Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 31 марта 2003 г.

## ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Программа всероссийского этапа Президентских спортивных игр включает соревнования по следующим видам спорта: баскетбол, стрельба, легкая атлетика, плавание.

№ п/п	Вид программы	Состав команды		Форма участия
		Юноши	Девушки	
1.	Баскетбол	10	10	Командная
2.	Легкая атлетика	10	10	Лично-командная
3.	Плавание	10	10	Лично-командная
4.	Пулевая стрельба	10	10	Командная

Каждая команда-школа должна принять участие во всех видах программы.

За неучастие команды-школы в одном из видов спорта ей присваивается последнее место в данном виде спорта плюс 2.

Система проведения соревнований по каждому виду спорта определяется ГСК по согласованию с рабочей группой и ВДЦ «Орленок» после рассмотрения заявок на участие во всероссийском этапе Президентских спортивных игр.

## Баскетбол

Соревнования командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек.

Состав команды – 10 человек.

Соревнования проводятся по упрощенным правилам.

Разминка команд перед каждой игрой не менее 15 минут. Игра состоит из 4 периодов по 8 минут каждый («грязного времени»). Остановка времени происходит только на пробитие штрафных бросков, во время минутных перерывов (два в первой половине игры и три во второй половине игры) и замен игроков. Последние 2 минуты 4-го периода – «чистое время». Между первой и второй половинами игры перерыв 8 минут. Правило 24 секунд не фиксируется. Игроки каждой команды не имеют права находиться на площадке более трех полных периодов игры, т.е. каждый игрок команды должен провести на скамейке запасных в каждой игре хотя бы один полный период игры.

## Легкая атлетика

Соревнования лично-командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек. Состав команды – 10 юношей и 10 девушек. Каждый участник выступает во всех видах многоборья:

бег на 60 м (юноши и девушки) – выполняется на беговой дорожке с высокого или низкого старта; результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды;

бег на 800 м (юноши) – выполняется на беговой дорожке с высокого старта; результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды;

бег на 600 м (девушки) – выполняется на беговой дорожке с высокого старта; результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды;

прыжок в длину (юноши и девушки) – выполняется с разбега; длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего места касания ногами или любой частью тела; участнику предоставляется три попытки, результат определяется по лучшей попытке;

метание снаряда (юноши и девушки) – выполняется с разбега, который совершается в коридоре шириной 4 м, длиной не менее 30 м, ограничен-



фото О. Леонтьевой

ном по бокам линией белого цвета; окончание разбега ограничивается криволинейной планкой или линией белого цвета шириной 7 см, вычерченной в виде круга радиусом 8 м;

смешанная эстафета 10×50 м – выполняется на беговой дорожке с высокого старта; результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Таблица оценки результатов участников по легкой атлетике прилагается (приложение № 2).

## Плавание

Соревнования лично-командные.

Личные соревнования проводятся отдельно среди юношей и девушек. Дистанция – 50 м (вольный стиль). Состав команды – 10 юношей и 10 девушек.



Смешанная эстафета 10×50 м (вольный стиль). Состав команды – 10 человек (5 юношей и 5 девушек).

Результаты в плавании фиксируются с точностью до 0,01 сек.

### Пулевая стрельба

Соревнования командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек. Состав команды – 10 юношей и 10 девушек.

Стрельба проводится из пневматического спортивного пистолета калибром 4,5 мм в соответствии с правилами по пулевой стрельбе, удержание только одной рукой.

Дистанция для стрельбы – от 5 до 10 м. Стрельба ведется по стандартным пистолетным мишеням.

### УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призеры всероссийского этапа Президентских спортивных игр в баскетболе и пулевой стрельбе определяются в командном зачете отдельно среди юношей и девушек.

В общекомандный зачет по баскетболу и пулевой стрельбе идет сумма мест, занятых в командных зачетах юношами и девушками.

Победители и призеры всероссийского этапа Президентских спортивных игр в легкой атлетике определяются в личном и командном зачетах.

Победители и призеры в легкой атлетике в личном зачете определяются отдельно среди юношей и девушек по результатам, показанным во всех видах многоборья, за исключением эстафеты.

Победители и призеры в видах многоборья, за исключением смешанной эстафеты в командном зачете, определяются отдельно среди юношей и девушек. В командный зачет входят 8 лучших результатов у юношей и 8 лучших результатов у девушек в каждом виде многоборья.

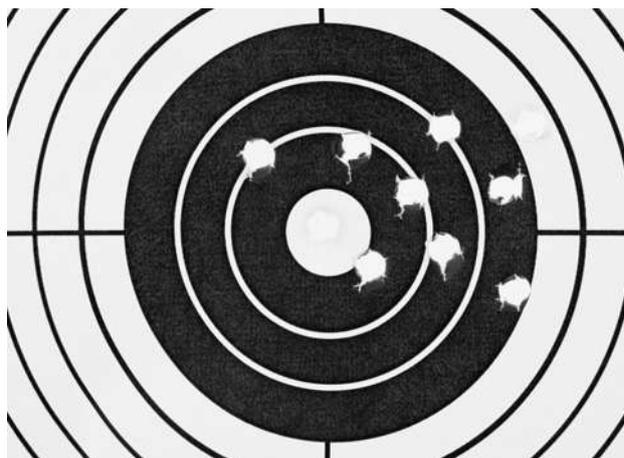
Победители и призеры в смешанной эстафете определяются по наименьшему времени прохождения всех этапов.

В общекомандный зачет по легкой атлетике идет сумма мест, занятых в командном зачете юношами и девушками, и места, занятого в смешанной эстафете.

Победители и призеры всероссийского этапа Президентских спортивных игр в плавании определяются в личном и командном зачетах.

Победители и призеры в плавании в личном зачете определяются отдельно среди юношей и девушек по результатам, показанным на дистанции 50 м.

Победители и призеры в плавании на дистанции 50 м в командном зачете определяются отдельно среди юношей и девушек. В командный зачет входят 8 лучших результатов у юношей и 8 лучших результатов у девушек.



Победители и призеры в смешанной эстафете определяются по наименьшему времени прохождения всех этапов.

В общекомандный зачет по плаванию идет сумма мест, занятых в командном зачете юношами и девушками, и места, занятого в смешанной эстафете.

Победитель и призеры всероссийского этапа Президентских спортивных игр в общекомандном зачете определяются по наименьшей сумме мест, занятых командами-школами по всем видам программы.

В случае равенства очков у двух или более команд-школ преимущество получает команда-школа, имеющая наибольшее количество первых, вторых, третьих и т.д. мест, занятых в командных зачетах по видам спорта.

### НАГРАЖДЕНИЕ

**Награждение победителей и призеров всероссийского этапа Президентских игр школьников осуществляется в соответствии с порядком проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры», утвержденным приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009.**

Победители и призеры всероссийского этапа Президентских спортивных игр в общекомандном зачете, командном и личном зачетах по видам спорта награждаются дипломами, медалями и памятными призами Минобрнауки России и Минспорттуризма России.

### УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансовое обеспечение соревнований первого, второго и третьего этапов осуществляется за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации, бюджетов муниципальных образований и внебюджетных средств других организаций, участвующих в проведении соревнований.

Минобрнауки России и Минспорттуризм России обеспечивают доленое участие в финансировании четвертого этапа Президентских спортивных игр по согласованию.

Минобрнауки России обеспечивает финансирование четвертого этапа Президентских спортивных игр за счет средств, предусмотренных из федерального бюджета по разделу 07 «Образование» классификаций операций сектора государственного управления.

Минспорттуризм России осуществляет финансовое обеспечение четвертого этапа Президентских спортивных игр в соответствии с Порядком финансирования за счет средств федерального бюджета и Нормами расходов средств на проведение физкультурных и спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Расходы по командированию команд-школ для участия в четвертом этапе Президентских спортивных игр (проезд до места проведения и обратно, суточные в пути, страхование участников, питание и проживание руководителей команд-школ) обеспечивают командирующие организации.

Страхование участников может производиться за счет как бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.

## СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ

Участие во всероссийских соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется организаторам всероссийского этапа Президентских спортивных игр на каждого участника.

## ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявка на участие во всероссийском этапе Президентских спортивных игр (далее – заявка) (приложение № 3) направляется органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации, осуществляющим управление в сфере образования или органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической

культуры и спорта, в рабочую группу по адресу: 105094 г. Москва, Семеновская набережная, д. 3/1, корпус 4, Федеральная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва (ФСДЮСШОР).

Срок предоставления заявки – 20 июня 2011 г. Заявки, направленные после указанного срока, рассматриваться не будут.

Вместе с заявкой в рабочую группу направляются:

итоговые протоколы общекомандного первенства регионального этапа Президентских спортивных игр;

краткий отчет о проведении I, II, III этапов Президентских спортивных игр с указанием численности обучающихся, количества команд-школ и количества общеобразовательных учреждений, принявших участие в соответствующих этапах, и описанием программы регионального этапа.

Основанием для командирования команд-школ на всероссийский этап Президентских спортивных игр является вызов Минобрнауки России и Минспорттуризма России.

Официальные вызовы командам-школам на всероссийский этап Президентских спортивных игр будут направлены в органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в сфере образования, до 20 июля 2011 г.

Руководители команд-школ представляют в мандатную комиссию в день приезда на всероссийский этап Президентских спортивных игр следующие документы:

официальный вызов на команду-школу Минобрнауки России и Минспорттуризма России; заявку (приложение № 3), идентичную заявке, направленной в рабочую группу;

медицинскую карту ребенка, направляемого во Всероссийский детский центр «Орленок» (Форма № 159/у-02) на каждого участника команды-школы;

справку об эпидемиологическом окружении на каждого участника команды-школы;

свидетельство о рождении или паспорт на каждого участника команды-школы;

страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника команды-школы;

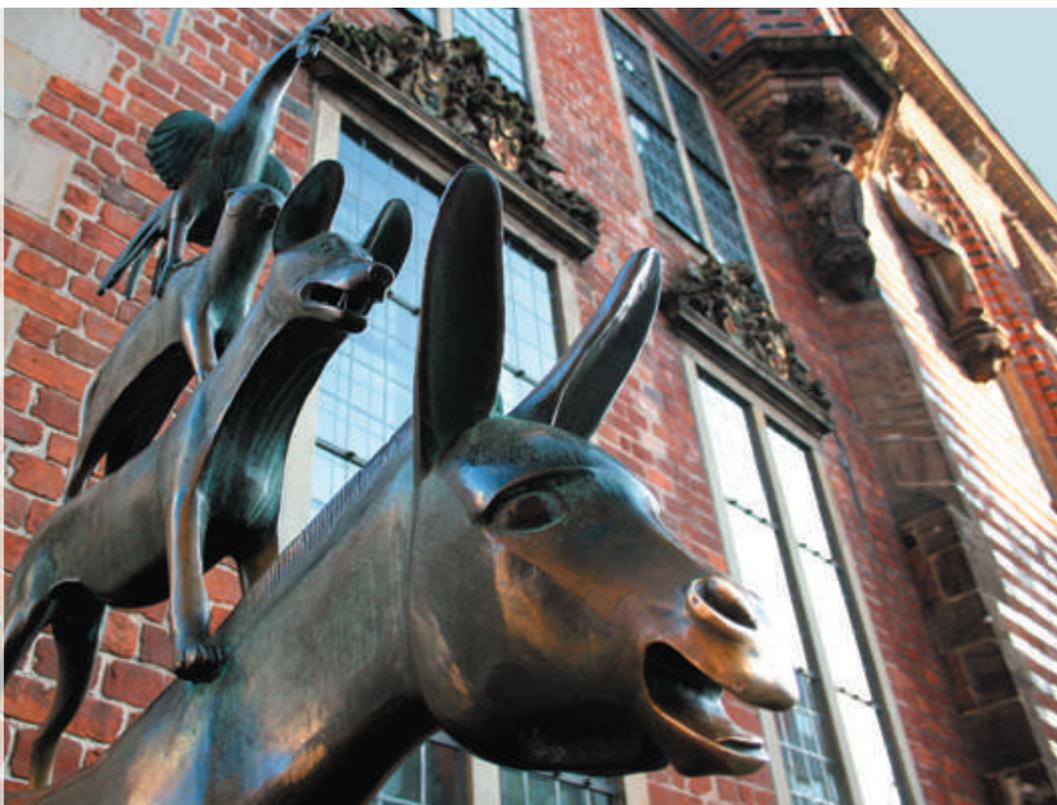
оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев на каждого участника команды-школы;

справку обучающегося с фотографией, заверенная подписью директора общеобразовательного учреждения и печатью, которая ставится на угол фотографии обучающегося, на каждого участника команды-школы. ■

# Бременские музыканты

## Фитнес-сказка для самых маленьких

Циклы занятий «Фитнес-сказка» рассчитаны на детей 3–7-летнего возраста. Это завершённые серии сюжетно-ролевых музыкально-спортивных занятий по отдельным сказкам: «Волк и семеро козлят на новый лад», «По следам Бременских музыкантов», «Новогодние приключения Маши и Вити», «Теремок» и др., соответствующие возрасту и уровню физической подготовленности детей. Фитнес-сказка превращает занятия из скучного времяпрепровождения в увлекательную игру, помогает развивать природный потенциал каждого ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности.



Светлана ГРАЧЕВА,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ Детский сад № 2,  
г. Заречный,  
Пензенская обл.

**В** фитнес-сказках сохраняется основная структура занятия: подготовительная, основная и заключительная части. В него включаются упражнения разной направленности: координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости, на преодоление препятствий, беговые и прыжковые серии. Паузы для отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, жестами, мимикой, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры. Для разгрузки позвоночника и коррекции осанки выполняются упражнения в партере в положениях лежа и сидя на полу. Об-

учение проходит постепенно, от занятия к занятию, в соответствии с сюжетом сказки. Циклы включают от 15 до 30 занятий, на которых происходит ознакомление, закрепление и совершенствование композиций. Два раза в год в детском саду проходит фестиваль музыкальных сказок «Мы – таланты», на котором дети показывают свое мастерство. С большим удовольствием в наших постановках принимают участие и родители воспитанников: они не только помогают с подготовкой костюмов и декораций, но и сами исполняют роли героев наших театрализованных представлений.

### Задачи:

#### 1) укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;

– содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

#### 2) совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

– развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности, чувство равновесия;

– формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

– содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

– развивать мелкую моторику;

#### 3) развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:



– развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

– формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

– развивать лидерство, инициативу, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощь и трудолюбие.

### ПОДГОТОВКА К УРОКУ

Дети заранее знакомятся с содержанием сказки «Бременские музыканты»; педагог предлагает им сравнить содержание сказки братьев Grimm и мультфильма, описать особенности характеров Короля, Принцессы, Трубадура и других героев сказки.

#### Задачи:

– познакомить с основными движениями музыкальной композиции;

– развивать физические качества: силу мышц туловища, гибкость, координацию движений;

– формировать выразительность движений и жестов.

**Инвентарь:** музыкальный центр, аудиозаписи; гантели весом 0,5 кг – по числу детей, гимнастический мат; карточки с геометрическими фигурами, картинки-раскраски с изображениями героев сказки.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Педагог.** *Давным-давно, когда нас с вами еще не было, жил-был на свете веселый Трубадур. Ходил он по разным городам и селам и пел свои песни – ведь он был бродячим артистом.*

Дети выполняют ходьбу гимнастическим шагом – 1,5 круга.

**Педагог.** *И вот в одной деревне он повстречал важного Петуха. И стали они вместе выступать.*

Ходьба с высоким подниманием бедра, с махами руками – 1 круг.

**Педагог.** *А потом к ним приблизился домашний Кот, которого хозяин выгнал из дому.*

Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу – 1 мин.



**Педагог.** *Еще они повстречали Собаку, которая умела играть на гитаре. Трубадур и ее взял к себе в труппу.*

Бег с остановками по сигналу и резкими поворотами головы и туловища – 1 мин.

**Педагог.** *Долго топтался на одном месте Осел. Очень он хотел стать другом веселого Трубадура.*

Ходьба приставным шагом вправо с остановкой по сигналу учителя. То же влево. Выполнить 3–4 раза в каждую сторону.

