

СПОРТ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1997 г.
№ 13 (511)

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



Третий урок физкультуры:
«Танцующая школа»



Спорт в школе – это шоу,
успех которого зависит
и от спортсменов,
и от зрителей!



Третий урок
физкультуры:
МИНИ-ЛАПТА

издательский дом
Первое сентября

1september.ru

СПОРТ В ШКОЛЕ

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ. Роспечать: инд. – 32384; орг. – 32595; электронная версия – 26158

август
2011

В номере:

ОКОЛИЦА

Около школы

Ольга Леонтьева

Есть ли спорт в школе?

Уроки одной командировки с. 4–7

Алексей Машковцев

Опыт и идеи

Конференция специалистов с. 8–11

Около спорта

Коэффициент справедливости

Сравнение мировых рекордов женщин

и мужчин с. 12–13

ШКОЛА

Урок

Мария Белякова

Калейдоскоп движений

Занятие с детьми 6–7 лет с. 14–17

Анастасия Криц

Бегай, прыгай, метай!

Урок легкой атлетики в 7-м классе с. 18–19

Олеся Никитенко

Современно и своевременно

Весь фитнес на одном уроке с. 20–23

Светлана Кириченко

Мяч, который подходит всем

Комплексы упражнений на фитолах с. 24–29

ВКЛАДКА



Татьяна Лисицкая

Строим свое тело.

Брюшной пресс с. 31–34

Виктор Щемелинин

Играют все!

30 увлекательных занятий по мини-лапте с. 36–41



Танцующая школа

Региональный проект с. 42–45

Татьяна Банникова, Владимир Осик

Лечение движением

Комплексы упражнений для учащихся СМГ с. 46–51

Методические мелочи

Валерий Семёнов

Внимание! На старт!

Как подготовиться к учебному году с. 52–56

Ирина Дмитриева

Веселая гимнастика

Разминка для учащихся начальной школы с. 57

Оценивание

Светлана Колотильщикова

Научить каждого

Технология модульного обучения

и формирующее оценивание с. 58–60

Мария Белякова

Накопительный вклад

Об альтернативном подходе

к оцениванию учащихся с. 61–62

СПОРТ

Календарь знаменательных дат

Виктор Горбунов

Новоселье в Лужниках

Твердая поступь Спартакиад с. 63



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

СПОРТ В ШКОЛЕ

Методический журнал
для учителей физкультуры
и тренеров

Издается с 1997 г.

Выходит один раз в месяц

РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О. Леонтьева

Зам. гл. ред.: А. Машковцев

Дизайн макета, обложка:

И. Лукьянов

Верстка: О. Сухарева

Бильд-редактор: В. Леонтьев

Корректоры: В. Бродская,

Т. Подгорная

Набор: Г. Струкова

Фото: фотобанк Shutterstock.com,

если не указан другой источник

Журнал распространяется по подписке

Цена свободная Тираж 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

Главный художник:

Иван Лукьянов

Педагогический университет:

Валерия Арсланян

(ректор)

ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Первое сентября – Е. Бирюкова

ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Английский язык – А. Громушкина,

Библиотека в школе – О. Громова,

Биология – Н. Иванова,

География – О. Коротова,

Дошкольное образование – М. Аромштам,

Здоровье детей – Н. Семина,

Информатика – Л. Гончар,

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

П/И № ФС77-44342 от 22.03.11

в Министерстве РФ

по делам печати

Подписано в печать:

по графику 15.06.11,

фактически 15.06.11

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) 249-3138

Факс: (499) 249-3138

Отдел рекламы:

(499) 249-9870

www.1september.ru

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ПОДПИСКА:

Телефон: (499) 249-4758

E-mail: podpiska@1september.ru

Документооборот Издательского

дома «Первое сентября» защищен

антивирусной программой Dr.Web

Литириус

...Вот «бусики»
двигаются
по кругу уже
достаточно
быстро,
выполняют
несложные
танцевальные
шаги, подскоки,
переходят
на бег...

с. 14



фото с сайта www.hdwallpapers.in

с. 11

...Первая ступень – 6 км/ч,
вторая – 6,5 км/ч, третья –
7 км/ч, и т.д. Периоды между
сигналами сокращаются
ежеминутно...

...Ограничить сектора друг
от друга можно старыми
покрышками от автомобилей,
вкопав их в землю...

с. 52



фото с сайта www.drive2.ru

...Всего этого
можно добиться,
включая в программу
занятий упражнения
оздоровительной
аэробики с предметами
и без предметов, силовую
гимнастику, йогу, акробатику
и другие упражнения
из различных видов спорта...

с. 20



с. 59

...Поуровневая подача
учебного материала,
возможность переставлять
блоки уроков в модуле
и с уровня на уровень
позволяют индивидуально
подходить к каждому
ученику...



Есть ли спорт в школе?

Уроки одной командировки

В Республике Коми прошла совместная коллегия Министерства образования и Агентства по физической культуре и спорту, на которой обсуждались вопросы, касающиеся формирования региональной системы физкультурно-спортивного воспитания. Проблемы, на которые обратили внимание участники коллегии, схожи с теми, что сегодня озвучиваются в большинстве регионов России. Поиск ответов на поставленные вопросы продолжается...



Ольга ЛЕОНТЬЕВА,
главный редактор газеты
«Спорт в школе»

В РЕСПУБЛИКЕ КОМИ

Основные докладчики — министр образования Республики Коми Владимир ШАРКОВ и исполняющий обязанности руководителя Агентства по физической культуре и спорту Евгений КОКАРЕВ — познакомили собравшихся с основными цифрами, показывающими уровень развития физкультурно-спортивной базы в республике, и обозначили первоочередные задачи.

В общеобразовательных учреждениях физкультурно-спор-

тивной внеурочной деятельностью охвачен 15 771 ребенок (28,6%).

В 120 физкультурно-спортивных организациях по месту жительства, учебы, работы занято более 67 000 человек. Оздоровительные и физкультурные занятия проводятся при 11 спортивных клубах в высших учебных заведениях, в 94 тренажерных залах, фитнес-клубах, 13 спортивных залах по месту жительства.

До 90% спортивных объектов муниципальных образований используется в качестве межшкольных центров для проведения уроков физической культуры, учебно-тренировочных занятий в рамках внеурочной деятельности и спортивных мероприятий.

Большой потенциал в физкультурно-спортивном воспитании имеют учреждения дополнительного образования детей.

Физкультурно-спортивная направленность — одна из самых востребованных в **системе дополнительного образования** детей: в различных объединениях занимается 10 521 школьник.

Работает 59 учреждений дополнительного образования в **отрасли «Образование»** по состоянию на 1 января 2011 г., среди них 6 детско-юношеских спортивных школ.

В отрасли «Физическая культура и спорт» функционирует 40 учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для детей: 37 спортивных школ и 3 школы олимпийского резер-

ва, из них 9 государственных и 31 муниципальная.

Специализированную подготовку сильнейших спортсменов республики по олимпийским видам спорта осуществляет Государственное автономное учреждение Республики Коми «Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд», где одновременно проходит подготовку до 70 спортсменов.

Все образовательные учреждения начального и среднего профессионального образования, подведомственные Министерству образования Республики Коми, имеют оснащенные спортивные залы; кроме того, 70% учреждений имеют оборудованные спортивные площадки, которые используются в учебном процессе.

В республике ежегодно проводятся:

- Республиканская Спартакиада учащихся образовательных учреждений «За здоровую Республику Коми в XXI веке» с общим охватом около 5000 человек;

- Спартакиада учащихся начального, среднего профессионального образования с охватом около 3000 человек;

- Спартакиада студентов высших учебных заведений с охватом около 1000 человек;

- Спартакиада республиканских детских оздоровительных лагерей с охватом более 170 человек.

Традиционно совместно с Комитетом по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям Республики Коми проводятся республиканские соревнования «Школа безопасности», спортивно-патриотические игры «Зарница», «Орленок» с охватом детей и подростков в финальных соревнованиях свыше 300 человек.

По результатам проведения аккредитационных экспертиз в 2010–2011 гг. в 263 образовательных учреждениях установлено, что требованиям Го-

сударственного стандарта в области «Физическая культура» не в полной мере соответствуют условия материально-технического обеспечения реализации программ физической культуры, а именно:

- недостаточная обеспеченность спортивными залами и пришкольными стадионами (площадками);

- недостаточная обеспеченность учебно-практическим оборудованием.

94 общеобразовательных учреждения из 426 (22,5%) не имеют спортивных залов, 10 спортивных залов находятся в аварийном состоянии, 33 – требуют капитального ремонта, еще 43 – реконструкции.

Оснащенность спортивных залов общеобразовательных учреждений спортивным оборудованием составляет 50%. Недостаточно спортивного оборудования и инвентаря и для обеспечения учебных занятий по физической культуре.

В результате не в полном объеме реализуются рабочие учебные программы. Административный контроль состояния преподавания физической культуры, содержания и качества подготовки обучающихся руководителями образовательных учреждений осуществляется не систематически.

40% преподавателей физического воспитания в учреждениях начального и среднего профессионального образования достигли пенсионного возраста.

Недостаточно развита инфраструктура, особенно в сельской местности, способная оказывать услуги по организации внеурочной физкультурно-спортивной деятельности детей.

При проведении спортивных мероприятий: Спартакиады «За здоровую Республику Коми в XXI веке», проекта «Мини-футбол в школе», соревнований на приз газеты «Пи-

онерская правда», всероссийских спортивных соревнований «Президентские состязания» и др. – происходит дублирование соревнований по отдельным видам спорта.

Как и полагается, в результате работы было принято решение о предполагаемых шагах, которые должны улучшить сложившуюся в республике систему физкультурно-спортивного воспитания. Основными задачами были обозначены улучшение инфраструктуры, строительство ФОКов, организация эффективного взаимодействия между различными управленческими структурами. Системного шага, который мог бы изменить ситуацию к лучшему, никто не предложил, хотя все его ждали.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ, НО НЕМАЛОВАЖНОЕ...

Получив приглашение принять участие в совместной коллегии, я попросила дать мне возможность познакомиться с учителями физкультуры Республики Коми, посмотреть на их работу, узнать об их достижениях и проблемах. С этой целью было организовано посещение нескольких школ и районного методического объединения.

Нет ничего удивительного, что во время этих визитов о проблемах почти никто не говорил: гостию из Москвы знакомили с са-

Соревнования
вне школы дают
возможность лишь
единицам – самым
спортивным ученикам –
ощутить эйфорию
спортивной победы
или трагедию
спортивного поражения,
но никак не влияют
на желание других ребят
заниматься.

Спорт в школе должен быть подготовкой к регулярно организуемым спортивным шоу.

мыми продвинутыми учебными заведениями.

Что же выбрали в этом регионе России для демонстрации?

Во всех образовательных учреждениях, в которых удалось побывать на этот раз, меня знакомили не с инновационными технологиями преподавания физкультуры, а с результатами эффективной организации взаимодействия систем общего и дополнительного образования:

— Республиканский физико-математический лицей-интернат — небольшая, почти элитарная школа, в которой хорошо развита инфраструктура кружков и секций;

— школы № 18 и 30 г. Сыктывкара — прямо в зданиях этих школ располагаются учреждения дополнительного образования, в которых хорошо развито спортивное направление работы;

— учреждения образования Сысольского района Республики Коми, где мне удалось пообщаться с учителями физической культуры.

Сначала казалось, что в этом нет ничего интересного: ведь всем известно — такое взаимодействие очень важно, оно дает хорошие результаты. Однако постепенно мое мнение изменилось: учреждения дополнительного образования серьезно изменили систему воспитательной работы в школах, причем в лучшую сторону.

Стало понятно, что организация и механизм такого взаимодействия изучены незаслуженно мало.

И в элитарной, и в самой обычной школе учебно-

воспитательный процесс становится на порядок эффективнее, если кружки и секции, которые посещают ребята, разнообразны, доступны, а занятия там ценятся всеми членами педагогического коллектива. Три этих условия должны соблюдаться обязательно, иначе результат может оказаться противоположным ожидаемому.

1. Необходимое разнообразие.

Если детям предлагается выбор из одного-двух кружков или спортивных секций, это становится не выбором, а нехорошей пародией на него и приучает приспособливаться, а не выбирать. Люди учатся выбирать, пробуя сделать выбор без веских для себя оснований; ошибаясь и исправляя допущенные ошибки; постепенно понимая, что многих проблем можно избежать, если научиться анализировать ситуацию и продумывать все «за» и «против» заранее. Самые интересные кружки, хорошие спортивные секции развиваются там, где их много: они не только конкурируют между собой, но и взаимодействуют, дают возможность детям развивать свои способности. Конкуренция заставляет руководителя каждого кружка или спортивной секции постоянно анализировать результаты своей работы, показывать детям, чего они смогли научиться на занятиях.

Станут ли Президентские состязания и Президентские спортивные игры по-настоящему школьными спортивными соревнованиями — увлекательными, веселыми, массовыми, зрелищными?

