

СПОРТ В ШКОЛЕ

основана в 1997 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРОВ

№ 10 (508) 16–31 мая 2011

spo.1september.ru

Спецвыпуск
Пензенская
область

№ 10



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

Проблемы и перспективыс. 4–6

Ольга Леонтьева

Как встать на сторону ребенка? ...с. 7–9

Около спорта

Андрей Полозов, Евгений Набойченко

Взрослые – детям?с. 11

Любовь Чудина

Иду до концас. 12–13

ШКОЛА

Оценивание

Александр Воронин

Результат – налицо!с. 14–19

Урок

Анатолий Пушкарёв

Азартное обучениес. 20–24

Ольга Перегудова

От самоконтроля –
к самообразованиюс. 25–27

Ольга Ермакова

Представьте себе...с. 28–29

Рамиль Агишев

Как пружинас. 30–32

Лариса Чайка

Кто ищет, тот найдет!с. 33–37

Татьяна Мощанова

Путешествие
по Кавказским горамс. 38–40

Олег Дмитриев

Собираемся в походс. 41–42

Внеклассные мероприятия

Людмила Левит

Ко Дню Россиис. 43

Михаил Евленин

Тропой огняс. 44–45

СПОРТ

Калейдоскоп

Алексей Олейников

Наперегонки со временемс. 46–47



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

Коллаж на 1 стр. обложки:

И. Лукьянов

Газета распространяется по подписке

Цена свободная Тираж 2000 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

УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано

ПИ № 77-7241 от 12.04.01

в Министерстве РФ

по делам печати

Подписано в печать:

по графику 13.04.11,

фактически 13.04.11

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



фото А.Назарова

...Чтобы подготовить чемпионов, необходимо быть не просто отличным спортсменом, но еще и психологом, учителем, когда надо – диктатором, когда надо – другом...



фото из архива А.Воеводина

...Мы дали большую свободу своим педагогам... Свобода повышает ответственность. Учителя предлагают такие интересные занятия!..

с. 5

с. 13

...Ориентирование можно проводить в спортивном зале, в здании школы, на пришкольной территории. Для выполнения заданий, прежде всего, необходимо грамотно составить соответствующие карты...

с. 33



фото Л.Чайка



фото из архива Р.Алишева

...Через два месяца регулярных занятий по предлагаемой методике человек любого возраста и пола сможет сесть на все три шпагата: два продольных и один поперечный...



фото А.Шевелева

...Если в действующей ныне программе есть только четыре базовых вида спорта, то в будущем туда включат и другие, причем цели обучения изменятся: оцениваться будет не абсолютный результат, а продвижение каждого отдельного ребенка...

с. 7



Проблемы и перспективы

Министр образования Пензенской области – о физической культуре

В преддверии апрельского Всероссийского семинара-совещания с руководителями региональных органов исполнительной власти, осуществляющих управление в сфере образования, «Современные подходы к формированию здорового образа жизни школьников» мы совместно с Министерством образования Пензенской области подготовили специальный выпуск газеты «Спорт в школе», основой которого стали материалы о работе учителей этого региона. И первая статья – интервью главному редактору газеты «Спорт в школе» организатора этого мероприятия, министра образования Пензенской области Светланы Константиновны КОПЕШКИНОЙ.



© Andrei Erian. v-artworks.livejournal.com

Ольга ЛЕОНТЬЕВА,
главный редактор газеты
«Спорт в школе»

Светлана Константиновна много лет проработала директором общеобразовательной школы, постоянно уделяя особое внимание здоровьесберегающим технологиям, организации инновационной системы преподавания физической культуры. На посту министра она продолжила эту работу: постоянно организует семинары для учителей физической культуры, приглашает на них не только педагогов из других регионов, имеющих интересный опыт работы, но и ученых, которые рассматривают данную проблему комплексно

и готовы делиться своими мыслями, идеями, разработками с практиками. В одном из таких семинаров принимала участие и я – это было интересное, эмоциональное событие, важное для всех участников.

Начнем с общих цифр, обозначенных Светланой Константиновной. В Пензенской области спортзалами оборудована 531 школа из 578, только 45 школ области (8%) не имеют спортзалов, но по договорам безвозмездного пользования занятия проводятся на базе ФОКов – их в области 47. Учеников, не имеющих возможности заниматься физкультурой в спортивном зале, там почти не осталось, а ФОКи выполняют роль, которая им и отводилась изначально: учреждений,

доступных для массовых занятий физической культурой и спортом.

Большую популярность среди молодежи получили плавательные бассейны и дворцы водного спорта, которых в области 65. Кроме этого, в 25 школах функционируют школьные бассейны. Там проводятся уроки, занятия спортивных секций, мероприятия с детьми и их родителями, жителями села или микрорайона.

Во всех общеобразовательных учреждениях имеются графики проведения занятий в бассейне, а в тех населенных пунктах, где бассейнов нет, организован подвоз детей в районные центры. Занятия проводятся специалистами, а ребят туда привозят учителя, которым эта работа оплачи-

вается дополнительно. Деньги на дорогу и оплату педагогам дополнительного времени выделяются из муниципального бюджета.

Итак, инфраструктура создана и развивается. Однако этого мало, чтобы занятия стали увлекательными, – ведь для этого необходимо так организовывать уроки, чтобы на них хотелось идти каждому ребенку. Это может сделать только учитель – уверенный в своих силах и в том, что его труд будет оценен по достоинству. Как же оценивается работа преподавателей физкультуры в Пензенской области?

Светлана Копёшкина. Если ты действительно учитель – ты сумеешь вдохновить детей, передать им свою любовь к предмету, не оставишь без внимания ни одной проблемы своих учеников. Учитель всегда психолог и всегда творец. На уроках физкультуры можно, например, заставлять детей прыгать через козла и до посинения бегать вокруг школы. А можно по-другому: внедрить новейшие фитнес-методики, аэробику, шейпинг, модные сегодня восточные единоборства – и дети на такие занятия побегут, а про освобождения от физкультуры забудут. Потому что это будут захватывающие уроки, повышающие уровень физической культуры.

Настоящий педагог найдет для каждого класса, для каждого ребенка свою форму проведения занятий. Для малышей – эстафеты, личные соревнования, сюжетные уроки: ведь в этом нежном возрасте дети легко переживают поражения, слезы у них высыхают быстро. Они переключаются мгновенно, и грамотные педагоги им помогают. Я знаю, например, замечательного учителя, который на уроках физкультуры умело переключает внимание детей сочинительством простеньких стишков и решением арифметических задач.

Школьники постарше обожают командные виды спорта, им нра-

вится болеть друг за друга. Для них игра – это сильный эмоциональный выплеск, а коллективная ответственность позволяет ребенку внутренне переложить вину за поражение на товарища. Подростки крайне бурно переживают неудачи, а физкультура должна приносить ребенку прежде всего удовольствие и затем уже мотивировать его на достижение результатов! Дрессировка в цирке хороша, а не в школе. Задача учителя – для каждого своего воспитанника разработать и организовать свой урок физкультуры или такой урок, перед которым никто не устоит. У нас есть уникальный учитель, разработавший программу по физкультуре с использованием элементов спортивного ориентирования: современная форма старой игры в казаков-разбойников. Этих уроков ждут, словно похода на дискотеку! Сумел! Зажег!

Если учителя разрабатывают собственные методики преподавания, у них должна быть уверенность, что они не только имеют на это право, но и просто обязаны это делать. В большинстве регионов педагоги лишь номинально свободны в выборе программ и методов работы: в рекомендательном порядке им дают разработанные, утвержденные и часто... устаревшие программы и методики, а потом проверяют их выполнение. Проверяют строго, будто учитель обязан был принять эти рекомендации как приказ.

С.К. Мы дали большую свободу своим педагогам. Официально мы ввели третий урок физической культуры уже давно, а в школе, где я была директором, – с 1992 года. Поэтому когда наши ученики доходили до десятого класса, мы говорили, что официальная программа ими уже пройдена и в старшей школе они будут заниматься по программе, разработанной преподавателями физкультуры именно этой школы. Свобода повы-

шает ответственность. Учителя предлагают такие интересные занятия!

Но уроки физкультуры, пусть их будет даже четыре в неделю, не застраховывают нас от того, что после занятий школьники могут выпивать и курить. Для того чтобы и после уроков – и после окончания школы! – ребята хотели вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, – для этого нужно, чтобы в их головах и сердцах были заложены ценности здоровья. На мой взгляд, на уроках физической культуры ребенок должен получать еще и знания о своем организме, о своих возможностях, чтобы научиться правильно рассчитывать свои силы. Ослабленный ребенок не может конкурировать с одноклассником-чемпионом – он должен развиваться, эволюционировать относительно самого себя. Для этого у нас во всех школах и вводятся дневники здоровья и дневники личных спортивных достижений. Мне очень нравится выражение Декарта: «Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите, чтобы ваш ум работал правильно».

Ценности важны не только для детей, но и для учителей и родителей

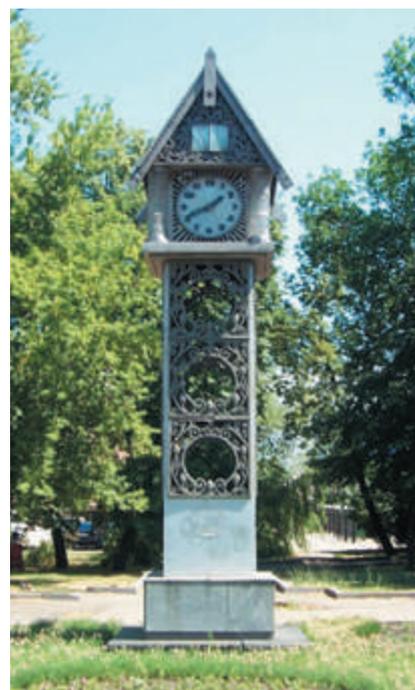


фото с сайта www.penza.moy.su

лей, для директоров школ и всех управленческих структур, вплоть до федерального уровня. У нас, к сожалению, часто слова расходятся с реальностью.

Учителя якобы имеют право работать по авторским методикам и программам, но проверяющие работу педагога структуры требуют выполнения только одной, утвержденной лет десять-двадцать назад программы.

Мы часто говорим, что нужно оценивать личное развитие каждого ребенка, но в большинстве российских школ все дети вынуждены сдавать единые нормативы, за которые им выставляются текущие и итоговые отметки.

Министерство спорта до сих пор лоббирует введение обязательной для всех школьников сдачи норм ГТЗО.

С.К. Я считаю, что успехи ребенка нельзя сравнивать ни с какими нормами – только с его собственными результатами. Для хорошего учителя физкультуры важен ребенок и его здоровье, а для плохого – галочки в журнале и нормативы. Работу учителей можно оценивать только по тому, насколько им удастся привлечь к занятиям физической культурой всех ребят, а не только тех, кто и без школы любит спорт. Мы с 2006 года проводим множество конкурсов специально для учителей физической культуры как на муниципальном, так и на областном уровнях, например «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» – в нем принимают участие тренеры-преподаватели детских садов, школ, учреждений УДОД, НПО и СПО. В конкурсе «Педагогический Олимп» с 2010 года введена номинация «Лучший тренер-преподаватель физической культуры», 40 победителей которой получают поощрение губернатора в размере 50 тысяч рублей. У нас прекрасная инфраструктура, а условия работы – немаловажный фактор для молодых спе-

циалистов. Ведь одна из самых острых проблем – старение педагогического состава. Областное правительство приняло беспрецедентные меры для решения кадрового вопроса: молодой учитель физкультуры в течение первых трех лет получает по 35 тысяч рублей, всем педагогам выдали нетбуки. Кроме того, разработан и принят межведомственный комплексный план мероприятий по направлению «Семья – дети – здоровый образ жизни», цели которого – формирование здорового образа жизни и организация позитивной занятости молодежи. Во всех школах Пензенской области реализуется программа «К здо-



С.К. Копёшкина

фото из архива С.К. Копёшкиной

ровью – через движение» по нескольким направлениям:

- «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»;
- «Самый спортивный класс»;
- «Скажем спорту – да, вредным привычкам – нет!»;
- «Обаятельные и привлекательные»;
- «Тесты губернатора».

Успешно реализуются проекты «Шахматная школа», «Спортивная ходьба», «Физкультура – это моя жизнь» (адаптивная физкультура). Такой широкий спектр позволяет каждому найти в программе свое место и быть успешным.

Межведомственное взаимодействие расширяет возможности занятий спортом для жите-

лей области. Большой популярностью пользуется губернаторский проект «Танцующая школа». Это красота, гибкость, чувство ритма, двигательная активность. Вроде бы и не урок физкультуры, а ребенок развивается, уровень его физической культуры повышается – решается самая главная задача. Эта идея принадлежит губернатору Василию Бочкареву, он же – вдохновитель проекта «Шахматная школа». Кстати, с «королевской игрой» наши ребята вышли уже на международный уровень. Недавно состоялся дистанционный «Матч века» (Россия – Израиль) – международный онлайн-турнир по быстрым шахматам среди школьников. Мы победили!

Я горжусь тем, что 94,7% детей у нас систематически занимаются физкультурой и спортом, на 2% снизилось количество детей, отнесенных к специальной медицинской группе, а количество отнесенных к основной увеличилось. Наверное, для мировой статистики это не бог весть какие цифры, но для родителей, чьи дети окрепли, поздоровели, это очень и очень значительные результаты. Новые методики преподавания, система реабилитационно-профилактических центров и медицинских кабинетов при школах, здоровое питание – у нас многие школы оснащены пароконвектаutomатами. Стопроцентный охват всеми видами питания, система дополнительного образования, серьезная пропагандистская работа – всё важно. Мы пытаемся внедрить в сознание подрастающего поколения новую идеологию, которая заставила бы ребенка по-другому посмотреть на свой организм, состояние здоровья и свои перспективы во взрослой жизни. Наш тренд: «Здоровье – фундамент на пути к успеху. Быть спортивным – круто! Не иметь вредных привычек – модно!» ■

Как встать на сторону ребенка?

Дискуссионная площадка

31 марта в рамках Международного фестиваля физкультуры и спорта «Наш выбор – здоровый образ жизни» была организована дискуссионная площадка «Физкультура в школе – на стороне ребенка». В ней приняли участие директор Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Минобрнауки и науки РФ Александр ПАРШИКОВ, заместитель председателя Государственной Думы Федерального собрания Светлана ЖУРОВА, эксперты, лауреаты и участники конкурса «Урок физкультуры XXI века», педагоги-новаторы.



Ольга ЛЕОНТЬЕВА,
главный редактор газеты
«Спорт в школе»

Время основных докладов пролетело быстро. Светлана Журова рассказала о значимости конкурса «Урок физкультуры XXI века», который проводился партией «Единая Россия» при участии Ассоциации фитнес-аэробики России и Министерства образования и науки РФ. Говоря о сложившемся сегодня отношении к уроку и учителю, Светлана Сергеевна привела следующий пример: чтобы повысить интерес школьников к своему предмету, учитель предложил включить в программу занятий физкультурой элементы фитнеса. Идея была принята в штыки: собрали родительский комитет, который вынес решение запретить эти нововведения.

Светлана Сергеевна считает, что наша общая цель – изме-

нить подход к общеобразовательному предмету «физическая культура», к его структуре и программам, а также отношение к учителю. Она объяснила, что проект «Урок физкультуры XXI века» – один из двух проектов «Единой России», посвященных развитию физической культуры и спорта; второй – строительство 500 бассейнов для высших учебных заведений России.

Жизнь Светланы Журовой тесно связана со спортом; олимпийская чемпионка, обращаясь к учителям физкультуры, назвала их коллегами: «Мы с вами занимаемся физкультурой и спортом всю жизнь», – и отметила, что для школьников нужно организовывать разнообразные соревнования, чтобы каждый ребенок мог найти наиболее интересные для себя и принять в них участие.

Александр Паршиков выразил благодарность организаторам конкурса: «Вы

много сделали, чтобы привлечь внимание широкой общественности к важности улучшить уроки физической культуры», – попросил от лица министра образования участников дискуссии и пожелал всем терпения и удачи. Он отметил, что сегодня во многих регионах идет активная работа по анализу опыта преподавания физкультуры, планируется ряд совещаний учителей, руководителей министерств образований для его обобщения, и уверил, что министерство приложит все силы для того, чтобы мнение учителей было услышано.

Участникам дискуссии Александр Тихонович объяснил, что в Минобрнауки идет активная работа по реструктуризации программы по физической культуре. Если в действующей ныне программе есть только четыре базовых вида спорта, то в будущем туда включат и другие, причем цели обучения изменятся: оцениваться будет не абсолютный результат, а продвижение каждо-

го отдельного ребенка. Чтобы разнообразить программу, министерство взаимодействует с различными федерациями, в том числе с Федерациями фитнес-аэробики, легкой атлетики, плавания, футбола и другими, которые включают в программы разнообразные методики, в том числе и игровые, по введению детей в эти виды спорта. Лучшие тренеры спортивных школ описывают накопленный за многие годы опыт проведения подводящих упражнений, с помощью которых можно улучшить и разнообразить каждый урок.

В заключение директор Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания призвал педагогов принять активное участие в корректировке Положений о Президентских состязаниях и Президентских спортивных играх, которые планируется сделать самыми массовыми и интересными для всех школьников соревнованиями.

От имени Ольги Слуцкер выступал член оргкомитета конкурса «Урок физкультуры XXI века» Василий Козырев. Он объявил итоги и назвал победителей:

Дискуссионная площадка была организована как пресс-конференция: присутствующим дали возможность задать вопросы основным докладчикам. Желающих что-то узнать оказалось много — нечасто учителям выпадает такая возможность.

Один из педагогов, например, спросил, как найти поддержку для организации школы со спортив-

ным уклоном. А.Паршиков с сожалением заметил, что таких общеобразовательных школ очень много в Китае, и нам тоже стоит этим заняться в ближайшем будущем. Он сказал, что для открытия такой школы нужно для начала найти директора, готового поддержать такое направление развития образовательного учреждения, а министерство даст поддержку этому проекту. Светлана Журова попыталась предостеречь присутствующих: необходимо соблюдать баланс между занятиями физкультурой и другими общеобразовательными предметами, потому что многим родителям не нравится,



А. Т. Паршиков

когда в школе организовано много уроков физической культуры, — у нее в памяти совсем свежий пример того, как именно из-за этого сняли директора школы по требованию родителей.

Педагоги узнавали, где можно найти программы для проведения аэробики в дошкольных образовательных учреждениях, существуют ли разработки критериев построения таких занятий. Предла-

тали ввести программу по фитнес-аэробике или ритмике для детей из коррекционных школ, спрашивали, что для этого нужно сделать. Ответ был прост: «Всё можно сделать конкретно в вашей школе — было бы желание».

Говорили о возможности проводить на третьем уроке физкультуры беседы о здоровом образе жизни. Просили разнообразить возможности повышения квалификации, например засчитывать участие педагога в крупных спортивно-познавательных мероприятиях, вроде фитнес-конвенции, при подтверждении квалификационной категории.

Из множества накопившихся вопросов мне удалось задать два.

Первый касался конкурса «Урок физкультуры XXI века», который проводился не государством, а партией «Единая Россия». Естественно, что партия преследует собственные цели, в первую очередь — расширение электората и максимальный успех на выборах. Вопрос: планируется ли в дальнейшем сделать этот конкурс государственным, а не партийным?