**Педагог.** *Друзья распевали свою любимую песню.*

Дети выстраиваются в произвольном порядке.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Под музыкальную композицию «Ничего на свете лучше нету...» из мультфильма «Бременские музыканты» (сл. Ю.Энтина, муз. Г.Гладкова) дети выполняют следующие упражнения:

#### Вступление

И.п. – о.с.

1–8 – махи руками вперед и назад.

#### Первый куплет

1–8 – шаг-тач с хлопками руками над головой;

1–8 – шаг лайн с махами руками;

1–4 – марш вперед, круговые движения согнутыми руками перед грудью («моторчик»);

5–8 – то же назад;

1–8 – повороты вокруг себя, высоко поднимая колени, с хлопками над головой.

#### Проигрыш

И.п. – о.с.

1–8 – махи руками вперед и назад.

#### Второй куплет

1–16 – марш назад, руки вверх;

1–16 – ползание на четвереньках вперед.

#### Проигрыш

И.п. – о.с.

1–8 – махи руками вперед и назад.

#### Третий куплет

Повторить движения первого куплета.

## Силовая аэробика

**Педагог.** *Чтобы выступить успешно, наши друзья каждый день занимались спортом. Они даже разрабатывали целую систему упражнений для поддержания формы.*

Дети выполняют комплекс силовой аэробики:



### Разминка

- круговые движения кистями — 10 раз;
- круговые движения руками — 10 раз;
- круговые движения туловищем — 10 раз;
- наклоны вперед — 15 раз;
- приседание на одной ноге («пистолет») с опорой — по 5 раз на каждой ноге;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа — 5 раз;
- махи ногами вперед, назад, в сторону в положении лежа на полу — по 10 раз;
- бег в колонне с различными положениями рук, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра — 2 мин.



### Блок ОФП с гантелями

И.п. — стойка ноги врозь, гантели внизу, локти упираются в живот. Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе — 3 подхода по 8 раз;

И.п. — о.с., гантели внизу. Подъем гантелей через стороны вверх — 3 подхода по 8 раз.

И.п. — лежа на спине, гантели вверх. Разведение прямых рук в стороны — вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Выполнить 3 подхода по 8 раз.

И.п. — то же, гантели в согнутых руках. Жим — 3 подхода по 8 раз.

И.п. — стойка ноги врозь, гантели на пояс. Наклоны вперед — 3 подхода по 10 раз.

### Заминка

И.п. — руки за спину, пальцы в «замок». Руки отвести назад, подбородок приподнять. Удерживать это положение в течение 30 сек.

И.п. — руки перед грудью, пальцы в «замок». Напрячь мышцы. Удерживать это положение в течение 30 сек.

И.п. — стойка ноги врозь. Приседание с гантелями, сгибая ноги в коленном суставе до угла 90°. Выполнить 2 подхода по 8 раз.

### Партнерная часть

И.п. — сед, согнув ноги. Поднять таз, сделать 2–3 шага в сторону, широко развести колени и свести их. Выполнить 8 раз.

И.п. — сед. Поднять согнутые ноги и перевести их вправо (влево) на бедро, вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 8 раз.

И.п. — лежа на спине, согнув ноги, руки с гантелями скрестно на плечах. Выполнять поднимающие туловища до угла 45° — 2 подхода по 8 раз.

## Акробатические упражнения

1. «Мост» из положения лежа — 2 раза.
2. Принять положение группировки и выполнять перекаты из разных исходных положений — по 2 раза из каждого положения.
3. Кувырок вперед — 2 раза.



4. Шапагаты, полушапагаты — по 2 раза.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Затем детям предлагается игровое упражнение «Найди пару». Дети выполняют бег по кругу, держа в руках карточки с изображениями различных геометрических фигур. По сигналу педагога они останавливаются и поднимают карточки вверх. Играющие должны как можно быстрее найти одинаковые карточки, а их владельцы — встать рядом и назвать свои геометрические фигуры. Игра повторяется 3–4 раза. Карточки у игроков каждый раз меняются.

Звучит песня «Ничего на свете лучше нету...» из мультфильма «Бременские музыканты».



В качестве домашнего задания детям предлагается поработать с картинками-раскрасками, выбрав любимых персонажей. Если останется время, то начать выполнять задание можно на уроке.

**Педагог.** *Сегодня мы познакомились с веселым Трубадуром и его верными друзьями: Котом, Собакой, Петухом и Ослом. А какие приключения их ждут дальше, мы узнаем на следующем занятии...* ■

# Путешествие в джунгли

## Игровое занятие для детского сада

Физкультурное занятие, представленное этим конкурсантом, построено на захватывающем игровом сюжете. Точно выверенные разнообразные и интересные комплексы упражнений с фитболами и другими простейшими снарядами делают работу веселой и полезной для всех детей.

Светлана ТУРСИНА,  
инструктор по физической культуре,  
ДОУ № 125,  
г. Мурманск

### ПОДГОТОВКА К УРОКУ

#### Задачи:

— совершенствовать разные виды ходьбы, бега и прыжков с фитболами, формировать правильную осанку, развивать координацию движений;

— закрепить комплекс упражнений с канатом, на гимнастической лестнице;

— закреплять навыки двигаться различными способами по скамейке;

— закреплять навык двигаться, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагируя на сигналы;

— развивать быстроту, ловкость;

— воспитывать уважение друг к другу;

— приучать детей серьезно относиться к здоровью, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.

**Оборудование:** фитболы — 9 шт.; канат — 2 шт.; дорожка-«змейка»; закрепленные обручи — 3 шт.; стойки, трос, гимнастическая лестница, гимнастический мат, гимнастические модули — 5 шт., гимнастические скамейки — 2 шт.;

вязанные мячики («кокосы») — 10 шт.; музыкальный центр, аудиозаписи.

**Оформление зала:** на стенах — изображения пальм, попугаев, обезьян; скамейки раскрашены под зебру и леопарда, гимнастическая лестница — под жирафа.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал следом за инструктором и выстраиваются в шеренгу.

**Инструктор.** Ребята, а вы любите путешествовать? Сегодня я предлагаю вам отправиться в джунгли. Джунгли — это такое место, где за каждым деревом и за каждым кустом подстерегает опасность. Джунгли — это край приключений. Здесь вам пригодится все, чему вы уже научились. Если вы умеете бегать, прыгать, кувыряться и обожаете стоять на голове, то джунгли вас зовут! В джунгли — вперед!

Дети повторяют последнюю фразу за инструктором.

#### Инструктор

*Вот лежит рюкзак большой.*

*Мы возьмем его с собой.*

Дети разбирают фитболы.

#### Инструктор

*Поднимаем рюкзаки —*

*Да, ребята, нелегки!*

*Перед тем как отправляться,*

*Надо нам слегка размяться.*

Ходьба обычным шагом (30 сек.) под речевку, которую дети произносят вместе с инструктором. Фитбол перенести за спину, держа за «рожки» двумя руками.

#### Инструктор

*Раз, два, левой —*

*Мы шагаем смело.*

*В джунглях ждет нас много*

*встреч,*

*И нам некогда прилечь.*

Перенести фитбол вперед, поднять вверх. Ходьба с пятки на носок с переменной ног.

Прижать фитболы к груди. Ходьба с чередованием движений ступнями: пятки вместе, носки врозь — носки вместе, пятки врозь.

Держать фитболы на вытянутых вперед руках. Ходьба широким шагом.

#### Инструктор

*Ребята! Вот отличная дорога,*

*Ноги разомнем немного.*

Ходьба со сменой направления по сигналу, бег по кругу.

Затем дети выполняют следующие задания:

1. Ведение фитбола, стоя на месте, правой рукой.

2. То же левой рукой.

#### Инструктор

*Чтобы ближе к цели быть,*

*Нам бы стоит поспешить.*

Прыжки на фитболах — 2 круга.

#### Инструктор

*В джунглях очень много дел,*

*Но всему есть свой предел.*

*Отдыхаем, отдыхаем,*

*Про массаж не забываем.*

Ребята останавливаются, садятся на фитболы, чтобы восстановить дыхание, и проводят самомассаж под речь инструктора:

#### Инструктор

*Чтобы горло не болело,*

*Мы его погладим смело.*

*Чтоб не кашлять, не чихать,*

*Будем носик растирать.*

*Лобик тоже разотрем,*

*Ладонь поставим козырьком.*

*Вилку пальчиками сделай,*

*Ушко ты погладь умело.*

*Знаешь, знаешь — да-да-да! —*

*Нам простуда не страшна!*

*Вот и джунгли. Молодцы,*

*Отдохнули удалцы!*

*Рюкзаки мы убираем*

*И препятствие встречаем.*

Дети убирают фитболы.

### Инструктор

*Вот лежит змея, сучает,  
Как ей двигаться, не знает.  
Мы тихонько подойдем,  
В руки хвост ее возьмем.  
Чтобы ей развеселиться,  
Мы решили порезвиться!*

### Упражнения с канатом

Упражнения выполняют все дети одновременно:

1. И.п. — лежа на спине, канат в вытянутых вверх руках.

1 — руки с канатом вперед;

2 — и.п.

2. И.п. — лежа на животе, канат в вытянутых вперед руках.

1 — поднять ноги и руки вверх;

2 — и.п.

3. И.п. — лежа на спине, канат в вытянутых вперед руках.

1 — поднять ноги вверх под углом 90°, коснуться ими каната;

2 — и.п.

4. И.п. — стоя на коленях, канат над головой. Выполнять наклоны туловища влево и вправо.

5. И.п. — стойка ноги врозь, канат над головой. Выполнять пружинистые движения поочередно правой и левой ногой.

### Инструктор

*У змеи огромный хвост,  
Будто с головы он рос.  
Со змеей мы подружились  
И ничуть не утомились.  
Отдыхай, лежи, змея,  
И не жаль детей зазря!*  
Дети прощаются со змеей.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Инструктор

*Кто тут смелый, кто герой?  
Эй, ребята, все за мной!*

**Голос.** *А-а-а! Помогите! Спасите! Помогите!*

**Инструктор.** *Ребята, вы слышите? Кто-то зовет нас на помощь! Вы кто?*

**Обезьянка.** *Это я, Чичита, маленькая несчастная обезьянка.*

**Инструктор.** *Что ты плачешь, Чичита?*

**Обезьянка.** *Я попала в беду. Я играла с подружками-мартышками в прятки, забралась на гору Кили-*

*манджаро, а теперь не могу вернуться отсюда. Помогите!*

**Инструктор.** *Мы поможем тебе! Правда, ребята? Как нам до тебя добраться?*

**Обезьянка.** *Я вам подскажу: подниматься вверх будет трудно, там мало ровных мест, дорога петляет.*

Дети вместе с инструктором преодолевают препятствия, проходя «змейкой» между модулями.

**Обезьянка.** *Дорогу пересекает горная речка. Она хоть и мелкая, но течение в ней очень быстрое, а вода ледяная.*

Дети наступают на модули, стараясь сохранять равновесие.

**Обезьянка.** *На вашем пути ущелье — будьте осторожны!*

Передвижение по скамейке в положении лежа на спине, подтягиваясь руками за канат, натянутый над скамейкой.

**Обезьянка.** *Ребята, скоро вы увидите впереди пещеру. Постарайтесь ее пройти.*

Пролезание в обручи правым и левым боком.

**Обезьянка.** *Будьте внимательны! Тропа устремляется то вверх, то вниз по склону горы.*

Дети выполняют следующие упражнения:

1. Лазанье по шведской стенке вверх и вниз «змейкой».

2. Передвижение по рейкам лестницы приставным шагом на средней высоте.

3. То же спиной к ним на средней высоте.

Упражнения выполняются точным методом: к следующему упражнению дети приступают только после того, как все ученики успеют выполнить предыдущее.

### Инструктор

*Здесь нам было трудно, но мы смелые ребята.*

*Ну что ж, наконец-то мы выбрались на твердую почву! Смотрите, смотрите! А вот и обезьянка Чичита — мы нашли ее!*

Дети здороваются с обезьянкой.

### Инструктор.

*Ребята! Вот и джунгли! Что мы видим? Здесь зверей не сосчитать:*

*Вот и зебра, обезьянка,  
Леопарда не догнать.*

*Давайте попробуем с вами передвигаться, как эти звери.*

Дети выполняют упражнения на гимнастических скамейках:

1. Передвижение приставными шагами по всей длине скамеек, опираясь на одну скамейку руками, а на другую — ногами.

2. Перешагивание через скамейки с высоким подниманием бедра.

3. Передвижение в упоре сидя, хватом руками сзади, сгибая и разгибая ноги в коленях.

4. То же, что в упр. 2.

5. Подтягивание по всей длине скамейке в положении лежа на животе.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### Инструктор

*А Чичита — веселушка,  
Очень славная подружка:  
У нее большой запас  
Веселых игр напоказ.*

Ребятам предлагается игра «Забрось кокос». Дети делятся на две команды, которые располагаются в разных концах зала. Зал поделен на две половины с помощью скамейки или волейбольной сетки. У каждого игрока в руках вязаный мячик — «кокос». По сигналу (звучит музыка) дети начинают перебрасывать мячи на сторону противника. Игра заканчивается, когда инструктор выключит музыку. Ребята подсчитывают количество кокосов на своей территории: у кого их меньше, тот и выиграл.

**Инструктор.** *Ребята, а вы знаете, что в джунглях очень быстро темнеет? Поэтому нам пора возвращаться домой.*

Дети прощаются со зверями.

Построение в одну шеренгу. Ребята двигаются в обход по залу, выполняя упражнения на восстановление дыхания, затем ложатся на спину и под спокойную музыку расслабляются.

Подведение итогов урока. Организованный выход детей из зала. ■

# Богатырская удаля

## Сюжетно-ролевой урок по развитию физических качеств

Постоянное использование классического физкультурного занятия ведет к снижению интереса к занятиям, а следовательно, к снижению их результативности. Один из вариантов повышения эмоционального настроения ребят – построение уроков на сюжете русских народных сказок, былин. В роли сказочных героев могут выступать и старшеклассники. Одно из таких занятий было представлено участником конкурса «Урок физкультуры XXI века».



Марина МОРОЗОВА,  
инструктор по физической культуре,  
ДОУ № 1804,  
г. Москва

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Д**ети входят в зал под музыку песни «Богатырская сила» (муз. А.Пахмутовой, сл. Н.Добронравова) и выстраиваются в одну шеренгу.

**Педагог.** Здравствуйте, добрые богатыри земли русской! Привет вам да поклон низкий от меня и от богатырей Ильи Муромца, Добрыни Никитича да Алеши Поповича! И вам поклон низкий, девицы-красавицы! Услыхал я, что в вашем классе подрастают богатыри могучие и мудрые красные

девицы, и решил попросить у вас помощи.

*Показывает письмо.*

**Педагог.** Похитили Змей Горыныч и Баба Яга Василису Прекрасную и спрятали в тереме высоком за тридевять земель в тридевятом царстве. Дорога туда заколдована, замурована.

Богатыри, прошу вашей помощи – вызволить из плена Василису... Поможете?

**Дети.** Да!

### Упражнения в ходьбе и беге

**Педагог.** Перед нами дремучий лес. Дорожка узкая.

*Дети поворачиваются направо и идут за направляющим в колонне по одному.*

**Педагог.** Прелегает по колючим хвойным иголкам.

*Ходьба на носках, руки в стороны.*

**Педагог.** На пути высокая трава.

*Ходьба с высоким подниманием бедра, руки к плечам.*

**Педагог.** На нашем пути много поваленных деревьев.

*Перешагивание через модули, руки произвольно.*

**Педагог.** Вдруг в лесу раздался треск. Это медведь пробирается сквозь кусты. Нужно пройти пригнувшись, чтобы он нас не увидел.

*Ходьба в полуприседе, руки на пояс.*

**Педагог.** Мы прошли опасный участок дороги – теперь надо поторопиться.

*Бег в среднем темпе.*

**Педагог.** После такой пробежки необходимо восстановить дыхание.

*Дыхательные упражнения в ходьбе:*

*И.п. — руки вдоль туловища.  
1–2 — руки в стороны, вдох;  
3–4 — и.п., выдох.*

**Голос Соловья Разбойника.** Это кто объявился здесь самовольно, незвано, непрошено? Сейчас как засвищу да закричу! А от посвиста да от крика звериного все цветы осыпаются и всяк к земле приклоняется.