2. **Доступность.** Разнообразные структуры дополнительного образования должны находиться в максимальной близости от школы и от места жительства детей. Особенно это актуально для учащихся начальной и средней школы. В школах, с которыми меня знакомили в Республике Коми, центры дополнительного образования находятся в том же здании, что и общеобразовательная школа. Это позволяет не только максимально эффективно использовать имеющиеся площади, но и привлекать к занятиям большое количество ребят: они могут сходить домой и отдохнуть после уроков, поесть, а потом вернуться в свою же школу и заняться интересным для себя делом в системе дополнительного образования.

3. **Принятие ценности занятий физкультурой и спортом в педагогическом коллективе.** Возможность заниматься в спортивной секции — яркое дополнение к урокам физической культуры, если... преподаватели основного и дополнительного образования работают для достижения общей цели, дополняя друг друга. При этом не возникает разрушающего чувства ревности, которое часто появляется у школьных учителей. Отмечу: речь идет обо всем школьном педагогическом коллективе, а не только об учителях физкультуры. Спорт при этом становится не только пространством для демонстрации личных качеств и воплощением амбиций, но и представлением, массовым увлекательным зрелищем, в котором каждый ребенок может принять посильное участие.

БЫВАЕТ ЛИ В ШКОЛЕ СПОРТ?

Спорт в школе был, есть и будет, только он принципиально отличается от спорта высших достижений. Спорт в школе — это развитие умения побеждать себя самого, поддерживать тех, кому трудно. Главный результат спор-

та в школе — не количество завоеванных кубков, а ощущение радости от совместно проведенного времени, понимание ребятами ценности движения, возможности укрепления собственного здоровья, принятие ценностей здорового образа жизни.

Почти все предметы в школе изучаются для того, чтобы дети получили отметку, сдали итоговые экзамены. Физическая культура — исключение из этого правила. Во всяком случае, должна быть исключением. Математика и русский язык, физика и химия изучаются, прежде всего, для того, чтобы ученики «получили минимум знаний» и сдали соответствующие экзамены. Благодаря урокам физкультуры дети должны полюбить движение, научиться поддерживать свое здоровье, занимаясь физической культурой и любительским спортом. Если, конечно, физкультуру преподает настоящий учитель-профессионал и весь педколлектив школы понимает и разделяет эти ценности. Все достижения школьного спорта должны работать именно на эту цель.

Спорт в школе должен быть не набором изнуряющих тренировок, а подготовкой — серьезной и веселой одновременно — к регулярно организуемым спортивным шоу, в числе которых важное место занимают школьные и межшкольные соревнования. Ребята — и участники, и зрители — должны понимать: футбольный матч может состояться только при участии в нем двух команд, а после матча аплодисментов заслуживают и победители, и проигравшие — ведь именно совместная игра доставила удовольствие зрителям.

Попытки поднять престиж физической культуры и спорта за счет увеличения количества общероссийских соревнований обречены на провал. Соревнования вне школы дают возможность лишь единицам — самым спортивным ученикам — ощутить эйфорию спортивной по-

беды или трагедию спортивного поражения, но никак не влияют на желание других ребят заниматься.

САМЫЕ МАССОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

В Республике Коми, как и во всех других регионах России, сегодня идет активная работа по организации Президентских состязаний и Президентских спортивных игр — эти соревнования, по задумке организаторов, должны стать самыми массовыми во всех школах.

В связи с этим выявилась проблема, которая довольно скоро может стать общей: нужно ли продолжать годами складывавшиеся региональные спортивные проекты? Если организовывать и ставшие традиционно массовыми региональные соревнования, и Президентские состязания, и спортивные игры, ни у детей, ни у педагогов не хватит сил. Если проводить только соревнования, обозначенные как обязательные для всех школ России, традиционные для конкретного региона виды спорта, например лыжные гонки в Республике Коми, могут просто перестать развиваться.

Станут ли Президентские состязания и Президентские спортивные игры по-настоящему школьными спортивными соревнованиями — увлекательными, веселыми, массовыми, зрелищными?

Основная часть Президентских состязаний — тестирование физических кондиций. Смотреть на этот процесс довольно скучно, поверьте: я несколько раз пыталась это делать на всероссийских финалах таких мероприятий. Да и болеть там особенно не за кого: каждый класс выступает отдельно, а смотреть на других ему не очень-то и хочется. Даже если эти соревнования проводить с использованием «Веселых стартов» (напомню, они теперь включены в программу), ничего не изменится: два класса соревнуются — остальные

Новые спортивные залы в общеобразовательных школах, физкультурно-оздоровительные комплексы строят по-прежнему без зрительских трибун.

в это время готовятся к своему выступлению.

Впрочем, у нас почему-то мало кого заботит, сможет ли кто-то наблюдать за детскими школьными соревнованиями. Новые спортивные залы в общеобразовательных школах, физкультурно-оздоровительные комплексы строят по-прежнему без зрительских трибун. В результате школьные соревнования проводятся кулуарно — только для спортсменов. Но какая тогда от них польза, кроме, конечно, выявления победителей, которые будут принимать участие в следующем этапе соревнований?

Школьный спорт от этого только проигрывает. Замкнутые, закрытые соревнования не приобщают ребят к спорту, не стимулируют педагогов, чиновников, родителей поддерживать развитие спорта в школе.

Что можно предложить для системного изменения в организации физкультурно-спортивного воспитания? Прежде всего, при строительстве новых залов и спортивных комплексов уделять особое внимание наличию зрительских трибун. Ввести в систему оценивания работы учителей и тренеров количество и качество организованных ими массовых школьных соревнований. И никогда, ни при каких условиях не забывать: *не из каждого ребенка может вырасти звезда мирового спорта, но каждый ребенок должен научиться радоваться своим спортивным достижениям.* ■

Фото автора

Опыт и идеи

Конференция специалистов

Учителям физкультуры больших городов совершенно не хватает времени для общения с коллегами: не так уж часто проводятся для них встречи, круглые столы, методические, а не информационные совещания, конференции. Специалисты Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы решили восполнить этот пробел, организовав в конце учебного года конференцию для специалистов физкультурно-спортивного профиля. Желающих принять участие в ней оказалось так много, что организаторам пришлось устроить конкурсный отбор.



Алексей МАШКОВЦЕВ,
г. Москва

Семнадцати выступающим, большинство из которых — учителя физкультуры московских школ, было предоставлено по 8 мин. За это время они должны были представить свой опыт и поделиться идеями совершенствования преподавания предмета в будущем. Лишь 2 минуты отводилось для ответов на вопросы аудитории. Такой жесткий регламент был вызван тем, что рамки конференции — 3 часа — были весьма невелики, а выслушать хотелось всех.

НОВОЕ В ПРОГРАММАХ

Мария КОРЖОВА, учитель физкультуры ГОУ ЦО № 654

имени А.Д. Фридмана, представила свою авторскую программу по гимнастике, по которой школа работает уже не один год. Одна из ее особенностей состоит в том, что все классы следуют четко определенному планированию в изучении ее разделов. 14 часов, отводимых на занятия гимнастикой, распределены следующим образом:

— 1–5-й уроки — обязательная гимнастика: групповые и индивидуальные вольные упражнения и акробатика;

— 6–9-й уроки — снарядовая гимнастика: упражнения на бревне, параллельных и разновысоких брусьях, низкой и высокой перекладине, лазанье по канату и опорные прыжки;

— 10–13-й уроки — произвольная гимнастика: ученики сами со-

ставляют гимнастические комбинации из ранее изученных упражнений;

— 14-й урок — гимнастическая полоса препятствий.

Она выполняется после предварительной разминки под спокойную музыку. В ней используется весь инвентарь и гимнастические снаряды, какие есть в школе. Например:

— акробатическая связка № 1 на трех гимнастических матах;

— акробатическая связка № 2 на трех гимнастических матах;

— передвижение в вися на низкой перекладине;

— перепрыгивания через препятствия;

— лазанье по шведской стенке;

— ползание «по-пластунски» на гимнастических матах;

— ведение баскетбольного мяча вокруг центрального круга;

- опорный прыжок любым способом со страховкой учителя;
- прыжки через скакалку;
- пролезание под скамейками;
- ходьба в равновесии по нижней рейке скамейки;
- лазанье по канату;
- подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (с помощью);
- перелезание через гимнастическое бревно.

Работа не обходится без дополнительных занятий, которые организуются до начала уроков, на переменах и после основных занятий. По окончании всех уроков проводится зачет в форме соревнований по обязательной и снарядовой гимнастике. По сумме результатов шести лучших учеников определяется лучший класс и формируется сборная команда школы для участия в районных соревнованиях.

Наибольший же интерес в школе вызывают соревнования по произвольной гимнастике, в которых можно принять участие в любом виде по своему желанию:

- акробатическая композиция (в ней могут принять участие от 1 до 4 человек, упражнение выполняется на квадрате из 4 матов);
- упражнения на разновысоких брусьях (девочки);
- упражнения на низкой перекладине (мальчики);
- упражнения на бревне;
- подтягивание на перекладине (мальчики);
- лазанье на трех шестах (девочки). Все сложные элементы выполняются внизу;
- лазанье на канатах (мальчики);
- опорные прыжки (три попытки). Можно использовать разные способы прыжков.

В композициях нельзя повторять элементы дважды.

Участникам соревнований предоставляется время в спортивном зале для тренировок после уроков.

Судят соревнования сами ребята, с которыми проводится пред-

варительная подготовка на уроках физкультуры и после них.

Каждое упражнение состоит из элементов, которые подразделяются в зависимости от сложности:

- простые (не требующие специального обучения) — 1–2 балла;
- средней сложности (изучаются на уроках гимнастики) — 2–3 балла;
- сложные (не входят в школьную программу) — 4–5 баллов.

Победитель определяется по сумме набранных баллов.

Подобный подход к организации уроков гимнастики помог существенно повысить интерес ребят к этому виду спорта. Дети сами хотят изучить больше новых элементов, добиваясь высокой техники исполнения и слаженности действий.

Елена ЛОМАКИНА, руководитель организационно-методического отдела ДООЦ «Зеленоградец», познакомила коллег с программой «Крылья», разработанной для детей с ограниченными возможностями. Одна из ее задач — подготовка ребят к участию в Спартакиаде «Надежда». Как ни странно, но дети-инвалиды хотят участвовать в соревнованиях чаще, чем здоровые дети.

НОВОЕ В ПОДХОДАХ

Юлия СОКОЛОВА, учитель физкультуры ГОУ СОШ № 343, рассказала о том, что в их школе уже на протяжении многих лет с 1-го по 11-й классы ведется раздельное обучение для мальчиков и девочек.

Известно, что мозг мужчин и женщин устроен и работает по-разному, часто полярно противоположно. Психологами и физиологами получены данные о различиях в восприятии информации, мышлении, эмоциональной сфере, организации внимания, уровне адаптивных возможностей, а так же гетерохронности в зрелости мальчиков и девочек. Поэтому обучение двигательным действиям происходит по-разному.

Пространственно-зрительные способности у мальчиков развиты лучше, чем у девочек; мальчики быстро «схватывают суть» образа двигательного действия. Им не нужны объяснения, им нужно действие! У девочек главные каналы получения информации о движении — зрительный (показ), слуховой (объяснения), повторы информации у них создают определенный запас прочности знаний.

На уроке с мальчиками практически всегда поддерживается динамичный режим работы. Они чаще опираются на собственные мышечные ощущения и лишь потом — на оценку педагога и соучеников и чаще всего на собственном опыте понимают, как нужно правильно выполнять упражнение. Если учитель дает комментарии мальчику, как надо правильно выполнять упражнение, то в ответ он может услышать возражение: «...а мне так неудобно», девочки же говорят: «...я не могу, у меня не получается, я не умею...».

Если с мальчиками можно использовать игровой и соревновательный методы обучения, то девочкам необходимо создавать условия для выполнения заданий от простого к сложному, давать словесные оценки, объяснять, как можно исправить ошибку, создавать правильное представление о движении.

В однополой группе гораздо меньше скованности и стеснения, это помогает ребятам быстрее освоить сложный элемент или выполнить трудное упражнение. Несмотря на то, что детям не всегда нравится заниматься отдельно друг от друга, количество учащихся, пропускающих уроки физкультуры в данной школе, значительно сократилось.

Татьяна ТИТОВА, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, учитель физкультуры ГОУ Лицей № 1502, рассказывая об опыте организа-

ции занятий со старшеклассниками — в лицее занимаются учащиеся с 9-го класса по 11-й — отметила, что юношей и девушек нужно заранее готовить к учебе в вузе, где студенты выбирают себе вид спорта для спортивного совершенствования. Создав хорошую материальную базу — используя спортивные залы, ближайший бассейн, площадки, подвалы и рекреации, — администрация предлагает воспитанникам лицея занятия волейболом, баскетболом, плаванием, атлетической гимнастикой, а воспитанницам — аэробикой, волейболом и баскетболом. При этом занятия плаванием в 9-м классе являются обязательными. На уроках учащиеся трех классов параллели объединяются и расходятся по различным спортивным залам к разным преподавателям. Для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, уроки проводит инструктор по лечебной физкультуре. Такая система организации позволила проводить в лицее четыре урока физкультуры в неделю и добиваться хороших результатов в соревнованиях по отдельным видам спорта.