Светлана Сергеевна расстроено отметила, что каждое хорошее дело, начатое партией, стараются передать государству. Александр Тихонович пообещал подумать над этой идеей. А учителя прислали новый вопрос: будут ли участие в конкурсе или победа в нем засчитаны как прохождение очередной квалификационной аттестации? Дело в том, что победа в других муниципальных, региональных и всероссийских конкурсах

Номинация	Победитель
«Играю и расту»	ГРАЧЁВА Светлана Владимировна, МДОУ ДС № 2, г. Заречный, Пензенская обл.
«На равных»	РУТКОВСКАЯ Ольга Геннадьевна, МОУ Специальная (коррекционная) школа-интернат № 8, г. Саяногорск, Республика Хакасия
«Мы вместе — мы команда»	КРАВЧЕНКО Светлана Александровна, ГОУ СОШ № 585, г. Санкт-Петербург
«Школа чемпионов»	ЗВЯГИНЦЕВ Владимир Аркадьевич, ГОУ СОШ № 399, г. Москва
«Урок после уроков»	ЯРКОВАЯ Дарина Дмитриевна, Инженерно-технологическая академия, г. Брянск

С уроком Светланы Кравченко — одного из победителей конкурса — можно будет ознакомиться, просмотрев диск-вложение к номеру 12 газеты «Спорт в школе»



дает такую привилегию — лауреатам автоматически присваивается высшая квалификационная категория, если это был общероссийский конкурс. А.Паршиков заметил, что это будет возможно только тогда, когда конкурс из партийного станет государственным.

Интересно, произойдут ли такие перемены в ближайшем будущем?

Второй вопрос был посвящен разработке новых образовательных программ. Дело в том, что организацию урока нельзя сводить только к освоению тех или иных спортивных навыков, а любые программы, написанные тренерами, рассчитаны именно на это. На урок приходят дети совершенно разного уровня подготовленности, многие открыто демонстрируют нежелание заниматься, и задача учителя — так организовать учебное пространство, чтобы каждый ребенок не только стал активным участником образовательного процесса, но и захотел работать самостоятельно после уроков.

Учитель, работающий по чужой программе, вынужден подчиняться ей, а не руководствоваться особенностями той группы, которая в настоящий момент присутствует на уроке. Именно для этого педагоги придумывают различные методики, приемы, постоянно корректируют спущенные сверху программы. В этом и состоит педагогическое творчество, которое оценивалось на конкурсе «Урок физкультуры XXI века».

Даже расширенные и улучшенные программы становятся преградой для творчества учителя, так как их выполнение является приоритетным. Если в программу заложено некоторое упражнение, то любой проверяющий вправе потребовать от учителя продемонстрировать, как учащиеся его усвоили. Что же делать педагогу, который при обучении детей данному упражнению особое внимание уделял не технике его воспроизведения, а развитию коммуникативных навыков, формированию ценностей здоровья, самодиагностике или каким-то другим компетенциям?

Возможно, из-за трудности диагностики учебных и коммуникативных компетенций большинство учителей предпочитают выставлять отметки в соответствии с некоторыми общими показателями, а не за личное продвижение. Как можно объяснить проверяющему, что один ребенок, бегая стометровку за 15,5 сек., имеет отметку «3» («удовлетворительно»), а другой за тот же результат — «5» («отлично»)? Для этого нужно представить результаты этих учеников в начале и в конце данного периода занятий, объяснить способ подведения итогов — и так для каждого ребенка. Гораздо проще и нагляднее использо-



С.С. Журова

вать единую шкалу: это занимает мало времени, так как не нужно вести огромное количество записей и отслеживать личное продвижение каждого ученика, а итог будет понятен и принят любым проверяющим. Раньше шутили: «Инициатива наказуема». Эти слова можно перефразировать для школы: «Индивидуальный подход к учащимся и творчество учителя наказуемы». Вопрос: чему же будет отдан приоритет в работе учителя физической культуры — педагогическим инновациям и личному творчеству или выполнению программ, написанных для учителей тренерами?

Справедливости ради отмечу, что у многих присутствующих в зале такая формулировка проблемы вызвала непонимание вплоть до возмущения. Несколько участников дискуссии захотели высказаться: «Я учитель и тренер, это мне отнюдь не мешает в работе!»

А.Паршиков еще раз повторил, что все программы будут простыми, интересными, адаптированными именно для школы, в них, в первую очередь, войдут наборы хороших подводящих упражнений.

Похоже, предпочтение всё же будет отдано программам, а не педагогическому поиску...

Полтора часа — очень небольшой промежуток времени для серьезного разговора. Само собой, обсуждение продолжилось и в кулуарах. В заключение приведу высказывание Ларисы Мойсенко — учительницы одной из московских школ. Она не принимала участие в конкурсе «Урок физкультуры XXI века», но была приглашена на дискуссию как творческий педагог.

Лариса Юрьевна заранее посмотрела уроки всех победителей конкурса и с грустью сказала, что это были в основном занятия для детей, имеющих высокий уровень физической подготовленности. А что делать с детьми, у которых ослабленное здоровье? Как работать, если в классе не 9 учеников, а 25–30, и все такие разные? По ее мнению, учителям постоянно предлагают использовать технологии, направленные на достижение высоких спортивных результатов, рекордов, но это сильно искажает концепцию физической культуры в общеобразовательной школе и дошкольном учреждении. Урок должен позволять ученику работать в индивидуальном двигательном режиме, соразмеряя собственные физические кондиции с выбором нагрузки, темпа, дозировки, скорости освоения упражнений, с психологической готовностью ученика к решению собственных двигательных задач. В отличие от многих своих коллег, Лариса Юрьевна убеждена, что, если пришлют новую цельную программу по физической культуре, разработанную на основе спортивных технологий, это будет программа тренировочная, спортивная, а не школьная, что может принести больше вреда, чем пользы. ■

Фото А.Шевелева

Педагогический университет
«ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»
 предлагает **для учителя физкультуры**

Лицензия Департамента образования
 г. Москвы 77 № 000349,
 пер. № 027477 от 15.09.2010



**ДИСТАНЦИОННЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
 ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ МЕСТА ПРОЖИВАНИЯ
 (обучение с 1 сентября 2011 года по 30 мая 2012 года)**

КОД  **ПРОФИЛЬНЫЕ КУРСЫ**

- 14-001 *В.А. Родионов. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физкультуры*
- 14-002 *И.К. Латыпов. Физическая культура в профильном обучении*
-  14-003 *Б.Х. Ланда. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся*
- 14-004 *Е.Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе*
- 14-005 *Т.С. Лисицкая. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе*
- 14-006 *И.К. Латыпов. Педагогические технологии физического воспитания в современной школе*
- 14-007 *Т.С. Лисицкая, В.Б. Игнатъев. Использование йоги в работе учителя физической культуры*

КОД  **ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КУРСЫ**

- 21-001 *С.С. Степанов. Теория и практика педагогического общения*
- 21-002 *Н.У. Заиченко. Методы профилактики и разрешения конфликтных ситуаций в образовательной среде*
-  21-005 *М.А. Ступницкая. Новые педагогические технологии: организация и содержание проектной деятельности учащихся*
-  21-007 *А.Г. Гейн. Информационно-методическое обеспечение профессиональной деятельности педагога, педагога-психолога, работника школьной библиотеки*

Имеются два варианта учебных материалов дистанционных курсов: брошюры и брошюры+DVD.

Курсы, включающие видеолекции (DVD), помечены значком .

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

Дополнительная информация – на сайте <http://edu.1september.ru>.

Окончившие дистанционные курсы получают удостоверение установленного образца.



**ОЧНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
 ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ МОСКВЫ И МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
 (обучение с 1 октября 2011 года по 30 декабря 2011 года)**

М.А. Ступницкая. Новые педагогические технологии: организация и содержание проектной деятельности учащихся (в июне 2011 года)

Г.А. Стюхина. Разрешение конфликтных ситуаций в образовательной среде

Нормативный срок освоения каждого курса – 72 часа.

Дополнительная информация – на сайте <http://edu.1september.ru>
 и по телефону (499) 240-02-24 (звонки принимаются с 15.00 до 19.00).

Окончившие очные курсы получают удостоверение государственного образца.



**Электронную заявку можно в режиме on-line подать
 на сайте <http://edu.1september.ru>. Это удобно и просто!**

Авторы предлагают читателям ознакомиться с системой тестов, принятых в самой профессиональной организации России – МЧС. Дело в том, что очень часто тесты для взрослых со временем переходят в тесты для детей...

Андрей ПОЛОЗОВ,
д.п.н.,
Евгений НАБОЙЧЕНКО,
к.э.н.,
УрФУ им. Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург

ГИБКОСТЬ

Гибкость позвоночного столба определяется с помощью скамейки с измерительной планкой. Спасатель из основной стойки на скамейке выполняет наклон туловища вперед, не сгибая ног в коленных суставах. При этом он опускает пальцами рук фиксатор-ползунок на измерительной планке. Если ползунок опускается ниже опоры ног, то ставится знак плюс, если выше – минус. Низкий уровень – –16, высокий – +6.

ГЛАЗОМЕР

Глазомер спасателей определяется путем нахождения середины палки длиной 1,5 м, установленной на высоте 1,7 м от уровня пола, с расстояния 3 м. Отклонение от середины палки (в см) является показателем глазомера. Низкий уровень – >2 см, высокий – <0,4 см.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Общая физическая работоспособность определяется с использованием степ-теста методом PWC_{170} . Во время эксперимента спасатель два раза испытывает нагрузку разной мощности. В первом случае он попеременно то на левой, то на правой ноге поднимается на ступеньку высотой 0,45 м и опускается с нее на уровень земли с частотой 22,5 шаговых циклов в минуту; во втором случае – с частотой

Взрослые – детям?

Критерии подготовленности спасателей МЧС

30–40 шаговых циклов в минуту. В обоих случаях после воздействия нагрузки у спасателя производится замер частоты сердечных сокращений – $ЧСС_1$ и $ЧСС_2$. Упражнение выполняется без перерыва соответственно 3 и 2 мин. По результатам замеров рассчитываются мощности: первой нагрузки W_1 и второй нагрузки W_2 по формуле:

$$W=1,5 \times p \times h \times n,$$

где p – вес спасателя, кг;
 h – высота ступеньки, м;
 n – частота шаговых циклов, 1/мин.

Далее рассчитывается абсолютная ОФР по формуле:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_1) \times (170 - ЧСС_1) / (ЧСС_2 - ЧСС_1).$$

Для определения относительной ОФР необходимо разделить величину абсолютной ОФР на вес спасателя. Низкий уровень – <16,9, высокий – >20.

БЫСТРОТА ДВИЖЕНИЙ

Быстрота движений определяется по времени, которое затрачивают спасатели для выполнения 10 максимально быстрых движений руками через стороны вверх с хлопком над головой. Низкий уровень – >8, высокий – <6,6.

ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ

Подвижность суставов определяется при помощи палки длиной 1,7 м с ценой делений 1 см и ползунка. Спасатель левой кистью держит палку за один конец, а правой держит ползунок на палке. Руки находятся на ширине плеч перед грудью. По команде выполняется выкрут назад прямыми руками. Разница между шириной хвата после выполнения задания и шириной плеч служит показателем подвижности плечевого сустава (плечевого по-

яса). Низкий уровень – более 81, высокий – менее 59.

СИЛА МЫШЦ

Сила мышц кисти определяется с помощью динамометров ДРП-10, ДРП-30, ДРП-90, ДРП-120. Низкий уровень – менее 54, высокий – более 80.

Критерии оценки силы мышц рук и спины – подтягивание на



фото с сайта www.mchs.gov.ru

перекладине: низкий уровень – менее 9 раз, высокий – более 20 раз – и отжимание от пола: низкий уровень – менее 24 раз, высокий – более 50 раз.

СПОСОБНОСТЬ СОХРАНЯТЬ РАВНОВЕСИЕ

Для этого используется поза Ромберга – такое положение человека в пространстве, когда он устойчиво стоит на одной ноге, а вторая нога сгибается таким образом, что угол между бедрами составляет 90°. Пятка согнутой ноги должна быть прижата к внутренней стороне бедра опорной ноги. Руки вытянуты вперед на уровне плеч, расстояние между кистями рук – чуть больше ширины плеч. Во время выполнения теста глаза у человека должны быть закрыты. Испытуемый должен сохранять равновесие не менее 15 сек. ■

Иду до конца

Секрет успеха



«Вижу цель. Верю в себя. Иду до конца». Именно такого принципа придерживается в жизни бронзовый призер Олимпийских игр в Афинах Алексей Воеводин, успешный спортсмен и не менее успешный тренер.



фото из архива А. Воеводина



Любовь ЧУДИНА,
журналист газеты
«Пензенская правда»,
г. Пенза

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО
СЛУЧАЙ

Вряд ли деревенский паренек из села Марат Башмаковского района Пензенской области мечтал об олимпийских медалях.

Да, Алеша был в меру спортивным, побеждал в лыжных гонках районного масштаба и мечтал поступить в педагогический институт на факультет физического воспитания, но когда поступил — быстро понял: выше уровня КМС (кандидата в мастера спорта) ему в этом

виде спорта не подняться. А хотелось чего-то добиться. Товарищи Алеша по общежитию оказались мастерами по спортивной ходьбе. Именно они предложили ему попробовать себя в новом виде спорта. «Ты ничем не рискуешь!» — сказали друзья. И Алеша без подготовки показал блестящие результаты! Он учился тогда на третьем курсе. Пришлось взять академический отпуск в институте, сдать на КМС. Потом были бесконечные тренировки. Но Воеводин видел цель и наконец-то поверил в себя.

СЕМЬЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Общежитие же сыграло в жизни Алексея поистине судьбоносную роль. Там он не только нашел себя в спорте, но и встретил свою вторую половинку — лыжницу Юлю и в результате обрел

не только жену, но и единомышленника. Юля быстро сменила лыжню на тропу здоровья и стала одной из лучших в команде по спортивной ходьбе.

У них разные характеры и разные дистанции. У Алексея — 50 км, у Юли — 20 км. Муж — сдержанный, жена — эмоциональная. Юля — неоднократный победитель чемпионатов и Кубков России. Алексею удалось вырваться на самый высокий уровень — он бронзовый призер Олимпиады, серебряный призер чемпионата мира 2005 года и чемпионата Европы 2002 года, двукратный победитель Кубка мира, победитель кубка Европы, неоднократный чемпион России. Но отставание Юли от мужа объясняется не столько психологическими и личност-

ными особенностями, сколько рождением двух прекрасных сыновей. Не менее важно и то, что Юля и Алексей есть друг у друга. Болеют, переживают, помогают... Например, Юля помнит, каким встречала Алешу на финише: ноги окровавленные, мышцы судорогой сводит... Он даже снял булавку, которой номер крепится к майке, и колот мышцу, чтобы убрать судороги. Но и у самой Юли тоже бойцовский характер. Алексей рассказывал, как жена у него финишировала в полной прострации, с тепловым ударом, на ватных ногах, но твердила: «Я не могу подвести команду!» И ни разу не подвела.

Настоящая семья победителей!

ДРУГОЙ УРОВЕНЬ

Алексей, уйдя из большого спорта, не потерялся — он просто вышел на новый уровень. Поработав год в областном Министерстве образования, он получил приглашение от губернатора Василия Бочкарева возглавить в Кичкилейке легкоатлетический центр, куда будут съезжаться самые талантливые «ходоки» области. Воеводин загорелся идеей сразу и принялся возрождать в Пензенской области школу спортивной ходьбы.

Более того, Алексей разработал крупномасштабную систему по развитию любимого вида спорта. Теперь спортивная ходьба включена в программу школьных уроков физкультуры, ей обучаются и преподаватели — количество участников семинара составляет более чем 200 человек. К тренировкам планируется подключить тренеров по лыжной подготовке: ведь ходьба и лыжи — близкие виды спорта.

Всё прошлое лето Воеводин провел в поездках по детским лагерям. Он привозил туда своих друзей — чемпионов России, показывал фильмы, проводил мастер-классы, организовывал

соревнования... В итоге уже первый фестиваль по спортивной ходьбе собрал 250 человек.

У КАЖДОГО СВОЙ РЕЦЕПТ

В жизни Воеводина было всякое: и взлеты, и падения. Но, как любит говорить Алексей, опыт поражений иногда бывает ценнее, чем опыт побед.

Алексей признаётся, что ему очень нравится ответ бывшего главного тренера сборной России по легкой атлетике Валерия Куличенко на вопрос о слагаемых успеха. Чтобы завоевать золото, нужен *(загибается мизинец)* талант самого спортсмена. Это раз. Нужен *(загибается второй палец)* талант тренера. Это два. Нужно *(загибается третий палец)* трудолюбие и того и другого. Это три. И необходимы соответствующие условия подготовки *(загибается указательный палец)*. И тогда все получается отлично *(большой палец поднимается вверх)*!

Что же касается определения «хороший тренер», то здесь, по мнению Алексея, масса слагаемых. Чтобы подготовить чемпионов, необходимо быть не просто отличным спортсменом, но еще и психологом, учителем, когда надо — диктатором, когда надо — другом.

Губернатор Пензенской области возложил на Алексея Воеводина серьезнейшую задачу — создать систему подготовки мастеров по спортивной ходьбе. Задача, безусловно, непростая, может быть, даже более тяжелая, чем завоевать олимпийское золото... Но, как считает спортсмен и тренер, решаемая и очень интересная для него. Алексей признаётся: «Я как спортсмен знаю свой рецепт успеха, но как тренер должен иметь столько рецептов, сколько у меня учеников».

Ученики Воеводина — самые обычные ребята, из обычных семей. Многие, как принято говорить, из категории «попавшие в

трудные жизненные ситуации». Они могут рассчитывать только на себя. Городских нет — все из районов. Тренер относится к ним с пониманием и уважением, считает ребят трудолюбивыми, в основном дисциплинированными. Ведь спорт для многих из них — единственный способ выбиться в люди. Но у каждого будет свой особый путь...

ПЕРСПЕКТИВЫ ЕСТЬ!

Что такое спортивная ходьба? Малозатратный, нетравматичный вид спорта. В формате физической культуры — идеальный вариант. Не требует запредельных усилий и очень полезный для организма. В сознании большинства людей не самый эффективный: идет спортсмен, переваливается с боку на бок...

Но Воеводин с таким мнением определенно не согласен. Спортивная ходьба — это спорт прежде всего выносливых, сильных духом людей. Каждый может рвануть на короткую дистанцию, а вот долго, системно, в любую погоду... Это не для всех. Монотонность спортивной ходьбы — это что-то вроде проверки на крепость характера.

За свой вид спорта Алексей стоит горой. Вот как он рассказывает о его технике: «Стопа ставится плавно, мягко. Аэробная нагрузка не меньше, чем при беге. Укрепляются голеностоп, коленные и тазобедренные суставы. Кроме того, улучшаются работа сердечно-сосудистой системы, координация движений. Это единственный вид спорта, который подходит всем! Были бы желание и удобная обувь».

Сейчас многие люди убеждены, что большой спорт сильно ломает судьбы. Алексей считает иначе: он убежден, что большой спорт, по крайней мере спортивная ходьба, формирует именно такой характер, который нужен для достижения успеха. Если есть характер — будет и успех! ■

Результат – налицо!

Система контроля выполнения домашнего задания

Домашние задания по физическому воспитанию – одна из наиболее эффективных форм привлечения учащихся к систематическим занятиям. Автор статьи много лет проводит работу, позволяющую наблюдать за изменением результатов учащихся при регулярном выполнении домашних заданий. Ребята следят за динамикой роста своих показателей от четверти к четверти, от класса к классу.



Александр ВОРОНИН,
учитель физической культуры
МОУ ООШ Школа
№ 224, г. Заречный,
Пензенская обл.

ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ

Суть домашнего задания заключается в мотивации школьников на улучшение в течение четверти – за 2–3 месяца – своих двигательных показателей. Для контроля за работой дома были взяты несложные упражнения, хорошо знакомые детям, не требующие громоздкого оборудования и инвентаря, оказывающие максимальное воздействие на развитие физических качеств с минимальным количеством повторений.