**Педагог.** Не пугай ты нас, Соловей-разбойник! Лучше скажи, как дорогу найти к царству Змея Горыныча и Бабы Яги.

**Соловей Разбойник.** Ишь, вы, какие! Для начала позабудьте меня, а потом и ответ получите.

**Педагог.** Богатыри, давайте разомнемся перед боем и посоревнуемся.

## ОРУ

Дети делятся на две команды и выстраиваются в шеренги на расстоянии 20 м друг напротив друга. Посредине на равном расстоянии от команд на полу начерчены две линии, а внутри них установлены кегли — по одной на пару.

*По сигналу учителя дети начинают выполнять упражнения,*

*двигаясь навстречу друг другу, останавливаются около линии, затем продолжают. По следующему сигналу они прекращают выполнение очередного упражнения и стараются схватить кеглю раньше соперников. Побеждает команда, которая возьмет больше кеглей.*

*В качестве разминки детям могут быть предложены следующие упражнения:*

### **1. Круговые вращения руками**

И.п. — руки к плечам.

1–2 — круговые движения руками вперед;

3–4 — то же назад.

### **2. Наклоны в стороны**

И.п. — руки на пояс.

1 — шаг вперед;

2 — и.п.;

3 — наклон туловища вправо;

4 — и.п.;

5 — шаг вперед;

6 — и.п.;

7 — наклон туловища влево;

8 — и.п.

### **3. Приседания**

И.п. — руки на пояс.

1–2 — шаг вперед;

3–4 — присед, руки вперед.

### **4. Хлопок под коленом**

И.п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать хлопок под ней;

2 — и.п.;

3–4 — то же с левой ноги.

### **5. Прыжки с продвижением вперед**

И.п. — руки на пояс.

1 — прыжок вперед, ноги вместе;

2 — и.п.

### **6. Дыхательные упражнения**

И.п. — о.с.

1–2 — руки в стороны, вдох;

3–4 — и.п., выдох.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Соловей Разбойник.** Молодцы, богатыри, позабыли Соловья! А путь ваш лежит на восток. Доброго пути!

*Вбегает Леший.*

**Леший.** Здравствуйте, богатыри! Куда путь держите?

**Педагог.** Идем выручать из беды Василису.

**Леший.** Сил-то хватит?

**Педагог.** Смотри, какие сильные, здоровые, смелые богатыри!



фото автора

Леший, а ты знаешь, почему они такие мужественные? Это потому, что они каждый день выполняют утреннюю гимнастику, чистят зубы и много двигаются.

**Леший.** Это мы сейчас проверим!

## Аэробика

*Учащиеся выполняют комплекс аэробики:*

### 1. Степ-тач

- 1 – шаг правой ногой вправо;
- 2 – и.п.;
- 3 – шаг левой ногой влево;
- 4 – и.п.

### 2. Двойной степ-тач

- 1 – шаг правой ногой вправо;
- 2 – приставить левую ногу к правой;
- 3 – шаг правой ногой вправо;
- 4 – приставить левую ногу к правой;
- 5–8 – то же с левой ноги влево.

### 3. Захлест

- 1 – шаг правой ногой в сторону, ноги полусогнуты;
- 2 – перенести вес тела на правую ногу, выполнить захлест голени левой ноги;
- 3–4 – то же в другую сторону с захлестом правой ноги.

### 4. Захлест с хлопком

- 1 – шаг правой ногой в сторону, ноги полусогнуты;
- 2 – перенести вес тела на правую ногу, выполнить захлест голени левой ноги, сделать хлопок;
- 3–4 – то же в другую сторону с захлестом правой ноги.

*Затем вся связка упражнений выполняется вместе и под музыку.*

## Силовые упражнения

### Упражнения с гантелями

1. И.п. – о.с., гантели в руках.
  - 1 – согнуть руки, поднять гантели к груди;
  - 2 – и.п.
2. И.п. – руки с гантелями к плечам.
  - 1 – руки вверх, подняться на носки;
  - 2 – и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями перед грудью.
  - 1 – поворот туловища налево, руки в стороны;

- 2 – и.п.;
- 3 – поворот туловища направо, руки в стороны;

4 – и.п.

### Упражнения на скамейке

1. И.п. – сед, руки на ближнем краю скамейки.
  - 1, 3 – сед, согнув ноги в коленях и оторвав их от пола;
  - 2 – сед углом;
  - 4 – и.п.
2. И.п. – упор лежа, ноги на скамейке.
  - 1 – согнуть руки;
  - 2 – и.п.

## Полоса препятствий

**Педагог.** Вот мы и дошли до жилища Змея Горыныча. Богатыри, вы готовы сразиться с ним?

**Дети.** Да!

*Ребята преодолевают полосу препятствий, выполняя следующие ее этапы:*

1. *Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе, ноги вместе.*
2. *Прыжки из одного обруча в другой на двух ногах.*
3. *Проползание на четвереньках через «тоннель».*
4. *Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.*
5. *Ходьба «змейкой» через вертикально стоящие обручи, которые удерживают ученики, играющие роль сказочных героев.*
6. *Метание мешочка с песком в цель одной рукой из-за головы.*



**Баба Яга.** Фу-фу-фу! Русского духа здесь до сих пор слыхом не слыживали, видом не видывали, а нынче русский дух сам ко мне пожаловал!

**Педагог.** Здравствуй, Баба Яга! Привет да поклон тебе от нас! А пришли мы к тебе, чтобы Василису из плена вызволить.

**Баба Яга.** Ха-ха-ха! Как бы не так!

**Педагог.** Богатыри, давайте поиграем с Бабой Ягой – она доброй станет.

## Народная игра «Бабка-Ёжка»

*Дети хором читают дразнилку:*

Бабка-Ёжка –  
Костяная ножка  
С печки упала,  
Ножку сломала,  
А потом и говорит,  
Что у нее нога болит.  
Пошла на улицу –  
Раздавила курицу,  
Пошла на базар –  
Раздавила самовар,  
Побежала в баньку –  
Напугала зайку.

*Все играющие разбегаются по площадке, Бабка-Ёжка старается их поймать, т.е. осалить. Пойманные игроки отходят к избушке.*

**Баба Яга.** Ой, как вы меня позабавили, жалко вас стало – поучайте Василису!

## Заключительная часть

*Выходит Василиса.*

**Василиса.** Спасибо вам, богатыри и красные девицы, что спасли меня!

Проводится игра малой подвижности «Ручеек».

*Дети выстраиваются парами в колонну лицом к Василисе, взявшись за руки. Василиса проходит через строй под руками играющих, берет за руку одного из них, и они проходят в конец «ручейка». Тот, кто остался без пары, выходит из строя, встает в его начало и выполняет то же самое, что ранее делала Василиса.*

*Построение, подведение итогов урока. ■*



# ПРОГРАММА ДНЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



<b>14 апреля</b>	<b>2011 года</b>	<i>В московском государственном лицее № 1535 по адресу: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»).</i>	
9.00	<b>НАЧАЛО РАБОТЫ</b>		
9.30 ↓ 10.15	<b>ОТКРЫТИЕ ДНЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>		
10.30 ↓ 11.45 <i>регистрация 10.20–10.35</i>	<b>Мастер-класс</b> <b>Интегральная подготовка на уроках физической культуры</b> <i>Юрасова Ольга Александровна, учитель физической культуры МОУ СОШ № 4, г. Орехово-Зуево, Московская область</i>	<b>Мастер-класс</b> <b>Комплексная программа физического воспитания, основанная на виде спорта «волейбол»</b> <i>Соловьев Олег Александрович, учитель физической культуры МОУ ООШ № 12, г. Приволжск, Ивановская область</i>	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
11.45 > 12.15	<b>ПЕРЕРЫВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОДАРКОВ И ПОСЕЩЕНИЯ ВЫСТАВКИ-ЯРМАРКИ</b>		
12.15 ↓ 13.30 <i>регистрация 12.05–12.20</i>	<b>Мастер-класс</b> <b>Рейтинговая система оценивания на уроках физической культуры</b> <i>Чумаков Андрей Аркадьевич, учитель физической культуры ГОУ СОШ № 968, г. Москва</i>	<b>Мастер-класс</b> <b>Авторская программа организации третьего урока физической культуры</b> <i>Спасов Владимир Александрович, МОУ СОШ № 6 учитель физической культуры, г. Приволжск, Ивановская область</i>	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
13.45 ↓ 15.00 <i>регистрация 13.35–13.50</i>	<b>Мастер-класс</b> <b>Методические приемы для развития координации и внимания у младших школьников</b> <i>Медникова Маргарита Юрьевна, учитель физической культуры ЦО № 1434, г. Москва</i>	<b>Мастер-класс</b> <b>Педагогический прием «Муравейник»</b> <i>Звягинцев Владимир Аркадьевич, учитель физической культуры МОУ СОШ № 399, г. Москва</i>	РАСПИСАНИЕ УТОЧНЯЕТСЯ
15.00	<b>ЗАКРЫТИЕ ДНЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.</b> Встреча с <i>Паршиковым Александром Тихоновичем</i> , директором Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки РФ <b>Стратегия Министерства образования и науки РФ в области физкультурно-спортивного воспитания</b>		

Номера аудиторий будут объявлены в день проведения мероприятий. В расписании возможны изменения и дополнения.

## ВСЬ ДЕНЬ РАБОТАЕТ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



**ВХОД ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ РЕГИСТРАЦИИ** на сайте <http://marathon.1september.ru> и с предварительно распечатанным именной билетом.

Регистрация прекращается при достижении максимального количества участников.

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИМЕННОЙ СЕРТИФИКАТ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ МАРАФОНА–2011, посетившим три мероприятия подряд.**

Дополнительную информацию о Марафоне можно найти на сайте Издательского дома «Первое сентября» [www.1september.ru](http://www.1september.ru) или получить по телефону: **(499) 249-3138**.

Полная программа Марафона также размещена на компакт-диске, который вы получите вместе с этим номером.

# Морское путешествие к Чудо-островам

## Сюжетно-ролевой урок для младших школьников

Среди работ, присланных на конкурс «Урок физкультуры XXI века», было много разработок занятий для дошкольников, большинство из которых – сюжетно-ролевые. На наш взгляд, такие сценарии можно использовать и при проведении уроков в начальной школе.

Александра ИВАНОВА,  
инструктор по физической культуре,  
МДОУ № 29 «Звездочка»,  
г. Королёв,  
Московская обл.

### Задачи:

- **обучающие:**
    - повторить ходьбу с выполнением упражнений на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре;
    - повторить упражнения в ведении мяча о пол с продвижением вперед;
  - **развивающие:**
    - продолжать формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
    - содействовать развитию мелкой моторики, быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы, памяти, улучшению восприятия;
    - развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях;
  - **воспитательные:**
    - воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;
    - прививать детям стойкий интерес к подвижным играм, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух.
- Оборудование:** гимнастическая скамейка – 2 шт.; кольца резино-

вые – 4 шт.; мячи большого диаметра – 4 шт.; корзина для мячей – 1 шт.; костюмы животных; ленты с колечками для игры «Ловишки»; «сухой дождь»; рында; корабельный штурвал; фуражка.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Зал украшен в морском стиле: на центральной стене – панно «Алые паруса», по другим – нарисованы волны, чайки, в углу – рында; в центре зала – корабельный штурвал, за ним капитан – преподаватель в фуражке.

*Дети в спортивной форме входят в зал под спортивный марш и выстраиваются в одну шеренгу.*

**Капитан.** Свистать всех наверх! По местам стоять, с якоря сниматься!

*Дети встают по стойке «Смирно!»*

**Капитан.** Сегодня мы с вами отправляемся в морское путешествие к Чудо-островам! Путешествие это будет непростым. На пути нас ждут испытания: высокие волны, скалистые берега, непроходимые джунгли. Но трудностей мы не боимся! Правда, ребята?

**Дети.** Да!

**Капитан.** Вы должны показать, какие вы ловкие, быстрые, дружные, умелые, спортивные! Готовы?

**Дети.** Да!

**Капитан.** Ждут нас Чудо-острова, Плыть, ребята, нам пора!

*Дети поворачиваются направо, выполняют ходьбу в колонне по одному.*

**Капитан.** На нашем пути – остров Лимпопо. Высаживаемся на берег! На нем живут разные животные. Мы отправляемся в глубь острова, чтобы на них посмотреть.

Вот веселые обезьянки бегают по лианам. Покажите, как они бегут.

*Дети имитируют движения диких животных.*

1. «Обезьянки» – выполняют подскоки и поочередно поднимают руки вверх, имитируя лазанье по лианам.

**Капитан.** А вот страус машет крыльями.

2. «Страус». Дети выполняют махи руками, согнутыми в локтях.

**Капитан.** А здесь живут удивительные мишки – коалы.

3. «Мишки коалы» – ходьба в полуприседе, руки на коленях.

**Капитан.** Вдали медленно идет стадо слонов. И мы пойдем так же, как и они.

4. «Слоны» – ходьба с опорой на руки, ноги прямые.

**Капитан.** Паучки пробегают, а за ними ползут червячки.

5. «Паучки» – передвижение вперед в упоре лежа сзади.

6. «Червячки» – передвижение вперед в седе, одновременно сгибая и разгибая ноги и помогая себе руками.

7. «Зебры» – бег в среднем темпе на носках – 1 круг.

**Капитан.** Молодцы, ребята! Вот и позади первый Чудо-остров. Но впереди еще много интересного. Вы не устали?

**Дети.** Нет!

**Капитан.** Тогда – в путь! Ждут нас Чудо-острова, Дальше плыть уже пора!

### Общеразвивающие упражнения

**Капитан**

Ждет нас остров Музыкальный, Там танцуют и поют. Все спортивные движенья Аэробикой зовут.

На горизонте – остров Аэробика. Высаживаемся на берег!

*Дети выполняют общеразвивающие упражнения под музыку.*

**Капитан.** Ребята, кто-то плачет! Пойдемте посмотрим — может быть, им нужна наша помощь?

**Зверята.** Ой, болит!

— Ай, болит!

— Помогите, полечите!

*Дети подходят к малышам, одетым в костюмы животных — тигра, леопарда, льва, обезьяны, волка, — которые лежат на полу и стонут, держась за голову и горло.*

**Капитан**

Чтобы вам не болеть

И не простужаться,

Вам зарядкою всегда

Нужно заниматься!

Сейчас мы вас вылечим. Вставайте поскорей!

*Больные встают. Под музыку из мультфильма «Зарядка для хвоста» и стихи Г.Остера «Зарядка» зверята делают зарядку:*

1. И.п. — о.с.

1 — руки в стороны, вдох;

2 — и.п., выдох.

Повторить 4—5 раз.

2. Наклоны головы к правому, затем левому плечу

И.п. — руки на пояс.

1 — наклон головы к правому плечу, одновременно поднимая его;

2 — и.п.;

3 — наклон головы к левому плечу, одновременно поднимая его;

4 — и.п.

Повторить 4—5 раз.

3. Повороты туловища

И.п. — стойка ноги врозь.

1 — руки перед грудью;

2 — поворот вправо, руки в стороны;

3 — руки перед грудью;

4 — и.п.

То же влево.

Повторить 4—5 раз.

4. Приседания

И.п. — о.с.

1 — присед, руки вперед;

2 — и.п.;

3 — присед, руки в стороны;

4 — и.п.

Повторить 4 раза.

5. И.п. — сед, согнув ноги. Качивания головой вправо, затем влево — по 3—4 раза в каждую сторону.

6. И.п. — то же, обхватив руками колени.

1 — ноги врозь, руки вверх-в стороны;

2 — и.п.

7. Ходьба на месте.

**Капитан**

Еще один совет я дам:

Чтоб меньше бегать

к докторам,

Водой обливайтесь,

себя закаляйте,

Побольше ходите пешком

и играйте!

Ну, вот мы вас и вылечили.

Идите теперь домой и больше не болейте!