Константин ХЛЕБНИКОВ, учитель физкультуры ГОУ СОШ № 812 «Школа здоровья», в своем сообщении отметил, что дифференцированный подход нужно использовать не только в зависимости от уровня физической подготовленности и пола занимающихся, но и от функционального состояния их нервной системы. Это, по его мнению, является определяющим при выборе средств и методов обучения. Гиперстеники требуют к себе совершенно иного подхода, чем гипостеники: различен спектр спортивных пристрастий, способностей и возможностей. Пересмотрев свое планирование в соответствии с таким подходом, учителя могут добиться хороших результатов в работе.

НОВОЕ В МЕТОДИКЕ

Елена ГРИГОРЬЕВА, учитель физкультуры ГОУ СОШ № 1716 «Эврика-Огонек», рассказала о своем опыте организации занятий по плаванию — третьего урока физкультуры — в ближайшем к школе ФОКе. Занятия длятся 40–45 мин. За этот период дети мало чему успевают научиться, так как стремятся максимально использовать время пребывания в воде, забывая о главном — обучении. Если педагог начинает много объяснять, дети мерзнут в воде, а если делать это на суше — теряется драгоценное время. Чтобы этого не происходило, Елена Борисовна использует время на уроках в спортивном зале для изучения плавательных упражнений, а также для увеличения подвижности в суставах и согласования движений рук и ног с дыханием. В бассейне дети закрепляют полученные в зале упражнения.

Мария СУПИНА, учитель физкультуры ГОУ СОШ № 1741, большое внимание уделяет работе с одаренными детьми. Она замечает их еще в начальной школе и подбирает для них специальные упражнения, позволяющие лучше развиваться и не терять интереса к физкультуре и спорту.

Василий ПАНКРАТОВ, учитель физкультуры ГОУ СОШ № 333, и Елена Мельниченко, учитель физкультуры ГОУ СОШ № 3, показали, как можно использовать игру «Твистер» для развития координационных способностей старшеклассников. Немного места, музыки и творчества — и малоподвижная игра стала общешкольным хитом. В нее играют школьники на переменах, проводят конкурсы, соревнования и даже ставят групповые танцы. Участники конференции могли в этом убедиться, выполнив простейшие движения на разноцветных кружочках игрового поля. Василий Викторович использует принцип «Твистера», предлагая ученикам начальной шко-

лы при выполнении упражнений для пальцев рук перемещать их по разноцветным маленьким кружочкам на листе бумаги формата А4. Помимо координации движений, данные упражнения благотворно влияют на развитие мелкой моторики.

Светлана ГУСАКОВА, учитель физкультуры ГОУ СОШ № 218, много путешествует со своими учениками и полученные знания успешно передает другим на внеклассных мероприятиях. После путешествий у детей появляются идеи проведения игры «Ключи от форта Боярд», фольклорного праздника «Ярмарка», конкурсов «Пиратские гонки», «Тропа доверия». Сами ребята выступают инициаторами проведения таких мероприятий, готовят задания, участвуют в судействе. Главное, что старшеклассники с нетерпением ждут лета, чтобы в очередной поездке обсудить и разработать новую игру.

Василиса КОТЛЯРОВА, учитель физкультуры ГОУ ЦО № 1484, очень часто использует фото- и видеоматериалы в своей работе и привлекает к этому освобожденных от занятий учеников. Они помогают фотографировать правильное и неправильное выполнение упражнений, а потом демонстрировать эти фотографии на стендах или на экране. Собрав такую базу данных, учитель может давать задание на дом, подкрепив его фотографиями. В планах Василисы Ивановны — освоить компьютерную программу, позволяющую обозначать на фотографиях группы мышц, на которое направлено то или иное упражнение.

НОВОЕ В ОЦЕНИВАНИИ

Евгений КАРПОВ, учитель физкультуры ГОУ СОШ № 1540, разработал свои тесты и нормативы для учащихся средней школы. Созданные им тесты позволяют учитывать рост и вес учащихся, а



фото с сайта Losevsky Pavel / Shutterstock.com

электронный журнал — информировать детей и родителей о предстоящем тестировании (видео-файлы с предлагаемыми упражнениями помещаются в Сети) — и предлагать ребятам различные тренировочные программы. Тестирование, которое не сразу нашло отклик в школе, так как дети привыкли получать высокие отметки, практически ничего не делая, теперь организуется 3 раза в год. По его результатам проводятся заочные соревнования между учащимися и целыми классами, а учитель, который только второй год работает в школе, может вносить коррективы в свою работу.

Каждый тест оценивается по 20-балльной шкале. Учащиеся выполняют тест несколько раз, после чего высчитывается средний результат. Это будет середина шкалы — 10–12 баллов. Далее, разрабатывается «шаг» шкалы для каждого конкретного ученика. Например, 1 балл = 0,1 сек.

Светлана КОЛОТИЛЬЩИКОВА, учитель физкультуры ГБОУ Гимназия № 1506, кандидат педагогических наук, обучение и оценивание строит по модульному принципу. На примере баскетбола она показала, как можно выстроить процесс обучения отдель-

ным элементам программы. *С ее методикой можно более подробно ознакомиться на страницах этого номера.*

НОВОЕ В ТЕСТИРОВАНИИ

Владимир АЛЕКСЕЕВ, доцент кафедры физиологии РГУФКСМиТ, познакомил собравшихся с пик-тестом — методикой тестирования физической работоспособности школьников в спортзале. Пик-тест — это система дозирования темпа и времени ходьбы и бега с помощью аудиосигналов. Тест начинается с челночной ходьбы со ступенчато возрастающей нагрузкой на площадке длиной 20 м (для спортзалов небольшого размера — 15 м). Длительность каждой ступени — 1 мин. Темп движения от линии старта к противоположной линии и обратно, а также время прохождения ступеней задается воспроизводящимися с CD-диска с помощью звуковых сигналов «пик». Опаздывать к линиям не разрешается. Важно доходить до противоположной линии одновременно с сигналом. Первая ступень — 6 км/ч (100 м/мин.), вторая — 6,5 км/ч, третья — 7 км/ч, и т.д. Периоды между сигналами сокращают-

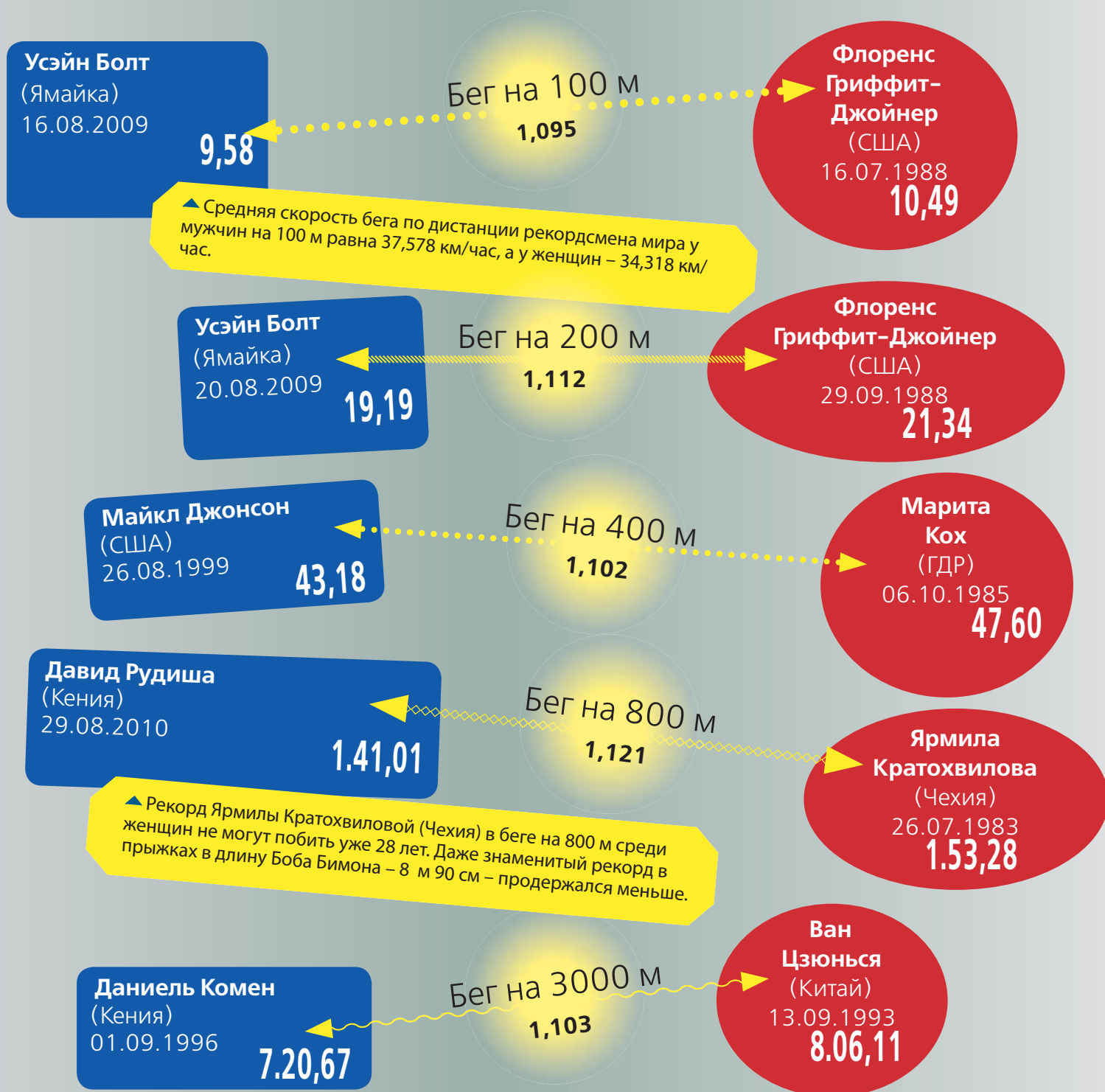
ся ежеминутно. Чтобы не опаздывать, необходимо увеличивать темп движения. Момент перехода с ходьбы на бег тестируемый выбирает самостоятельно. Тест позволяет задействовать нескольких участников одновременно. Результатом теста является дистанция в метрах. Чем выше аэробные возможности учащегося, тем большую дистанцию он сможет преодолеть.

Владимир Михайлович подчеркнул, что пик-тест — это не только метод определения работоспособности, но и эффективный и простой способ кардиотренировки.

Каждый выступающий по окончании конференции был награжден грамотой участника и статуэткой на память. Однако самым важным было то, что учителя получили возможность не только представить свои опыт и идеи, что отражено в названии конференции, но и узнать, чем живут их коллеги, работающие по соседству. Приятно, что тематика докладов была разнообразной, каждый мог найти для себя что-то новое и еще раз задуматься о путях совершенствования преподавания физкультуры в школе. ■

Коэффициент справедливости

Сравнение мировых рекордов женщин и мужчин



Условные обозначения:

Мужчины
Рекордсмен мира
(страна)
Дата установления рекорда
рекорд мира

Дисциплина легкой атлетики
во сколько раз мужской рекорд превосходит женский

Женщины
Рекордсмен мира
(страна)
Дата установления рекорда
рекорд мира

Коэффициент разности мировых рекордов можно положить в основу формирования форы (гандикапа) при организации общих состязаний между мальчиками и девочками по легкой атлетике. Разница в беговых видах может вычисляться как в секундах, так и в метрах дистанции.

Кенениса Бекеле
(Эфиопия)
31.05.2004

12.37,35

Бег на 5000 м
1,124

**Тирунеш
Дибоба** (Эфиопия)
06.06.2008

14.11,15

Кенениса Бекеле
(Эфиопия)
26.08.2005

26.17,53

Бег на 10000 м
1,123

**Ван
Цзюнься** (Китай)
08.09.1993

29.31,78

Как ни странно, но сильнейшие в мире женщины меньше уступают рекордсменам-мужчинам в беге на короткие дистанции, чем на длинные, хотя генетически более выносливы.

Сергей Морозов
(Россия)
08.06.2008

1:16.43

Ходьба на 20 км
(шоссе)
1,117

**Олимпиада
Иванова** (Россия)
07.08.2005

1:25.41

Наши соотечественники – рекордсмены мира доминируют в тех видах легкой атлетики, где на первое место выходит техника: спортивной ходьбе и прыжках.