При выборе упражнений для контроля учитывалось разно-

образии их воздействия на организм детей: укрепление основных мышечных групп, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Школа работает по авторской программе, созданной методическим советом учителей физической культуры, рекомендованной Пензенским институтом развития образования. В соответствии с этой программой были разработаны оценочные нормативы для контроля за выполнением домашнего задания (см. табл. 1).

Ученики, которые улучшили свои показатели по четырем видам тестирования, получают за выполнение домашнего задания отметку «5» («отлично»), три плюса – «4» («хорошо»), два плюса – «3» («удовлетворительно»), один плюс или отсутствие плюсов – «2» («неудовлетворительно»).

Упражнений подбираются в соответствии с возрастом учеников, в старших классах задания дают-

ся отдельно для юношей и девушек. Для того чтобы они добросовестно выполняли домашнее задание по физическому воспитанию, школьники получают персональные консультации и памятки о том, как следует заниматься, когда упражняться и какую нагрузку применять, чтобы результат был положительным.

В годовом поурочно-тематическом планировании по физическому воспитанию в конце каждой четверти предусматриваются 1–2 урока для проверки домашнего задания. На этих уроках школьники тестируют друг друга и записывают результаты в сводный протокол, который вывешивается на стенде в коридоре у спортивного зала.

При выставлении четвертной и годовой оценок преимущество отдается показателям роста результатов выполнения контрольных упражнений домашнего задания. По ним учителя физической куль-

Таблица 1

Оценочные нормативы для контроля за выполнением домашней работы по физической культуре

<i>Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки), кол-во раз</i>						
Класс	Мальчики			Девочки		
	Отметка			Отметка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11-й	12	10	8	17	13	9
10-й	11	9	7	16	12	7
9-й	10	8	6	15	11	6
8-й	9	7	5	15	10	5
7-й	8	6	4	15	8	4
6-й	7	5	3	13	7	4
5-й	6	4	3	10	6	2
<i>Прыжки в длину с места, см</i>						
	Мальчики			Девочки		
	Отметка			Отметка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11-й	250	230	195	215	190	175
10-й	240	220	190	210	185	170
9-й	235	200	180	200	180	165
8-й	215	190	175	190	170	160
7-й	195	180	170	185	165	155
6-й	190	175	160	180	160	155
5-й	180	165	155	175	160	150
<i>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз</i>						
	Мальчики			Девочки		
	Отметка			Отметка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11-й				56	48	40
10-й				52	45	37
9-й	60	55	40	50	43	35
8-й	55	50	40	48	42	33
7-й	50	45	37	46	40	32
6-й	47	38	30	44	34	30
5-й	43	32	25	40	32	25
<i>Прыжки через скакалку, кол-во раз</i>						
	Мальчики за 4 мин.			Девочки (5–9-х кл. – за 4 мин., 10–11-х кл. – за 1 мин.)		
	Отметка			Отметка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11-й				140	135	125
10-й				135	130	120
9-й	500	450	350	500	450	350
8-й	460	410	300	480	430	330
7-й	420	370	280	450	400	310
6-й	390	320	250	400	350	270
5-й	320	290	210	380	330	210
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши 10–11-х кл.), кол-во раз</i>						
	Мальчики			Девочки		
	Отметка			Отметка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11-й	12	10	7			
10-й	10	7	6			
<i>Подъем переворотом и подъем силой (юноши 10–11-х кл.), кол-во раз</i>						
	Мальчики			Девочки		
	Отметка			Отметка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11-й	5	4	3			
10-й	3	2	1			
<i>Наклон вперед из положения сидя (девушки 10–11-х кл.), см</i>						
	Мальчики			Девочки		
	Отметка			Отметка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11-й	+15	+10	+4			
10-й	+12	+8	+3			

Толчок двух гирь и рывок одной гири весом 16 кг (юноши 10–11-х кл.)			
Весовая категория	«5»	«4»	«3»
До 55 кг	Рывок гири – 8 раз Толчок двух гирь – 8 раз	Рывок гири – 5 раз Толчок двух гирь – 5 раз	Рывок гири – 3 раза Толчок двух гирь – 3 раза
До 60 кг	Рывок гири – 10 раз Толчок двух гирь – 10 раз	Рывок гири – 8 раз Толчок двух гирь – 8 раз	Рывок гири – 4 раза Толчок двух гирь – 4 раза
До 65 кг	Рывок гири – 12 раз Толчок двух гирь – 12 раз	Рывок гири – 9 раз Толчок двух гирь – 9 раз	Рывок гири – 5 раз Толчок двух гирь – 5 раз
До 70 кг	Рывок гири – 14 раз Толчок двух гирь – 14 раз	Рывок гири – 10 раз Толчок двух гирь – 10 раз	Рывок гири – 6 раз Толчок двух гирь – 6 раз
До 75 кг	Рывок гири – 17 раз Толчок двух гирь – 17 раз	Рывок гири – 12 раз Толчок двух гирь – 12 раз	Рывок гири – 8 раз Толчок двух гирь – 8 раз
До 80 кг	Рывок гири – 19 раз Толчок двух гирь – 20 раз	Рывок гири – 14 раз Толчок двух гирь – 15 раз	Рывок гири – 8 раз Толчок двух гирь – 9 раз
Свыше 80 кг	Рывок гири – 20 раз Толчок двух гирь – 22 раз	Рывок гири – 16 раз Толчок двух гирь – 17 раз	Рывок гири – 9 раз Толчок двух гирь – 11 раз

туры дают рекомендации каждому ученику, а при необходимости выдают дополнительные памятки с описанием упражнений для развития отстающих («минусовых») двигательных качеств.

5–9-Е КЛАССЫ

Упражнения для контроля выполнения домашнего задания

1. Прыжки со скакалкой – 4 мин. С помощью данного упражнения мы проверяем и развиваем прыгучесть, координацию движений, общую выносливость. Упражнение выполняется на двух ногах: один подскок на один оборот скакалки.

2. Прыжок в длину с места. Проверяются скоростно-силовые качества. Упражнение выполняется из исходного положения – ноги на ширине плеч, носки на одном уровне. Приземление осуществляется на обе ноги.

3. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики); подтягивание из виса лежа на перекладине, высота – 90 см от пола (девочки). Контролируются силовые возможности верхних конечностей и плечевого пояса.

Правила выполнения подтягиваний из виса

Из виса на прямых руках хватом сверху нужно подтягиваться так, чтобы подбородок был выше перекладины; опускаться в вис до полного выпрямления рук; зафиксировать это положение. Маховые движения и рывки не разрешаются.

Правила выполнения подтягивания из виса лежа

Из виса на прямых руках хватом сверху подтянуться так, чтобы подбородком коснуться перекладины; туловище и ноги составляют прямую линию; опускаться в вис лежа до полного выпрямления рук. Маховые движения, прогибание туловища относительно ног не разрешаются. Высота перекладины от пола – 90 см (см. фото 1).

4. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, ноги закреплены или придерживаются

одноклассником, согнуты в коленном суставе, голень под прямым углом к бедру, руки за головой, пальцы в «замок», локти вверх. Счет ведется при касании локтями середины бедра; опускаться до касания лопатками пола (мата) в течение 1 мин. (см. фото 2).

С помощью данного упражнения контролируются силовые качества брюшного пресса, спины и общая выносливость.

Если двигательные показатели в перечисленных упражнениях улучшаются, то помимо результата в сводном протоколе ставится знак + (плюс), если не улучшаются – минус (–). В последнем случае, если согласно программным нормативам показатели соответствуют отличным и хорошим оценкам, то ставится плюс (см. табл. 1). В результате составляется сводный протокол и выставляется отметка за выполнение домашнего задания (см. табл. 2).



Фото 1



Фото 2

Сводный протокол контроля выполнения домашнего задания по физическому воспитанию для учащихся 5–9-х классов

Класс 8 «Б»	Количество прыжков через скакалку за 4 мин.				Подтягивания в вися (мальчики), в вися лежа (девочки)				Поднимание туловища из положения лежа на спине				Прыжок в длину с места							
	Четверти				Четверти				Четверти				Четверти							
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV				
Каюков И.	–	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	449	463	420	580	9	10	10	12	69	71	72	76	215	225	225	227				

В данном примере Каюков Иван за I четверть относительно IV четверти 7-го класса набрал три плюса, отметка за домашнее задание – «4» («хорошо»). За II четверть улучшены все нормативы, ученик получил четыре плюса, отметка – «5» («отлично»), и т.д.

Примерная памятка для учащихся 5–9-х классов по подготовке домашнего задания

Для роста показателей физической подготовленности необходимо дома, в спортивных секциях и кружках выполнять домашнее задание – специальные упражнения.

ОРУ

- 1–2 упражнения для мышц шеи.
- 2–3 упражнения для мышц плечевого пояса и рук.
- 1–2 упражнения для мышц туловища.
- 2–3 упражнения для мышц ног.
- Упражнения на гибкость: мост, полушпагат, шпагат, маховые движения – 2–3 упражнения.

Силовые упражнения

- И.п. – упор лежа. Отжимания (сгибание и разгибание рук в упор лежа).
- И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. Поднимание туловища, слегка отрывая лопатки от пола.
- И.п. – лежа на спине, руки за голову. Поднимание прямых ног до угла 80° от пола и медленное опускание их в исходное положение.
- Приседания на одной ноге с опорой о стену, стул, шведскую стенку.

Дозировка силовых упражнений зависит от пола, возраста и уровня физической подготовленности учащихся.

ДЕВУШКИ 10–11-Х КЛАССОВ

Упражнения для контроля выполнения домашнего задания

1. Подтягивание из виса лежа.
 2. Прыжки со скалкой – 1 мин. У каждого ученика есть две попытки, результат определяется по лучшей попытке.
 3. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине – 1 мин.
 4. Прыжки в длину с места.
 5. Сидя на полу или на мате, при помощи специальной измерительной линейки проверить гибкость и подвижность коленных, тазобедренных суставов и подвижность поясничного отдела позвоночника.
- Для получения отметки «5» («отлично») по домашнему заданию ученицам 10–11-х классов необходимо из пяти контрольных упражнений улучшить показатели по всем пяти, т.е. получить пять плюсов, «4» («хорошо») – четыре плюса, «3» («удовлетворительно») – три плюса, и т.д. В результате составляется сводный протокол и выставляется отметка за выполнение домашнего задания (см. табл. 3).

В данном примере Благодырева Ирина за I четверть набрала четыре плюса (+), отметка за домашнее задание – «4» («хорошо»). За II четверть ученица также улучшила четыре контрольных норматива из пяти, т.е. набрала четыре плюса (+), отметка за домашнее задание – «4» («хорошо»), и т.д.

Примерная памятка для девушек 10–11-х классов по подготовке домашнего задания

Для улучшения уровня физической подготовленности необходимо дома, в спортивных секциях и кружках выполнять домашние задания – специальные упражнения.

Сводный протокол контроля выполнения домашнего задания для девушек 10–11-х классов

Класс 10 «Б»	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.				Подтягивание в вися лежа				Наклон вперед из положения лежа				Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.				Прыжок в длину с места			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Благодырева И.	+	+	+	+	+	+	–	–	–	+	+	–	+	+	+	+	+	–	+	+
	135	140	140	145	16	17	14	15	5	7	8	8	55	60	61	65	204	198	205	209

Тренировки начинайте с разминки, например потанцуйте до появления приятной теплоты во всем теле, а потом выполняйте упражнения:

1. И.п. — лежа на гимнастической скамье. Разведение гантелей в стороны — 4 подхода по 12 раз. Это упражнение развивает мышцы груди и способствует созданию ее выразительного рельефа.

2. И.п. — то же. Опускание штанги назад за голову, руки слегка согнуты — 4 подхода по 10 раз.

3. И.п. — стоя с гантелями в руках. Разведение гантелей в стороны — 4 подхода по 14 раз. Упражнения 2 и 3 помогают избавиться от жировых отложений в области плеч.

4. И.п. — стоя со штангой в руках узким хватом. Тяга штанги к подбородку, локти подняты вверх — 4 подхода по 14 раз.

5. И.п. — стоя в наклоне с опорой одной рукой о стул. Тяга гантели одной рукой к поясу — 4 подхода по 14 раз.

6. И.п. — стоя на подставке высотой 20–30 см. Тяга штанги к груди — 4 подхода по 14 раз.

7. И.п. — стоя с гантелями в руках. Наклоны туловища в стороны — 4 подхода по 14 раз. Это упражнение не только развивает мышцы спины, но и улучшает осанку.

8. И.п. — пятки на подставке высотой 3–5 см. Приседание с гантелями в опущенных руках за спиной — 4 подхода по 14 раз.

9. Приседание со штангой на груди — 4 подхода по 12 раз.

10. И.п. — сед. Попеременное поднятие гантелей к плечам — 4 подхода по 14 раз каждой рукой.

11. И.п. — стоя. Опускание штанги за голову узким хватом, ладони почти касаются плеч — 4 подхода по 14 раз.

12. И.п. — лежа, ноги закреплены. Поднимание туловища в сед — 3 подхода по 5 раз.

13. И.п. — лежа, держась руками за опору. Поднимание прямых ног — 3 подхода по 25 раз.

Упражнения 12 и 13, развивая мышцы живота, уменьшают объем талии. Вес отягощения — гантелей, штанги, гири — подбирайте так, чтобы последние два повторения каждого упражнения давались с ощутимым трудом.

ЮНОШИ 10–11-Х КЛАССОВ

Для контроля выполнения домашнего задания юношами 10–11-х классов мы применяем упражнения, способствующие развитию силы, силовой выносливости, координации движений и общей выносливости, которые, на наш взгляд, необходимы для жизни, работы, службы каждому молодому человеку.

Упражнения для контроля выполнения домашнего задания

1. Рывок одной гири весом 16 кг. Выполняется в один прием. Непрерывным движением гири поднимается вверх до полного выпрямления руки и фиксиру-

ется в этом положении сигналом судьи-контролера, в роли которого может выступать учитель или одноклассник. Затем ученик на махе вниз перехватывает гирию в другую руку и выполняет ею рывок. Результат определяется по более слабой руке.

При выполнении рывка не разрешается:

- делать замах более одного раза;
- касаться гирей помоста, плеча, груди;
- касаться свободной рукой помоста, гири и любой части тела;
- поднимать гирию не на прямые руки, т.е. дожимать ее.

2. Толчок двух гирь весом 16 кг. Выполняется в два приема:

- поднятие гири на грудь и фиксация стартового положения. Способ произвольный, в стартовом положении ноги выпрямлены, плечи и предплечья касаются туловища;
- толчок гири от груди по сигналу судьи-контролера, который подается только один раз во время выполнения упражнения. Гири одним движением выталкиваются вверх над головой и удерживаются до счета судьи-контролера, после чего учащийся опускает гири в стартовое положение.

При толчке гирь с груди не разрешается:

- толкать гири из неправильного стартового положения;
- дожимать их, т.е. толкать не на прямые руки;
- поднимать локти, толкать гири с плеч.

При этих нарушениях упражнение считается невыполненным.

3. Из вися на перекладине подъем силой в упор. Подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. В конце подтягивания без остановки быстро перевести одну руку в упор локтем вперед (см. *фото 3*). Далее, не задерживаясь, подавая плечи вперед, перевести в упор вторую руку, разогнуть руки и выйти в упор.

4. Из вися на перекладине подъем переворотом в упор. Подтянуться в вис на согнутых руках. Энергично сгибаясь в тазобедренных суставах, послать ноги вперед-вверх за перекладину до положения упора на животе (см. *фото 4*), разогнуть руки и выйти в упор.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Выполнять сгибания рук до образования прямого угла в локтевом суставе. Не выполняя рывков, маховым движением разогнуть руки и зафиксировать упор. Сгибание и разгибание считается за один раз (см. *фото 5*).

6. Подтягивание из вися.

Для получения отметки «5» («отлично») за выполнение домашнего задания юношами 10–11-х классов необходимо из шести контрольных упражнений улучшить показатели в пяти из них, т.е. получить пять плюсов (+), для отметки «4» («хорошо») — четыре плюса (+), «3» («удовлетворительно») — три плюса (+), и т.д. (см. *табл. 4*). В результате составляется сводный протокол и выставляется



Фото 3



Фото 4



Фото 5

Таблица 4

Сводный протокол контроля выполнения домашнего задания для юношей 10–11-х классов

Класс 11 «А»	Подъем силой				Подъем переворотом				Подтягивание из вися				Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях				Рывок одной гири весом 16 кг				Толчок двух гирь весом 16 кг			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Козлов М.	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	6	6	6	7	4	6	5	7	17	13	15	18	15	18	16	19	12	15	17	20	9	9	10	11

ся отметка за выполнение домашнего задания (см. табл. 4).

Например, Козлов Михаил за I четверть относительно IV четверти 10-го класса улучшил пять контрольных нормативов из шести, т.е. набрал пять плюсов (+), что соответствует отметке «5» («отлично»). Но некоторые его результаты, такие как: подъем силой, подтягивание из вися и толчок двух гирь весом 16 кг, не улучшились. Однако согласно программным нормативам они соответствуют отличными и хорошим отметкам (см. табл. 1). Поэтому по всем этим показателям ставится плюс (+).

Примерная памятка для юношей 10–11-х классов по подготовке домашнего задания

Для улучшения физической подготовленности необходимо дома, в спортивных секциях и кружках выполнять домашнее задание – специальные упражнения:

ОРУ

- 1–2 упражнения для мышц шеи.
- 2–3 упражнения для мышц плечевого пояса и рук.
- 1–2 упражнения для мышц туловища.
- 2–3 упражнения для мышц ног.
- Упражнения на гибкость: мост, полушпагат, шпагат, маховые движения – 2–3 упражнения.

Силовые упражнения

1. И.п. – стоя, руки с гантелями к плечам. Толчок гантелей вверх – 3 подхода по 10 раз.
 2. И.п. – лежа на гимнастической скамье. Жим штанги от груди – 5 подходов по 8 раз.
 3. Подтягивание на перекладине широким хватом – 5 подходов по 8 раз.
 4. Отжимание на брусьях или от спинок стульев с отягощением за поясом – 5 подходов по 8 раз.
 5. И.п. – стоя, гантели в опущенных руках, ладони вперед. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах – 5 подходов по 8 раз.
 6. И.п. – стоя, гантели в опущенных руках, ладони назад. Поднимание прямых рук перед собой до уровня плеч – 3 подхода по 10 раз.
 7. И.п. – стоя, гантели в опущенных руках, ладони к себе. Поднимание прямых рук через стороны вверх до уровня плеч – 3 подхода по 10 раз.
 8. И.п. – наклонившись вперед, туловище параллельно полу, гантели в опущенных руках. Поднимание рук через стороны вверх – 3 подхода по 10 раз.
 9. Приседание с отягощением на поясе – 5 подходов по 8 раз.
 10. И.п. – стоя носками на бруске толщиной 8–10 см. Поднимание на носки. Опускаться вниз до касания пятками пола – 3 подхода по 20 раз.
- Темп выполнения последних двух упражнений быстрый, остальных – средний. ■

Фото из архива автора

Азартное обучение

Уроки в соревновательной форме

Большая часть уроков в начальной школе проводится в игровой форме. Учитель организует микросоревнования между группами, сформированными в зависимости от уровня физической подготовленности детей, между девочками и мальчиками или заочные соревнования между классами одной параллели.



фото с сайта www.cd18.ucoz.ru



Анатолий ПУШКАРЕВ,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 12
им. В.В. Тарасова,
г. Пенза

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Класс делится на 3–4 команды. За победу в игре команда получает 1 очко, а за плохое поведение с команды снимается 1 очко. Выигрывает команда, которая наберет больше очков по итогам всего урока. Все ученики команды-победительницы получают отличные отметки.