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Капитан**

Слева — море, справа — море,

Волны плещут на просторе!

Ой, я, кажется, вдали

Вижу краешек земли!

Впереди — необитаемый остров!

Высаживаемся на берег!

Ребята, мне так пить хочется!

Кто-нибудь взял с собой воду?

**Дети.** Нет.

**Капитан.** Тогда мы пойдем ее искать. Ну и сильный же ураган

бушевал здесь! Кругом навалено столько деревьев, что некуда ступить.

Нам надо разделить на три группы, чтобы обследовать весь остров.

Первая группа будет перепрыгивать через поваленные деревья и подлезать под кусты.

Вторая пойдет над ущельем по узкому мосту.

Третья будет простукивать землю и искать воду.

*Первая группа учащихся выполняет прыжки через скамейку, опираясь об нее руками сбоку. Под второй скамейкой дети выполняют подлезание. Выполнить 4—5 раз.*

*Вторая группа выполняет упражнение на равновесие: ходьба по скамейке с кольцом на голове, руки в стороны.*

*То же, чередуя движения руками вверх и вниз.*

*Выполнить 4—5 раз.*

*Третья группа выполняет ведение мяча одной рукой с продвижением вперед. Выполнить 4—5 раз.*

*Потом дети меняются местами по кругу. Преподаватель страхует ребят, выполняющих задание на второй станции, следит за соблю-*

*дением правильной осанки, помогает, подбадривает.*

**Капитан.** Ребята, я слышу чьи-то шаги! Наверное, мы здесь не одни.

*Появляется Бармалей.*

**Бармалей**

Мое имя — Бармалей!

Как люблю я всех детей!

Что это вы делаете на моем острове?

**Дети.** Воду ищем.

**Бармалей.** Ну как, нашли?

**Дети.** Нет!

**Бармалей.** Остров мой необитаем, мне здесь одиноко и скучно.

Ну-ка, время не теряй

И в игру со мной сыграй!

Давайте сыграем в мою любимую игру — «Ловишки»! У меня и хвостики есть. Вы будете убежать, а я — вас догонять.

*Дети прикрепляют к шортам ленточки-«хвостики» и бегают по кругу в одном направлении, стараясь увернуться от Бармалея. Игра повторяется 2—3 раза.*

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Бармалей.** Вот сколько хвостиков я поймал!

Ах, какая здесь жара —

Прямо с самого утра!

Хоть бы капельку дождя!

Бармалей подходит к «сухому дождю», который висит под потолком в сложенном виде, дергает за нитку, и на него опускаются разноцветные ленты.

**Бармалей**

Тучка, тучка, помоги,

Дождика ты нам пошли!

*Дети встают вокруг Бармалея и повторяют за ним. Первым под «дождем» проходит Бармалей, за ним — все ребята. Звучит аудиозапись — шум моря и звуки дождя.*

**Бармалей.** Ох, как свежо и хорошо под дождем! Ведь дождь — это вода! Мы нашли с вами воду!

*Дети несколько раз проходят под «сухим дождем», трогают ленточки, играют с ними.*

**Бармалей.** Ребята, возьмите меня с собой, а то мне так одиноко одному на острове!

*Ребята берут Бармалея за руку и под музыку вместе с ним выходят из зала. ■*

# Вручить Неумейке!

## Физкультурное занятие в подготовительной группе

Во многих школах создаются подготовительные группы. Будущие первоклассники осваивают первоначальные навыки чтения, письма, счета. Существуют и такие школы, в которых уделяется внимание и физкультурной образованности малышей. Предлагаемое занятие будет хорошим подспорьем в работе учителя с будущими школьниками.



Татьяна ИСКРИНА,  
инструктор по физической культуре,  
с. Большая Черниговка,  
Самарская обл.

### Задачи:

– укреплять здоровье ребенка, совершенствовать функции всего организма;

– закрепить умения, необходимые для выполнения упражнений с мячом;

– упражнять детей в ходьбе на носках широким шагом;

– развивать у них чувство равновесия, координацию движений, слуховое восприятие, внимание, воображение, формировать умение подлезать под дугу боком в группировке, не касаясь руками пола;

– воспитывать нравственно-волевые качества: дружелюбие, соревновательный дух при работе в команде, создавать положительный эмоциональный настрой.

**Оборудование:** мячи, скамейка, обручи, дуги, канат, ленты, посыпка с фруктами.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети выстраиваются в одну шеренгу, собираясь начать урок, как вдруг раздается стук в дверь.

**Учитель.** Ребята, к нам пришел почтальон.

*Дети здороваются с почтальоном.*

**Почтальон.** Я к вам пришел с необычным письмом: Измятый конверт, а на нем по линейке Написано четко: «Вручить Неумейке».

(Я.Аким)

**Учитель.** Я растерялась – не знаю, кому вручить это письмо. Может, оно кому-то из вас адресовано? Ребята, среди вас есть Неумейки?

**Дети.** Нет!

**Учитель.** Я тоже так думаю. Вам, почтальон, я предлагаю присесть и посмотреть на наших детей. А мы займемся физкультурой и тогда посмотрим, есть ли среди вас Неумейки.

### Занимательная разминка

**Учитель**

Друг за другом мы идем,  
Дружно песенку поем.  
Ждут вас на лесной опушке  
Птички, бабочки, зверушки,  
Паучок на паутинке  
И кузнечик на травинке.

Дети выполняют ходьбу гимнастическим шагом.

**Учитель**

Мышка, мышка –  
Серое пальтишко!  
Мышка тихо идет,  
В норку зернышки несет.  
*Ходьба на носках, руки перед грудью.*

**Учитель**

А за мышкой шел медведь,  
Да как начал он реветь:  
«У-у! У-у!»  
Я вразвалочку иду!»  
*Ходьба с опорой на ладони и ступню.*

**Учитель**

А веселые зайчата –  
Длинноухие ребята –  
Прыг да скок,  
Прыг да скок!  
Прыжки на двух ногах.

**Учитель**

Через поле за лесок  
Шел по лесу серый волк,  
Серый волк – зубами щелк!  
Он крадется за кустами,  
Грозно щелкает зубами.  
*Ходьба широким пружинистым шагом.*

**Учитель**

Вот лягушка по дорожке  
Скачет, вытянувши ножки.  
По болоту – скок-скок-скок!  
Прыжки в приседе с продвижением вперед.

### Учитель

Ой ты, дедушка Ежок,  
Не ходи на бережок!  
Там промочишь ножки,  
Теплые сапожки!  
*Легкий бег на носках.*

*Затем дети выполняют упражнение на дыхание, в соответствии с текстом акцентируя внимание на произношении звуков у – о – а – ш.*

### Учитель

Подуем на плечо – у!  
Подуем на другое – у!  
Подуем на живот,  
Как трубка станет рот – о!  
А потом на облака – а! –  
И остановимся пока.  
Быстро потянулись  
И мне улыбнулись – ш!

## ОРУ с мячом

**Учитель.** Ребята, отгадайте загадку:

Очень любят молодца,  
А бьют, колотят без конца!  
Дети. Мяч.

*Ученики перестраиваются в колонну по два и начинают выполнять упражнения:*

### 1. Потянись

И.п. – о.с., мяч внизу.  
1 – мяч вверх, встать на носки;  
2 – и.п.  
Повторить 8 раз.

### 2. Нарисуй улыбку

И.п. – то же.  
1–2 – нарисовать полукруг – улыбку на вертикальной плоскости.

Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

### 3. Приседание

И.п. – то же.  
1 – присесть, мяч вперед, пятки оторвать от пола;  
2 – и.п.  
Повторить 8 раз.

### 4. Переложить мяч под коленом

И.п. – о.с., мяч в правой руке.  
1 – согнуть правую ногу вперед, переложить мяч под правым коленом;  
2 – и.п.;  
3 – согнуть левую ногу вперед, переложить мяч под левым коленом;  
4 – и.п.

Выполнить по 4 раза под каждой ногой.

### 5. Сядь на пятки

И.п. – стойка на коленях, мяч внизу.

1 – сесть на пятки, мяч вперед;  
2 – и.п.

Повторить 8 раз.

### 6. Удержи мяч

И.п. – сед, мяч зажат между ступнями.

1 – сед углом, удержать мяч;  
2 – и.п.

Повторить 8 раз.

### 7. Коснись мяча

И.п. – лежа на спине, руки с мячом вверх.

1 – поднять прямые ноги, носками коснуться мяча;

2 – и.п.

Повторить 8 раз.

### 8. Покажи мяч

И.п. – лежа на животе, мяч у груди в согнутых руках.

1 – руки вперед, поднять руки и голову вверх, прогнуться;

2 – и.п.

Повторить 8 раз.

### 9. Прыжки

И.п. – о.с., мяч в руках. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой на месте.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети перестраиваются в одну колонну.

### Игра «Мудры»

**Учитель.** Мудры – это упражнения, которые выполняли йоги в Древней Индии.

**Мудра жизни** полезна при утомляемости, придает бодрость и способствует выносливости. Подушечки безымянного пальца, мизинца и большого пальца соединяем вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены.

**Мудра «Черепашка»** сохраняет энергию, повышает тонус. Пальцы правой руки переплетаем с пальцами левой. Большие пальцы обеих рук соединяем.

**Мудра «Поднимающая»** помогает избавиться от простудных заболеваний, кашля, насморка, болезни горла, повышает иммунитет. Обе ладони соединяем вместе, пальцы скрещиваем между собой, большой палец отставлен и окружен указатель-

ным и большим пальцами другой руки.

## Полоса препятствий

Упражнения выполняются одно за другим поточным методом 2–3 раза:

1. Подтягивание на гимнастической скамейке в положении лежа на животе.

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

3. Подлезание под дугу боком, не касаясь руками пола.

4. Ходьба по лежащему на полу канату приставным шагом правым и левым боком.

5. Перешагивание через мягкие кубы с высоким подниманием колена.

### Учитель

А сейчас мы отдохнем

И играть начнем.

Проводятся игры «Гонка мячей в колоннах», «Ловишки с ленточками».

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети выполняют упражнения по системе Сянгун под музыку, стараясь представить себе различные мысли и образы. Такая работа развивает фантазию и образное мышление.

*Затем проводится игра малой подвижности «Летает – не летает». Учитель называет различные предметы, а дети хором отвечают, могут эти предметы летать или нет.*

**Учитель** (обращается к почтальону). Уважаемый почтальон, теперь вы убедились, что наши дети ловкие, смелые и умелые?

**Почтальон.** Да. Ну что ж, друзья мои, придется письмо Неумейке отправить в другую подготовительную группу или в детский сад, потому что вы отлично справились со всеми заданиями. За это я вам вручаю посылку с витаминами, чтобы вы росли здоровыми и сильными.

*Вручает коробку с фруктами и прощается с детьми.*

**Учитель.** Молодцы, ребята, я вами тоже довольна. Спасибо вам за отличное, четкое выполнение упражнений! ■

# От прыжков – к вальсу

## Урок комплексного развития физических качеств в 11-м классе

Уроки физкультуры в старших классах обычно проводятся отдельно для юношей и для девушек. Автор данного материала проводит их со всем классом. Ее конкурсный урок поразил высокой моторной плотностью, заинтересованностью одиннадцатиклассников в выполнении самых обычных упражнений.



фото И. Дмитриевой

Светлана КРАВЧЕНКО,  
учитель ГОУ СОШ № 585,  
г. Санкт-Петербург

### Цели:

– содействие гармоничному физическому развитию, выработка умения использовать физические упражнения для укрепления здоровья;

– расширение двигательного опыта учащихся посредством овладения новыми двигательными действиями, формирование умения применять их в различных условиях.

### Задачи:

– закрепить навыки учащихся в выполнении прыжков через скакалку, совершенствовать технику их выполнения под музыкальное сопровождение;

– ознакомить детей с техникой выполнения скоростных прыжков через скакалку;

– создать наглядное представление о выполнении прыжков с использованием низкого гимнастического бревна;

– развивать координационные способности и скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость средствами аэробики;

– воспитывать чувство ритма, коллективизм, уверенность в себе, целеустремленность, согласованность действий при взаимодействии с партнером;

– закрепить знания учащихся о технике выполнения упражнений под музыкальное сопровождение; формировать знания об особенностях стретчинга, о его прикладном и оздоровительно-развивающем значении.

### Оборудование:

музыкальный центр, специально подобранное музыкальное сопровождение, записанное на компакт-дисках; гимнастические скакалки – по количеству учащихся; шведские стенки – по количеству учащихся; низкие гимнастические бревна – 2–3 шт.; свисток, секундомер.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с сообщения задач урока и вводного инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастическом бревне и шведской стенке, прыжков через скакалку.

Старшеклассники выстраиваются в свободном порядке для разминки, соблюдая интервал и дистанцию и начинают выполнять упражнения вслед за учителем под музыку в среднем темпе с соблюдением синхронности. В размин-

ке используются общеразвивающие упражнения для всех групп мышц и ранее изученные связки упражнений: потягивания, сгибания и разгибания туловища, наклоны, повороты, скручивания; махи, рывки руками, круговые и маховые движения кистями при разведении рук в стороны и удержании их в этом положении; приседы, полуприседы, махи и захлесты ногами, специальные упражнения для подготовки икроножных мышц и стоп к прыжковой работе. Разминка носит динамический и статико-динамический характер.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Затем учащиеся выполняют прыжково-беговые упражнения под музыку в быстром темпе, преимущественно в стиле рамп: беговые прыжки — на месте и в движении вперед, назад, в стороны. Активная, непрерывная аэробная работа идет на протяжении 10–13 мин., содействуя развитию выносливости и скоростно-силовых качеств, тренируя дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Далее следуют упражнения на снижение физической активности, восстановление организма и растягивание под медленную фоновую

музыку: дыхательные, статические упражнения на гибкость в стойках, глубокие выпады сидя на полу — с показом и точными указаниями учителя, так как при выполнении упражнений на растягивание можно получить травму.

Затем школьники выполняют прыжки через скакалку. С учетом высокого уровня их физической подготовленности сначала закрепляются ранее изученные прыжки, затем они совершенствуются под музыкальное сопровождение. При этом важно добиться синхронности выполнения. Старшеклассники выполняют скоростные прыжки через скакалку с показом и объяснениями учителя, который использует метод расчленения упражнения и прыжки в максимальном темпе.

Учитывая физиологические параметры учащихся (у девушек утомление наступает быстрее), девушкам дается пятиминутный перерыв, в течение которого они выполняют упражнения на восстановление дыхания и растягивание мышц ног, а юноши — упражнения на шведской стенке под музыку в средне-быстром или быстром темпе. Используется два вида упражнений: прыжки на нижнюю рейку с поочередной сменой ног и напрыгивания на разные рей-

ки шведской стенки двумя ногами. Сложность этих упражнений заключается в сохранении темпа прыжков при смене высоты. Затем выполняется несколько упражнений на растягивание икроножных мышц и снятие напряжения с позвоночного столба.

Следующий комплекс — и для юношей, и для девушек. Встык устанавливаются два низких гимнастических бревна длиной 4 м, и учащиеся поточным методом выполняют прыжковые упражнения через бревно с напрыгиванием на бревно и с имитацией опоры на него. Учитывая, что ученики очень устали, сложнокоординационные прыжки не рекомендуются.

Затем выполняются прыжки в парах для формирования навыков взаимодействия и командные прыжки для развития волевых качеств.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В конце урока для снижения двигательной активности используется вид танцевальной ритмической гимнастики — классический медленный вальс, который стабилизирует функции организма, снижает уровень эмоций, дает возможность почувствовать красоту и пластику движений. ■



# Фитболы+скакалки=...

## Урок гимнастики в 8-м классе

Конкурсант предлагает начиная с 8-го класса вводить в вариативную часть программы оздоровительную аэробику и организовывать комплексные уроки, сочетая элементы аэробики со спортивными и подвижными играми.



Галина ГОРБАЧЕВА,  
учитель физкультуры,  
МОУ Гимназия № 1,  
г. Брянск

### ПОДГОТОВКА К УРОКУ

**Цель:** формирование стойкого интереса к активному образу жизни, стремления к самосовершенствованию, умения работать в команде.