Майк Пауэлл
(США)
30.08.1991

8,95 м

Прыжок в длину
1,19

**Галина
Чистякова**
(СССР)
11.06.1988

7,52 м

Джонатан Эдвардс
(Великобритания)
07.08.1995

18,29 м

Тройной прыжок
1,18

**Инесса
Кравец**
(Украина)
10.08.1995

15,50 м

Хавьер Сотомайор
(Куба)
27.07.1993

2,45 м

Прыжок в высоту
1,172

**Стефка
Костадинова**
(Болгария)
30.08.1987

2,09 м

Сергей Бубка
(Украина)
31.07.1994

6,14 м

Прыжок с шестом
1,21

**Елена
Исинбаева**
(Россия)
28.08.2009

5,06 м

Неудивительно, что мальчики показывают более высокие результаты в прыжках, чем девочки. Даже мировые рекорды разнополых спортсменов различаются более чем на 20%. В беговых дисциплинах эта разница значительно меньше – около 10%.

Калейдоскоп движений

Занятие с детьми 6–7 лет

Методы ведения занятий, которые предлагают авторы, опираются на детскую инициативу, способствуют физическому развитию школьников и позволяют им раскрыть личностный потенциал, быть свободными, инициативными и творческими, ощутить себя значимыми, занимаясь общим делом, почувствовать успех, уметь дружить и вместе справляться с самыми сложными задачами.



Мария БЕЛЯКОВА,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 56,
г. Курган

Занятие с младшими школьниками чем-то напоминает калейдоскоп. Оно динамично, и яркие его части причудливо складываются в неповторимое многообразие узоров. Чем дольше наблюдаешь за этим изумительным миром превращений, тем больше задумываешься: «Существует ли секрет вращающегося калейдоскопа? Придумали ли взрослые эти сценарии заранее или эти узоры составляют сами дети?» Давайте вместе посмотрим на этот калейдоскоп движений, понаблюдаем за действиями педагога и детей.

БУСИКИ

Дети входят в зал и выстраиваются в шеренгу. Учитель здоровается с ними и объясняет задачи урока в понятной и доступной форме. Очень важно настроить ребят на работу, чтобы у них появилось представление о том, чем они сегодня будут заниматься. Довольно скоро мы видим, что их «моторчики» начинают заводиться... А это значит, что калейдоскоп начал вращаться. С первых минут занятия педагог старается объединить детей совместным выполнением задания — для этого он «превращает» их всех в красивые «бусики», которые отправятся кататься на карусели, и при этом их ждет много интересного. Самое главное — сохранить «бусики» в целостности и сохранности, чтобы не порвалась ниточка, и если этого не случится, то пусть дети по-

дарят их педагогу. Это будет по-настоящему ценный подарок.

Один поворот калейдоскопа — и дети выстраиваются друг за другом. Каждый кладет руки на плечи впереди стоящему, «бусинки» выполняют несколько упражнений для разминки стоп, коленных суставов, мышц шеи, пружинные полуприседания, поочередное поднятие пяток то левой, то правой ноги, наклоны и вращения головой.

Теперь педагог «застегивает застежку», и дети берутся за руки: «бусики» начинают крутиться на карусели, т.е. двигаться по кругу. Главное — сохранить «первозданную красоту бусиков». Дети выполняют различные виды ходьбы: на носках и на пятках — и семенящий бег.

Вот «бусики» двигаются по кругу уже достаточно быстро, выпол-

няют несложные танцевальные шаги, подскоки, переходят на бег. Педагог сам задает темп вращения карусели — от медленного до быстрого:

— Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели.
А потом, потом, потом
Всё бегом, бегом, бегом.
И затем:
— Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два —
Вот и кончилась игра.

Если ниточка цела — значит, дети соблюдают общий темп движения. Педагог заходит в центр круга. Это означает, что подарок — целые бусики — принят. Все получили большое удовлетворение от удачного завершения совместно выполненного дела. На самом деле это была часть разминки в движении, в которой дети смогли соблюдать общий темп. И заметьте: никто ими не командовал — они просто играли.

Используя такой игровой прием, педагог мотивирует детей на достижение положительного результата, задуманного им, т.е. соблюдение общего темпа движения. Смена заданий поддерживает интерес детей к происходящему. Учитель периодически напоминает: «Только бусики не порвите!» — и дети стараются сохранить их в целостности и сохранности. И хочется, но нельзя разогнаться на полную скорость — ведь «ниточка может порваться». Заметим, что занятие с группой проводится в начале учебного года — в октябре, и перед педагогом стоит очень важная задача — сформировать у детей умение удерживать общий темп и ритм занятия. Эту задачу он ставит с самых первых дней работы с группой, так как без соблюдения общего темпа, без умения согласовывать свои действия невозможна успешная работа в группе. Для достижения этой цели каждый учитель может найти множество самых разнообразных способов.

НЕВЕДОМА ЗВЕРУШКА

Еще раз повернулся калейдоскоп — разминка продолжается.

Двигаясь друг за другом по кругу, ученики изображают передвижение тараканчиков, крокодилов, крабиков и т.д. Дети хорошо знают названия этих упражнений и умеют их выполнять. Они согласились, что эти существа двигаются именно так, как когда-то показал им педагог. Но творческое воображение ребят никто не отменял! И сейчас очень удобный момент проявить его.

Учитель просит изобразить «неведому зверушку» и придумать ей название. Вот он — полет фантазии: каких только зверушек они не напридумывают! Вот «Длинноносик» — сложенные вместе ладошки закрывают нос Вовы, делают его значительно длиннее. «Крылатик» — Илья делает широкие взмахи руками. А вот «Ногохвост» — Сёма передвигается прыжками с опорой на руки и одну ногу, а вторая нога поднята вверх. Передвигаются эти зверушки самым невероятным образом.

Вот и кульминация всего этого действия — звучат слова педагога:

— Пусть неведома зверушка найдет себе коня и сядет на него.

Для того чтобы стать коняшкой, нужно встать на четвереньки, а всадник встает сверху, но двигается сам. Мы наблюдаем, как дети договариваются, кто будет лошадкой, а кто — зверушкой: некоторые — по симпатиям; кто-то ищет себе коня потоньше, чтобы легче было двигаться; другие с легкостью соглашаются на любую роль: коняшкой — так коняшкой, зверушкой — так зверушкой; кто-то никак не может определиться, кем ему быть и с кем. Но в это время ребята все вместе двигаются по кругу и, как часики, не могут остановиться, поэтому они должны быстро ориентироваться и принимать решения. Потом дети сами, без подсказки педагога, меняются ролями.

Они получили возможность быть свободными в рамках предложенного им задания — можно придумать, фантазировать, проявить инициативу, отличиться и

быть замеченным всеми, поучиться у других, если своей фантазии пока не хватает.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Калейдоскоп продолжает крутиться. Быстро меняются картинки. И вот новый узор: по периметру зала расставлены скамейки. Детям предлагаются задания в беге в парах с преодолением препятствий:

— прыжки через скамейки, взявшись за руки;
— бег по скамейкам, поставленным параллельно;
— бег между скамейками;
— подскоки на одной ноге и прыжки на двух ногах по скамейкам и между ними и др.

Педагог обязательно дает детям возможность проявить смекалку и фантазию: например, предлагает двум-трем парам показать всем свои упражнения с использованием скамеек, а затем просит остальные пары придумать и продемонстрировать свои задумки.

В парах приходится подстраиваться друг под друга в скорости передвижения, в синхронности выполнения шагов и прыжков. Наблюдая за детьми, мы видим совершенно неожиданные предложения, многие — очень интересные, например передвижения в парах лицом друг к другу по скамейкам, поставленным параллельно, с одновременной игрой в ладушки. А есть и неудачные попытки, но педагог и в этом видит положительный момент, так как школьники тут же начинают осознавать свой неудачный выбор, быстро перестраиваются, учатся находить верные решения.



фото с сайта www.yarplakal.com

СМЕНА МЕСТ

Это задание вызывает у детей огромное желание действовать очень дружно, притом вчетвером. Двое ребят берут в руки по обручу, соединяют их так, чтобы получилась «восьмерка», и держат ее перпендикулярно полу. Остальные тоже находят себе пары и, взявшись за руки, бегут по кругу. Вот на пути возникает препятствие из обручей. Каждой паре нужно расцепить руки, наклониться, по отдельности пролезть в обруч и снова, взявшись за руки, продолжить бег. Педагог делает задание сложнее, а значит, интереснее. Он называет по именам одну из пар: «Саша и Маша», — и эта пара меняется местами с теми, кто в данный момент держат «восьмерочку». Происходит взаимодействие в четверках. Каждая пара с нетерпением ждет, когда же назовут их имена, — уж очень хочется поучаствовать в этом процессе под названием «смена мест».

Такие задания исключают монотонность и держат детей в состоянии ожидания, постоянного интереса, повышают настроение и желание действовать. А вы заметили в глазах детей восторг? Это оттого, что у них так здорово получается!

ТРИ ЗАДАНИЯ

Всё хорошо и весело. Калейдоскоп продолжает вращаться, и перед нами появляются всё новые и новые интересные узоры. В зале подготовлено три спортивных комплекса: «Смелость и ловкость», «Мячи и геометрия», «Сильные руки». На каждом из



фото с сайта imageunion.com

них дети будут заниматься группами по четыре человека. В ходе работы группы меняются местами и проходят все три комплекса.

Смелость и ловкость

Педагог создает условия для развития равновесия и укрепления мышц рук.

Четыре доски закреплены под углом на рейках гимнастической стенки, а дети выстраиваются напротив них. Задание выполняется следующим образом: движение начинает ребенок, стоящий напротив доски, расположенной справа; он бежит вверх по наклонной доске, перемещается влево и спускается вниз по гимнастической стенке перехватами в висе на руках. Остальные наблюдают за ним, потом повторяют задание.

Педагог предлагает выполнить то же самое упражнение, но одновременно и всем вместе. Это задание на согласованность действий, когда от каждого зависит успех общего дела. И дети понимают это. Теперь у них есть свое дело, которое они называли «Канатоходцы в цирке». Они готовятся к выступлению и, конечно, заинтересованы в том, чтобы оно прошло успешно: ведь очень хочется «искупаться в аплодисментах».

Неслучайно учитель сначала дал установку на последовательное выполнение задания: он предоставил детям возможность посмотреть друг на друга, увидеть и оценить, что выполнено хорошо, а что — не очень, набраться опыта: как лучше держать руки, чтобы удержать равновесие; какую можно развивать скорость, чтобы не упасть с доски, и т.д. После этого педагог объединяет детей общим смыслом в выполнении этого задания: они должны договориться и выполнить его одновременно.

Мячи и геометрия

Дети будут продолжать учиться вести мяч в разных направлениях. На полу мелом начерчен квадрат и проведена диагональ, которая делит его на два треугольника; во-

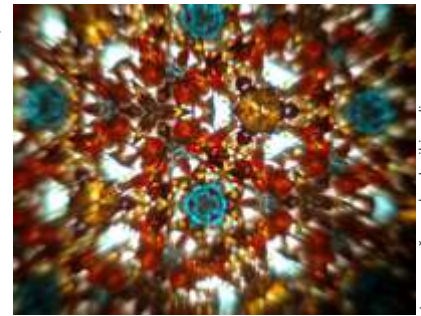


фото с сайта upload.wikimedia.org

круг квадрата нарисован круг. Ребята уточняют названия этих геометрических фигур и делятся на пары по собственным симпатиям. Получилось! Прослушивают задание, получают мячи и приступают к «изучению геометрии»: первая пара выполняет ведение мяча по кругу, а вторая — по квадрату с переходом на треугольники. Затем по договоренности пары меняются фигурами. Дав установки, педагог предоставляет детям возможность действовать самостоятельно. Установки-то есть, но нужно суметь договориться, как «меняться фигурами», — постоянно приходится решать какие-то задачки.

На первых порах дети с трудом договариваются о переходах с одной фигуры на другую и решают, в каком направлении начать движение, но все-таки делают это — ведь им интересно вести мяч по геометрическим фигурам. Одновременно дети думают, договариваются — учатся согласовывать свои действия, считаясь друг с другом, выстраивать деловые взаимоотношения. Они не только обучаются ведению мяча, но и привыкают решать социальные задачи самостоятельно, развивают умение общаться и договариваться.

Сильные руки

Здесь у нас третья четверка детей. Параллельно стоят четыре гимнастические скамейки, с торца каждой стоит ученик. Ребята будут продвигаться по скамейке, подтягиваясь на руках лежа на животе. Каждый должен сделать по 5–6 подходов.

Дети выполняют упражнения каждый в своем темпе, каждый сам по себе. Они не видят друг друга, но для этого достаточно

немного повернуть голову и посмотреть, как, например, справа очень легко подтягивается Коля. «А у меня так не получается, — думает Витя. — Обидно, конечно, но я не хочу отставать. Я все равно сделаю, поднатужусь, еще раз подтянусь». Мышцы детей, конечно, получили ощутимую нагрузку — ребята устали.

В этот момент — как раз вовремя! — педагог предлагает:

— Давайте проверим: кто у нас сегодня сильнее?