Соревнования в ходе урока можно условно разделить на три вида: организационные, которые применяются на всех уроках, игры во время бега и игры во время выполнения ОРУ.

ВЫЗОВ НОМЕРОВ (УРОК-ИГРА ДЛЯ 3-го КЛАССА)

Класс делится на 3–4 группы, которые соревнуются в течение всего урока между собой, используя при решении каждой задачи игру «Вызов номеров».

Доложи о готовности

Каждая команда должна выбрать капитана, который получает нагрудный номер, производит расчет, сдает рапорт. Кто

быстрее и правильнее доложит о готовности к уроку, тот и побеждает.

Учитель может объяснить правила первого микросоревнования в стихотворной форме:

Учитель

*Итак, первая игра.
Здесь задача такова:
По порядку рассчитайся,
Доложи, не заикайся,
Номера запоминай,
Побыстрее выполняй!*

Смотр готовности

Учитель

*Соревнование второе.
Здесь задание иное:
Рассеянных искать,
Нарушения считать.*

Игроки проверяют наличие спортивной формы у участников команды соперников. За каждое нарушение формы одежды или обуви команда получает 1 штрафное очко. Побеждает команда, которая наберет меньше штрафных очков.

Домашнее задание

Учитель

*Обрати свое вниманье
На домашнее задание.
Руки вверх подняли смело
Те, кто дома сделал дело.*

Проводится проверка домашнего задания поднятием руки. Выигрывает команда, в которой больше учеников выполнили домашнее задание. Проверяется наличие карточек здоровья.

Строй – священное место

Учитель

*Строй священен – помолчи,
Головою не верти,
Не толкайся, не крутись,
Быстро, четко повернись.*

Проводится микросоревнование по строевой подготовке.

Вызов номеров

Учитель

*А теперь вперед беги,
За учителем следи,
Будь внимателен всегда.
Вызываю номера!*

Игра проводится во время разминочного бега. Предварительно в каждой команде участники расчитываются по порядку. Вызванные учителем номера бегут в центральный круг площадки, показав на пальцах номер своей команды. Кто быстрее успеет это сделать, тот приносит своей команде очко. Выигрывает команда, которая наберет больше очков.

Эту игру можно провести во время выполнения ОРУ. По окончании бега дети выстраиваются в круг. При выполнении упражнений учитель внезапно называет номер, и ученики под этими номерами должны пробежать по внешней стороне круга про-

тив часовой стрелки до своего места, затем вбежать в центр круга, показав номер своей команды на пальцах. Тот, кто быстрее выполнит задание, приносит своей команде очко. Команда, которая наберет больше очков, побеждает.

Учитель

*А сейчас мы по порядку
С вами сделаем зарядку.
Будь внимателен опять –
Буду номер вызывать!*

Эту игру можно провести и во время выполнения специальных беговых упражнений: бег с захлестыванием голени назад, бег с высоким подниманием бедра, прыжки в шаге. Задание то же, что и в предыдущей игре, но при выполнении задания вызванными номерами остальные должны остановиться.

Учитель

*А теперь уже в движении
Будем делать упражнение.
Крикну номер – всем стоять,
Четверым вокруг бежать.*

Самый большой интерес игра вызывает при выполнении челночного бега.

Каждая команда делится пополам на четные и нечетные номера. Игроки выстраиваются по линиям друг напротив друга на расстоянии 9 м. На одной из линий лежат кубики. После команд «На старт!» и «Внимание!» учитель вызывает номер из числа

игроков, которые стоят на противоположной линии. Названные номера должны быстро добежать до противоположной линии, взять кубик, вернуться с ним обратно и положить его на свою линию. Очко получает та команда, участник которой первым закончил бег. Команда, которая наберет больше очков, побеждает.

Учитель

*А теперь – челночный бег.
Как полезен он для всех!
Быстро кубики неси,
Не бросай, а положи.*

Арифметическое действие

Класс выстраивается в круг. Ученикам предлагается решить пример на сложение, вычитание, умножение или деление. Цифра, полученная в результате, означает номер игроков, которые должны прыгнуть в центр круга, показав номер своей команды на пальцах. Игрок, который первым правильно выполнит задание, приносит своей команде очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

Завершение урока

Ученики подсчитывают пульс, результат записывают в индивидуальную карточку. Учитель подводит итоги урока. Отличные отметки получают не только игроки лучшей команды, но и ученики, которые показали хорошую



фото с сайта www.ph.files.7ja.ru

технику и скорость в челночном беге, а также отдельно отличившиеся участники и судьи. Затем учитель дает детям задание на дом и сообщает им планы на следующий урок.

МОРЯКИ (СЮЖЕТНЫЙ УРОК ДЛЯ 4-го КЛАССА)

На построении учитель объявляет ученикам, что он сегодня адмирал, а они — моряки; гимнастические скамейки (по одной на команду) — корабли. Задача каждого экипажа — довести свой корабль до противоположной стены зала. Побеждает экипаж, который выполнит задание первым. За победу в каждом соревновании экипаж корабля получает возможность продвинуться вперед на 1–3 м по разметке. На противоположной стене напротив каждого экипажа крепится доска для записи названия и изображения корабля.

После приветствия экипажи садятся на гимнастические скамейки лицом к центру зала.

Придумай название

Командам дается задание выбрать капитана и придумать название корабля. Согласовав название с командой, капитаны должны быстро добежать до противоположной стены и на специальной доске написать его. Побеждает та команда, чей капитан быстрее и без ошибок напишет название корабля. Соревнование заканчивается только тогда, когда все названия будут написаны правильно.

Конкурс капитанов

Учитель по очереди задает капитанам вопросы на спортивные темы. Экипаж может помочь своему капитану отвечать на них.

Море

Во время разминочного бега учитель подает команду: «Море!» По этому сигналу пол спортивного зала превращается в море. Моряки, чтобы не утонуть, должны воспользоваться подручными плавсредствами — встать на

любой снаряд: гимнастическую скамейку, мат, шведскую стенку, бревно. Моряк, который встанет на снаряд последним, приносит своей команде штрафное очко. Выигрывает экипаж, который получит меньше штрафных очков.

Вариант: по команде «Море синее!» моряки, чтобы не утонуть, убегают с части зала, окрашенной в синий цвет.

Утро на корабле

Проводится соревнование в проведении утренней зарядки. Дети демонстрируют домашнее задание — подготовить комплекс из 10 общеразвивающих упражнений в следующей последовательности: 1 упражнение на дыхание, 2 упражнения для мышц рук, 2 упражнения для мышц туловища, 2 упражнения для мышц ног, 1 комплексное упражнение, 1 прыжковое упражнение.

После команд: «Исходное положение принять!», «Упражнение начинай!» — ученики выполняют составленный комплекс упражнений в правильной последовательности и завершают его ходьбой на месте. Побеждает команда, участники которой допустили меньше нарушений в последовательности выполнения упражнений.

Нарисуй корабль

Учитель. Ребята! Мы с вами сидим на скамейках, а нам для путешествия нужны настоящие корабли. Для этого под написанным на стенде названием каждый экипаж должен нарисовать свой корабль.

Эстафета: с мелом в руке капитан добежит до доски и проведет 1–2 линии, после чего бежит обратно, передает мел следующему участнику, и т.д. Побеждает команда, которая быстрее и лучше других нарисует корабль.

Запас продовольствия

Учитель. Прежде чем отправиться в путешествие, надо запастись продовольствием. Какой продукт вы чаще всего потребляете в пищу?

Дети. Картофель.

Эстафета с элементами челночного бега «Посадка картофеля».

Физическая подготовка

Учитель. Чтобы отправиться в путешествие, моряки должны быть выносливыми, сильными, ловкими.

Можно провести одно из следующих соревнований:

- перетягивание каната;
- отжимания от пола за 5 сек.;
- морской футбол. Передвигаясь в упоре лежа сзади, моряки стараются попасть мячом в чужие скамейки — «корабли противника»;
- эстафета с лазаньем по шведской стенке.

Причаливание

Экипажи садятся на свои корабли. По команде моряки встают в широкую стойку таким образом, чтобы скамейка была между ногами, берутся за нее руками и прыжками добираются до противоположной стены спортивного зала. Экипаж, который достигнет финиша первым, занимает первое место в уроке-соревновании.



фото из архива автора

Моряк-отличник

Подводятся итоги. Отличные отметки получают игроки команды-победительницы, а также участники других команд, которые отличились на уроке.

ПАРОВОЗИКИ (СЮЖЕТНЫЙ УРОК ДЛЯ 1-го КЛАССА)

Класс делится на четыре команды — «паровозики». Выбирают «машинистов», которые встают направляющими. Победит та команда, которая выиграет больше микросоревнований, т.е. будет чаще прибывать на станцию первой.

Паровозики

Задание выполняется во время разминочного бега. Линии спортивного зала превращаются в линии железной дороги. «Паровозики» двигаются по ним вслед за «машинистами» в любом направлении, стараясь при этом не потерпеть «крушений» и не врезаться в другой «паровозик». Выигрывает та команда, которая сумеет избежать крушений или у которой их будет меньше.

Эту же игру можно проводить во время выполнения ОРУ. Ученики каждой команды — «пассажиры», взявшись за руки, выполняют общеразвивающие упражнения. Расцепление рук считается нарушением. Команда, у которой их будет меньше, побеждает.

Тормоза

Учитель. *Поезд, у которого хорошо работают тормоза, вряд ли попадет в аварию. Давайте проверим тормоза у наших паровозиков.*

Проводится игра «Класс, стой!» во время ходьбы на месте, ходьбы в движении, бега.

Эстафеты паровозиков

1. Формирование состава. Ученики образуют цепочку, один за другим присоединяясь к «машинисту» во время выполнения беговой эстафеты от линии старта до разворотной стойки и обратно.



фото из архива автора

В остальных эстафетах «паровозики» двигаются от одной станции до другой. Станции находятся на противоположных лицевых линиях волейбольной площадки.

2. И.п. — руки на поясе у впереди стоящего. Прыжки на двух ногах.

3. И.п. — то же. Прыжки поочередно на правой и левой ногах.

4. И.п. — присед, взявшись за руки. Передвижение «гусиным шагом» правым (левым) боком по направлению движения.

5. И.п. — руки на плечи, стоя боком по направлению движения. Передвижение скрестным шагом правым (левым) боком под аудиозапись танца сиртаки (быстрая часть).

Учитель. *Какое отношение этот танец имеет к Олимпийским играм?*

Дети. *Это греческий танец, а Греция — родина Олимпийских игр.*

ИГРЫ ВО ВРЕМЯ БЕГА

«Море!» — «Мороз!»

Команда «Море!» чередуется с командой «Мороз!». Команда «Море!» выполняется так же, как в игре «Моряки». По команде «Мороз!» ученики переходят на ходьбу и в движении выполняют общеразвивающие упражнения в следующей последовательности:

1. Команда «Мороз!» прозвучала впервые — выполняются упражнения для мышц рук.

2. Команда «Мороз!» прозвучала во второй раз — выполняются упражнения для мышц туловища.

3. Команда «Мороз!» прозвучала в третий раз — выполняются упражнения для мышц ног.

4. Команда «Мороз!» прозвучала в четвертый раз — выполняются упражнения для восстановления дыхания.

Бразильская система

Со словами: «Будь внимателен всегда — начинается игра!» — учитель бросает мяч в игроков разных команд одинаковое количество раз. Игрок, который не сумел поймать мяч, приносит своей команде штрафное очко. Побеждает команда, у которой окажется меньше штрафных очков.

Взять высоту

По сигналу «Взять высоту!» команды с криком «Ура!» должны разместиться на указанном для каждой команды снаряде: шведской стенке, гимнастической скамейке, горке матов. Команда, которая выполнит задание последней, получает штрафное очко.

Угадай время

Команды заканчивают бег в определенном месте в тот момент, когда считают, что время, заданное учителем, истекло. Выигрывает команда, которая угадает время или допустит менее серьезную ошибку.

Найди предмет

На участке школьного двора или спортивного зала заранее пря-

чут один или несколько предметов: кубик, мячи и т.п. Побеждает команда, которая раньше найдет предмет или найдет больше предметов, чем ее соперники.

Для первоклассников можно указывать направление поиска: север, юг, запад или восток.

Без пробежки

Учитель выполняет передачу волейбольного мяча последовательно каждому участнику. Получив мяч, ученик выполняет с ним два шага и отдает учителю. Игрок, совершивший пробежку, получает штрафное очко. Побеждает команда, у которой их окажется меньше.

Каждый – каждому

То же, что и в предыдущей игре, только в роли учителя поочередно должен побывать каждый ученик. При одинаковом количестве штрафных очков побеждает команда, которая выполнит передачи быстрее других.

Части света

Команды должны определить, в какой стороне спортивного зала находятся север, юг, восток, запад. Во время бега учитель называет одну из частей света. Ученики бегут в ту сторону зала, где, как они считают, она находится. Побеждает та команда, которая точнее и быстрее выберет нужное направление.

ИГРЫ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОРУ

Кто больше?

Каждая команда выбирает ведущего, глядя на которого, выполняет комплекс ОРУ. Каждое упражнение выполняется на четыре счета. Выигрывает команда, которая выполнит больше упражнений за 3 мин.

Цветок

Участники каждой команды, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом или спиной к центру

зала, и придумывают групповые упражнения. Оцениваются количество выполненных упражнений и техника их выполнения.

Разнообразить ОРУ можно, чередуя упражнения с проведением подвижных игр: «День и ночь», «Вороны и воробьи», «По местам!», «Части света».

Также можно провести ОРУ по карточкам методом круговой тренировки.

ИГРЫ ДЛЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ УРОКА

Лучшая попытка

Каждая команда получает волейбольный мяч. Игроки передают его друг другу, как в пионерболе, считая выполненные передачи до падения мяча на пол. Каждому предоставляется несколько по-



пыткам. Побеждает команда, которая сделает больше передач в лучшей попытке.

Баскетбол зонами

Баскетбольная площадка делится на шесть зон. Две зоны защиты – трехсекундные зоны. Две зоны передачи – между линиями нападения в волейболе на своей стороне до средней линии. Две зоны нападения – от линии нападения в волейболе на стороне соперника до лицевой линии, исключая трехсекундную зону.

Каждая команда делится на три группы: защита, передача, нападение. Защитники, подобрав мяч, находящийся в их зоне, через зону нападения соперника дают пас своим игрокам в зону передачи. Оттуда через зону передачи соперника мяч передается ими в свою зону нападения. Нападающие бросают мяч в кольцо (3–4-е классы) или в щит (1–2-е классы). Выигрывает команда, которая наберет больше попаданий.

Заходить в чужую зону запрещается. После 3–5 минут игроки меняются местами.

ИГРЫ ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УРОКА

Скульптура

По сигналу все игроки изображают скульптуру спортсмена, занимающегося тем или иным видом спорта, и замирают. Команда, которая создаст лучшую скульптуру, выигрывает.

Умники и умницы

Перед каждой командой кладется мяч. Учитель задает детям вопрос из любой области знаний: например, назвать художника, поэта, созвездие, остров, решить арифметический пример и т.п. Право ответить на него получает игрок, которой первым возьмет мяч. Выигрывает та команда, участник которой первым поднимет мяч над головой и даст правильный ответ. ■

От самоконтроля – к самообразованию

Физкультурно-оздоровительное занятие

Необходимо прививать детям привычку заботиться о своем здоровье, которое зависит, прежде всего, от собственных усилий в направлении его сохранения и укрепления. В колледже, где работает автор этого материала, введен курс «Приобщение к здоровому образу жизни», реализуемый в рамках факультативных занятий. Данный урок был представлен на региональном отборочном туре IX Всероссийского конкурса «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» и занял I место. Аналогичное занятие может быть проведено в любом старшем классе общеобразовательной школе.



Ольга ПЕРЕГУДОВА,
к.п.н.,
преподаватель
физического воспитания,
ГБОУ СПО
Пензенский
профессионально-
педагогический колледж,
г. Пенза

Задачи:

- познакомить студентов с функциональными пробами;
- провести тестирование состояния основных систем организма студентов с использованием функциональных проб;
- разучить комплекс коррекционных упражнений на фитболе;
- формировать положительную мотивацию для систематических

занятий физическими упражнениями и самоконтроля.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Учитель. В жизни человека есть одно удивительное состояние: когда оно есть – его не чувствуют; как только его потеряли – появляется боль. О каком состоянии идет речь?

Студенты. О здоровье.

Учитель. О здоровье и его сохранении человечество размышляло с незапамятных времен. Еще древнегреческий философ Сократ сказал: «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто». На сегодняшнем занятии вам будет предложено провести небольшое исследование состояния своего организма, результаты которого,

возможно, повлияют на ваше отношение к своему здоровью. Первый шаг нашего исследования – сбор информации о своем организме.

Ходьба с выполнением различных заданий. Бег с тренировкой реакции на различные сигналы. Перестроение, выполнение комплекса ОРУ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Учитель. Проведем первое исследование. Из основной стойки, не стигая ноги в коленях, достаньте пол пальцами рук. Теперь – кулаками, затем – ладонями.

Студенты выполняют.

Учитель. Все долгожители нашей планеты всю жизнь занимались различными физическими упражнениями. Например,

американец Лерри Льюис в свои 102 года пробегал каждое утро по 10 км, а дистанцию в 100 ярдов (91 м), — за 17,3 сек., и таких примеров очень много.

Человек — это сложная биологическая система, поэтому нарушение деятельности хотя бы одной из его систем приводит к сбою во всем организме человека. Назовите, пожалуйста, основные системы нашего организма.

Студенты. Сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, мышечная, костная, пищеварительная, эндокринная, половая.

Учитель. Правильно. Продолжаем сбор информации. О состоянии систем организма мы можем узнать при помощи функциональных проб.

Функциональная проба — это нагрузка, задаваемая испытуемому для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом.

Определить состояние вегетативной нервной системы и, в частности, ее симпатического отдела можно при помощи одноминутной ортостатической пробы, суть которой состоит в сравнении частоты сердечных сокращений, т.е. пульса.

Пульс определяют так: подушечки указательного и среднего пальцев следует поставить на область запястья, на 2 см ниже ладонной линии у наружного края, слегка надавить на лучевую артерию и подсчитать количество пульсовых толчков. Можно посчитать пульс и положив руку на область сердца (пятое межреберье слева) или на височной и сонной артерии. Пульс подсчитывается за 10 секунд. В норме у нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах 60–90 ударов в минуту. Если больше, это плохо, но и меньше — тоже плохо, так как говорит о различных отклонениях в работе сердца.

Наше сердце — великий труженик. Оно начинает функци-

онировать задолго до рождения ребенка — на 18-й день после зачатия — и прекращает работу последним. Его еще называют царственной мышцей, потому что оно почти не знает отдыха за всю жизнь человека.

В течение жизни сердце человека испытывает колоссальные нагрузки. Поэтому врачи Древнего Востока сформулировали золотое правило, которое должен знать каждый: 639+1. Что это значит? А это значит, что у царственной мышцы есть 639 помощников — скелетные мышцы. Это правило должны знать и выполнять все: помоги своему сердцу работой всех скелетных мышц, и ты проживешь долго.

Теперь приступим к выполнению ортостатической пробы.

Поэтанное выполнение пробы: студенты измеряют пульс в положении лежа за 15 сек., потом умножают результат на 4 и получают величину ЧСС в ударах в минуту, затем подсчитывают таким же образом пульс в положении стоя, после чего оценивают результаты пробы (см. табл. 1).