#### **Задачи:**

- научить детей базовым элементам фитбол-аэробики;
- повторить акробатические упражнения, прыжки через короткую и длинную скакалку;
- формировать правильную осанку, создавать наилучшие условия для оздоровительно-

го влияния упражнений на организм;

- воспитывать взаимовыручку, способствовать развитию чувства коллективизма, формировать навыки работы в команде;
- развивать скоростно-силовые качества.

**Оборудование:** обычные и длинные скакалки, фитболы, гимнастические маты, бита и мяч для игры в лапту, музыкальный центр, аудиозаписи.

Учащиеся заранее распределяются на две команды, одетые в желтые и черные футболки.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети встают в круг. Учитель сообщает задачи урока. Затем про-

водятся игры на активизацию внимания:

- перестроение в одну шеренгу согласно номеру своей квартиры – по возрастанию;
- перестроение по имени – по алфавиту.

Перестроение проводится по командам на средней линии площадки. Оцениваются быстрота и правильность выполнения заданий.

Затем ученики выстраиваются в колонну, берут скакалку и выполняют упражнения в ходьбе:

- на носках, скакалка внизу;
- то же, скакалка вверх;
- то же, скакалка за спиной;
- на пятках, скакалка внизу.

Важно сохранять правильную осанку.

Затем дети кладут скакалки на место и перестраиваются в шах-

матном порядке лицом к учителю.

В течение 5 мин. выполняется комплекс аэробики под музыку в темпе 132–134 уд./мин., который включает следующие упражнения в различных сочетаниях:

- повороты и наклоны головы;
- поднимание и опускание плеч, стоя на месте;
- то же в открытом шаге;
- открытый шаг с различным положением рук;
- приставной шаг (степ-тач);
- захлест голени назад;
- скрестный шаг в сторону;
- V-степ;
- продвижение вперед и назад.

Возможно составление композиции на 32 счета (4 восьмерки).

Для восстановления дыхания применяется ходьба на месте в сочетании с дыхательными упражнениями.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Учитель знакомит детей с фитболом, показывает, как правильно подбирать его по размеру и использовать. Затем ученики выполняют упражнения, сидя на фитболах:

- наклоны туловища в стороны;
- повороты туловища;
- поочередное поднимание ног, согнутых в коленях.

Затем следуют упражнения лежа на мяче.

При выполнении всех этих упражнений важно следить за правильной осанкой и акцентировать внимание на правильном положении корпуса и ног.

**Фитбол изготавливают из прочного эластичного материала: для взрослых – диаметром 55, 65 и 75 см, для детей – 45 см. Они бывают с ушками, с ручками и т.п.**

Затем дети выполняют акробатические упражнения по отделениям в зависимости от уровня физической подготовленности:

- кувырок вперед;
- «мост» из положения лежа;
- «мост» из положения стоя с поддержкой и самостраховкой;
- стойка на руках (у стены);
- переворот боком (колесо);
- шпагат.

Технически сложные элементы показывает учитель.

Важно следить за соблюдением правильной техники выполнения упражнений и техники безопасности.

Затем учащиеся делятся на пары и берут одну скакалку на двоих. Учитель акцентирует внимание ребят на правильном подборе ее длины. Дети выполняют различные виды прыжков: сначала индивидуально, потом в парах, стоя спиной и лицом друг к другу;

то же с забеганием партнера под вращающуюся скакалку – с вращением скакалки как вперед, так и назад.

После этого выполняются различные виды прыжков через длинную скакалку (скиппинг). Ученики, вращающие скакалку, меняются местами. Каждая команда выполняет упражнения отдельно: сначала индивидуально, затем в парах, стоя спиной и лицом друг к другу; то же с забеганием партнера под вращающуюся скакалку, – а также в форме соревнования:

- на месте;
- с забеганием под вращающуюся скакалку;
- с забеганием и выбеганием;
- на максимальное количество прыжков за установленное время.

После этого дети играют в лапту. Учитель выступает в роли судьи.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Под классическую музыку в современной инструментальной обработке ученики выполняют упражнения на растягивание и расслабление на фитболе. Затем подводятся итоги урока. Очень важно организовать это таким образом, чтобы дети сами сформулировали выполненные задачи занятия. ■



# Сила, красота и грация

## Соревнования для учащихся 3–10-х классов

Среди участников конкурса «Урок физкультуры XXI века» были и авторы массовых зарядок, торжественных праздников, которые показывают массовость и высокий уровень постановки внеклассной работы в школах. Тамара СОРОКИНА не только провела серьезное мероприятие, но и разработала критерии оценивания школьных соревнований по ритмической гимнастике.

Тамара СОРОКИНА,  
учитель физической культуры,  
МОУ Хибинская гимназия,  
г. Кировск,  
Мурманская обл.

### ПОДГОТОВКА К ПРАЗДНИКУ

**П**рограмма праздника включает: торжественное открытие и закрытие — парад участников, награждения; спортивную часть — показательные выступления, соревнования — и массовую — игры, конкурсы.

Мероприятие начинается на площади перед школой, после чего учащиеся 3–4-х классов переходят в спортивный зал, где они будут соревноваться в эстафетах и мини-баскетболе, 6–7-х классов — остаются на уличной площадке для участия в турнире по баскетболу, а сборные 3–10-х классов переходят в другой спортивный зал для участия в соревнованиях по ритмической гимнастике.

Каждая команда должна иметь единую спортивную форму, эмблему, название и приготовить приветствие болельщикам, судьям, соперникам, рекламу одного из видов спорта, спортивный

танец. Каждый класс выдвигает по 2–3 инструктора для общей разминки.

**Оборудование:** баскетбольный мяч, ракетки для бадминтона; ласты, клюшка, шайба, обруч; кубики; музыкальный центр, аудио-записи.

### ОБЩАЯ РАЗМИНКА

Участники собираются на площадке перед главным входом в школу. Инструкторы от каждого класса и одна из выпускниц по очереди проводят танцевальную разминку, демонстрируя выполнение разных танцевальных движений из ритмической гимнастики, фитнеса и современных танцев.

### ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ 3–4-Х КЛАССОВ

#### 1. Бег с эстафетной палочкой

Вся команда выстраивается на линии старта. Первый участник стартует с эстафетной палочкой в руках, добегают до контрольной стойки, обегает ее, возвращается назад и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

#### 2. «Веселый хоккеист»

Вся команда выстраивается на линии старта. По сигналу первый участник начинает движение с клюшкой и шайбой, обводит контрольную стойку, берет шайбу в руку, бегом возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

#### 3. Бег в одной ласте

Вся команда выстраивается на линии старта. По сигналу первый участник бежит в одной ласте до контрольной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде, снимает ласту и передает ее следующему участнику, и т.д.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

#### 4. Бег в обруче

Вся команда выстраивается на линии старта. По сигналу двое игроков внутри обруча передвигаются до контрольной стойки, оббегают ее, возвращаются обратно и передают обруч следующей паре, и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

#### 5. Переноска ценного груза

Вся команда выстраивается на линии старта. По сигналу первый участник передвигается с мешочком на голове до контрольной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику, и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

#### 6. «Матрешка»

Команда выстраивается на линии старта, а ее капитан располагается напротив — на контрольной линии. На старте лежат сарафан, шарф, рукавицы, шапка. По сигналу первый участник стартует с сарафаном в руках, добегают до капитана, надевает на него сарафан, возвращается назад и передает эстафету следующему участнику. Второй участник стартует с шапкой в руках, и т.д. Побеждает команда, которая первой оденет своего капитана.

#### 7. Бег с ракеткой

Вся команда выстраивается на линии старта. По сигналу первый участник кладет кубик на ракетку, которую удерживает за ручку, бежит до контрольной стойки, оставляет там ракетку и кубик, возвращается обратно и передает эстафету следующему участнику, который добегают до стойки, берет кубик, кладет его на ракетку и, удерживая ее на вытянутой руке, возвращается назад, передает эстафету третьему участнику и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

дает команда, которая закончит эстафету первой.

#### 8. «Драгоценный мешок»

Вся команда выстраивается на линии старта. По сигналу первый участник стартует с мешком в руках, в котором лежат три мяча, добегают до контрольной стойки, оставляет мешок, возвращается назад и передает эстафету следующему участнику, который бежит до стойки, берет мешок, возвращается с ним назад, передает эстафету третьему участнику и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

За первое место в каждой эстафете начисляется 1 очко, за второе – 2 очка и т.д. Победители в эстафетах определяются по наименьшему количеству набранных очков.

## КОНКУРС РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Каждая команда – участница соревнований составляет комплекс упражнений из различных танцевальных шагов и движений аэробики. Выступления должны содержать упражнения как для верхней части тела, так и для нижней и делиться на две части: разминку, состоящую из различных шагов и передвижений, и главную – аэробную. В комплексе также должно быть четыре последовательных и одинаковых повторения одного обязательного элемента: сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Упражнения выполняются легко, пластично, синхронно. Критерии оценивания приведены в *таблице*.

## Судейство

Поощряется выполнение более сложных элементов, чем предусмотрено программой: шпагата, равновесия, поддержки.

За каждую грубую ошибку в выполнении: нарушения ритма, невыполнение обязательных элементов – судьи снижают оценку команде на 4–6 баллов; за мелкую – на 1–3 балла. В случае выступления неполной команды она лишается 10 баллов за каждого участника.

## Награждение победителей и призеров

Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков, а также отдельно в номинациях «Артистичность», «Мастерство», «Грация». ■

Таблица

**Критерии оценивания выполнения упражнений конкурса ритмической гимнастики**

Мастерство (уровень выступления)	Максимальное количество баллов
<b>1. Сила.</b> Оценивается выполнение обязательных отжиманий, упражнений на пресс и обще-развивающих	10
<b>2. Гибкость.</b> Оценивается качество выполнения амплитудных махов ногами, а также работа всех звеньев тела	10
<b>3. Исполнение</b>	5
3.1. <i>Качество техники:</i> оценивается выполнение шагов и перемещений, форма, осанка, безопасность	
3.2. <i>Четкость</i> исполнения обязательных элементов – 4 маха; 4 прыжка – ноги врозь, ноги; 4 отжимания; 4 упражнения на пресс	5
<b>4. Сложность.</b> Оценивается разработка деталей, включенных в шаги, перемещений, переходов, моделей перестроения.	5
4.1. <i>Уровень сложности</i> шагов и переходов без учета повторений	
4.2. <i>Смена направления</i>	5
4.3. <i>Скорость и энергия</i>	5
4.4. <i>Работа различных групп мышц</i>	5
4.5. <i>Переходы:</i> логичность соединения элементов	5
<b>5. Художественная интерпретация</b>	5
5.1. <i>Разнообразие движений:</i> соблюдение темпа, число используемых шагов и переходов	
5.2. <i>Творчество:</i> оригинальность и творческая фантазия в выборе шагов и переходов	5
5.3. <i>Совместимость:</i> синхронность исполнения упражнений, взаимодействие с партнерами. Темп и стиль передвижений должны сочетаться со стилем и настроением музыки	5
<b>6. Артистичность</b>	10
6.1. <i>Мотивация:</i> умение захватить внимание зрителей и судей, продемонстрировать искренность, уверенность в себе и эмоциональность исполнения	
6.2. <i>Выразительность:</i> внешняя, взаимодействие участников команды	10
6.3. <i>Презентация:</i> демонстрация уверенности в осанке и движениях; динамичность выступления – общее впечатление; контактность	5
<b>7. Внешний вид</b>	
7.1. Не разрешается пользоваться маслом для тела	
7.2. Спортивная форма должна соответствовать соревнованиям по аэробике	За эти нарушения судьи вправе снять до 10 баллов

# Опережая время

## Обучение верхней прямой подаче

В конкурсном уроке Сергея Германовича РОГУШИНА было представлено большое количество методических находок. Благодаря им занятие стало инновационным, а занятие по волейболу превратилось в увлекательную обучающую игру. При этом семиклассники с легкостью овладели элементами, предусмотренными программой для 9-го класса.



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

### ПРУЖИНА ЗАРЯЖЕНА

**Н**ам всем хорошо известна методика так называемой спирали, в основе которой заложен принцип поэтапной работы со школьниками, постепенного перехода от простого к сложному. Мне же хочется рассказать о методе пружины, который я применяю в своей практике.

Цель этого метода – создание благоприятной среды для ускоренного и качественного овладения двигательными действиями. При этом развиваются разно-

образные умения, навыки и способности детей; создается благоприятная возможность для того, чтобы каждый ребенок мог выступить в инициативной позиции, открывающей путь к самовоспитанию; формируются важные морально-волевые качества.

Суть метода состоит в следующем. Наиболее спортивные ученики или целые классы приглашаются на уроки к младшеклассникам. Во время изучения или совершенствования тех или иных двигательных действий осуществляется постоянный контакт: визуальный, слуховой, физический – между учащимися. Младшие при выполнении заданий в парах или группах наблюдают, как это же упражнение выполняют их более опытные партнеры, и очень стараются, чтобы выгля-

деть достойно рядом со старшими ребятами. Последние, в свою очередь, еще раз повторяют ранее пройденный материал, стараются выполнить задание красиво, образцово, сосредоточивая свое внимание на тонкостях и нюансах движений, корректируя технику выполнения двигательного действия. Нельзя забывать, что порой ребята на своем «птичьем» языке быстрее могут объяснить друг другу, как выполнять задание, что способствует быстрому обучению.

Метод пружины можно использовать при изучении некоторых тем в режиме опережения. Для этого учитель знакомит ребят помладше с основными моментами темы, которую обычно изучают с детьми более старшего возраста, а самые спортивные ребята

та посещают уроки по этой теме у старшеклассников, получая возможность самосовершенствования. У них расширяется кругозор, появляются новые теоретические знания.

### ПОЯСНЕНИЯ К УРОКУ

Холодный климат Архангельской области, из-за которого уроки постоянно приходится проводить в залах, а также низкие потолки в них не позволяют школьникам полностью насладиться игрой в волейбол на уроках физкультуры. Мяч часто ударяется в потолок, в результате чего игра останавливается. Для развития интереса учащихся и популяризации волейбола я знакомлю детей с верхней прямой подачей уже в 7-м классе, применяя метод пружины и приглашая на занятие ученика 9-го класса – победителя олимпиады по физической культуре.

Урок продолжительностью 45 мин. рассчитан на детей с высоким уровнем физической подготовленности. В других случаях следует либо по возможности увеличить время занятия, либо разделить материал на несколько уроков.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Построение класса проводится по росту, но можно и на основа-

нии рейтинга предыдущего урока: ученики, у которых он больше, встают в начале строя. Простейшие упражнения с ускорениями, «школа мяча» в движении помогают с первых минут мобилизовать внимание. Это позволяет в будущем избежать простейших ошибок, поэтому ребята разминаются с особым старанием.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Большое значение имеет выбор лидера группы – капитана. Для этого можно использовать метод теоретического опроса. Дети, которые быстрее и точнее ответят на вопросы, становятся капитанами. Они могут самостоятельно набирать себе команду и, конечно, получают отметки. Одновременно идет повторение основ теоретических знаний.

После объяснений учителя и демонстрации им образца выполнения упражнений на каждом этапе целесообразно дать ребятам возможность поработать самостоятельно, так как в этом возрасте они уже могут успешно сравнивать свои действия с действиями других и делать необходимые поправки. Если же учитель будет постоянно контролировать работу детей, «стоять у них над душой», в классе будет нарастать волнение. В то же время учитель должен держать весь класс в поле зрения и при необходимости по-

дойти и исправить ошибки, особое внимание уделяя отстающим ученикам.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов проходит в форме диалога, во время которого преподаватель заинтересованно спрашивает детей: «Почему ты думаешь именно так?»; «Обоснуй свое мнение»; «Кто не согласен?»

Домашнее задание сочетается с темой и домашним заданием прошлого урока, но с небольшим дополнением из материала нового урока.

### ПЛАН-КОНСПЕКТ

**Тема:** «Волейбол. Верхняя прямая подача».

#### **Задачи:**

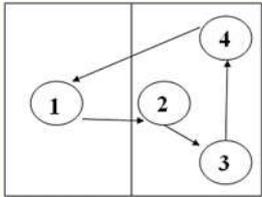
- познакомить учащихся с новым видом подачи;
- совершенствовать технику передач мяча;
- содействовать развитию физических качеств;
- воспитывать уверенность в своих силах, дисциплинированность, организованность.