Он дает общий старт и обязательно хвалит того, кто пришел первым, а остальным советует потренироваться дома и напоминает упражнения для укрепления мышц рук.

Создав соревновательную ситуацию, учитель дал возможность детям реально оценить свои силы, т.е. познать себя — погордиться собой или, наоборот, огорчиться, но получить стимул для дальнейшего совершенствования.

По окончании работы на каждом комплексе педагог обязательно вместе с детьми подводит итог, т.е. дает им возможность продемонстрировать, чему они сегодня научились, оценить и свои умения, и умения своих друзей, и при этом сам тоже комментирует и оценивает «показательные выступления». Тогда у ребят возникает ощущение завершенности и понимание того, что с ними произошло сегодня на занятии, чему они научились и что приобрели.

ОСТРОВА

А калейдоскоп продолжает вращаться. Столько трудились — пора и поиграть! Педагог собирает детей в кружок и очень эмоционально рассказывает им, что вокруг бушует море-океан, но кое-где есть маленькие островки —

обручи разных размеров, и на них можно спастись после кораблекрушения. Ребята располагаются на островах по желанию: по одному, по двое, по трое.

Море подвижно, на море всегда что-то происходит. Дети знают, что существуют отливы и приливы. При приливах острова могут быть затоплены, особенно маленькие. По правилам игры при «отливе» все свободно бегают по залу, при «приливе» — спасаются на «островах».

И вот «прилив» усиливается, нужно спасаться. Снова и снова «острова» затапливаются — каждый раз убирается несколько обручей, поэтому дети вынуждены объединяться в группки и спасаться на оставшихся островках.

— Посмотрите, а все ли спаслись? — звучат слова учителя.

И снова прилив, и снова отлив... Количество островов уменьшается. Кто-то быстро занял остров, удобно усевшись в обруче и никого не пуская к себе:

— Я уже занял этот остров — ищи другой.

Кто-то удобно сидит, а другие стоят рядом, но им при этом просторно. На других островах дети стоят, плотно прижавшись друг к другу, покачиваются, хватаясь друг за друга и при этом весело смеясь.



фото с сайта www.liveinternet.ru/2

А вот двое ребят остались без острова.

— Почему вам не удалось спастись? — спрашивает учитель.

— Нам не хватило островов, нас никто не пускает, — отвечают они.

— Дети, а почему так случилось, что ваши друзья не попали на остров? Ведь они же могут утонуть!

Все вспоминают правила игры, говорят о дружбе, товариществе, взаимной выручке и продолжают игру. Ученики постепенно усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, нельзя смеяться над чужой неловкостью и нерасторопностью. По замыслу в конце игры остается только один остров — большой обруч.

Как радуется педагог вместе с детьми, когда ребята, стоящие в центре острова, поднимают руки вверх и вытягиваются в «струнку», чтобы другим хватило места! А стоящие по краям — кто на одной ноге, кто на цыпочках — крепко обнимают друг друга за плечи, за пояс, чтобы никто не упал в «море» и не «утонул». Ребята качаются, им тесно, не всем удобно, но они смеются:

— Мы все спаслись!

Они счастливы, они все вместе, они на одном острове. Чем больше положительных эмоций получает ребенок, тем более гармоничным и радостным предстает перед ним мир, тем уютнее и увереннее ощущает он себя в жизни.

В этой игре могут разворачиваться самые разнообразные и самые необыкновенные сюжеты, дети из разных групп могут вести себя совершенно по-разному. Но в любом случае эта игра воспитывает умение дружить, готовность в трудную минуту прийти на помощь.

Занятие заканчивается, педагог прощается с детьми. Калейдоскоп остановлен. И если мы закроем глаза, то перед нами еще долго будут мелькать причудливые, яркие и красочные узоры этого занятия. Конечно, калейдоскоп вращался не сам по себе — им управлял мастер, а узоры появлялись не беспорядочно и случайно, но сменяя друг друга в определенной учителем логике. Но согласитесь, что особые краски и цвета, причудливость и неповторимость этих узоров были привнесены самими детьми! ■

Бегай, прыгай, метай!

Урок легкой атлетики в 7-м классе



Обучая детей метанию мяча с разбега, автор большое внимание уделяет беговым упражнениям, развитию быстроты и скоростно-силовых качеств. От этого занятие только выигрывает – как в содержании, так и в моторной плотности.

фото О. Леонтьевой

Анастасия КРИЦ,
учитель физической культуры,
МОУ СОШ № 19,
г. Набережные Челны,
Республика Татарстан

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

После традиционного начала урока дети выполняют ходьбу на носках, кисти в замок; бег с перестроениями в колонну по два и по одному. После предварительного расчета в движении на первый-второй производится смена мест по сигналу преподавателя. Затем начинается игра «Слушай сигнал!», во время которой дети должны остановиться в шаге. Учитель

акцентирует внимание ребят на высоком поднимании бедра и разноименной работе рук и ног: носок маховой ноги поднять вверх, опорную ногу держать прямой.

Затем класс делится на два отделения — мальчиков и девочек, выстраивается в колонны и выполняет прыжки на двух ногах с продвижением вперед, положив руки на плечи впереди стоящему.

То же на правой ноге: правую руку положить на плечо впереди стоящего, левую ногу согнуть в колене; ее удерживает левой рукой сзади стоящий.

То же на левой ноге.

После этого следуют бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, скрестным шагом; прыжки с ноги на ногу;

подскоки с круговыми движениями рук вперед и назад.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети выполняют комплекс упражнений на шведской стенке:

1. Поднимание ног, согнутых в коленях до угла 90° в висе.
2. Поочередное поднимание согнутых в коленях ног.
3. Поочередное поднимание прямых ног.
4. Подъемы на носки, стоя на первой рейке, хват рук на уровне плеч.
5. Прыжки на двух ногах на первую, вторую, третью и четвертую рейку.
6. Прыжки со сменой ног, стоя одной ногой на второй, третьей и четвертой рейке.

7. Приседания, не отрывая пятки от пола, стоя спиной к стенке, держась за нее хватом сзади.

8. Махи ногами назад, вперед, в стороны, держась руками за одну из реек.

9. Стоя на правой ноге, спиной к стенке, носок левой ноги на четвертой и пятой рейке, хват руками сзади — растяжка бедра.

10. То же на левой ноге.

11. Приседания на одной ноге, стоя спиной к стенке, хват руками сзади.

12. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре стоя.

13. Прыжки на правой ноге, левая на весу прямая, стоя в упоре на четвертой и пятой рейке.

Потом выполняется прыжок в длину с места (4–6 раз). Учитель акцентирует внимание учеников на сильном отталкивании.

Затем дети имитируют работу рук в беге на месте (10–15 сек.), после чего выполняют семенящий бег на месте. По сигналу учителя — ускорение.

То же, выполняя бег на месте с высоким подниманием бедра.

Затем дети отрабатывают технику высокого и низкого старта при беге на короткие дистанции.

Учащиеся делятся на пары и выполняют *упражнение «Бег в упряжке»*: первые номера впереди, вторые надевают на них «упряжку» — продевают под плечи и за голову скакалку и держат ее в руках, стоя сзади. Первые номера выполняют ускорение, вторые оказывают им сильное сопротивление, удерживая упряжку. Потом партнеры меняются ролями.

Игра «Догони, коснись плеча». Первые номера строятся в одну шеренгу, вторые располагаются сзади них на расстоянии 2 м. По сигналу преподавателя вторые номера стараются осалить первых, коснувшись рукой их плеча, а первые — убежать за контрольную линию.

Затем мальчики и девочки делятся на два отделения. Девочки выполняют упражнения для развития быстроты:

1. Прыжки через скакалку (30 сек. в максимальном темпе).

2. Челночный бег 9×3 м.

3. И.п. — сложенная вчетверо скакалка в опущенных вниз руках. Перешагнуть через скакалку сначала правой, потом левой ногой. То же назад. Выполнять в течение 15 сек. в максимальном темпе.

4. Бег в упоре стоя. Выполнять в течение 15 сек. в максимальном темпе.

Мальчики в это время располагаются в секторе для метания мяча и выполняют следующие упражнения:

1. Круговые вращения руками вперед и назад.

2. Рывки согнутыми и прямыми руками.

3. Имитация финального усилия.

4. Метание мяча с места в цель.

5. *Игра «Дальний отскок»*. Броски мяча в пол, стараясь чтобы он отскочил как можно дальше.

6. Скрестный шаг.

7. Метание мяча с 3–5 шагов разбега.

В перерывах между упражнениями детям предлагаются ходьба с упражнениями на восстановление дыхания и *игра «Мяч в воздухе»*.

После 1–2 мин. отдыха девочки меняются местами с мальчиками.

По окончании выполнения упражнений на станциях всем учащимся предлагается *игра «Перекасти-поле»*. Учитель делит класс на две равные по силам команды, которые выстраиваются на расстоянии 6–8 м друг напротив друга. Посередине лежат 4 баскетбольных мяча. У каждой команды по 4–5 волейбольных мячей, которыми они должны постараться попасть в волейбольные, стараясь откатить их за линию соперника. Команда, которая сумеет перекастить за линию противника больше мячей, побеждает.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети выполняют ходьбу и бег в медленном темпе, упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на растяжку.

В заключение проводится *игра «Точные секунды»*, в которой ребята сами отсчитывают 1 мин. (учитель проверяет их с помощью секундомера), после чего измеряют ЧСС и определяют свое восстановление после нагрузки.

Учитель подводит итоги урока, объявляет отметки, дает задание на дом. ■



фото с сайта schoolbarzamas.ucoz.ru

Современно и своевременно

Весь фитнес на одном уроке

Автор данного материала, представитель педагогической династии учителей физкультуры, представила на конкурс «Урок физкультуры XXI века» занятие с учащимися разных возрастов. В нем нашлось место многим современным тенденциям фитнеса: степ-аэробике, упражнениям на фитболах, функциональному тренингу и даже йоге. По нелепой случайности данная работа не прошла в финал. Мы считаем необходимым познакомить читателей с ее содержанием.



Олеся НИКИТЕНКО,
учитель физкультуры,
МОУ Лицей № 4,
г. Камень-на-Оби,
Алтайский край

В последнее время всё чаще слышно от детей в школе: «А может, не идти на физкультуру, а прогулять урок?» — или: «А чего там делать, уже всё надоело!» — и еще много разных фраз не в пользу физической культуры. Как быть с этим и что делать, чтобы повысить интерес детей к уроку и внеклассным занятиям спортом? Надо, чтобы занятия стали более разносторонними и интересными, помогали не только становиться здоровее и сильнее, но и привести тело в хорошую форму. Для

девочек важны женственность, гибкость и пластика, для мальчиков — смелость, координация движений, сила; кто-то хочет избавиться от лишнего веса, а другие, наоборот, — нарастить мышечную массу. Всего этого можно добиться, включая в программу занятий упражнения оздоровительной аэробики с предметами и без предметов, силовую гимнастику, йогу, акробатику и другие упражнения из различных видов спорта.

Задачи:

— оздоровительные: укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний, формирование правильной осанки;

— развивающие: развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

— воспитательные: формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, а также воспитание лично-социальных, моральных, волевых, нравственных, эстетических качеств;

— здоровьесберегающие: формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Инвентарь: степы, гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастический конь, подкидной мост, фитболы; ноутбук, медиапроектор, экран, музыкальный центр, аудиозаписи.

Инновационность:

— использование средств различных направлений физической культуры и спорта в одном заня-

тии: степ-аэробики, йоги, спортивной гимнастики и фитбол-аэробики;

— использование компьютерных технологий в образовательном процессе, что способствует вовлечению обучающихся в самостоятельную познавательную деятельность и позволяет сделать урок более интересным, наглядным и динамичным;

— применение музыкального сопровождения на протяжении всего занятия обогащает урок, делает его насыщеннее, интереснее, улучшает эмоциональное состояние учащихся;

— использование различных методов и форм организации работы на занятии: повторный метод, метод двигательной наглядности, словесный метод и метод срочной информации, фронтальная и дифференцировочно-групповая формы работы, поточный метод организации занимающихся.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Занятие начинается с построения. Учитель приветствует детей, сообщает задачи урока, проверяет готовность класса к занятию, напоминает о технике безопасности.

Затем учащиеся располагаются у степ-платформ, стоящих в середине зала в шахматном порядке. Перед тем как начать разминку, преподаватель напоминает школьникам о правилах работы на степ-платформе, акцентируя их внимание на правильности постановки стопы на степ и положении туловища при выполнении упражнений.

Затем выполняется комплекс упражнений под музыку в темпе 138–145 уд./мин.

Упражнения 1–14 выполнить по 2 раза в медленном темпе и 2 раза — в быстром.

1. И.п. — широкая стойка, колени слегка согнуты, руки на бедрах.

1 — поставить левую ногу на носок на полупальцы;

2 — и.п.;

3–4 — то же правой ногой;

5 — подняться на носки обеих ног;

6 — и.п.;

7 — подняться на носки обеих ног;

8 — и.п.