Таблица 1
Оценка результатов
одноминутной ортостатической
пробы

Оценка	Динамика ЧСС, уд./мин.
Отлично	0 – +10
Хорошо	+11 – +16
Удовлетворительно	+17 – +22
Неудовлетворительно	+22 и более

Учитель. А теперь давайте проверим ваши показатели пульса в состоянии покоя. С учетом возраста его значения в идеале должны быть такими: 13–14 лет — 76–78 ударов в минуту; 15–16 лет — 72–78; 16–18 лет — 68–72.

Значительное увеличение частоты пульса говорит о недостаточной тренированности сердца и как следствие — плохом состоянии организма в целом, что, несомненно, может стать причиной его повышенной утомляе-

мости и подверженности различным заболеваниям. Поэтому необходимо следить за состоянием сердечно-сосудистой системы.

Можно оценить тренированность сердца и другими доступными способами, например выполнив лестничную пробу, которая позволит вам быстро оценить тренированность вашего сердца. Ее вы можете выполнять дома. Поднимитесь по лестнице на четвертый или пятый этаж в нормальном темпе без остановок между пролетами, а затем измерьте свой пульс. Результат занесите в дневник здоровья.

Следующая система, которую мы протестируем, — дыхательная. Для оценки внешнего дыхания используется проба Штанге, при которой регистрируется время задержки дыхания при глубоком вдохе. Необходимо сделать вдох, выдох и вдох на 85–95% процентов от максимального и задержать дыхание, зажав нос. После вдоха регистрируется время задержки дыхания. Средние величины пробы Штанге для женщин — 35–45 сек., для мужчин — 50–60 сек., для спортсменов — 45–50 сек. и более, для спортсменов — 65–75 сек. и более.

Студенты выполняют пробу Штанге и оценивают результаты.

Учитель. Для оценки координационной функции нервной системы можно использовать пробу Ромберга в позе III. Это поза, в которой испытуемый стоит на одной ноге, а стопа другой прижата к коленной чашечке опорной ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Устойчивость в таком положении должна быть не менее 15 сек.

Покачивания и потеря равновесия указывают на нарушение координации. Данную пробу необходимо применять в процессе занятий физическими упражнениями, а также до и после них. Снижение результатов наблюдается в случаях переутомления

и перенапряжения, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях.

Студенты выполняют пробу Ромберга в позе III и оценивают результаты.

Учитель. Итак, мы познакомились с различными функциональными пробами и исследовали свой организм. Теперь вы сможете самостоятельно контролировать состояние своего организма в любой удобный момент.

Чтобы сохранить здоровье, необходимо заниматься физическими упражнениями при систематическом контроле состояния своего организма. На сегодняшний день существует большое количество современных физкультурно-оздоровительных систем, цель которых – укрепление здоровья и коррекция негативных проявлений.

Сегодня мы познакомимся с уникальным тренажером – это фитбол. Это слово в переводе с английского означает «мяч для опоры». Он используется в оздоровительных целях. Большие мячи разработаны европейским физиотерапевтом Джозефом Пилатесом.

Как правильно выбрать фитбол? Его размер определяется индивидуально в зависимости от длины руки – от плечевого сустава до кончиков пальцев – и роста занимающегося.

Студенты выбирают размер мяча для занятий в соответствии с табл. 2.

Таблица 2

Выбор фитбола

Длина руки, см	Диаметр фитбола, см	Рост занимающегося, см
46–55	45	До 150 см
55–65	55	От 150 до 165 см
66–80	65	От 165 до 175 см
81–90	75	Более 175 см

При правильном выборе фитбола в положении сидя должны образоваться три прямых угла:



фото из архива автора

туловище – бедро, бедро – голень, голень – стопа. Такое положение гарантирует, что суставы не будут испытывать чрезмерную нагрузку при выполнении упражнений.

Учитель. Сейчас мы разучим несколько простейших корректирующих упражнений с фитболом, которые можно выполнять дома самостоятельно, чтобы снять напряжение после рабочего дня и укрепить свои мышцы.

1. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены, ладони прижаты к мячу. Попеременные медленные наклоны головы вправо и влево на выдохе. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

2. И.п. – то же. Выполнять круговые вращения плечами вперед и назад – по 10–12 раз в каждую сторону.

3. И.п. – то же. Отталкиваясь ногами, совершать прыжки вверх с мячом.

4. И.п. – то же. Поднять руки вперед, ладони к полу, отклонить туловище назад. В этом положении выполнять скрестные движения руками.

5. И.п. – сидя спиной к мячу, руки на пояс. Разгибая ноги, лечь спиной на мяч, прогнуться. Повторить 5–6 раз.

6. И.п. – упор стоя на коленях, мяч под животом. Одновременно отрывать правую руку и левую ногу.

То же со сменой руки и ноги.

Повторить 6–8 раз каждой рукой (ногой).

Затем учитель предлагает студентам выполнить любые движения на мяче самостоятельно.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Учитель. Каковы ваши первые ощущения от занятия с мячом?

Студенты отвечают.

Учитель. Наше исследование завершено. Теперь необходимо сделать выводы. Что помогло нам сегодня получить новые сведения о своем организме? Что именно вы узнали? Что необходимо человеку для сохранения и поддержки своего здоровья?

Студенты отвечают на вопросы учителя.

Учитель. Спасибо вам за работу! Домашнее задание: самостоятельно провести лестничную пробу и записать ее результаты в дневник здоровья. Надеюсь, он поможет вам сохранить свое здоровье и вести здоровый образ жизни. ■

Представьте себе...

Урок плавания в 6-м классе

Активные формы обучения помогают учителю успешно формировать у учащихся как предметные, так и ключевые образовательные компетенции. Автор данного материала, победитель городского конкурса «Учитель года-2010», предлагает разработку одного из уроков с применением компетентностно-ориентированных заданий. В ходе урока педагог моделирует различные ситуации, которые могут произойти на воде, а дети решают поставленные задачи, опираясь на имеющийся у них опыт.



фото с сайта www.gou523.ru



Ольга ЕРМАКОВА,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 11,
г. Пенза

Задачи:

- совершенствовать навыки плавания кролем на груди и ныряния;
- развивать быстроту и скоростную выносливость;
- формировать интерес к своему здоровью, к здоровому образу жизни;
- воспитывать инициативность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности и взаимовыручку.

Инвентарь и оборудование в расчете на 10 человек): плавательные доски — 10 шт.; тяжелые предметы — 24 шт.; секундомер; свисток; памятки — 10 шт.; водные баскетбольные корзины — 2 шт.; мячи — 2 шт.; магнитная доска; напульсники двух цветов для различения команд — по 5 шт. каждого цвета.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Учащиеся выстраиваются на краю бассейна. У каждого на

руке — напульсник определенного цвета.

Учитель. Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайся!

Добрый день, дорогие ребята! Пусть он будет для нас настоящим добрым! Ни для кого не секрет, как приятен и полезен отдых у воды.

С чем у вас ассоциируется вода?

Учащиеся рассказывают о своих ассоциациях.

Учитель. Но только ли вода приносит радость и удовольствие?

Дети отвечают.

Учитель. А что нужно сделать, чтобы купание не доставило неприятностей?

Дети отвечают.

Учитель. Итак, вы большой дружной компанией с родителями и домашними питомцами приехали в зону отдыха, где есть оборудованный пляж, катамараны, лодки. Быстрее бы в воду! Но, руководствуясь одним из нехитрых правил, мы должны сначала сделать...

Дети. Разминку!

Дети сначала выполняют комплекс ОРУ под руководством своего одноклассника, а затем — специальные упражнения под руководством учителя.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети заходят в воду и располагаются у бортика вдоль длинной стороны бассейна.

Учитель. Вот вы и в воде. Вам не терпится похвалиться своими успехами, а родителям очень хочется увидеть, как вы хорошо научились плавать кролем на груди.

Выполнение упражнений для совершенствования навыка плавания кролем на груди:

1. Выдох в воду — 10 раз.
2. Работа ног у бортика — 30 сек.
3. Игровое задание: кто дольше продержится под водой?
4. Скольжение на груди с работой ног, руки вверх.
5. Скольжение на груди, гребок правой рукой, левая вверх — 5 выдохов в воду.
6. Скольжение на груди, гребок левой рукой, правая вверх — 5 выдохов в воду.
7. То же с поочередными гребками, нерабочая рука всегда вверх.
8. Скольжение, гребки руками на задержке дыхания.
9. То же с доской, зажатой между ногами — 5 выдохов в воду.
10. Скольжение, гребки руками со вдохом под правую руку — 5 выдохов в воду.

11. То же под левую руку.
12. Плавание кролем на груди в полной координации.

Учитель. *Ваша любимая собака во время купания потеряла ошейник с микрочипом, который помогает найти ее в случае пропажи. Чтобы не расстраивать родителей, вы должны этот ошейник найти.*

Учитель разбрасывает по дну небольшие разноцветные тяжелые предметы, а дети стараются найти и поднять только предметы определенного цвета, каждый своего.

Учитель. *Плавая на катамаране, из-за неловкого движения вы обронили мобильный телефон. Ударившись о плавсредство, он рассыпался на части и пошел ко дну.*

Задание выполняется в командах. Каждая команда должна собрать как можно больше предметов со дна.

Учитель засекает время, но не говорит об этом детям. Потом ребятам предлагается это же задание выполнить как можно быстрее – «пока телефон не успел сломаться». Дети советуются, как лучше и быстрее это сделать. Учитель фиксирует время, а затем сравнивает результаты.

Учитель. *Ребята, а как вы думаете, почему результат во второй попытке оказался лучше?*

Учащиеся делают выводы.

Учитель. *Вы с другом отплыли к буйкам. Вдруг он пожаловался на усталость и боль в икроножных мышцах. Помогите ему добраться до берега!*

Задание выполняется в парах. Первый номер – «уставший пловец» – располагается сзади и кладет вытянутые руки на плечи второго, который транспортирует его, плывя брассом с помощью рук. Потом партнеры меняются местами.

Учитель. *Какой отдых на воде без захватывающих игр? Вода есть, пляж есть, дно под ногами есть, а значит, есть все условия для игры в водный баскетбол!*

Играют две команды. По разным сторонам бассейна располагаются плавающие баскетбольные корзины, которые охраняют вратари. Игроки, передавая мяч друг другу, стараются забросить его в корзину соперников.

Запрещается:

- грубо атаковать соперника с мячом;
- удерживать мяч более 5 сек.

Игра проводится в два раунда с обязательной сменой колец.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Выход из воды. Построение. Расчет по порядку. Подведение итогов. Выставление отметок.

Учитель. *Ребята, очень важно укреплять и сохранять здоровье, развивая физические качества. И занятия плаванием вам в этом помогут. Только тот, кто умеет плавать, обладает решительностью, быстротой реакции, умением принимать нестандартные решения, и сможет справиться со всеми трудностями на воде, если они возникнут.*

На память об этом уроке я хочу подарить вам памятки с ценными советами, как нужно вести себя на воде и около воды, чтобы не доставить себе и другим неприятностей. Я уверена, что вы обязательно поделитесь этими советами с друзьями и знакомыми.

Я благодарю вас за доставленное удовольствие работать с вами! Давайте создадим бурю оваций другу другу!

Дети и учитель благодарят друг друга за урок аплодисментами. ■

ПАМЯТКА

«Правила безопасного поведения на воде»

Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде. Но помните, что даже хороший пловец должен всегда соблюдать осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде:

1. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: на пляжах, в бассейнах, в купальнях; надо обязательно предварительно пройти медицинское освидетельствование и ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

2. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина – до 2 м, слабое течение – до 0,5 м/сек.

3. Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17–19°C, воздуха – 20–25°C. В воде следует находиться 10–15 мин., перед заплывом необходимо предварительно смочить тело водой.

4. При переохлаждении в воде у пловца могут появиться судороги, которые сводят руку, а чаще ногу или обе ноги. В этом случае надо немедленно выйти из воды. Если

нет такой возможности, то необходимо действовать следующим образом:

– изменить стиль плавания: если вы плыли на груди, нужно плыть на спине;

– при ощущении стягивания пальцев руки надо быстро, с силой сжать их в кулак, резко отвести руку в сторону и разжать пальцы;

– при судороге икроножной мышцы необходимо согнуться, двумя руками обхватить стопу пострадавшей ноги и с силой потянуть ее на себя;

– при судорогах мышц бедра следует обхватить рукой ногу у лодыжки за подъем голеностопа и, согнув ее в колене, потянуть рукой с силой назад к спине;

– можно уколоть мышцу любым острым подручным предметом: булавкой, иголкой и т.п.

5. Уставший пловец должен помнить, что лучшим способом отдыха на воде является положение лежа на спине.

6. Не заплывайте за буйки – там могут оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, колония водорослей и т.п.

7. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами. В пылу азарта вы можете спровоцировать игрока на вдыхание воды вместо воздуха.

Как пружина

Методика развития гибкости

Если пружину растянуть и отпустить, то она вернется в исходное положение. Но после нескольких растягиваний она уже не полностью вернется в исходное положение, а будет немного растянута. Именно такой принцип положен в основу предлагаемого метода. Для того чтобы мышцы были эластичными, необходимо совмещать динамические упражнения с маховыми и динамично-статическими заданиями.



Рамиль АГИШЕВ,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ с. Махалино,
Пензенская обл.

НА ПУТИ К ШПАГАТУ

Через два месяца регулярных занятий по предлагаемой методике человек любого возраста и пола сможет сесть на все три шпагата: два продольных и один поперечный. Самое трудное — это когда до полного шпагата остается совсем немного — 10–15 см, и тут нельзя торопиться. Очень важно не потянуть мышцы и связки, а постепенно пружинистыми и фиксирующими движениями идти к своей цели. Если же все-таки вы потянули связки, то не забрасывайте занятия на определенное время, а лучше разминайтесь, так как на следу-

ющий день после тренировки появится сильная боль. Проявите силу воли, терпите и потихоньку продолжайте заниматься.

Главные постулаты в растяжке

1. Устойчивость воли и сила духа.
2. Систематичность занятий.
3. Постепенное дозирование нагрузки в процессе занятий.

Метод основан на выполнении упражнений динамико-статического характера в сочетании с маховыми упражнениями. Соблюдайте следующие обязательные правила:

1. Начинайте занятия летом, так как в этот период мышцы и суставы быстро и хорошо разогреваются, а значит, лучше растягиваются.

2. Занимайтесь ежедневно 1 раз в день после 12 часов дня. Через некоторое время можно будет за-

ниматься дважды в день — утром и вечером.

3. Основные упражнения нужно выполнять после хорошей разминки, добившись ощущения жжения мышц.

4. Все предлагаемые упражнения выполняются плавно, без резких движений; амплитуда увеличивается постепенно.

5. Надо тренироваться делать сразу все три шпагата, особенно продольный на левую ногу, выполняя на нее больше упражнений в подходе, чем на правую.

6. При растягивании чувство боли в мышцах и связках должно быть не резким, а постепенным и в меру нарастающим. Главную роль здесь играет самовнушение, например: «Я могу терпеть боль, терпимая боль — это приятно». (Не путать с мазохизмом! — Прим. авт.). Без чувства боли в мышцах и связках результата не получат-

ся, поэтому, только преодолев болевой барьер планомерно и грамотно, можно добиться успеха.

7. При возникновении боли нужно делать продолжительный, медленный выдох в процессе выполнения упражнений.

8. После каждого упражнения в основной части следует расслаблять мышцы ног, массировать, встряхивать их, поколачивать по внутренней поверхности бедра кистями рук (ребром ладони).

9. После пружинистых движений следует фиксация. Ее продолжительность поначалу составляет 3–5 сек., далее постепенно увеличивается до 10–15 сек.

10. Каждое упражнение следует выполнять в 2–3 подхода по 6–10 раз. Отдых между подходами – 2 мин. По мере увеличения гибкости количество подходов и повторений можно постепенно увеличивать.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Бег – 15–20 мин. или бег на месте, прыжки – 10–15 мин.

2. ОРУ для всего тела, особенно для мышц нижних конечностей.

Затем – специальная разминка:

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на коленях. Круговые движения в коленных суставах наружу, а затем внутрь.

2. И.п. – стоя на левой ноге, согнуть правую вперед. Круговые движения правой ногой в тазобедренном суставе в одну и другую сторону.

То же левой ногой.

3. И.п. – то же. Круговые движения правой голенью в коленном суставе в одну и другую сторону.

То же левой ногой.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. И.п. – сед на правой ноге, левая в сторону на пятке, руками держаться о пол справа и слева от прямой ноги. Наклоны туловища вперед к выпрямленной ноге, касаясь бедра грудью.

2. То же к другой ноге. По мере увеличения гибкости согнутую



ногу можно поставить на носок и локтем правой руки отводить ее в сторону.

3. И.п. – сед, ноги врозь. Наклоны туловища к правой, левой ноге, вперед, касаясь грудью бедер и пола.

По мере увеличения гибкости нужно разводить ноги как можно шире. Наклоны выполняются на выдохе.

4. Полушпагат. И.п. – сидя на полу, правая нога выпрямлена вперед, левая согнута и отведена как можно дальше назад в сторону. Наклоны туловища вперед к прямой ноге, касаясь грудью бедра.

5. То же к другой ноге. По мере увеличения гибкости согнутую ногу отводить назад как можно дальше.

6. «Бабочка». И.п. – сед. Согнуть ноги в коленях, соединить стопы и потянуть их к себе, пятки напротив паха, руками обхватить стопы. Выполнять плавные покачивающие движения согнутыми ногами вниз – вверх, стараясь коснуться пола боковыми сторонами коленных суставов.

По мере увеличения гибкости можно осуществлять медленное и постепенное нажатие кистями или локтями в область между голенью и бедром, касаясь плотно полу руками и удерживая данную позу в течение 5–10 сек..

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Пружинистые наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола и фиксируя это положение в течение 3–10 сек.

Ноги в коленных суставах не сгибать.

По мере увеличения гибкости постепенно соединять ноги вместе и увеличивать время фиксации позы.

8. И.п. – сед. Наклоны туловища вперед, касаясь грудью бедер.

По мере увеличения гибкости можно взяться руками за носки, тянуть их на себя и фиксировать эту позу в течение 5–10 сек.

Затем выполняются различные махи: плавно, с постепенным увеличением амплитуды, без резких движений. Стопу опорной ноги от пола не отрывать. Все махи выполняются на выдохе. По мере увеличения гибкости постепенно увеличивается количество повторений.

1. И.п. – правая нога вперед, руки согнуты в локтях на уровне груди (боксерская стойка). Выполнять маховые движения левой ногой вперед-вверх, стараясь коснуться бедром груди, ноги в коленном суставе не сгибать – 10–15 раз.

То же другой ногой.

2. И.п. – стойка ноги врозь, лицом к стене, руки опираются о стену. Выполнять короткие маховые движения правой ногой в левую сторону (внутрь), далее, меняя направление, – длинный максимальный мах в правую сторону (наружу).

То же левой ногой: сначала немного вправо, потом влево.

3. И.п. – то же в 1 м от стены. Маховые движения правой ногой назад-вверх.

То же левой ногой.

Затем переходим к динамико-статическим упражнениям:

1. И.п. — стоя на левой ноге, правая на возвышенности вперед (положение продольного шпагата). Наклоны туловища к правой ноге, касаясь грудью бедра. По мере увеличения гибкости постепенно увеличивать высоту возвышения.

То же к левой ноге.

2. И.п. — то же. Вращая корпус влево, стараясь прижимать таз книзу, перейти в поперечный шпагат, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение.

То же с другой ноги.

По мере увеличения гибкости можно дальше отодвигать опор-

ную ногу. Высота возвышения должна быть постоянной — на уровне груди. В этом упражнении обязательна страховка. Важно плавно опускать таз книзу, удерживая позу поперечного шпагата в течение 5–10 сек.

3. И.п. — продольный шпагат, правая нога вперед, руки опираются о пол, спина чуть наклонена вперед. Вращая корпус влево, перейти в поперечный шпагат, далее с поворотом туловища влево так же плавно перейти в продольный шпагат, левая нога вперед.