**Спортивный инвентарь:** мячи волейбольные – для каждого ученика, набивные – для четверти класса; сетка волейбольная; обручи гимнастические – 2 шт.; скамейки гимнастические – 2 шт.; мел; магнитная доска.



## Ход урока

Время	Содержание	Методические рекомендации	Примечания
<b>Вводная часть – 7–8 мин.</b>			
1 мин.	Построение, приветствие, рапорт. Сообщение темы и задач урока	Рапорт сдает дежурный по классу	Построение в традиционной форме – по росту: мальчики и девочки; можно по рейтингу предыдущего урока и т.п.
2–3 мин.	<b>Беговая разминка</b>		
	Ходьба, бег в колонне	Следует обратить внимание на движение в колонне, соблюдение дистанции	
	Замыкающий делает ускорение и встает на место направляющего	Как только бывший замыкающий становится направляющим, новый замыкающий устремляется в направляющие	Можно выполнять по внутреннему кругу, а для усложнения выполнять ускорение по внешнему
	Бег приставными шагами правым и левым боком с наскоком на гимнастическую скамейку	Необходимо обратить внимание на правильность выполнения наскока. При движении левым боком первой на скамью идет правая нога, и наоборот	Этому упражнению можно уделить больше времени для изучения
	Бег спиной вперед		
2–3 мин.	<b>Разминка с мячом в движении</b>		
		Проходя мимо стеллажа с мячами, каждый ученик берет в руки мяч. Упражнения выполняются без остановок	
	Вращение мяча вперед – назад, зажав мяч между ладонями	Выполняется со сменой положений рук: руки вверх, перед грудью, внизу и т.п.	Выполняется для восстановления дыхания после беговой разминки
	Зажать мяч между предплечьями. Прокатывать мяч по предплечьям вправо и влево	Выполняется в обе стороны	Ученик, уронивший мяч, встает в конец строя
	Переключать мяч из одной руки, вращая его вокруг талии		
	Переключать мяч из одной руки в другую под коленом, высоко поднимая бедро		
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении		
2 мин.	<b>ОРУ с мячами</b>		
	1. И.п. – о.с., руки с мячом внизу. 1–2 – руки вверх, ногу отвести назад, прогнуться; 3–4 – то же другой ногой	Перестроение в две шеренги из колонны, интервал и дистанция – 1 м. ОРУ проводит дежурный либо желающий получить дополнительную отметку	Разминку на месте можно выполнять и в кругу
	2. И.п. – о.с., руки с мячом вперед. 1–2 – поворот туловища направо; 3–4 – то же налево	Каждое упражнение выполняется 8 раз. По ходу выполнения упражнений учитель вносит коррективы, поправляет ошибки, отмечает хорошее выполнение, помогает проводящему вести подсчет	Для усложнения данные упражнения можно выполнять в парах, стоя или спиной, или лицом друг к другу
	3. И.п. – о.с., руки с мячом вверх. 1–2 – наклон туловища вправо; 3–4 – то же влево		
	4. И.п. – о.с., руки с мячом внизу. 1–2 – прогнуться назад, руки вверх; 3–4 – наклон туловища вперед, мячом коснуться пола за пятками		
	5. И.п. – о.с., руки с мячом вперед. Сесть на пол, выпрямить ноги. Подняться в исходное положение без помощи рук	Упражнение выполняется без счета	

Время	Содержание	Методические рекомендации	Примечания																																				
<b>Основная часть – 30–32 мин.</b>																																							
3 мин.	<p>Выбор капитанов отделений для выполнения круговой тренировки осуществляется путем опроса учащихся по правилам волейбола:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как осуществляется замена игроков во время игры волейбол?</li> <li>2. Назовите высоту сетки, размеры площадки, количество замен, продолжительность тайм-аута.</li> <li>3. Какие бывают нарушения в игре?</li> <li>4. Какие изменения были внесены в правила игры в 2010 г.?</li> </ol> <p><i>Упражнения, выполняемые на станциях</i>            Станция 1 – изучение верхней прямой подачи.            Станции 2, 3, 4 – совершенствование и закрепление техники выполнения передач:</p>	Капитанами становятся ученики, которые быстрее и точнее других ответят на вопросы. Они по очереди набирают себе игроков в команду	Так как предусмотрено 4 станции, лучше подготовить 4 вопроса																																				
	<p>станция 2 – нижняя передача волейбольного мяча над собой;            станция 3 – верхняя передача волейбольного мяча над собой;            станция 4 – верхняя передача набивного мяча над собой</p>																																						
15 мин.	<p>Выполнение заданий на станциях согласно маршруту – по 3 мин. + 30 сек. на выполнение предлагаемого упражнения на результат на станциях 2, 3, 4.</p> <p>На первой станции, где располагается учитель, проводится обучение верхней прямой подаче. Для этого применяются следующие подводящие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вертикальное подбрасывание мяча перед собой без удара;</li> <li>– имитация подачи;</li> <li>– удар по мячу в стенку.</li> </ul> <p>Подсчет результатов выполнения упражнений на всех станциях</p>	<p>В течение контрольных секунд идет подсчет непрерывных передач, т.е. выполненных без потерь мяча. Результаты каждого ученика капитаны записывают в таблицу, затем суммируют самый высокий и самый низкий результаты команд. По окончании круговой тренировки подсчитывается сумма результатов команды на трех станциях и определяются места команд по итогам выполнения контрольных упражнений.</p> <p>Переход со станции на станцию происходит по команде учителя. По завершении работы на станциях подводятся итоги</p>	<p>Схема движения по станциям и таблица для фиксации результатов крепятся магнитами на доске:</p>  <table border="1" data-bbox="1152 1218 1414 1415"> <thead> <tr> <th></th> <th>станция</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>итого</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>команда</th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>I</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>II</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>III</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>IV</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Контрольное время может быть любым. Также может быть различным подход к фиксации результатов на доске: 2 лучших, 2 худших, среднее арифметическое и др.</p>		станция	2	3	4	итого	команда						I						II						III						IV					
	станция	2	3	4	итого																																		
команда																																							
I																																							
II																																							
III																																							
IV																																							
2 мин.	Верхняя прямая передача через сетку с близкого расстояния и с лицевой линии	Осуществляется под руководством учителя и капитана команды для закрепления изученного материала. Выполняется всеми учениками одновременно. Необходимо обратить внимание на стойку ученика, положение ладони, пальцев, положение мяча относительно кисти, локтя	Из 4 отделений формируются две команды: команда, занявшая первое место, объединяется с командой, занявшей второе место, а команда, занявшая 2-е место, – с командой, занявшей 3-е место. Новые команды располагаются на разных лицевых линиях площадки																																				

Время	Содержание	Методические рекомендации	Примечания
3 мин.	<b>Игра «Мяч своему»</b> Две вновь образованные команды выстраиваются по кругу через одного игрока. В центр круга встают по одному игроку от каждой команды. Их задача – как можно быстрее и точнее по очереди выполнить передачи каждому игроку своей команды. Затем водящие меняются местами	На доске мелом записывают результаты каждого тура (смены). Далее запись результатов продолжается по итогам эстафет	Этот игровой способ позволяет объединить участников команды, сконцентрировать их внимание, повысить работоспособность
7 мин.	<b>Эстафеты</b> 1. И.п. – лежа на спине головой к сетке. По сигналу первые номера приставным шагом левым боком бегут к сетке, касаются ее мячом, обратно возвращаются правым боком и передают мяч вторым номерам, и т.д.	Команды располагаются на противоположных лицевых линиях	Учитель записывает результаты в таблицу. Сочетание элементарных, давно привычных двигательных навыков с новыми заданиями позволяет легче усваивать материал
	2. И.п. – сед, ноги врозь, спиной к сетке. По сигналу первые номера с мячом в руках бегут спиной вперед до сетки, касаются ее рукой, обратно бегут лицом вперед и передают мяч вторым номерам, и т.д.		
	3. Первые номера, стоя на лицевой линии, по сигналу, выполняя не менее 3 верхних передач, продвигаются к сетке, затем любым способом перебрасывают мяч через сетку, стараясь попасть в зону 5, где находится обруч. В случае попадания в него команда получает очко. Затем первые номера пролезают под сеткой и подбирают мяч, обратно возвращаются бегом, где передают его вторым номерам, и т.д.	Победитель определяется по наибольшему количеству очков	
	4. То же, но выполняя нижнюю передачу		
	5. То же, но стараясь попасть в обруч верхней передачей. При неудачной попытке можно сделать еще одну или две попытки, затем передать мяч следующему игроку		
<b>Заключительная часть – 5–6 мин.</b>			
3 мин.	<b>Игра «Картошка»</b> Общее построение по кругу, передача мяча партнеру, используя различные приемы волейбола	Задача – постепенно снизить эмоциональное состояние и физическую нагрузку	Можно подыграть детям, сделав ошибку, или, наоборот, «вытащить» сложный мяч
2–3 мин.	<b>Подведение итогов</b> Ученики садятся в круг. Проводится обсуждение урока, выставление отметок. Учитель дает домашнее задание: 1. Прыжки со скакалкой – на количество раз за 20 сек. 2. Имитация верхней подачи перед зеркалом	Проходит в форме диалога. Важно не оставить никого без внимания и предоставить детям возможность провести самооценку	Можно выставлять отметки на основании результатов в таблице



# Муравейник живет

## Совершенствование технических элементов баскетбола в подвижных играх

Автор назвал игру, которую проводит на своих уроках, «Муравейник»: в течение определенного времени школьники двигаются по залу под музыкальное сопровождение в любом направлении от станции к станции и выполняют упражнения, соблюдая общую дисциплину. На конкурс «Урок физкультуры XXI века» был представлен урок в 5-м классе с использованием данной игры.



Владимир ЗВЯГИНЦЕВ,  
учитель физической культуры,  
ГБОУ СОШ № 39,  
г. Москва

### ПОДГОТОВКА К УРОКУ

#### Задачи:

— обучающая — совершенствование техники передач, ведения мяча на месте и в движении, броска от плеча в подвижных играх;

— развивающие — развитие умений и навыков выполнения упражнения в игровой форме типа «Муравейник»; содействие развитию координации движений и скоростно-силовых качеств, точности попадания в цель;

— воспитательная — воспитание чувства товарищества, честности, организованности и само-

стоятельности, сообразительности и находчивости, трудолюбия.

**Оборудование:** баскетбольные, теннисные и набивные мячи, скакалки, гимнастические маты, навесные перекладины, гимнастические скамейки, гантели, теннисные ракетки и шарики, эспандеры, корзины; обручи, воздушные шары, ходули; плакаты с изображениями выполнения упражнений и указанием количества повторений для мальчиков и девочек; «физрики» (красочные жетоны); музыкальный центр, аудиозаписи.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Класс заранее делится на две команды — синих и зеленых. Все вместе они встают в круг. Учитель сообщает задачи урока.

**Учитель.** Назовите положительные качества человека.

**Дети.** Честность, доброта, отзывчивость, вежливость, решительность, умение слушать.

**Учитель.** Давайте применим эти качества сегодня на уроке! Главная наша цель — учиться не только трудиться физически, но и думать и осознанно повторять упражнения на технику передач, ведение и броски мяча. За качественное выполнение вы получите «физрик» — красочный жетон, и пополните командную копилку.

Затем дети выполняют упражнения суставной гимнастики на месте:

1. Потягивание.

1–2 — руки через стороны вверх, отставляя правую (левую) ногу назад, — вдох;

3–4 – руки через стороны вниз, приставить ногу – выдох.

2. Круговые вращения кистями рук, в локтевых, плечевых суставах, головой, в тазобедренных, коленных суставах, стопой в правую и левую стороны.

**Учитель.** *Сегодня разминка будет необычная, и называется она «Муравейник». В ней существуют правила, которые нельзя нарушать*

1. Нельзя дважды подряд выполнятьлюбившиеся упражнения.

2. Не разрешается выполнять подряд упражнения на одну и ту же группу мышц: поработал руками – дай нагрузку ногам.

3. После сложного упражнения обязательно выполни легкое.

4. Не начинай выполнять упражнение на станции, пока его не закончит предыдущий участник.

Дети выполняют следующие упражнения на станциях:

1. «Французский жим».
  2. «Диск здоровья».
  3. Подтягивание на перекладине.
  4. Прыжки через скакалку.
  5. Прыжки из обруча в обруч.
  6. Набивание теннисного шарика ракеткой.
  7. Поднимание туловища из положения лежа.
  8. Ходьба на ходулях.
  9. Броски баскетбольного мяча в корзину.
  10. Упражнения с эспандером.
  11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
  12. Приседания с набивным мячом.
  13. Переворот боком («колесо»).
  14. Набивание воздушного шарика головой.
  15. Жонглирование двумя баскетбольными мячами.
- Под музыкальное сопровождение, ориентируясь на свои силы, каждый ученик выполняет само-

стоятельно выбранные упражнения в любом порядке от станции к станции. Каждый школьник занят своим делом, как муравьи в муравейнике. Возле каждой станции висит плакат с изображением выполнения упражнения и указанием количества повторений для мальчиков и девочек. Рядом лежат «физрики», сделанные из картона. Каждый ученик, правильно выполнив упражнение, честно берет один «физрик» и складывает его в командную копилку, демонстрируя не только отличные физические качества, но и честность.

Затем проводится игра на внимание «Поехали». По команде учителя: «Поехали!» – учащиеся начинают стучать ладонями по коленям. Затем учитель называет какую-нибудь часть тела, а дети должны тут же показать на нее. При этом педагог умышленно старается запутать ребят: называет одну часть тела, а сам показывает на другую. Ученик, совершивший ошибку, делает шаг вперед.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Учитель.** *Для чего нужно уметь хорошо владеть мячом в игре?*

**Дети.** *Кто хорошо владеет мячом, тот быстрее других выходит на удобную для атаки позицию и забрасывает мяч в кольцо.*

## Баскетбольная разминка

Ученики выполняют упражнения для развития координации движений:

1. Вращение мяча, зажав его между ладонями.
2. То же вокруг шеи, туловища, ног в правую и левую стороны.
3. То же по «восьмерке» между ногами.
4. То же со сменой ног.
5. Ведение мяча на месте.
6. То же с переводом мяча вперед и назад.

## Передачи мяча

Учащиеся совершенствуют технику передач мяча на месте:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- то же с отскоком от пола;
- то же двумя мячами;
- то же в тройках: сначала одним, потом двумя и тремя мячами.

Предварительно нужно повторить стойку игрока. Учитель обращает внимание детей на то, что при ловле мяча руки встречаются мяч впереди, при передачах правой рукой – впереди левая нога, а при передачах левой рукой – впереди правая нога.

Затем ребята совершенствуют технику передач мяча в движении в парах.

То же с броском мяча в корзину.



## Ведение мяча

**Учитель.** Когда применяется высокое и низкое ведение мяча?

**Дети.** Чем ниже ведение, тем труднее сопернику отобрать мяч. Значит, при сближении с соперником применяются низкое ведение мяча.

**Учитель.** Помните, что ведение необходимо выполнять, производя толчковые, а не ударные движения. Мяч словно прилипает к кисти. Высоту отскока нужно изменять за счет сгибания и разгибания ног, а не за счет наклона или выпрямления туловища.

Учащиеся совершенствуют технику ведения мяча на месте сидя на полу, выполняя приседания и повторяя любые движения партнера, стоящего напротив, затем выполняют ведение мяча в движении. Для этого применяются следующие подвижные игры:

### Выбей мяч

Один из партнеров выполняет ведение мяча, а другой старается выбить мяч. Упражнение выполняется по всей площадке с изменением направления и скорости ведения.

Посылать мяч необходимо в пол вперед-в сторону от ведущей руки, чтобы не препятствовать быстрому перемещению и маневрированию. Ведение мяча следует выполнять дальней рукой от защитника. Выбивание выполняют приблизившись к игроку, ведущему мяч, и продолжая движение в одном темпе с ним. Затем, выбрав момент, делают более широкий шаг в направлении его движения, стараясь одновременно с ним выбить мяч при отскоке от пола.