Спина прямо, плечи расправлены, лопатки сведены, подбородок приподнят, взгляд вперед; подниматься на носки как можно выше, движения выполнять плавно, без рывков.

2. И.п. — то же.

1 — согнуть левую ногу в колене и одновременно опустить левое плечо вниз, слегка подавая корпус вперед;

2 — то же другой ногой и другим плечом;

3 — выпрямляя левую ногу в колене, сделать полукруг назад левым плечом;

4 — то же правой ногой и правым плечом.

3. И.п. — о.с.

1 — левую ногу поставить на носок на степ-платформу; правую руку, согнутую в локте, поднять перед грудью;

2 — и.п.;

3–4 — то же с правой ноги.

Спина прямо, плечи расправлены, стопы слегка касаются поверхности степа, рука напряжена, взгляд вперед.

4. И.п. — то же.

1 — шаг левой ногой на степ, руки к плечам, пальцы в кулак;

2 — шаг правой ногой на степ, руки вверх, пальцы выпрямить;

3 — шаг левой ногой назад, руки к плечам;

4 — и.п.;

5–8 — то же с правой ноги.

Нога ставится на поверхность степа на всю стопу.

5. Выполнять упражнения 3 и 4 без остановок.

6. И.п. — о.с.

1 — шаг левой ногой на степ, руки на груди скрестно;

2 — выпад на левой ноге, правая в сторону справа от степа на носок на пол, левая рука за голову, правая в сторону;

3 — правую ногу поставить перед степом, руки на груди скрестно;

4 — и.п.;

5–8 — то же с правой ноги.

Нога ставится на степ на всю стопу, руки напряжены, взгляд вперед.

7. Выполнять упражнения 3, 4, 6 без остановок.

8. И.п. — о.с.

1 — наклон вперед, руки на степ, прыжком принять широкую стойку;

2 — повернуться спиной к степу, ноги скрестно, сесть на степ;

3 — сед углом, ноги врозь;

4 — и.п.

Садиться мягко, сохраняя спину прямой. Ноги разводить шире, держа их прямыми на уровне плеч.

9. Выполнить упражнения 3, 4, 6, 8 без остановок.

10. И.п. — о.с.

1 — шаг правой ногой на степ, руки к плечам;

2 — поворот влево на 90°, левая нога в сторону, правая рука вверх, левая в сторону;

3 — левая нога на пол сбоку от степа, руки за голову;

4 — о.с., стоя правым боком к степу;

5 — правая нога на степ, руки к плечам;

6 — мах левой ногой вперед, правая рука вперед, левая в сторону;

7 — опустить левую ногу на пол, руки вниз;

8 — о.с., стоя правым боком к степу;

9–10 — перескок через степ, руки выполняют круг дугами наружу.

11. Выполнить упражнения 3, 4, 6, 8, 10 без остановок.

12. И.п. — о.с.

1 — прыжком принять положение полуприседа в стойке ноги врозь, руки на пояс;

2 — прыжком вернуться в и.п.

13. И.п. — то же.

1 — прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх;

2 — прыжком вернуться в и.п.

14. Выполнить упражнения 3, 4, 6, 8, 10, 12 без остановок.

15. И.п. — выпад левой ногой вперед: левая — на степе, правая — на полу.

1—8 — пружинистые покачивания в выпаде, руки за голову;

9—16 — то же, сменив положение ног.

16. И.п. — левая нога на степе, правая на полу, ноги прямые, руки на степе на ширине плеч.

1 — согнуть левую ногу и руки, принять положение глубокого выпада;

2 — и.п.

Выполнить 4 раза.

17. То же с другой ноги.

18. И.п. — выпад правой ногой в сторону, левая прямая, стопа на степе.

1—8 — удерживать это положение, поставив руки на правое бедро;

9—16 — то же, сменив положение ног.

Затем дети убирают степы, берут коврики и садятся на них в середине зала в шахматном порядке. Проводится стретчинг в положениях сидя и лежа.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Дети распределяются на два отделения в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности.

Первое отделение поточно выполняет гимнастические упражнения одно за другим:

— опорный прыжок через коня высотой 120 см;

— кувырки вперед по дорожке гимнастических матов;

— 8 подтягиваний на перекладине в висе лежа.

При повторном выполнении упражнений своеобразной полосы препятствий учитель предлагает новый способ прыжка через коня: боком, ноги врозь, углом, согнув ноги; кувырка: в группировке, с прямыми ногами, кувырок в сед, ноги врозь, — или добавляет стойку на руках перед кувырками, — а сам встает возле коня, осуществляя страховку.

Второе отделение располагается на фитболах в середине зала



лицом к экрану, на котором показаны фотографии образцового выполнения упражнений и указана их дозировка с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей: первая цифра — для менее подготовленных, вторая — для более подготовленных. Подсчет и методические указания для каждого упражнения ученики дают по очереди.

1. И.п. — упор лежа, стопы на фитболе.

1 — согнуть руки в локтях, вдох;

2 — и.п., выдох.

Выполнить 16—24 раза.

2. И.п. — лечь животом и бедрами на мяч, опереться руками в пол на уровне плеч, носки ступней на полу.

1 — поднять правую ногу вверх, вдох;

2 — и.п., выдох;

3—4 — то же с левой ноги.

Выполнить 8—16 раз.

3. И.п. — то же.

1 — поднять руки и ноги вверх;

2 — вернуться в исходное положение.

Выполнить 16—24 раза.

4. И.п. — лежа на левом боку, мяч под бедрами, руки упираются в пол.

1 — поднять правую ногу в сторону, вдох;

2 — и.п., выдох.

Выполнить 8—16 раз на левом, потом на правом боку.

5. И.п. — сесть на мяч, ноги согнуть в коленях, носки на полу, руки за голову.

1 — сед, ноги врозь, наклонить голову назад;

2 — и.п.



Выполнить 16–24 раза.

6. И.п. — то же.

1 — правая нога вперед, вдох;

2 — и.п., выдох;

3–4 — то же левой ногой.

Выполнить 8–16 раз.

7. И.п. — сед, согнув ноги, на полу, опереться спиной о мяч.

1 — опираясь на стопы, прокатиться спиной по мячу; выпрямить ноги, руки вверх, тыльной стороной ладоней коснуться пола;

2 — и.п.

Выполнить 16–24 раза.

В каждом отделении дети выполняют упражнения в течение 8–10 мин., после чего меняются местами; выполнив оба задания, убирают инвентарь и садятся на гимнастические коврики в середине зала в шахматном порядке.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети выполняют комплекс упражнений йоги для расслабления:

1. «Верблюд».

И.п. — стойка на коленях, руки на бедрах.

1–2 — наклон назад;

3–4 — и.п.

Бедра держать вертикально, руки на одном уровне. Наклон выполнять без рывков, с постепенным увеличением амплитуды.

Выполнить 2–3 раза.

2. И.п. — стойка на коленях, ноги врозь, кисти на ступнях, голову наклонить назад:

1–2 — потянуться бедрами и животом вперед;

3–4 — и.п.

Выполнить 1–2 раза.

3. И.п. — стойка на коленях, ноги врозь, кисти на полу между стопами.

1–6 — тянуться бедрами и животом вперед;

7–8 — и.п.

Выполнить 1–2 раза.

4. И.п. — лежа на животе, руки вверх.

1–3 — оторвать руки и ноги от пола;

4 — и.п.

Выполнить 2–3 раза.

5. И.п. — лежа на животе, захватить руками голень.

1–3 — поднять туловище, потянуть стопы вверх;

4 — и.п.

Выполнить 2–3 раза.

6. И.п. — сед.

1 — положить правую стопу на верхнюю часть левого бедра;

2–8 — удерживать это положение, наружная часть правой голени и бедро на полу;

9–10 — согнуть левую ногу и захватить руками голень правой ноги снизу;

11–14 — перекаты вперед и назад;

15–16 — плавно выпрямить левую, затем правую ногу, вернуться в исходное положение;

17–32 — то же, сменив положение ног.

Выполнить 1–2 раза.

7. И.п. — сед, руки на пояс.

1–7 — наклоны туловища вперед;

8 — и.п.

Выполнить 1–2 раза.

8. И.п. — сед, ноги врозь. Наклон туловища вперед, захватив руками стопы.

1–7 — принять положение седа углом, ноги врозь, захватив руками стопы;

8 — и.п.

Выполнить 1–2 раза.

9. И.п. — сед. Наклонить туловище вперед, обхватив руками стопы.

1–7 — удерживать положение седа углом, захватив руками стопы;

8 — и.п.

Выполнить 1–2 раза.

Затем учащиеся убирают коврики и выстраиваются в одну шеренгу.

Подведение итогов урока. ■

Мяч, который подходит всем

Комплексы упражнений на фитболах

Упражнения для коррекции правильной осанки, укрепления мышц спины, ног и ягодиц, а также комплекс упражнений для стретчинга помогут учителю разработать и провести серию занятий с использованием фитболов – удобного современного спортивного снаряда.



Светлана КИРИЧЕНКО,
учитель физкультуры,
МОУ Политехническая гимназия,
г. Нижний Тагил,
Свердловская обл.



Большой мяч (фитбол) используется на разных тренировках: йоге, Пилатесе, при выполнении силовых и кардиоупражнений. Этот чудо-тренажер был изобретен в 50-х годах XX века, а на практике его впервые применила швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах для реабилитации больных с заболеваниями центральной нервной системы. В наше время занятия на мячах пользуются популярностью не только у больных, но и у здоровых людей.

При этом наблюдаются следующие оздоровительные эффекты:

- формирование мышечного корсета, разгрузка позвоночного столба, коррекция и профилактика нарушений осанки;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение подвижности суставов и нормализация их функционирования;
- развитие вестибулярного аппарата, формирование чувства равновесия, улучшение координации движений;
- укрепление сердечно-сосудистой и респираторной систем организма, а также сопротивляемости организма в целом за счет активизации обмена веществ и увеличения интенсивности процесса пищеварения;
- развитие двигательных способностей: координации движе-

ний, гибкости, силы и выносливости;

- снятие психоэмоционального напряжения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ

Мяч следует выбирать так, чтобы при сидении сохранялась правильная осанка. Недопустим прогиб в спине или наклон корпуса назад. Ноги находятся на ширине плеч, колено над стопой. Угол между туловищем, бедром и коленном составляет 90–100°. Тренинг на мяче не имеет возрастных ограничений: он полезен детям, людям среднего и старшего возраста.

Методические рекомендации

1. Необходимо концентрировать внимание на работающей

мышечной группе, сохранять правильную технику на протяжении всего подхода: самым важным элементом тренировки является не количество, а качество выполнения упражнений.

2. Следует обращать внимание на правильное дыхание, делая выдох во время приложения усилия, а вдох — во время расслабления.

3. Нужно соблюдать напряжение мышц в пределах 30–60% от максимального. Режим сокращения мышц — квазиизотонический, статодинамический или статический, т.е. без расслабления мышц на протяжении всего подхода. Это достигается выполнением движений в медленном темпе, их плавностью, постоянным поддержанием напряжения мышц. Амплитуда движений широкая.

4. Упражнения надо выполнять до отказа, т.е. до тех пор, пока не станет невозможно продолжать их из-за боли в мышцах или неспособности преодолеть сопротивление. Этот момент должен наступить примерно через 40–70 сек. после начала подхода. Если утомление не наступило — значит, техника упражнения неверна: вероятно, присутствует момент расслабления мышц. Если отказ произошел раньше — значит, степень напряжения мышц выше 60% от максимума.

5. Упражнения на протяжении всей партерной части следует выполнять методом «нон-стоп», т.е. без пауз отдыха, а при использовании поточно-серийного метода пауза между сериями заполняется стретчингом.

6. В большинстве случаев рекомендуется использовать суперсерию:

Вариант 1. Чередование 2–3 подходов на две различные мышечные группы: например, мышцы спины, затем брюшного пресса, затем снова спины, и так 2–3 подхода.

Вариант 2. Меняя исходное положение или сами упражнения, повторно нагружать те же самые мышечные группы для их более полной проработки.

Упражнения для мышц брюшного пресса

1. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и лежат на фитболе; руки за голову: пальцы широко расставлены, большие — в верхней части шеи, а мизинцы — почти в области макушки; мышцы шеи и головы расслаблены.

1–2 — напрягая мышцы брюшного пресса, поднять верхнюю часть туловища так, чтобы лопатки оторвались от пола до угла 45°, выдох через рот;

3–4 — вернуться в исходное положение, но не ложиться на пол, а лишь слегка коснуться спиной пола, вдох через нос.

2. И.п. — сидя на фитболе, стопы поставить на пол, колени согнуть, руки за голову; переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч.

1–2 — напрягая мышцы брюшного пресса, ягодиц, поднять вверх таз и верхнюю часть туловища,

выполнить скручивающее движение по диагонали, стараясь тянуться правой рукой к левому колену;

3–4 — вернуться в и.п.;

5–8 — то же в другую сторону.