То же в другую сторону.

Упражнение выполняется медленно. Необходимо постоянно контролировать себя, опираясь руками о пол и опуская таз вниз. На начальном этапе растяжки

следует держаться за стулья справа или слева от себя, осуществляя самостраховку.

4. И.п. — продольный шпагат, правая нога вперед, руки опираются о пол.

1–3 — 3 пружинистых движения тазом вниз;

4 — зафиксировать таз на 2–3 сек. Вернуться в исходное положение.

То же, левая нога вперед.

5. И.п. — поперечный шпагат. Принцип упражнения такой же, как и в предыдущем, но таз выводится вперед.

Регулярно выполняя эти упражнения 4–5 раз в неделю и постепенно улучшая результаты,

дых между подходами — 1–2 мин. В дальнейшем, добиваясь улучшения результатов, прибавляйте по 2–3 раза в каждом подходе.

2. Подтягивание на перекладине «десятки». В первом подходе выполните 1 подтягивание, во втором — 2 и т.д. до 10 раз, далее 9, 8, 7 раз и т.д. до 1. Это упражнение рекомендуется выполнять в парах. По мере увеличения силы можно выполнять упражнение до 11 раз, и т.д.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Спина круглая, руки за голову. Поднимая туловище, делаем выдох, опускаемая — вдох. Выполнить 2–3 подхода по 20–25–30 раз. По мере улучшения результатов можно прибавлять по 3 раза в каждом подходе.

4. Упражнения с гантелями весом 3–10 кг. Эти упражнения преимущественно развивают силовую выносливость:

- сгибание и разгибание рук в плечевых суставах — для развития двуглавой мышцы плеча;

- жим двух гантелей вверх в положении стоя — для развития трехглавой мышцы плеча;

- разведение чуть согнутых рук в стороны — для развития дельтовидных мышц.

Выполнять 3–4 подхода по 10–15 раз, отдых между подходами — 30 сек. Там, где прикладывается максимальное усилие, преодолевается сопротивление (преодолевающий режим работы), — выдох, где происходит опускание снаряда (уступающий режим работы) — вдох.

В завершение занятия выполняются упражнения на расслабление работающих мышц, восстановление дыхания. Для этого примите положение лежа на спине, максимально расслабьтесь на 3–5 мин. Проанализируйте мысленно свое занятие: что получалось хорошо, а над чем стоит поработать? Добились ли вы своей цели? Единство разума и тела — это ключ к успеху, и занимающиеся должны очень четко себе это представлять и претворять в жизнь. ■

Фото из архива школы



опускайте планку своего рекорда, т.е. фиксируйте таз в нижней точке от пола на 2–3 см ниже, чем на предыдущей неделе. Затем постепенно опускайтесь ниже, и т.д.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Чтобы отвлечься от работы над нижними конечностями, выполните несколько упражнений для мышц верхнего плечевого пояса и туловища:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, используя метод пирамиды. Например, ваш максимальный результат в отжиманиях от пола — 50 раз. В первом подходе выполняйте упражнение 25 раз, во втором — 30, в третьем — 35, в четвертом — 40. От-

Кто ищет, тот найдет!

Использование элементов спортивного ориентирования



фото из архива автора

Предлагаемые методы можно использовать как на уроках физической культуры, так и при организации внеклассных мероприятий и общешкольных праздников.

Это придаст особый колорит занятиям физической культурой, сделает их более увлекательными и интересными.



Лариса ЧАЙКА,
учитель физической культуры,
школа № 71, г. Пенза

ПОДГОТОВКА КАРТЫ

Ориентирование можно проводить в спортивном зале, в здании школы, на пришкольной территории. Для выполнения заданий прежде всего необходимо грамотно составить соответствующие карты.

Спортивный зал

Создание карты спортивного зала проводится в три этапа.

Шаг первый. На карту наносят все линии, которые нарисованы краской на полу, а также шведскую стенку, окна, двери и все выступы стен. Схему можно нарисовать «на глазок», она должна быть простой и легко читаемой.

Шаг второй. После того как вся площадь зала будет вычерчена, на карте в соответствующем масштабе изображают скамейки, стойки, барьеры — все предметы, которые будут находиться в зале.

Шаг третий. Ярким цветом, чаще всего красным, наносят маршрут движения. Для школьников младших классов дистанция должна быть достаточно простой, состоящей из 4–7 контрольных пунктов, для ребят среднего и старшего возраста —

сложнее: 6–12 контрольных пунктов.

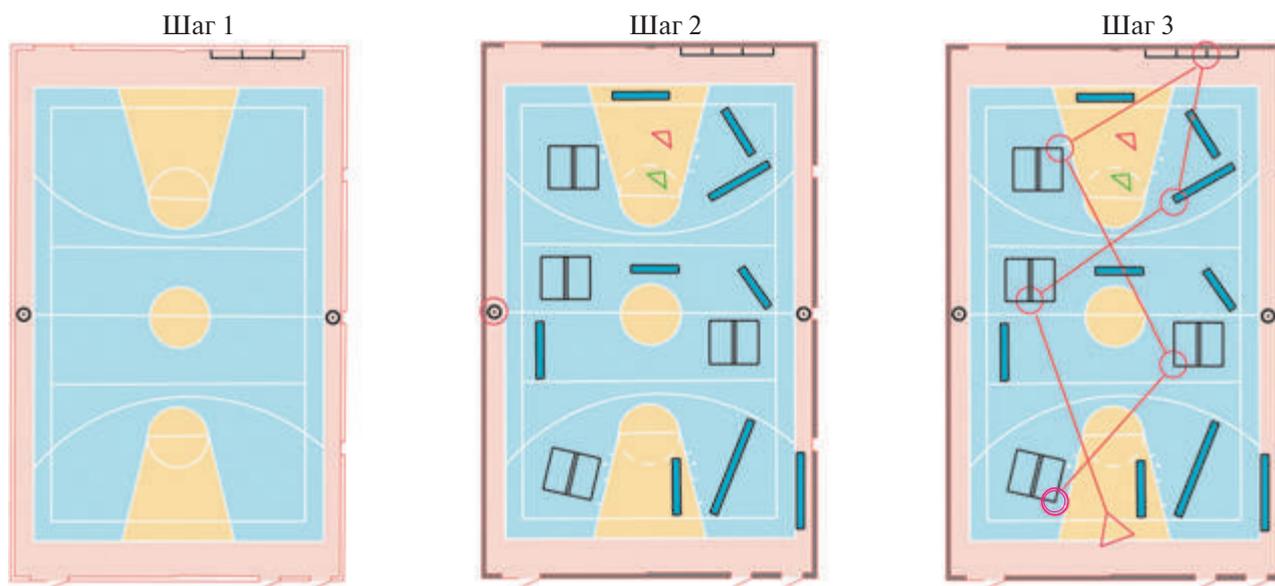
Создание карты спортивного зала или коридора можно поручить детям — они будут рады такому заданию и смогут выполнить его не хуже специалиста-картографа и к тому же запомнят названия линий. Это пригодится им на уроках при изучении спортивных игр.

Коридоры школы

При составлении карты-схемы коридоров отдельно рисуют планы каждого этажа. Затем, меняя масштаб, их вписывают один в другой:

1-й этаж — самым крупным масштабом;

2-й этаж — поменьше;



△ – точка старта; ○ – КП (контрольный пункт); ⊙ – финиш

3-й этаж – самым мелким.

Главное, на что следует обратить внимание при компоновке целостного рисунка, – это точки соприкосновения этажей, лестницы.

ЗАДАНИЯ

Когда составлен план помещения, в котором будут проводиться соревнования по ориентированию, необходимо продумать задания для участников. Приведем возможные варианты.

Ориентирование в заданном направлении

Ребенок получает на старте карту с нанесенной дистанцией, которую необходимо пройти в том порядке, в каком она нарисована. Ученик должен сориентировать карту по предметам и, передвигаясь, внимательно отслеживать ориентиры и найти контрольные пункты (КП). Для усложнения задания можно установить несколько ложных КП. Контрольная отметка – компостеры, цветные карандаши или буквы, из которых на финише должно получиться слово.

Эстафеты с ориентированием

Можно организовать и провести эстафету в заданном направлении – это интересное соревнование всегда проходит эмоционально, вызывает повышенный интерес участников и болельщиков.

В каждой команде участвует до 6 человек. Возможен одновременный старт 4–5 команд.

Каждый участник проходит свой этап дистанции. По результатам выполнения задания он получает определенную сумму баллов за найденные КП и сообщает ее капитану команды, который, как правило, назначается из числа временно освобожденных от

занятий на уроках физической культуры учеников.

Баллы, набранные участниками, суммируются капитаном и, как только финиширует последний участник, сообщаются судейской бригаде или учителю.

Игра развивает чувство товарищества, единства. Освобожденные от занятий учащиеся не чувствуют себя лишними и ненужными на уроке – они вовлечены в образовательный процесс.

Эти же упражнения можно использовать на подвижных переменах и на спортивном часе в группе продленного дня. Для этого можно использовать карту школы.

Игра-лабиринт

Для развития пространственного мышления, обучения правильному чтению карты и имитации движения по линейным ориентирам детям предлагается игра-лабиринт.

Для ее проведения достаточно иметь яркую ленту, кнопки или скотч, если игра поводится в зале, и колышки, если игра проводится на улице. Ленту натягивают на колышки, на каждую точку излома лабиринта прикрепляют изображения букв: сначала – букв задуманного слова, например *Олимпиада* (схема 1), затем маскируют их другими, ложными буквами (схема 2).

Каждый участник получает схему лабиринта, где точки излома, в которых расположены буквы заданного слова, отмечены окружностями (схема 3). Спортсмен должен как можно быстрее пройти по лабиринту, записать буквы, отмеченные на его схеме, в карточку участника и составить слово. Фиксируется время прохождения дистанции.

Буквы в изломах лабиринта легко заменить, получая при этом множество разных вариантов. Задание можно усложнить: например, на схеме лабирин-

План школьных коридоров

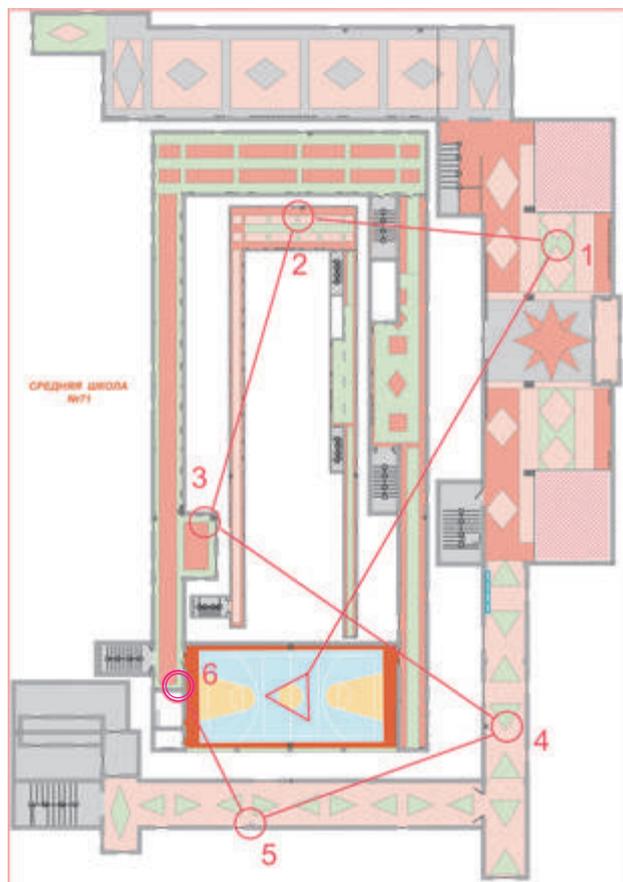


Схема 1

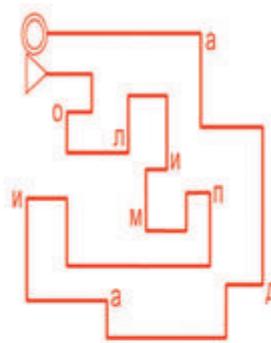


Схема 2

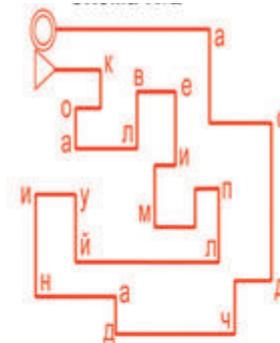
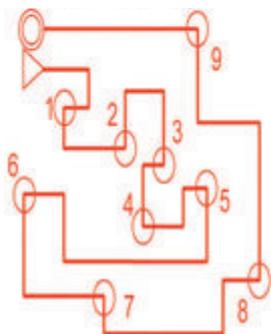


Схема маршрута



Карточка участника

Финиш Результат	Фамилия, Имя	Класс	Старт

та, выдаваемой участнику, так пронумеровать точки (напомним, что номер точки означает место буквы в слове), чтобы зашифрованное слово складывалось не в прямой последовательности, а только после прохождения всех этапов.

Соревнования можно провести в форме эстафеты, когда каждый спортсмен читает одно слово, а на финише команда составляет фразу из прочитанных слов. Выигрывает команда, которая составит текст первой.

На следующих рисунках представлены другие, более сложные варианты устройства лабиринтов:

Лабиринт 1. Для его построения, преимущественно на улице, требуются колышки высотой 70–80 см. Так как у лабиринта четыре входа, сразу четверо ребят одновременно могут стартовать на дистанциях разной сложности. Используется принцип компьютерной игры, когда ученик, успешно преодолев простой уровень, зарабатывает право перейти на более сложный. Иногда для этого нужна не одна попытка.

Лабиринт 2. Для построения лабиринта используется пришкольная парковая зона с деревьями в качестве дополнительных ориентиров. Сначала составляем карту с прорисовкой каждого дерева, а затем, добавив элементы лабиринта, получаем усложненный вариант игры.

Дополнительные задания

Используя упражнения для ориентирования, можно развивать не только пространственное мышление, но и внимание, зрительную и слуховую память. Такие упражнения используются в паузах между активной физической активностью или для переключения внимания.

Упражнение 1. Зачитываются слова. Ребята должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а вторые дети должны проговорить вслух.

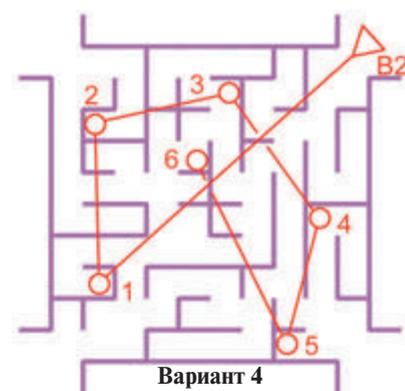
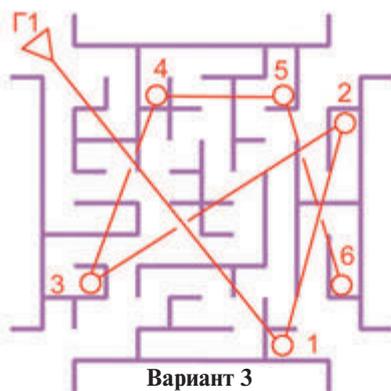
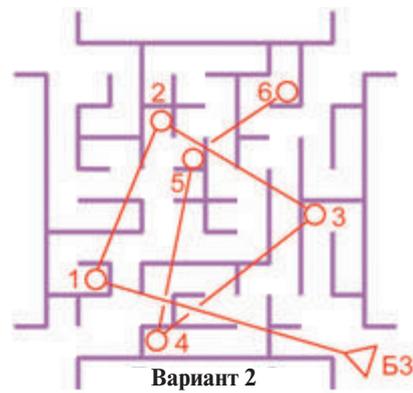
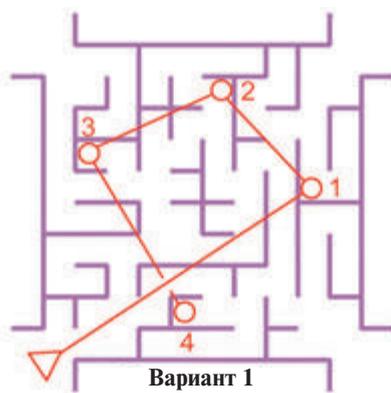
Примеры:

1) кот – усы, зима – метель, корова – молоко, мыши – сыр, рука – перчатка, мяч – футболист, дочери – матери, музыкант – барабан, парта – ученик, царь – корона, царевна – Несмеяна, рельсы – паровоз;

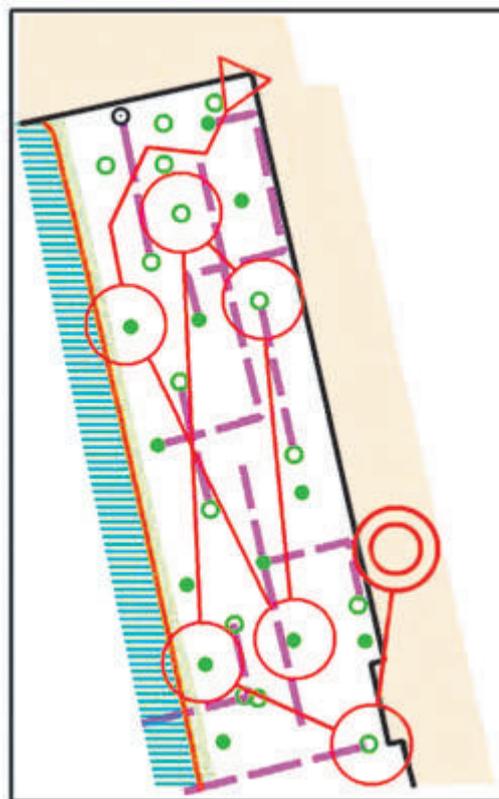
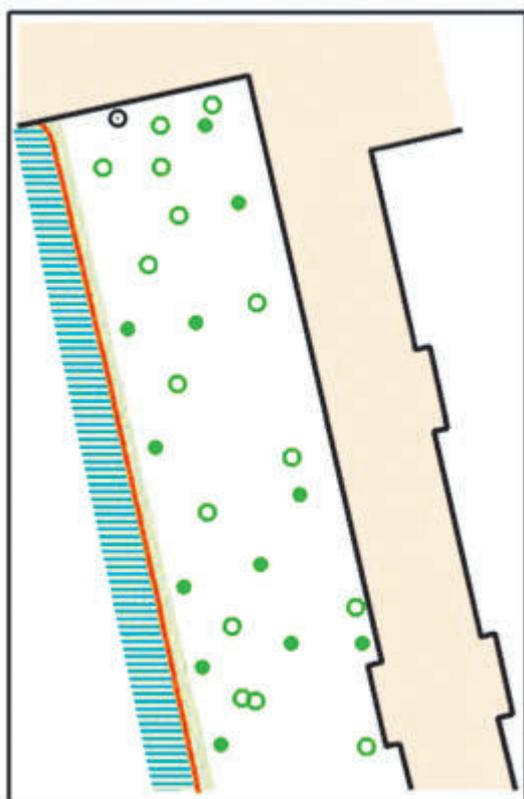
2) корова – яйцо, зонтик – ветер, самолет – книга, телевизор – грабли, веник – лампа, зебра – медаль, корабль – лента, стул – свитер, расческа – мыло, телефон – ковер, ориентирование – здоровье.