### Волейбол

Команды выстраиваются в два круга. Каждый игрок выполняет ведение мяча, при этом вся команда играет в волейбол воздушным шариком, стараясь не допустить его падения на пол. Побеждает команда, у которой падений окажется меньше.



### Собери зёрна

Каждый участник команды выполняет ведение мяча и одновременно старается собрать с пола как можно больше предметов, которые предварительно разбросал учитель. Побеждает команда, которая соберет больше предметов.

### Бросок по кольцу

Учитель предварительно напоминает детям, в какую часть щита нужно направлять мяч при броске. Бросок осуществляется под углом 30–45° от щита в ближний верхний угол маленького квадрата на щите. Выпускать мяч из рук необходимо через указательный палец, придавая ему обрат-

ное вращательное движение. Ладонь кисти бросающей руки после броска должна быть параллельна полу.

Для совершенствования техники броска по кольцу дети выполняют следующие упражнения:

- бросок теннисного мяча движением кисти сверху в пол;
- подбрасывание баскетбольного мяча вверх только кистью руки;
- броски в кольцо. Дети расходятся к разным баскетбольным щитам, объединяясь произвольно в группы по 3 человека;
- эстафета с обведением стоек «змейкой» и бросками по кольцу. Побеждает команда, которая забросит больше мячей в корзину.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Все ученики выстраиваются в круг. Учитель подводит итоги урока: определяется лучшая команда, которая заработала больше «физриков». Важно акцентировать внимание детей на том, что надо быть честным, оказывать помощь другим игрокам, даже если они из команды соперника. Затем подводятся итоги урока. ■

Фото автора



# Чувство ритма

## Урок аэробики в 1-м классе

Третий урок физкультуры в школе, в которой работает автор, был введен еще в 1995 г. и организован в виде занятия по аэробике.

На конкурс был представлен урок для первоклассников, который проводится в конце учебного года.



Любовь НОВИЧЕНКО,  
учитель физической культуры,  
МОУ СОШ № 32,  
г. Пенза

### ПОДГОТОВКА К УРОКУ

Упражнения выполняются под музыку в аэробном режиме. Используются основные базовые шаги: приставные, марш, упражнения на развитие координации движений, повороты, наклоны. В основной части урока – круговая тренировка для развития выносливости, силы мышц туловища, рук, ног, координации движений, формирования синхронности выполнения упражнений.

#### Задачи:

- образовательные:
  - разучить новый комплекс аэробики;

– совершенствовать навыки выполнения базовых шагов, прыжков и подскоков;

#### • развивающая:

– развивать чувство ритма, координацию движений, выносливость, силу, двигательную память, внимание;

#### • воспитательная:

– воспитывать у детей культуру движений, коллективизм, потребность в систематических занятиях.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с построения, приветствия, сообщения задач. Затем дети рассчитываются по пятеркам и перестраиваются уступом для выполнения комплекса аэробики под музыку. При выполнении упражнений необходимо следить за соблюдением правильной осанки.

1. И.п. – о.с.

1–4 – 4 приставных шага вправо;

5–8 – пружинистые движения ногами с покачиваниями головой;

9–16 – то же влево.

Выполнить 2 раза.

2. Ходьба на месте с выполнением руками различных движений.

3. Соединить упражнения 1 и 2. Выполнить 2 раза.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, согнуть их в локтях.

1 – наклон туловища вперед;

2–3 – медленно выпрямиться;

4 – и.п.

Выполнить 4 раза.

5. И.п. – руки вперед.

1–4 – пружинистые движения ногами со сгибанием и разгибанием пальцев рук;

5–8 – то же, но руки вправо;

9–12 – то же, но руки влево;

13–16 – то же, но руки вниз.

Выполнить 4 раза.

6. Соединить упражнения 3, 4 и 5. Выполнить 2 раза.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1–4 – наклон туловища вправо;  
 5–6 – и.п.;  
 7–8 – руки вверх, потянуться;  
 9–16 – то же влево.  
 Выполнить 2 раза.
8. Соединить упражнения 6 и 7. Выполнить 2 раза.
9. И.п. – о.с.  
 1–4 – разворачивая носки наружу и вовнутрь, принять положение стойки ноги врозь, поднимая и опуская плечи;  
 5–6 – обхватить правую ногу руками;  
 7–8 – вернуться в и.п.;  
 9–16 – то же, обхватывая левую ногу.  
 Выполнить 4 раза.
10. И.п. – то же.  
 1–6 – ходьба кругами, грозя указательным пальцем;  
 7–8 – ходьба на месте, сделать 2 хлопка перед собой.  
 Выполнить 4 раза.
11. Соединить упражнения 9 и 10. Выполнить 2 раза.



12. И.п. – о.с.  
 1–4 – сделать 4 приставных шага вправо, руки в стороны;  
 5–8 – 4 шага на месте с поворотом на 360°;  
 9–16 – то же влево.  
 Выполнить 2 раза.
13. Соединить упражнения 11 и 12. Выполнить 2 раза.
14. И.п. – о.с.  
 1–4 – сделать 2 приставных шага вправо;  
 5–8 – пружинистые движения ногами, похлопать себя по коленям;  
 9–16 – то же влево, похлопав себя по бокам.  
 Выполнить 2 раза.
15. Соединить упражнения 13 и 14. Выполнить 2 раза.
16. Выполнить весь комплекс упражнений, заменив простые шаги на подскоки, – 2 раза.
17. Повторить комплекс на простых шагах – 2 раза.
18. Приставные шаги вправо и влево.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети расходятся по снарядам по порядку номеров для выполнения упражнений круговой тренировки. Задания на каждой станции выполняются в течение 30 сек., после чего дети по кругу меняются местами с другой группой. Количество кругов зависит от уровня физической подготовленности класса. Упражнения выполняются под музыку; при переходе от одной станции к другой музыка выключается. Сама круговая тренировка называется «Путешествие по Волшебной стране», а каждая станция имеет свое название:

«**Высокие горы**» – подъем и спуск по шведской стенке, наступая на каждую рейку;

«**Лягушки**». И.п. – стойка ноги врозь над скамейкой, опираясь на нее руками.

1 – прыжком поставить ноги на скамейку, принять положение упора присев;

2 – и.п.;



«**Долина цветов**» – поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, на гимнастическом коврике – «цветок закрывается и раскрывается»;

«**Фонтан**» – выполняется всей группой одновременно.

И.п. – стоя в кругу, руки вверх.

1–2 – присед, руки вперед;

3–4 – и.п.;

«**Рыбки**» – выполняется всеми членами группы одновременно без резких движений.

И.п. – лежа на животе, руки за спину, ноги врозь.

1–2 – поднять туловище;

3–4 – и.п.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ученики выстраиваются в одну шеренгу. Учитель предлагает игру на внимание «Запрещенное движение». Дети повторяют за учителем все его движения, кроме запрещенного – руки на пояс. Ученик, который допустил ошибку, делает шаг вперед.

Затем подводятся итоги урока. Учитель отмечает самых старательных, ловких и внимательных, благодарит детей за активность и дружное выполнение заданий. ■

# Путешествие Федота-стрельца, удалого молодца

## Сюжетно-ролевой урок для старшеклассников

Озвученная учителем тема урока позволяет создать особое настроение, напоминающее известного бравого и колоритного героя сказки Леонида Филатова. В роли ведущего – Федота-стрельца – выступает учитель, который ведет занятие без привычных словесных инструкций, указаний и команд: большинство из них произносится в стихотворной форме.



Константин КАЗАЦКИЙ, заслуженный учитель РФ, педагог дополнительного образования, МОУ СОШ № 30, г. Северодвинск, Архангельская обл.

**В** нашей школе дополнительные уроки физкультуры проводятся на инклюзивной основе, чтобы содействовать полноценному участию в школьной жизни старшеклассников с последствиями детского церебрального паралича и другими заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

В данном уроке участвовали 20 школьников: 8 девушек и 12 юношей. Четверо учащихся – двое юношей и две девуш-

ки – имеют нарушения опорно-двигательного аппарата. Одна девушка имеет диагноз «аномалия развития верхней правой конечности», трое остальных – «спастическая диплегия нижних конечностей». Возраст учащихся – 17–18 лет.

Созданию положительного эмоционального настроения способствует использование яркого костюма ведущего: шляпа, ярко-синяя рубашка и сапоги, – а также подбор музыкального оформления, декорации и реквизит. Урок построен в форме спортивно-музыкального занятия длительностью 45 мин. С учетом главной цели – подготовки к участию в городских соревнованиях «Поморские игры» – на уроке используются элементы неожиданности, сюрприза, веселого соперничества, но при этом

соблюдаются закономерности построения обычного школьного урока, где образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи решаются комплексно.

Класс делится на две команды – «Удальцы» и «Молодцы». Перед построением участники надевают разноцветные накидки. По команде Федота-стрельца класс перестраивается для проведения общей разминки.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В соответствии с темой народного фольклора комплекс ритмической гимнастики выполняется в стиле русского народного танца, используются элементы танцевального направления фитнеса «рашен фолк». Для него характерны специальные разновидности движений:

- переплясы;
- постановка ног на пятку и носок с разворотом колена наружу и вовнутрь;
- перепрыжки;
- дробилки;
- широкие движения руками;
- элементы кадрили.

Главное — подобрать оптимальный темп и ритм и следовать принципам доступности, осуществлять плавный переход от простого к сложному. Освоение специальных шагов начинается с ходьбы на месте с передвижениями в различных направлениях: вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу, — с освоения различных видов шага: приставной, скрестный, с притопом, с подскоком.

Все виды ходьбы сопровождаются различными движениями рук. В подборе упражнений акцент делается на их общеразвивающей направленности и проработке отдельных суставов, подготовке всех систем организма к основной части урока.

### Основная часть

В основной части, как наиболее динамичной и эмоциональной по своему содержанию, применяется комплекс эстафет и игровых заданий с элементами бега и различных способов передвижений: на быстроту и точность движений, распределение мышечных усилий и развитие ловкости.

### Игровые задания

**Эстафета «Русская печь».** Участники с помощью ухвата поочередно переносят горшки и колобки в «печь». Задача — как можно быстрее подцепить ухватом горшок или колобок — по выбору, добежать до «печи» и аккуратно поставить его туда, вернуться и передать ухват следующему участнику.

**Эстафета «Сбор грибов».** Участник должен пробежать до условной поляны с рассыпанными на ней грибами и ягодами, положить в ведерко горсть ягод, насадить на

деревянную шпажку один гриб и разместить в импровизированной сушилке для грибов, затем вернуться и передать эстафетное ведерко следующему участнику.

**Конкурс «Поймай северного оленя».** За минимальное время каждая команда должна забросить «арканы» — велокамеры на «рога» движущегося вдоль коридора «оленя». Победа присуждается той команде, которая покажет лучшее время.

**Эстафета «Собери картину».** Каждый участник команды передвигается на роликовой доске с поворотными колесами в положении лежа на животе, отталкиваясь одновременно двумя руками от пола. Участники подъезжают к щиту, на который крепятся в определенном порядке элементы паззла — картины, число которых одинаково для обеих команд. На последнем этапе эстафеты каждая команда должна составить картину: одна — «Кизи», другая — «Петр I». Побеждает та команда, которая первой правильно составит картину.

**Конкурс «Дуб на колесах»** направлен на совершенствование навыков метания малых мячей. Задача участников — попасть мячом в цель, т.е. в дупло движущегося «дуба». «Дуб на колесах» — это коробка из фанеры с нарисованным дубом, в которой вырезано два отверстия — «дупла» с противоположных сторон. Коробка разделена посередине фанерной перемычкой. «Дуб» крепится на основу — доску с четырьмя большими колесами. Данная конструкция — уникальный тренажер для развития глазомера и точности бросковых движений, потому что мишень движется как в горизонтальном, так и в вертикальном направлении с помощью веревок, которыми управляют два помощника, поочередно перетягивая ее с одной стороны зала на другую.

**Конкурс «Птица счастья».** Это заключительный конкурс, направленный на развитие мелкой и крупной моторики, быстроты

и точности движений. Участники делятся на пары. Один участник садится в расписные санки с поворотными колесами, второй толкает их, держась за длинные деревянные поручни. Каждая пара участников поочередно должна домчаться до горшков, под крышками которых спрятано три ключа. Участник, который сидел в санях, встает, выбирает один из горшков и, если находит в нем ключ, подбегает к сундуку и пытается с помощью найденного ключа открыть замок. Если горшок пустой, его убирают и ставят возле сундука. Затем участники возвращаются на санках обратно и передают эстафету следующей паре. Эстафета продолжается до тех пор, пока все три замка не будут открыты. Победа присуждается команде, которая первой открывает три замка и достанет «птицу счастья» — деревянную игрушку.

По окончании каждого конкурса подводятся итоги, а его результаты отражаются на табло. Общие итоги подводятся в конце урока.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В этой части урока закрепляются и развиваются позитивные установки, которые связаны с радостью победы — как в отдельных конкурсах, так и в общем состязании, — которая зависит от проявленной воли, желания, умения школьников взаимодействовать и поддерживать друг друга, несмотря на мелкие неудачи. В то же время важно уметь адекватно относиться к поражению, осознавать свои ошибки, работать над ними для достижения перспективной цели.

В конце урока Федот-стрелец настраивает участников на следующие испытания и знакомит с двумя новыми конкурсами под условными названиями «Бык» и «Деревенский уют». Участникам дается домашнее задание: выяснить историю утюга, при этом командам демонстрируются экземпляры старинных утюгов. ■

# В гости к Компикку

## Урок-путешествие для детей-инвалидов

Среди работ конкурсантов было большое количество уроков с использованием компьютерных технологий. Особенно приятно, что такие разработки встречаются и в номинации «На равных».



Ольга РУТКОВСКАЯ,  
учитель физкультуры,  
МОУ Специальная школа-интернат  
№ 8,  
г. Саяногорск,  
Республика Хакасия

### Задачи:

- развивать основные двигательные умения и навыки;
- совершенствовать умение ориентироваться в пространстве;
- формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать дружеские отношения, чувство коллективизма;
- применять умения и навыки в повседневной жизни.

**Инвентарь:** мячи, указка, ласты, одеяло, коробки, карточки, мел, магнитофон, мультимедийный проектор.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Урок начинается с построения в одну шеренгу и сообщения задач. Затем дети измеряют ЧСС.

**Учитель.** *Сегодня мы с вами отправляемся в гости к Компикку. Давайте послушаем — он для нас приготовил сообщение.*

Звучит аудиозапись инструкций, которые необходимо соблюдать на уроке. На экране демонстрируется карта путешествия.

Дети выполняют ходьбу с перешагиванием через барьеры, расстояние между которыми — 50 см, прыжки на правой, левой ноге, с ноги на ногу, бег «змейкой». Завершается разминка ходьбой и выполнением упражнений на восстановление дыхания.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети измеряют ЧСС.

На экране демонстрируется слайд с тремя буквами: **Ч, М, Я.**

Дети отгадывают слово: **мяч**. За это компьютер показывает им первую букву слова-шифра, которое они должны разгадать в ходе урока, — **М**. Потом детям демонстрируется слайд, на котором показаны разные виды мячей.

**Учитель.** *Мячи бывают резиновые, кожаные, пластмассовые, костяные. А какие они бывают по размеру?*

**Дети.** *Большие, средние, маленькие.*

Ученики переходят на первую станцию, где выполняют упражнения с теннисными шариками для развития мелкой моторики, сопровождающиеся речитативом. Путь от одной станции до другой обозначен стрелками разных цветов на потолке.

На экране демонстрируется следующий слайд-загадка:

Красный в пятнышках убор —  
Гриб зовется...

На выбор предлагается два варианта: **лисичка** или **мухомор**. В случае правильного ответа компьютер выдает вторую букву слова-шифра — **О**.

После этого ребята отгадывают другие четыре загадки, которые демонстрируются на экране. В случае правильного ответа на экране появляются буквы: **Ч, К, И, О**. Из них дети составляют слово **очки**.