3. И.п. — стоя на правом колене, левую ногу отвести в сторону, лежа на правом боку, касаясь фитбола; левая рука — на мяче, правая — вверх-в сторону.

1–2 — напрягая мышцы брюшного пресса, расслабить позвоночник; опираясь на левую руку, поднять вверх правую руку и левую ногу;

3–4 — вернуться в и.п.

Не заваливаться назад!

То же на левом боку с другой руки и ноги.



4. И.п. — лежа на спине, ноги на ширине плеч, голени лежат на мяче.

1–7 — напрягая мышцы живота начиная с поясничной области, поднимать туловище постепенно вверх так, чтобы тело от пяток до лопаток составляло одну прямую линию;

8 — вернуться в и.п.: сначала опускать грудной отдел, потом поясничный и крестцовый.



5. И.п. — то же.

1 — приподнять таз от пола, левую ногу поднять вверх;

2 — и.п.;

3–4 — то же с правой ноги.

6. И.п. — то же.

1 — приподнять таз от пола, перекатить фитбол вправо, поворачивая бёдра;

2 — и.п.;

3–4 — то же в левую сторону.

7. И.п. — лежа на спине в упоре на предплечьях, фитбол зажат между стопами.

1–7 — напрягая мышцы пресса, поднять ноги с мячом на высоту 10–15 см и удерживать на весу — выдох;

8 — вернуться в и.п. — вдох.

8. И.п. — то же.

1 — напрягая мышцы пресса, поднять ноги вверх на 10–15 см;

2 — согнуть ноги в коленях;

3 — выпрямить ноги, не касаясь ими пола, на расстоянии 10–15 см от пола;

4 — и.п.



9. И.п. — лежа на спине, ноги вверх, мяч зажат между стопами, руки вверх.

1–3 — напрягая мышцы пресса, поднять туловище вверх до угла 45° — выдох через рот;

4 — вернуться в и.п. — вдох через нос.

Необходимо следить за тем, чтобы между подбодком и грудной клеткой сохранялось пространство размером с яблоко или кулак, плечи были прижаты к ушам.

10. И.п. — лежа на спине, левую ногу согнуть, фитбол в руках вверх.

1–2 — напрягая мышцы пресса, поднять верхнюю часть туловища, а правую ногу — до прямого угла;

3–4 — и.п.;

5–8 — то же с левой ноги.

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

1–2 — напрягая мышцы пресса, поднять верхнюю часть туловища, одновременно согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди;

3 — выпрямить ноги;

4 — и.п.



12. И.п. — то же.

1–8 — напрягая мышцы пресса, медленно сесть, руки вверх;

9–16 — медленно вернуться в и.п.

13. И.п. — то же.

1–16 — напрягая мышцы пресса, поднять верхнюю часть туловища, выполнить наклон туловища вперед, коснуться мячом стоп, после чего медленно вернуться в и.п.

Упражнения для мышц спины, ног и ягодиц

1. И.п. — лежа на фитболе грудью, животом и бедрами, ноги прямые на полу, опираться на стопы, руки за спину, голову не опускать, смотреть в пол.

1—4 — напрягая мышцы пресса и подтягивая копчик вперед, медленно поднимать туловище вверх, не прогибаясь в поясничном отделе; голова, туловище и ноги составляют одну прямую линию;

5—6 — задержаться в верхней точке;

7—8 — и.п.

2. И.п. — то же, разводя согнутые в локтях руки в стороны, пальцы сжаты в кулак.

1—6 — напрягая ягодицы, медленно поднимать туловище вверх, руки в стороны;

7—8 — и.п.



3. И.п. — упор лежа, животом опираясь о мяч.

1—6 — поднять прямые ноги вверх и удерживать такое положение, чтобы спина и ноги составляли прямую линию;

7—8 — и.п.



4. И.п. — то же.

1—3 — поднять одновременно правую руку и левую ногу. Удерживать эту позу в течение 2 сек., ягодицы напряжены, голову высоко не поднимать, смотреть в пол;

4 — и.п.;

5—8 — то же с другой ноги и руки.



5. И.п. — упор лежа, бедра или голени на мяче, спина прямая, составляет с ногами одну прямую линию.

1—2 — подтянуть живот, согнуть руки в локтевых суставах как можно ниже;

3—4 — разогнуть руки, вернуться в и.п.



Стараться не прогибаться в поясничном отделе.

6. И.п. — лежа на животе, руки с мячом впереди.

1—3 — одновременно поднимать верхнюю часть груди и ноги от пола;

4 — и.п.

Во время выполнения упражнения держать пресс напряженным, а руками и ногами тянуться в противоположные стороны.



7. И.п. — то же.

1 — одновременно приподнять верхнюю часть груди и ноги от пола;

2 — согнуть руки в локтевых суставах;

3 — то же, что при счете 1;

4 — и.п.

Не следует поднимать голову высоко, чтобы избежать нагрузки на шею и неправильного положения позвоночника.



8. И.п. — лежа на животе, руки согнуть в локтях, ладони прижаты к полу, мяч зажат между стопами.

1–6 — упираясь ладонями в пол, поднять прямые ноги с мячом вверх. Удерживать это положение в течение 5 сек.;

7–8 — вернуться в и.п.

Не следует поднимать ноги слишком высоко, чтобы избежать перенапряжения мышц спины.

9. И.п. — лежа на животе, правая рука вперед, левая согнута в локте, предплечье и кисть лежат на полу, мяч зажат между стопами.

1–3 — одновременно поднять вверх ноги с мячом и правую руку. Удерживать данное положение в течение 2 сек.;

4 — и.п.;

5–8 — то же с левой руки.

Не поднимать голову выше руки. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Методические рекомендации

1. Проводить занятия стретчинга нужно в комфортном, теплом помещении при температуре 20–22° под спокойную музыку, темп 80–110 уд./мин.

2. Перед выполнением упражнений на растягивание следует делать разминку.

3. Дыхание должно быть спокойным и ритмичным.

4. Необходимо концентрировать внимание на мышцах и суставах, участвующих в движении.

5. Амплитуда движений должна зависеть от возраста и индивидуальных возможностей занимающихся.

6. Выполнение упражнений не должно вызывать боли в мышцах и суставах.

7. Следует исключить травмоопасные упражнения: резкое скручивание позвоночника, сильный наклон головы назад, движения с максимальным сгибанием коленей, широкоамплитудные маховые, баллистические движения.

8. Нужно постоянно увеличивать амплитуду движений.

9. Необходимо соблюдать время удержания поз при статическом растягивании: легкий стретчинг — 10–30 сек., развивающий стретчинг — 30–60 сек., экстремальный стретчинг — 60–180 сек.

10. Статические растягивающие упражнения рекомендуется выполнять без пауз отдыха, плавно переходя из одного положения в другое.

11. Для развития гибкости желательнее выполнять упражнения ежедневно, для поддержания формы — 2–3 раза в неделю.

1. И.п. — стоя на правом колене, левая нога в сторону, опираться бедрами и ребрами на мяч.

1–7 — на выдохе потянуться туловищем в сторону до положения лежа на боку, бедра развернуть вперед, плечи прижать к ушам, тянуться в сторону, смотреть на кисти рук;



8 — и.п.

То же в другую сторону.

При выполнении этого упражнения растягиваются мышцы спины, плеч, косые мышцы живота.

2. И.п. — лежа на фитболе бедрами, ноги прямые, руки в упоре на полу.

1–7 — на выдохе, напрягая мышцы пресса, растягивая позвоночник, расслабить плечи и потянуться руками вперед, а ногами назад. Удерживать это положение;

8 — на вдохе вернуться в и.п.



При выполнении упражнения растягиваются мышцы спины, плеч.

3. И.п. — лежа на спине, левая нога согнута в колене и голенью лежит на фитболе, правая согнута, колено отведено вправо, стопа правой ноги лежит на левом колене.

1–7 — медленно потянуть колено правой ноги к мячу. Удерживать это положение;

8 — и.п.



То же, сменив положение ног.

При выполнении этих упражнений растягиваются ягодичные мышцы.

4. И.п. — сед, ноги врозь, руки с мячом сверху.

1–7 — на выдохе скользящим движением опустить фитбол, наклонить туловище вперед до ощущения легкого растяжения в паху. Удерживать это положение, смотреть вперед, голову держать на одной линии с позвоночником;

8 — на вдохе медленно вернуться в и.п.



5. И.п. — лежа спиной, поясницей и ягодицами на фитболе — прогнуться дугой, стопы на полу, руки за голову.

1–7 — выпрямить руки и кончиками пальцев коснуться пола. Удерживать это положение;

8 — и.п.



В исходном положении растягиваются мышцы спины и ягодиц. В конечном положении растягиваются мышцы всего плечевого пояса. В качестве стабилизатора работают мышцы ягодиц, спины и живота.

6. И.п. — лежа животом на мяче, ноги упираются носками в пол, руки опущены вниз.

1–7 — на выдохе прокатиться на мяче, выпрямить ноги, потянуться руками к полу; приняв устойчивое положение, расслабить спину, опустить плечи;

8 — на вдохе вернуться в и.п.



При выполнении упражнения растягиваются мышцы спины, ног, бедер и ягодиц, а также укрепляются мышцы живота.

7. И.п. — лежа на животе, руки с мячом сверху.

1–7 — на выдохе напрячь мышцы брюшного пресса и ягодиц, позвоночник расслабить, потянуться, как бы стараясь растянуть себя в разные стороны;

8 — на вдохе вернуться в и.п.



8. И.п. — лежа на полу на спине, руки с мячом внизу.

1–7 — на выдохе потянуться руками вверх, носки ног оттянуть, поясницу прижать к полу, стараясь растянуться в разные стороны. Удерживать это положение;

8 — на вдохе вернуться в и.п., расслабиться.



То же, но стопы взять на себя. ■

Фото автора



Педагогический университет

«ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

предлагает для учителя физкультуры

Лицензия Департамента образования
г. Москвы 77 № 000349,
рег. № 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. Игнатьев. 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.

Базовая стоимость курса (без учета скидок) составляет 1990 руб. для курсов без видеоподдержки и 2190 руб. – для курсов с видеоподдержкой.

**ОЧНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
для жителей Москвы и Московской области**
(обучение с 1 октября 2011 года по 30 декабря 2011 года)**Г.А. Стюхина. Разрешение конфликтных ситуаций в образовательной среде**

Нормативный срок освоения 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.

Базовая стоимость курса (без учета скидки) – 5400 руб.

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

Брюшной пресс

2. И.п. – сед углом, округлив спину, стопы не касаются пола. Не выпрямляя спину, разогнуть ноги вперед, не касаясь ими пола. Вернуться в исходное положение.

Повторить 8 раз.



4. И.п. – лежа на BOSU, можно просто на полу или подложив под спину подушку, руки за головой. Приподнять туловище и голову над полом, вернуться в исходное положение.

Выполнить 2–3 серии по 16–20 раз в каждой. Темп – от среднего до быстрого.



3. И.п. – сед с прямыми ногами, руки за головой, прямое туловище слегка отклонить назад. Повороты туловища направо, налево.

Повторить по 8 раз в каждую сторону.

Татьяна ЛИСИЦКАЯ
Фото автора

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВУШЕК

При выполнении упражнений для мышц брюшного пресса важно правильно держать голову – расстояние между подбородком и грудиной должно примерно соответствовать размеру кулака. Не нужно опрокидывать голову и прогибать шею – следует сконцентрировать внимание на этой области и максимально расслабить мышцы шеи. Поддерживание головы пальцами рук за ушами снимет избыточное напряжение с мышц шеи.

Во время подъема головы и верхней части туловища – выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

Если живот при выполнении упражнений для мышц брюшного пресса выпирает вперед при сгибании туловища, значит, отсутствует контроль за работой поперечных мышц и мышц таза.