Упражнение 2. Учащимся в течение 10 сек. демонстрируют таблицу, состоящую из шести условных

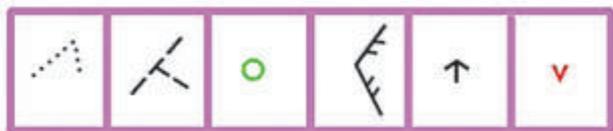
Лабиринт 1



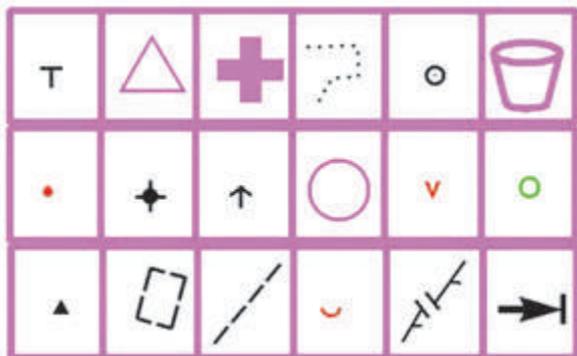
Лабиринт 2



знаков спортивных карт, которую они должны запомнить, затем пробежать 2–3 круга по стадиону и нарисовать условные знаки по памяти.



Упражнение 3. Эстафета с проверкой знания условных знаков.



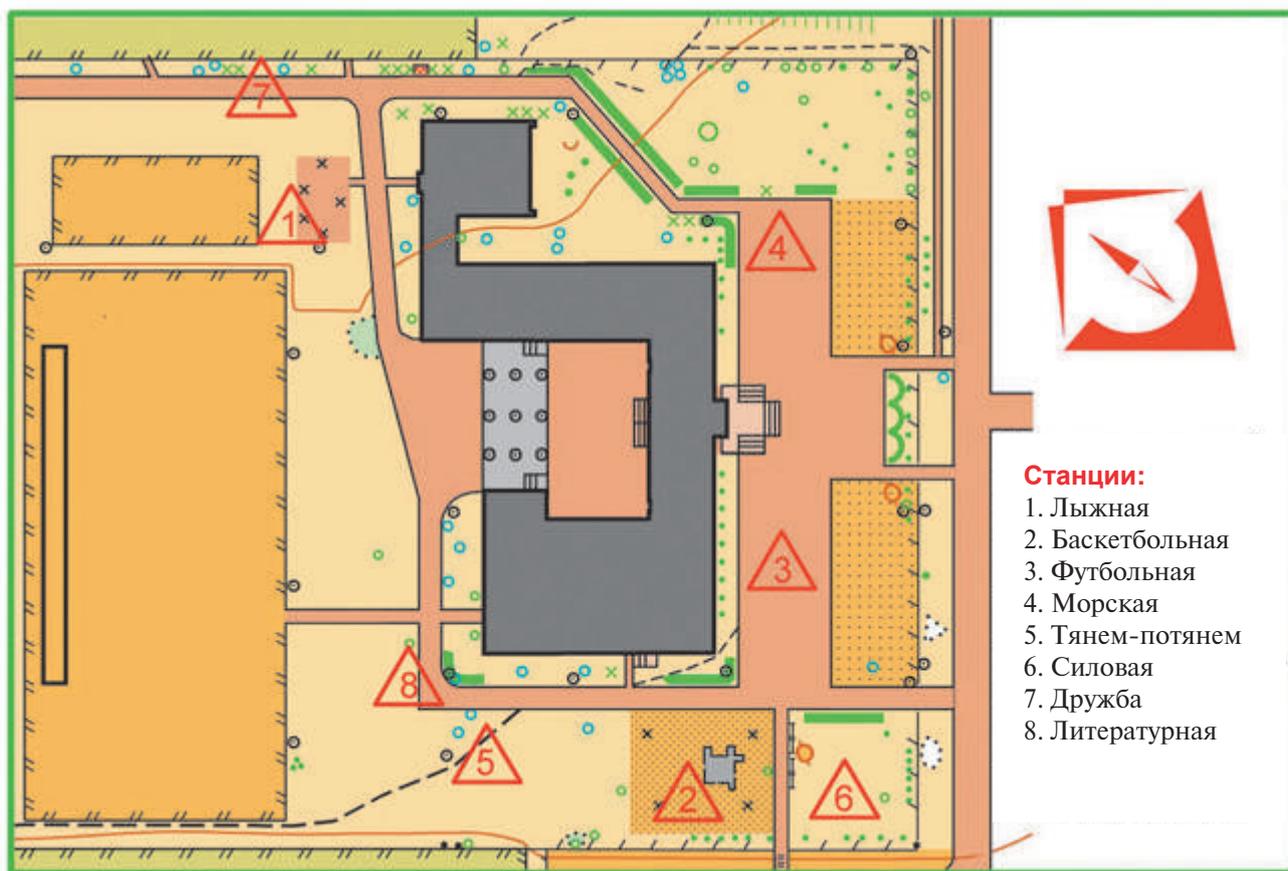
На расстоянии 20 м одна от другой лежат две карточки. На одной из них нанесено 10–20 различных условных знаков – в зависимости от количества участников. Вторая пустая.

Необходимо все условные знаки перенести по памяти на чистую карточку, причем количество рейсов от одной карточки до другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного выполнения. Расстояние между карточками можно увеличивать до 100 м, если занятия проводятся на улице.

День здоровья

Применение элементов спортивного ориентирования позволяет разнообразить проведение общешкольных спортивных праздников. Примером может послужить путевой лист-карта, используемый для проведения Дня здоровья.

Переходя от станции к станции, дети применяют навыки ориентирования, приобретенные на уроках физкультуры, и на каждой станции выполняют определенные задания. Этот же принцип можно использовать при проведении других тематических игр на свежем воздухе. ■



Станции:

1. Лыжная
2. Баскетбольная
3. Футбольная
4. Морская
5. Тянем-потянем
6. Силовая
7. Дружба
8. Литературная

Путешествие по Кавказским горам

Физкультурная экология для будущих школьников

Автор этого материала представила его разработку на конкурс «Урок физкультуры XXI века» для дошкольников подготовительной группы. В игровой форме и с использованием информационных технологий дети узнают много нового о родном крае и закрепляют ранее приобретенные навыки. Данное занятие будет интересно и первоклассникам.



Татьяна МОЦАНОВА,
педагог дополнительного
образования
МДОУ Центр развития ребенка –
детский сад,
ст. Северская,
Краснодарский край

Задачи:

- развивать физические и нравственно-волевые качества: ловкость, смелость, координацию движений; творческое воображение;
- упражнять детей в лазанье, в сохранении равновесия;
- учить их расслабляться и восстанавливать дыхание после физической нагрузки;

– воспитывать дружеские взаимоотношения, чувство коллективизма, взаимовыручку;

– расширить и закрепить знания учеников о Краснодарском крае, о животных и растениях Кубани;

– прививать им любовь к родному краю, умение видеть ее красоту;

– повторить правила поведения в походе.

Инвентарь: рюкзаки, дорожка «Здоровье», гимнастические палки, пластиковые островки, навесное гимнастическое бревно, спортивный комплекс «Геркулес», шведские стенки, канат, 2 надувных круга; фотографии растений и животных Краснодарского края, мультимедийная установка, экран, магнито-

фон, аудиозаписи песен «Вместе весело шагать» (сл. М.Матусовского, муз. В.Шаинского) из кинофильма «И снова Анискин», русской народной кадрили.

ПОДГОТОВКА К УРОКУ

Предварительно в группах воспитатели проводят беседы о Краснодарском крае. Дети изучают его карту, изготавливают макеты фотоаппаратов в технике оригами, разучивают ОРУ и подвижные игры, а учитель подбирает музыку и готовит слайды «Путешествие по Кавказским горам».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

На центральной стене зала расположен экран. Дети садятся пе-

ред ним и смотрят слайд «Карта Краснодарского края».

Учитель. Дети, сегодня мы с вами отправимся в поход. В мире очень много красивых мест, но самые лучшие — там, где ты родился и живешь.

Как называется край, в котором мы живем?

Дети. Краснодарский.

Учитель. В нашем крае есть горы и равнины, степи и леса, реки, озера и моря. Перед вами карта Краснодарского края. Давайте попробуем найти нашу станицу и город Краснодар, Черное море, Азовское море и Кавказские горы.

Дети подходят к карте и показывают объекты, которые назвал учитель.

Учитель. Кто знает, как называют людей, которые любят путешествовать по горам, по лесам?

Дети. Туристы.

Учитель. Сегодня мы с вами будем туристами и отправимся в путешествие по Краснодарскому краю. К путешествию туристы всегда готовятся очень серьезно. Что они берут с собой?

Дети. Одежду, еду, посуду, мыло, полотенце, компас и т.д.

Учитель. Куда они складывают вещи?

Дети. В рюкзак.

Учитель. Сегодня мы с вами возьмем в поход фотоаппараты и будем фотографировать все, что встречается на пути.

Педагог раздает детям макеты фотоаппаратов, которые дети изготовили заранее.

Учитель. Горы от нас находятся очень далеко. Как же мы доберемся до них?

Дети. Можно ехать на машине, на поезде, на автобусе, лететь на самолете.

Учитель. Мы с вами полетим в горы на самолете.

На экране появляется слайд с видом самолета в небе.

Учитель. Наш самолет поднимается все выше и выше в голубое небо. Мы летим над хлебными полями, над зелеными лесами. Но вот вдалеке показались высокие горы, наш самолет подлетает к ним все

ближе и ближе, идет на посадку, спускается все ниже и ниже.

Демонстрируются слайды с видами полей, лесов, гор.

Учитель. Уважаемые туристы, наш самолет совершил посадку в Кавказских горах. Ребята, посмотрите, как красивы Кавказские горы! Здесь мы видим деревья, кустарники, травы. Кто знает, какие деревья растут в горах?

Дети. Сосны, ели, березы, осины, по краям дорог растут тополя.

Учитель. Можете взять фотоаппараты и сфотографировать все, что вы видите вокруг.

Дети имитируют фотосъемку. В это время на экране демонстрируются слайды с видами деревьев.

Учитель. А луга и долины в горах усыпаны разнообразными травами, которые весной цветут и благоухают. Здесь мы можем встретить крокусы, тюльпаны, подснежники, ландыши, колокольчики, лютики, ромашки, одуванчики, эдельвейсы.

Дети имитируют фотосъемку. На экране — слайды с видами цветов. Потом появляются слайды с видами Кавказских гор.

Учитель. Какие красивые горы! Они вам нравятся?

Дети. Да!

Учитель. Прежде чем отправиться в поход по горам, мы должны сделать разминку.

1. «Разогреем руки». Растирание ладоней, сидя на полу.

2. «Надень колечко». Массаж пальцев.

3. Сжимание, разжимание пальцев рук.

4. «Разомнем ноги». Стоя, поочередно отрывать пятки от пола.

5. «Качалочка» — перекаты с пяток на носки и обратно.

6. Поочередное сжимание и разжимание пальцев ног.

Учитель. Разминку мы сделали. Пора отправляться в поход. Но сначала надо вспомнить правила поведения. Что категорически нельзя делать в походе?

Дети. Ломать ветки, разорять гнезда, норы, муравейники, шуметь.

Учитель. Помните: за хорошее отношение природа вас обязательно

но отблагодарит. А теперь давайте представим себе, что мы туристы. Взяли рюкзаки, построились друг за другом! Сильные туристы должны идти сзади и помогать своим слабым товарищам. Итак, мы по тропинке отправляемся в горы.

Под фонограмму песни «Вместе весело шагать» дети выполняют движения по команде педагога:

1. Ходьба по кругу.

2. Ходьба по мягкой траве на носках и на пятках «змейкой».

3. Ходьба «по каменистой гальке» — по массажной дорожке «Здоровье».

4. Ходьба «по еловым корням» — по гимнастическим палкам.

5. Ходьба «по камушкам» — широким шагом, наступая на пластмассовые островки.

6. «Пошел дождь!» — бег по тропинке на носках («змейкой»).

7. Ходьба «по высокой, мокрой траве» — с высоким подниманием бедра.

Учитель. Мы пришли на туристическую базу. Давайте снимем рюкзаки и погуляем по поляне.

Спокойная ходьба в произвольном направлении.

Учитель. А теперь отдохнем, подышим чистым свежим горным воздухом.

1–2 — вдох через нос;

3–4 — выдох через рот.

Учитель. На этой красивой поляне мы сделаем привал и потанцуем.

Дети выполняют ОРУ под музыку кадрили:

1. И.п. — руки на пояс. Развести руки в стороны, затем вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. И.п. — руки согнуты в локтях, сложены перед грудью «полочкой». Полуприсед с поочередным подниманием локтей вверх. Повторить 8 раз.

3. И.п. — руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха.

То же вправо.

Повторить 8 раз.

4. И.п. — руки на пояс.
1 — поворот туловища направо, руки в стороны ладонями вперед;
2 — и.п.;
3–4 — то же влево.
Повторить 8 раз.
5. То же с постановкой правой (левой) ноги на носок. Повторить 8 раз.
6. «Ковырялочка». И.п. — руки на пояс. Поставить ногу на пятку, потом на носок, потопать 3 раза. Повторить 8 раз.
7. И.п. — руки вниз, ладони располагаются параллельно полу. «Топотушки» — повороты вокруг себя на месте с притопами. Повторить 8 раз.
8. И.п. — сед, согнув ноги. Поочередно поднимать ноги вверх. Повторить 8 раз.
9. «Присядка». И.п. — руки на пояс.
1 — присесть;
2 — вставая, поставить левую ногу на пятку;
3–4 — то же правой ногой.
Повторить 8 раз.
10. И.п. — руки вверх. Медленно опускать руки через стороны и топтать левой ногой — 8 раз.
То же правой ногой — 8 раз.

Основная часть

Учитель. Дети, давайте теперь посмотрим, какие звери живут в горах.

Демонстрируются слайды с видами животных.

Дети. Косули, кабаны, медведи, волки, лисы, барсуки, белки, зайцы, зубры.

Учитель. Можно достать фотоаппараты и сфотографировать их на память.

Дети имитируют фотосъемку.

Учитель. Ребята, пора продолжить наше путешествие. Мы пойдем прямо в горы. Перед нами крутая гора — будьте осторожны!

Дети несколько раз преодолевают полосу препятствий, выполняя основные виды движений.

Учитель. Надо подняться по узкой тропинке на гору и спуститься с нее.

Ученики поднимаются по навесному гимнастическому бревну вверх, проходят по нему и спускаются вниз по шведской стенке.

Учитель. Горы становятся все выше и выше — нам и их надо преодолеть.

Ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз, используя комплекс «Геркулес».

Учитель. Нам на пути встретилась скала — придется стать скалолазами!

Лазанье по шведской стенке вверх и вниз.

Учитель. Дети, путешествуя по горам, мы оказались на берегу Черного моря. Как же не искупаться в нем! Но сначала мы должны повторить навыки спасения утопающих.

На экране появляется слайд с видом Черного моря. Детям предлагается эстафета с надувными кругами. Они делятся на две команды. В каждой выбирают капитана, который получает надувной круг. Он встает на расстоянии 2–3 м от команды и бросает круг в сторону игроков своей команды, стараясь накинуть его точно на них. Если капитан промахивается, то он должен повторить попытку. Выигрывает та команда, капитан которой раньше других спасет своих игроков.

Учитель. В море водятся очень много рыбы. Не хотите ли порыбачить?

Дети. Да!

Педагог объясняет правила игры «Рыбаки и рыбки». Двух рыбаков, которые должны будут натянуть веревку поперек зала, выбирают считалочкой, остальные дети — «рыбки».

Учитель. Будьте внимательны: если рыбаки поднимут сети вверх, вы должны пробежать под сетью, а если опустят вниз — перепрыгнуть через нее. Тот, кто попадет в сети, т.е. наступит на веревку, выбывает из игры.

Игра проводится 3–4 раза.

Учитель. Молодцы, рыбаки! Рыбы наловили, пора думать об ужине. Надо развести костер. Где это можно делать?

Дети. На старом кострище или около воды на берегу озера.

Учитель. Близко к костру садиться нельзя. Почему?

Дети. Можно обжечься.

Демонстрируется слайд с видом костра на привале.

Учитель. Наш костер горит ярко — можно сварить уху и вскипятить чай. Ребята, а заварки у нас нет. Как же быть? Из чего можно заварить чай?

Дети предлагают свои варианты.

Учитель. Правильно. В горах много лекарственных растений. Посмотрите — вот душица, тысячелистник, шалфей.

Дети рассматривают лекарственные растения. На экране — слайд с видами лекарственных трав.

Учитель. А это что за ягода? (Показывает шиповник, боярышник.) Как вы думаете, можно из них заварить чай?

Дети. Да!

Учитель. Ребята, солнце село низко — пора домой возвращаться! Но что мы должны сначала сделать?

Дети. Затухнуть костер.

Учитель. Чем можно потушить костер?

Дети. Водой, песком.

Дети имитируют тушение костра.

Учитель. Молодцы! Костер мы потушили, а сейчас сядем в самолет и полетим обратно в свою родную станцию.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Учитель. Наше путешествие закончилось, но не забывайте, что во время путешествия вы фотографировали животных. Сейчас я вам раздам напечатанные фотографии животных и растений, которые вы сделали во время путешествия, а вы положите их в альбомы на память о нашем путешествии.

Педагог раздает детям карточки распечатанных слайдов, продемонстрированных на уроке. ■

Собираемся в поход

Игра-путешествие для второклассников

Автор этого материала, участник конкурса «Урок физкультуры XXI века», справедливо считает, что нужно как можно больше времени уделять занятиям на свежем воздухе. Даже обыкновенная прогулка приносит немалую пользу здоровью детей. Прогулки-путешествия можно проводить по территории школы, стадиона, школьного сада или на школьной игровой площадке, а также в ближайшем лесопарке. При этом важно знать и строго соблюдать правила поведения туристов. Это готовит детей к будущим сложным походам.



Олег ДМИТРИЕВ,
учитель физкультуры,
Новотроицкая СОШ,
с. Новотроицк,
Омская обл.

ПРАВИЛА ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ

Занятие начинается с построения, но не в шеренгу, а в круг. При таком построении все равны, нет первых и последних. Учитель напоминает об основных правилах безопасности в пути:

1. Темп движения группы определяется по участникам, идущим медленнее всех.

2. Всё живое — дерево, цветок, животные — беззащитно передо мною.

3. Уход из группы без разрешения руководителя, как и неподчинение ему, не допускается.

4. Работая в группе, важно соблюдать закон творчества: любое дело надо делать обдуманно, зная, что оно требует смекалки и инициативы.

5. Моя цель — делать добро окружающим людям, природе и себе.

6. Делать добрые дела нужно с улыбкой. Я живу ради улыбки друзей и улыбаюсь сам!

Перед путешествием нужно вместе с детьми выучить девиз, речевку, под которые можно весело шагать. В девизе формулируется цель путешествия. Например:

Нас в любое время года
Учит мудрости природа!
(В. Орлова)

Речевка может быть такой:
Желаем всем цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути —
Главнейшее условие!
(С.Я. Маршак)

НЕСКУЧНЫЙ ПУТЬ

По дороге до места назначения дети читают стихи, поют песни, кричалки и слушают рассказ учителя.

Учитель. Знаете ли вы, ребята, что дождик имеет разные названия? Ситничек — мелкий дождь, сеночный — дождик во время покося, ливень — самый сильный проливной дождь, косохлест — дождь по направлению сильного ветра, морось — мельчайший дождь, грозный — дождь с грозой.

Затем учитель предлагает детям почитать стихи о дожде.

НА ЛУГУ

По прибытии на поляну дети выполняют ОРУ в кругу:

1. Ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз и хлопками.

Учитель

Только в лес мы все зашли —

Появились комары.

Руки вверх — хлопок

над головой,

Руки вниз — хлопок другой.

2. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы с покачиванием влево, вправо.

Учитель

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем

И вразвалочку идем.

3. Прыжки с ноги на ногу по «камешкам».