**Учитель.** *Какие виды очков вы знаете?*

**Дети.** *Для плавания, солнцезащитные, горнолыжные, для близоруких и дальнорукых людей.*

Различные виды очков демонстрируются на экране.

Затем учитель проводит беседу о том, как сохранить зрение.

На второй станции дети выполняют упражнения для глаз, переводя взгляд по, обозначенным на экране.

Появляется новый слайд, детям предлагается найти одну лишнюю букву в слове **Власты**. Первая буква получившегося слова **ласты** — **Л** — и есть третья буква слова-шифра.

**Учитель.** *Ласты нужны для плавания. Они помогают быстро передвигаться в воде.*

На третьей станции проводится эстафета с ластами между двумя равными по силе команд, которые выстраиваются в колоннах на линии старта. На расстоянии 7–8 м от них расположены разворотные стойки. У каждой команды по одной ласте. По сигналу первые номера надевают ее, обходят разворотную стойку, возвращаются обратно и передают эстафету вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

Затем дети из набора букв на экране компьютера: **Л, О, Д, Я, Е, О** — составляют слово **одеяло**. Первая буква отгадки — четвертая буква слова-шифра — **О**.

**Учитель.** *Одеяла бывают шерстяные, ватные, из верблюжьей шерсти. Они нужны нам для тепла.*

На четвертой станции детям предлагается игра. Все играющие

произвольно располагаются по залу, в центре — двое водящих с одеялом в руках. По сигналу они начинают ловить игроков, стараясь накрыть их одеялом. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы. Если у детей сохраняется интерес к игре, ее можно повторить.

На экране демонстрируются разные дома.

**Учитель.** *Дома бывают одноэтажные и многоэтажные. Их строят из различных строительных материалов.*

Первая буква слова **дом** — **Д** — пятая буква слова-шифра.

На следующей станции проводится эстафета «Построй дом» между равными по силе командами, которые выстраиваются в колоннах на стартовой линии. На расстоянии 7–8 м от них расположены разворотные стойки. У каждого игрока в руках часть конструктора, изображающая какой-либо элемент дома. По сигналу первые номера бегут до разворотной стойки и кладут свой элемент, возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам. Последние номера из доставленных частей конструктора строят дом. Выигрывает команда, которая выполнит задание первой.

Дети подходят к экрану.

**Учитель.** *Ребята, помогите Компютеру найти парные буквы в данном ряду: П Е Р О Е, Д Ш И Д С, А Л З А Ц Ы — и составьте из них слово.*

Получается слово **еда**, первая буква которого — **Е** — шестая в слове-шифре.

**Учитель.** *Когда человек ест, он растет, становится здоровым и красивым. Пища богата белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными солями, водой.*

На шестой станции проводится эстафета «Свари суп и компот» между равными по силе командами, которые выстраиваются в колоннах на стартовой линии. На расстоянии 7–8 м от каждой расположены две разворотные стойки, между которыми натянуты веревки, а на них — при-

щепки. У одной команды в руках комплект карточек с рисунками продуктов, необходимых для приготовления супа, у второй — для приготовления компота. По сигналу первые номера бегут до своих разворотных стоек, закрепляют карточки на веревки с помощью прищепки, возвращаются назад и передают эстафету вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

На экране появляется новая загадка:

Сговорились две ноги  
Делать дуги и круги

(Циркуль).

Первая буква слова-отгадки — **Ц** — последняя в слове-шифре.

**Учитель.** *Циркуль нужен нам для черчения. С его помощью чертят дуги и круги.*

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети выстраиваются в круг, измеряют ЧСС. После этого из букв слова-шифра они составляют слово, которое загадал им компьютер, — **МОЛОДЕЦ**.

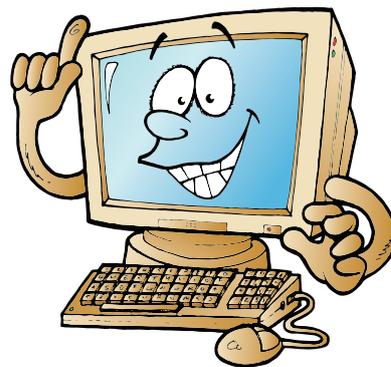
Слово-шифр появляется на экране.

**Учитель.** *Ребята, что вам сегодня понравилось на уроке?*

Дети отвечают.

**Учитель.** *И Компютеру тоже понравилось работать с вами. Хотите услышать, что он вам скажет?*

Звучит аудиозапись — слова благодарности детям за их активность на уроке и творческий подход к выполнению заданий. ■



# ХИП-ХОП

## Танцевальное занятие для старшеклассников

Танцевальный урок хип-хопа запомнился оценочной комиссии своей динамичностью, профессионализмом преподавателя и высоким уровнем подготовленности воспитанников. Описать такое занятие на бумаге очень трудно, потому что упражнения меняются по несколько раз в минуту.



Дарина ЯРКОВАЯ,  
фитнес-инструктор,  
Брянская инженерно-  
технологическая академия,  
г. Брянск

**У**рок рассчитан на любые возраст, пол, класс и группу. Имеются некоторые ограничения в движениях для людей с физическими отклонениями.

Занятие проходит под веселую, зажигательную музыку, которая является отличным стимулятором при выполнении танцевальных связок. В конце ритм становится более спокойным: используется мелодичная, успокаивающая музыка того же стиля.

### Задачи:

- поддержание физической работоспособности;

- повышение гибкости тела;
- развитие координационных способностей;
- укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также других жизненно важных органов и систем организма;
- создание положительного эмоционального фона, снятие стресса;
- развитие навыков работы в команде и использования приемов взаимодействия с партнером.

**Оборудование:** стандартный спортивный или танцевальный зал с гладким, твердым покрытием. Мальчики могут использовать гантели в виде напульсников для увеличения нагрузки на руки.

### Иновационность методики:

- Урок проходит под музыкальное сопровождение.

• Занятие носит определенный тематический характер, в данном случае хореографический, и имеет яркую эмоциональную окраску.

• Хип-хоп-аэробикой могут заниматься и мальчики, и девочки.

• Ребята взаимодействуют друг с другом в танце.

• Занятие отличается динамичностью.

• Урок не требует специального оборудования и серьезной физической подготовки.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Занятие начинается с подготовительной (разминочной) части, цель которой — вовлечение в работу наибольшего числа мышечных групп и подготовка к предстоящей нагрузке. Для разминки используются простые и доступ-

ные общеразвивающие танцевальные упражнения разнообразного воздействия. Основное внимание во время разминки уделяется тем группам мышц, суставов и связок, на которые будет приходиться основная нагрузка во время предстоящей тренировки, — это мышцы, суставы, связки, участвующие в работе позвоночника, тазобедренные, коленные и голеностопные суставы.

Цель разминки достигается благодаря разогреванию и растягиванию мышц и связок. Разогревание проявляется в небольшом повышении внутренней температуры тела, а растягивание направлено на улучшение циркуляции крови в мышцах, а также повышение эластичности связок и мышц и увеличение подвижности суставов. В разминочную часть входит кач, пружинящее движение, выполняемое одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах. Кач выполняет функцию разминки, подготавливая суставы к предстоящей нагрузке. Затем следует ходьба, в основе которой также лежит кач.

Продолжительность разминки — 5–10 мин.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основная часть занятия строится на изучении различных элементов хип-хопа. В хип-хопе существует множество направлений. В предложенном уроке использовались самые распространенные.

Первое направление — *локинг*. Для него характерны быстрые резкие движения с покачиванием рук и корпуса. Он включает прыжковые движения, а также активное движение и периоды замирания на месте.

Следующий стиль хип-хопа — *поппинг*. Для него характерны короткие толчковые движения.

*Фанк* представляет собой свободную пластику рук, волнообразные движения корпусом.

В упражнениях применяется хореография рук. Из шагов аэробики сюда включены *step-*

*touch* — на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад и вперед на носок, на пятку, *grape wine* — скрестные шаги вперед, повороты, выпады. Часто используются кач в различных положениях, а также перебежки, переступания, повороты, скользящие движения, элементы брейка.

Основа движения хип-хопа — подскоки и подпрыгивания, которые получили название «нюджек-свинг».

На уроке представлен важный методический прием — взаимодействие с партнером. Ребята делятся на пары и танцуют друг напротив друга, используя перехваты, хлопки. Взаимодействуя, ученики регулируют свои движения и мышечные усилия, оценивая расстояние между собой и партнерами, что способствует развитию зрительно-моторной координации.

Для поддержания интереса у занимающихся на каждой тренировке составляется танцевальная связка, которая включает различные направления хип-хопа и раскладывается постепенно. Каждое движение, если оно не является базовым, разбирается подробно. При изучении первой танцеваль-

ной «восьмерки» раскладываются ее составляющие, затем она тщательно отрабатывается целиком. Изучение второй и последующих «восьмерок» происходит аналогично.

Связка составляется таким образом, чтобы максимально способствовать развитию выносливости и координационных способностей.

Продолжительность основной части — 40–45 мин.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В заминке применяются упражнения на гибкость, которые помогают снять закрепощенность мышц, а также упражнения, направленные на восстановление сил организма. Для устранения психомоторной и общей напряженности используются упражнения на расслабление и растягивание.

Стретчинг выполняется под медленную спокойную музыку. Его цель — воздействовать на мышцы, наиболее нагруженные во время занятия, в частности на поясничный отдел позвоночника.

Продолжительность заключительной части — 5–10 мин. ■



# Физкультура для родителей

## Спортивный праздник, посвященный 8 Марта

Среди работ, присланных на конкурс в номинации «Урок после уроков», было много разработок внеклассных мероприятий. К сожалению, они не подходили под формат номинации и не получили высокой оценки. Однако некоторые сценарии показались нам очень интересными. Один из них мы публикуем сегодня.



Светлана ЛЯМИНА,  
учитель физкультуры,  
МОУ Ошейкинская СОШ,  
дер. Ошейкино,  
Московская обл.

### СПОРТИВНЫЙ ЛИКБЕЗ

Практика показывает, что лишь незначительная часть родителей обладают большими знаниями по физическому воспитанию детей. Поэтому просвещение родителей — первоочередная задача педагогов. Наладить деловое сотрудничество могут помочь такие формы общения, как проведение спортивных мероприятий и игр с участием детей и их родителей. Участие взрослых в играх имеет очень большое значение: таким образом достигается духовный контакт с ребенком. Ребята младшего и среднего школьного возраста активно реагируют на желание родите-

лей принять участие в игре. Совместные игры и занятия физическими упражнениями стимулируют двигательную активность детей, способствуют их всестороннему развитию и воспитанию. Папы и мамы видят их с другой стороны, лучше узнают их, осознают жизненную необходимость регулярных занятий физической культурой. Дружество школы и семьи приобретает новое значение.

Во многих школах родители являются активными участниками всех спортивных мероприятий: «Мама, папа, я — спортивная семья», «Веселые старты», туристический слет «Золотая осень», походы с детьми по родному краю и т.д.

#### «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

Спортивный зал украшают воздушными шарами, гирляндами, плакатами. Заранее готовится инвентарь: кегли, обручи, баскетбольные мячи, старые лыжи, воздушные шары, надувные мячи,

спортивные скамейки, 3 совка, 3 набора продуктов, 3 хозяйственные сумки, барьеры, «ковры-самолеты».

**Ведущий.** *Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр — «Веселые старты»! И наш спортивный зал превращается в веселый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!*

*Но сегодня не совсем обычный спортивный праздник, так как посвящается он Женскому дню Восемь марта. Поэтому начинаем мы его с поздравлений нашим дорогим мамам и учителям.*

Поздравление от учащихся.

**Ведущий.** *Теперь пришло время познакомиться. В соревнованиях участвуют 3 женские команды по 8 человек:*

- команда родителей;
- команда учителей;
- команда учеников.

Представление жюри.

**Ведущий.** *Участники сегодняшних соревнований серьезно готовились к ним. Сейчас они выступают со своим домашним заданием.*

Представление команд: название, девиз, визитка.

Звучат напутственные слова участникам соревнований. Выступают дети из группы поддержки.

**Ведущий.** *Итак, с командами мы познакомились, жюри представили, напутствие услышали — пора начинать праздник!*

Соревнования проводятся в форме эстафет.

### Разминка

В первой каждому участнику нужно добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли «змейкой», пролезть в обруч и по прямой вернуться обратно.

### «Перекати-поле»

Первые номера бегут спиной вперед и с помощью обруча катят мяч до разворотной стойки и обратно, передают эстафету вторым номерам, и т.д.

### «Восьмерка»

Так как спортивный праздник посвящен 8 Марта, инвентарь для следующей эстафеты изготовлен в виде «восьмерки»: два обруча связаны между собой лентой.

Четыре участника от каждой команды встают в них, по два в каждый, и по сигналу ведущего бегут до разворотной стойки и обратно. Затем в обруч входят еще по одному человеку и выполняют то же задание вшестером; на третьем, последнем, этапе — еще по одному, и упражнение снова повторяется.

### Биатлон

Первые номера с лыжей на одной ноге бегут до контрольной линии, где стреляют из пневматической винтовки по воздушным шарикам, затем возвращаются к своим командам, передают эстафе-

ту вторым номерам, и т.д. За каждое попадание команда получает 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков. В случае равенства очков победа присуждается команде, которая выполнит задание раньше.

### Дружба

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до разворотной стойки и обратно. У линии старта они передают эстафету следующей паре.

### Спортивные посиделки

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящим сзади игрокам два надувных мяча, те передают их дальше, и т.д. Как только мячи дойдут до замыкающих, они бегут, садятся с ними впереди и снова передают мячи назад. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на свои места.

### Сбор мусора

**Ведущий.** *Ни для кого не секрет, что участницам соревнований, чтобы содержать дом в чистоте, приходится периодически наводить порядок. Сейчас мы увидим, кто в этом успешнее всех.*

По залу разбросаны воздушные шары. Не трогая их руками, первый участник должен с помощью совка подцепить один шар, отнести его в корзину, вернуться к своей команде и передать совок следующему участнику.

### За продуктами

**Ведущий.** *А сейчас нам предстоит поход за продуктами.*

На противоположной стороне зала на тумбе лежат продукты: чай, соль, макароны, семечки, лимонад, лавровый лист, шпроты. Взяв хозяйственную сумку, первый участник отправляется «в магазин». Перепрыгнув через два барьера, он добегает до тумбы, кладет в сумку один продукт, возвра-

щается обратно и передает сумку второму участнику и т.д.

### На ковре-самолете

Участникам предоставляется возможность покататься на «ковре-самолете». Первые участники садятся на коврик, берутся за него руками и, отталкиваясь ногами, передвигаются до разворотной стойки, выполняют 5 прыжков через скакалку, после чего берут один лист с буквой и возвращаются к своим командам, где передают эстафету вторым. Из принятых букв участники команды составляют слово. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово.

Варианты слов:

**счастье!**

**красота!**

**веселье!**

**Ведущий.** *И мы в этот предпраздничный день желаем всем присутствующим женщинам и девочкам счастья, красоты и веселья!*

Пока жюри готовится огласить окончательные итоги, выступают учащиеся начальной школы.

Подведение итогов, награждение команд.

**Ведущий.** *Вот и закончился наш праздник. Все участники команд продемонстрировали ловкость, силу и быстроту, а главное — получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!*

*Еще раз поздравляем всех с праздником! Занимайтесь спортом, укрепляйте здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч! ■*



фото с сайта [www.free-lance.ru](http://www.free-lance.ru)



Издательский дом

**ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ**

представляет



# Льготная редакционная подписка

на II полугодие  
2011 года



Подпишитесь на нашем сайте  
**[www.1september.ru](http://www.1september.ru)**

**и вы получите скидку на подписку!**

## БУМАЖНАЯ ВЕРСИЯ



~~1200  
рублей~~

1080  
рублей

- льготная цена  
на полгода

960  
рублей

- льготная цена на полгода  
для тех, кто подписывался  
через сайт на первое  
полугодие 2011 года

## ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ



~~780  
рублей~~

699  
рублей

- льготная цена  
на полгода

599  
рублей

- льготная цена на полгода  
для тех, кто подписывался  
через сайт на первое  
полугодие 2011 года