Учитель

Снова дальше мы идем,

Перед нами водоем.

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее:

Раз-два, раз-два —

Позади уже вода.

4. Бег в колонне, взявшись за руки («ручеек»), между разложенными на полу предметами — «камешками».

Учитель

День и ночь бегу, бегу,

Отдохнуть бы — не могу!

Если мне остановиться,

Ручей может испариться.

5. Ходьба с подниманием рук.

Учитель

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Голову не отпускаем,

Дышим ровно, глубоко.

6. Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.

Учитель

Вдруг мы видим: у куста

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем.

7. Бег на носках.

Учитель

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисицу обхитрим —

На носочках побежим.

8. Прыжки на двух ногах.

Учитель

Зайчик быстро скачет в поле.

Очень весело на воле!

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы-ребятишки.

9. Наклоны вперед в движении.

Учитель

На полянку мы заходим,

Много ягод там находим.

Земляника там душиста,

Что не лень нам наклониться.

Затем учитель предлагает детям подвижные игры с мячом:

— «Мяч соседу»;

— «Мяч на полу»;

— «Подвижная цель».

Между ними учитель предлагает игровые упражнения в прыжках через скакалку. В паузах между ними. Затем объясняет, как можно ориентироваться в лесу:

— по компасу;

— по деревьям;

— по муравейнику.

Затем проводит конкурс «Известные спортсмены». Учитель называет известных российских спортсменов, а учащиеся называют вид спорта, в котором они выступали или выступают.

Затем учитель знакомит детей со стретчингом — методом фиксированной растяжки. С помощью очень медленных и плавных движений, направленных на рас-

тягивание той или иной группы мышц, дети принимают и удерживают определенную позу в течение нескольких секунд.

1. И.п. — о.с. Сильно обнять себя за плечи и постоять в таком положении несколько секунд. Вернуться в и.п.

2. И.п. — широкая стойка, спина прямая, живот втянут. Оба колена повернуть внутрь, постоять в таком положении несколько секунд. Вернуться в и.п.

3. И.п. — о.с. Поднять левую ногу до уровня пояса, обхватить ее руками. Постоять в таком положении несколько секунд. Вернуться в и.п.

4. То же правой ногой.

В качестве домашнего задания дети выполняют эти и другие упражнения для развития гибкости.

ПУТЬ ДОМОЙ

На обратном пути дети хором поют песни, изученные на уроках музыки: «Песенка о друге» из мультфильма «Тимка и Димка» (сл. М.Пляцковского, муз. Б.Савельева) и «Если добрый ты...» из мультфильма «День рождения кота Леопольда» (сл. М.Пляцковского, муз. Б.Савельева), — а также отвечают на вопросы учителя во время совместной рефлексии после урока-прогулки. ■



Ко Дню России

Сценарий тематических «Веселых стартов»

Во многих школах летом будут организованы оздоровительные лагеря, в которых уделяется много внимания различным спортивным мероприятиям. Разработку одного из них представила автор этого материала.



фото с сайта www.detsport.ru

Людмила ЛЕВИТ,
ГОУ ЦДТ «Созвездие»,
г. Москва

ПОДГОТОВКА

Инвентарь (из расчета на 30 человек): российский флаг — 3 шт.; фитболы диаметром 55 см — 3 шт.; мягкие модули — 30 шт.; обручи пластмассовые — 12 шт.; помпоны — 30 шт.; скамейки — 3 шт.

В спортивном празднике принимают участие три разновозрастные команды. Вначале проводится переключка команд. По знаку ведущего ребята громко и дружно выкрикивают праздничные слова:

- участники 1-й команды — «Ура!»;
- участники 2-й команды — «Россия!»;
- участники 3-й команды — «Вперед!».

ФЛАГИ НАД РОССИЕЙ

Капитаны получают флаги и по команде «Марш!» бегут до разво-

ротной стойки, огибают ее и возвращаются к своей команде, передают флаг следующему участнику, а сами встают в конец колонны. Важно, чтобы во время бега флаг красиво развевался над головой участника.

СОЛНЦЕ НАД РОССИЕЙ

Первые номера встают в обруч, находящийся в 4–5 м от линии старта. Вторые номера с фитболами в руках по сигналу они начинают передавать мяч первым и получают от них обратную передачу. Затем вторые номера бегут с фитболами в руках до разворотной стойки и обратно и передают их следующим участникам, а сами встают в конец колонны. В случае падения фитбола команда получает штрафное очко.

СТРОИТЕЛЬСТВО КРЕМЛЕВСКОЙ СТЕНЫ

Рядом с линией старта в середине лежащего обруча кладут мягкие модули по количеству участников. По команде «Марш!» пер-

вый номер берет один модуль, бежит с ним до разворотной стойки и устанавливает его там, затем бегом возвращается к своей команде, передает эстафету следующему игроку касанием руки, а сам встает в конец колонны. Следующий участник продолжает строительство крепости.

Оценивается не только скорость построения, но и качество, за которое присуждаются дополнительные баллы.

ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛЮТ

По сигналу первые номера с мячом в руках обегают «змейкой» всех участников своей команды, затем бегут вперед и передают мяч вторым номерам, после этого берут из коробки один помпон, бегут с ними к разворотной стойке и встают на расположенную за ней скамейку. Затем то же задание выполняют вторые номера, и т.д. Эстафета считается законченной, когда вся команда будет стоять на скамейке с помпонами в руках, изображая праздничный салют. ■

Тропой огня

Спортивно-развлекательная игра

Это мероприятие может быть проведено и в школе, и в летнем оздоровительном лагере. Предлагаемый сценарий – оригинальная основа игры, в которую можно включить и другие задания в зависимости от конкретных условий.



Михаил ЕВЛЕНИН,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ с. Малая
Сергиевка,
Пензенская обл.

Цель: развитие взаимодействия между детьми и родителями в нестандартных ситуациях.

Задачи:

- развитие эмпатических чувств: сопереживания, сочувствия;
- формирование умения оказывать взаимную поддержку друг другу в семье;
- укрепление семейных отношений через совместную деятельность;
- создание условий для эмоционального сближения в процессе совместной деятельности.

Участники: команды из 3 человек: папа, мама и ребенок.

Каждая команда представляет племя, которое продвигается по залу по Тропе Огня и собирает камни для очага. Выигрывает та команда, которая первой пройдет маршрут.

ХОД ИГРЫ

Команды собираются на открытой площадке. Звучат барабаны. На камне сидит сказительница и листает большую книгу.

Сказительница. Здравствуйте, люди добрые! Вы пришли на Тропу Огня, и ваш поступок достоин уважения. Тысячи столетий сюда приходят люди, но лишь единицам удается пройти этот путь...

Садитесь и слушайте меня.

Я живу много лет и помню еще те времена, когда в этих местах жили люди. В их домашних очагах горел огонь. Мужчины охотились, женщины готовили еду.

Дети весело смеялись, согретые теплом очага.

Но однажды Тень Раздора легла на их дома. Сила огня в очагах стала слабеть. Люди не стремились ее поддержать, и вскоре огонь погас. В домах стало холодно и темно. Люди обозлились друг на друга и разошлись в разные стороны. Ветер разрушил очаги и разнес камни по всему свету.

С тех пор путники, которые споткнутся об эти камни, несут в семью раздор, разрушая свой дом.

Чтобы навсегда избавить людей от этого зла, нужно собрать все камни в один очаг и разжечь огонь семейной любви.

Согласны ли вы пройти этот путь?

Тогда сожмите кулак правой руки – это символ твердости!

Прижмите кулак к груди — это символ храбрости!

И поклянитесь пройти этот путь достойно, не уронив чести своей семьи. Клянитесь!

Все (вместе). Клянемся!

Сказительница. Чтобы пройти этот путь, вам нужно вернуться в прошлое. Вы не передумали?

Берет книгу и читает заклинание (текст произвольный).

Под ритуальную музыку появляются представители племени из легенды. Они исполняют танец, затем раздают племенам-командам карты следования, после чего разбегаются по точкам маршрута игры.

Сказительница. Это были люди из племени, оставшегося без огня и крова. Они скитаются по всему свету в одиночестве и ждут вашей помощи.

У каждого из вас в руках карта определенного цвета, по маршруту которой вы должны будете пройти свой путь, собирая разбросанные камни.

Я призываю вас на Тропу Огня, но прежде эта земля должна услышать боевой клич каждого племени.

Представление команд.

Встаньте все в круг! Возьмитесь за плечи! Вот символ домашнего очага. Исполним Танец Огня перед дальней дорогой. Ну что ж, в добрый путь! Встретимся у большого камня!

Команды идут по маршруту, указанному на карте. Маршрутные карты должны быть составлены таким образом, чтобы все команды одновременно отправились в различные точки следования. После прохождения этапа каждая команда получает отметку в карте и символический камень цвета, близкого к цвету своей карты.

Затем все участники собираются у большого камня. Сказительница отмечает время прибытия. Команда, прибывшая на заключительный этап, выкладывает камнями свой цветовой сектор. Когда

команды сдают маршрутные карты, племя из легенды также подходит к большому камню.

Сказительница. Ну что ж, вы верно следовали маршруту. Вы достойно прошли испытания, собрав все камни, и настало время вызвать Хранителя Огня, чтобы разжечь наш очаг.

Сказительница произносит заклинание. Племя из легенды исполняет ритуальную песню и танец. Звучат барабаны. Появляется Хранитель Огня.

Хранитель Огня. Я вас приветствую, друзья! Я Хранитель Огня. Тысячи лет я брожу по земле, даря ей свет и тепло. Помню, как бережно относились ко мне люди, когда я впервые согрел их кров, помог приготовить пищу. Потом они стали забывать про меня, охлаждая свои сердца.

Вы собрали волшебные камни моего очага, но прежде чем я разожгу в нем огонь, вы должны взяться за руки, улыбнуться, забыть старые обиды и ссоры и поклясться мне в том, что будете жить в любви и согласии, уважая старших, помогая младшим. Клянитесь!

Все (вместе). Клянемся!

Хранитель Огня (обращаясь к небу). О богиня домашнего очага Гестия, благослови этих людей на счастье! Пусть в их сердцах всегда горит огонь любви!

Пусть вокруг этого очага соберется весь люд земной единой семьей и никогда тень раздора не затмит его пламя!

В очаге зажигается огонь. По результатам игры командам вручаются символические медальоны-обереги: «За смелость», «За отвагу», «За мудрость», «За дружбу» и др.

ПРИМЕРНЫЙ МАРШРУТ

1. **«Меткий глаз».** Бросить копье, дротик в установленную мишень.

2. **«Определи следы».** Назвать, кому принадлежат следы: человеку, животному, птице и т.п.

3. **«Переправа».** Из подручных средств смастерить веревку.

4. **«Пройди через болото».** Наступая на дощечки, перекладывая их под ногами, преодолеть заданное расстояние.

5. **«Восстанови письмо».** Предлагается разорванное письмо, которое нужно собрать и прочесть на языке племени. Участникам предлагается словарь для перевода иероглифов, которые есть в письме. Тексты должны быть короткими, например: «Когда мы едины, мы непобедимы».

6. **«Разгадай имена предков».** Участникам предлагается разгадать ребусы.

7. **«Разгадай камень».** Необходимо составить слова — названия камней из предложенных букв.

8. **«Самый ловкий».** Достать высоко висящий предмет (задание для пап).

9. **«Пролезь через норку».** Необходимо преодолеть небольшое расстояние через «норку» (задание для ребенка).

10. **«Лесная столовая».** Предлагается на ощупь определить крупы (задание для мам).

11. **«Народный целитель».** Назвать и показать на рисунке лекарственные травы.

12. **«Кладовая мудрости».** Предлагается ответить на вопросы:

— Самая большая змея. (Анаконда)

— Где у кузнечика ухо? (На ноге)

— Самая высокая трава. (Бамбук)

— Сколько ног у паука? (Восемь)

— Когда температура тела у птиц ниже — зимой или летом? (Одинаковая)

— У кого всю жизнь меняются зубы? (У крокодила)

— Какое растение носит название глаза птицы? (Вороний глаз)

— Слепыми или зрячими рождаются зайчата? (Зрячими)

13. **«Часы племени».** Разделить циферблат часов так, чтобы во всех частях сумма чисел была одинаковой. ■

Наперегонки со временем

Рогейн

Этот вид спорта для нашей страны достаточно новый, только набирающий популярность. В России его часто путают со спортивным ориентированием или приключенческими гонками. Но такое представление ошибочно: рогейн обладает своей спецификой, собственным перечнем правил и разновидностей.



фото А. Якимова

Алексей ОЛЕЙНИКОВ

В ЧЁМ СУТЬ?

И В строгом понимании, закрепленном в международном стандарте, рогейн — это командный вид спорта с элементами ориентирования на местности, главная задача в котором — не прохождение дистанции, а поиск контрольных пунктов на обозначенном участке за определенное время.

Соревнования в классическом рогейне длятся 24 часа, хотя есть и сокращенный формат — 6, 8, 10 и 12 часов. За это время команды, в которых обычно бывает от двух до пяти человек, должны посетить максимальное количество контрольных пунктов в игро-

вой зоне. За каждый пункт начисляются очки. Проходить пункты можно в любом порядке — как вам заблагорассудится. Чем контрольный пункт дальше и чем труднее его найти, тем больше вы получите очков. Кто по итогам соревнования набрал больше всех очков, тот и побеждает. При этом за каждую минуту опоздания — после истечения контрольного времени — команда лишается 1 очка. А за полчаса задержку с финишем команду снимают с соревнований.

В центре игровой зоны организаторы обычно разбивают лагерь, где участники могут перекусить, выпить чаю и отдохнуть или поспать.

СПЕЦИФИКА

В рогейне, как и в любом другом виде спорта, есть свои хитрости и сложности.

Например, условия соревнований. Они довольно строги: участники не имеют права разделяться — вернее, они должны находиться в пределах слышимости друг друга — и пользоваться чем-либо, кроме карты и компаса. Перемещения игроки совершают только пешком — пользование каким-либо видом транспорта запрещено. Рогейн подчеркнуто экологичен — идеология игры предполагает, что участники не должны причинять никакого вреда окружающей среде: во время соревнований нельзя курить и мусорить, а также выходить на дистанцию с собаками; после окончания соревнований спортсмены дружно убирают за собой все следы своего пребывания.

Учитывая, что площадку для рогейна выбирают обычно об-

ширную — до 100 кв. км, а контрольные пункты размещают так хитро, что за отведенное время все их посетить невозможно, рогейнеры вынуждены разрабатывать разные стратегии передвижения. Перед ними встает ряд важных вопросов: на что потратить время — пройти несколько самых труднодоступных и «дорогостоящих» контрольных пунктов или, наоборот, быстро набрать очки на ближайших, «дешевых»? Ночевать в базовом лагере или дремать на ходу? Постоянно бежать, преодолевая пешком только большие подъемы, или всё время идти? Какую одежду и обувь выбрать, какой вес должен быть у рюкзака и что туда нужно положить? И, наконец, надо ли бороться за призовые места или можно просто наслаждаться игрой на свежем воздухе?

Рогейн требует от участников пространственного мышления, наблюдательности, умения четко рассчитать время и силы команды, выносливости и, разумеется, умения читать карты: как обычные топографические, так и карты для спортивного ориентирования. Дело в том, что в правилах Международной федерации рогейна нет четких указаний, какие именно карты следует использовать при проведении соревнований, — этот выбор остается за организаторами. При этом легенды топографических карт в разных странах могут различаться, а вот легенды карт для спортивного ориентирования всегда одни и те же. Поэтому, чтобы уравнивать шансы участников из разных стран, в последнее время в рогейне используют карты для спортивного ориентирования.

ВИДЫ РОГЕЙНА

Кроме обычного рогейна, существует также городской рогейн — он отличается лишь тем, что проводится в черте города. А остальные виды хотя и называются ро-

гейном, строго говоря, к данному виду спорта не относятся. В них несомненно присутствует дух рогейна и соблюдаются все правила этого вида спорта, кроме одного: участники передвигаются не пешком, а на чём-то.

Сегодня существуют:

- лыжный рогейн (*snogaine*) — участники перемещаются на лыжах или снегоступах;

- велорогейн (*cyclogaine*) — спортсмены передвигаются на велосипедах, как правило, не дольше 8 часов;

- водный рогейн (*paddlogaine*) — команды на любых плавсредствах без мотора или паруса: на каноэ, байдарках, каяках, весельных лодках — соревнуются на больших озерах с множеством островов или в системе небольших взаимосвязанных озер;

- метрогейн (*metrogaine*) — шестичасовой подвид городского рогейна, в котором участникам разрешено использовать метрополитен;

- паброгейн (*pubgaine*) — развлекательный городской рогейн, в котором соревнования продолжаются обычно 2–3 часов, а в качестве контрольных пунктов используются различные пабы.

ИСТОРИЯ И НАШИ ДНИ

Зародился рогейн в Австралии. Первое соревнование подобного типа провел клуб альпинизма Мельбурнского университета в 1947 году. Однако официальной датой создания этого вида спорта считается апрель 1976 года, когда три спортсмена: Род Филлипс (*Rod Phillips*), Гэйл Дэвис (*Gail Davis*) и Нил Филлипс (*Neil Phillips*) — провели первое соревнование по рогейну. Из их имен и составилось название нового вида спорта — RoGaiNe (в переводе — «рогейн»).

В августе того же 1976 года была создана первая организация рогейнеров — Викторианская ассоциация рогейна, а Международная федерация рогейна появилась в 1989 году. С тех пор

проведено десять международных чемпионатов, семь чемпионатов Европы и семь чемпионатов России по рогейну. Им увлекаются в Австралии, Новой Зеландии, Канаде, США, Германии, Чехии, Швеции, Ирландии, Эстонии, России — всего более чем в 30 странах. В мире насчитывается около 15 тыс. рогейнеров.

В принципе, рогейн — универсальный вид спорта. Он подходит как суровым экстремалам, которые считают вес рюкзака до грамма, тщательно подбирают экипировку и прорабатывают каждую минуту маршрута, так и семейной команде из мамы, папы и детей, которые просто решили весело и увлекательно провести выходные. Каждая команда сама определяет темп движения, порядок прохождения маршрута и задачи по силам.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Возраст участников не ограничен, поэтому бывали случаи, когда родители проходили дистанцию с шестимесячными детьми. А с шести лет дети уже по настоящему участвуют в соревнованиях.

- Самый старый рогейнер — австралиец Джефф Рейнолдс, который начал заниматься этим видом спорта в 60, а закончил в 89 лет. Сегодня есть несколько рогейнеров старше 60 лет, которые вполне способны «дать прикурить» молодым спортсменам.

- Соревнования с наибольшим числом участников прошли в 2007 году в Эстонии. Это был Девятый чемпионат мира по рогейну. В нем приняло участие 1157 спортсменов.

- Соревнования по рогейну проводились на всех континентах, кроме Антарктиды. Самые экстремальные из них состоялись на Аляске, возле пика МакКинли, в австралийской пустыне поблизости от гор Макдоннел и за полярным кругом в Финляндии. ■



Издательский дом

первое сентября

НОВЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ

ЖУРНАЛ* «СПОРТ В ШКОЛЕ»

**ПОДПИСКА НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ
ПРОДОЛЖАЕТСЯ**

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЕ НОМЕРА И ОФОРМЛЕНИЕ ПОДПИСКИ –

НА САЙТЕ www.1september.ru



**699
рублей**

**– цена подписки
для индивидуальных
подписчиков
и организаций
за полгода
(в июле журнал не выходит)**

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ

- Полностью соответствует бумажной
- Выходит гарантированно в срок
- Легко распечатывается на принтере
- Стоит существенно дешевле
- Доставляется по Интернету

* Внимание: со II полугодия 2011 года газета «Спорт в школе» становится журналом.