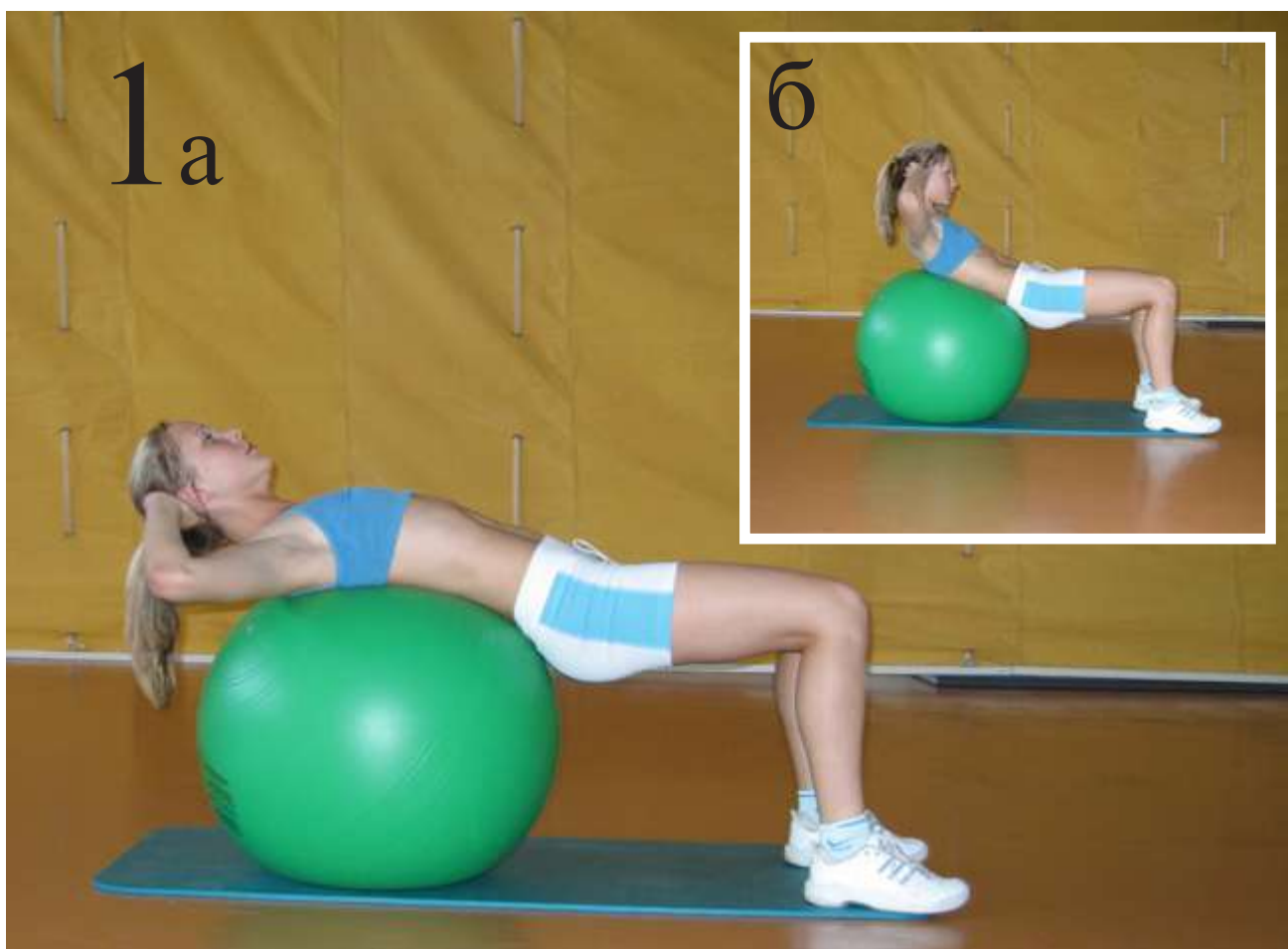
Для активизации поперечных мышц живота надо максимально приблизить пупок к позвоночнику.

Для включения в работу мышц таза постарайтесь чуть «подкручивать» таз вперед, изменяя угол его наклона, – «поджать» копчик. Старайтесь контролировать величину сокращения мышц, которые расположены глубоко внутри, синхронизируя работу всех мышц брюшного пресса.

Каждый повтор выполнять плавно.

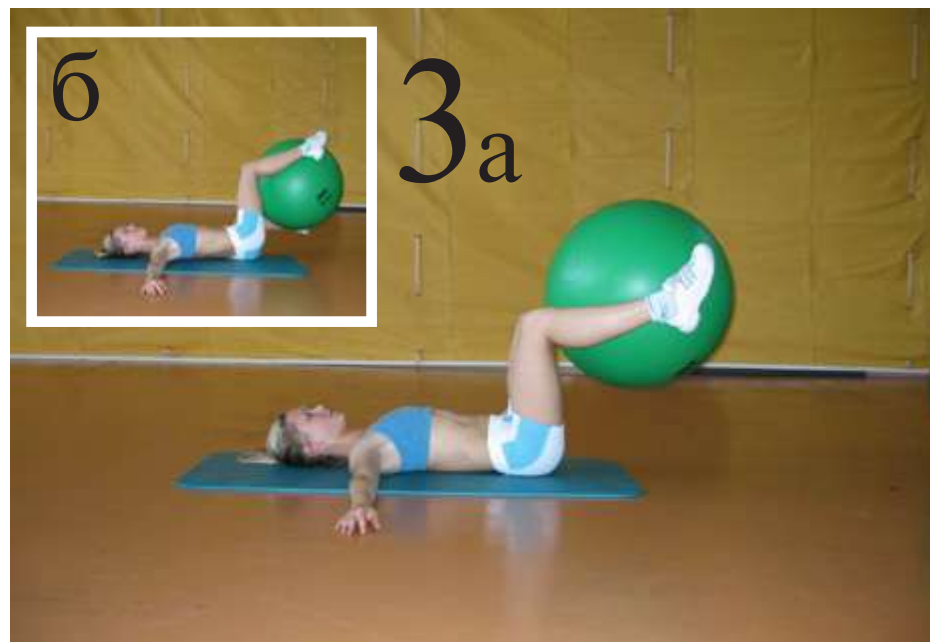
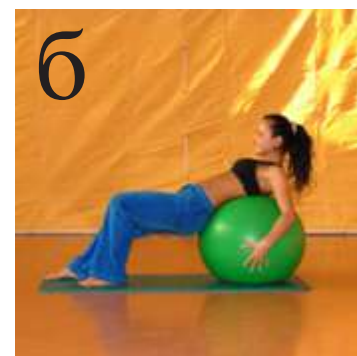
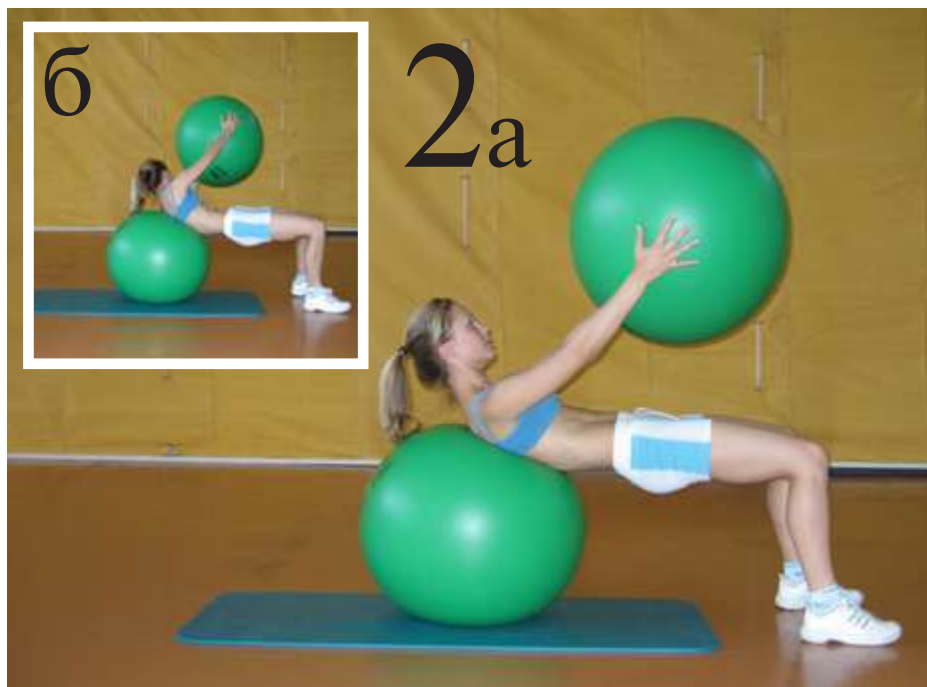
1. И.п. – лежа спиной на мяче, руки за головой или опущены вдоль туловища, скрещены на груди, прямые руки вверх; ноги согнуты, разведены на ширину плеч, стопы на полу, слегка развернуты в стороны, туловище немного выше горизонтали. Поднять голову и верхнюю часть туловища (области лопаток). Вернуться в исходное положение.

Повторить 8–10 раз.



Брюшной пресс

2. И.п. – то же, что в упражнении 1. Поднять туловище, затем – вращательное движение (поворот) направо, налево. Можно выполнять без отягощения, при этом руки скрещены на груди или согнуты за головой. Можно – с отягощением, удерживая в руках гантели, книжки или еще один фитбол, как показано на фото. Нижняя часть спины остается плотно прижатой к мячу. **Повторить 8–10 раз.**



4. И.п. – лежа спиной на мяче, прогнувшись, ноги слегка согнуты, руки расслаблены. Приподняться, руки в стороны, поднять голову и верхнюю часть туловища, руки согнуть, кистями сжать фитбол сбоку.

Повторить 8–10 раз.

3. И.п. – лежа на спине, согнутыми ногами удерживать фитбол. Повороты коленей вправо, влево. Верхняя часть спины остается прижатой к полу. Во время поворота коленей – выдох, возвращаясь в исходное положение – вдох.

Повторить 8–10 раз.

Татьяна ЛИСИЦКАЯ
Фото автора

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЮНОШЕЙ

При выполнении упражнений для мышц брюшного пресса важно правильно держать голову – расстояние между подбородком и грудиной должно примерно соответствовать размеру кулака. Не нужно опрокидывать голову и прогибать шею – следует сконцентрировать внимание на этой области и максимально расслабить мышцы шеи. Поддерживание головы пальцами рук за ушами снимет избыточное напряжение с мышц шеи.

Во время подъема головы и верхней части туловища – выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

Если живот при выполнении упражнений для мышц брюшного пресса выпирает вперед при сгибании туловища, значит, отсутствует контроль за работой поперечных мышц и мышц таза.

Для активизации поперечных мышц живота надо максимально приблизить пупок к позвоночнику.

Для включения в работу мышц таза постарайтесь чуть «подкручивать» таз вперед, изменяя угол его наклона, – «поджать» копчик. Старайтесь контролировать величину сокращения мышц, которые расположены глубоко внутри, синхронизируя работу всех мышц брюшного пресса.

Каждый повтор выполнять плавно.

1. И.п. – сед углом с согнутыми ногами, руки вперед, пальцами рук опираться о пол. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

Выполнить 2–3 серии по 8–10 раз.



на компакт-диске

2010

**А ТАКЖЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ
И ПОДШИВКИ ДРУГИХ ГАЗЕТ ИД «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»**



Для пользователей любого уровня: включи и работай — не требуются инсталляция и место на винчестере.

Компакт-диск пригоден для работы на компьютерах даже устаревшей конфигурации (Windows-95 и выше).

Стоимость диска включает доставку. Рассылка производится только на территории РФ.

ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ!

[illegible]

	2003 г.	2004 г.	2005 г.	2006 г.	2007 г.	2008 г.	2009 г.	2010 г.
Цена за один диск с доставкой	299 руб.	299 руб.	299 руб.	299 руб.	399 руб.	399 руб.	499 руб.	699 руб.

Английский язык	х	х	х	х	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Библиотека в школе	х	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Биология	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
География	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Дошкольное образование	х	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Здоровье детей	х	х	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Информатика	х	х	х	х	х	х	х	__шт.
Искусство	х	х	х	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
История	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Классное руководство и воспитание школьников	х	х	х	х	х	__шт.	__шт.	__шт.
Литература	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Математика	х	х	х	х	х	х	__шт.	__шт.
Начальная школа	х	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Немецкий язык	х	х	х	х	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Русский язык	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Спорт в школе	х	х	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Управление школой	х	х	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Химия	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Физика	х	х	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Французский язык	х	х	х	х	__шт.	__шт.	__шт.	__шт.
Школьный психолог	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.	шт.

**ЭТИ ДИСКИ
МОЖНО ПРИОБРЕСТИ:**

- заполнив купон и отправив его в конверте с пометкой «Книга — почтой» по адресу:
**ИД «Первое сентября»,
ул. Киевская, д. 24,
г. Москва, 121165**
- заказав по телефону:
(499) 249-47-58
- заказав по электронной почте:
podpiska@1september.ru
- заказав на сайте:
www.1september.ru

ТЕМАТИЧЕСКИЕ
СБОРНИКИ

Цена за один диск с доставкой – 399 руб.

Газета «Начальная школа»

«50 лет системе Л.В. Занкова»

_____ WT.

«1001 ёлка на Новый год»

Газета «Школьный психолог»

«Тренинг в теории и на практике»

WT.

Газета «Школьный психолог»

«Тест со всех сторон» _____ шт.

Газета «Литература»

«Консультации по темам

экзаменационных сочинений»

_____ ШТ.

Цены действительны
до 31 августа 2011 года

Играют все!

30 увлекательных занятий по мини-лапте



Этот материал – начало серии статей о мини-лапте. Каждое занятие рассчитано на 90 минут, т.е. это может быть либо спаренный урок, либо тренировка. Упражнения и игры с мини-лаптой, которые описывает автор, можно использовать на любых уроках физкультуры, в том числе на третьем в неделю.



Виктор ЩЕМЕЛИНИН,
Башкирский институт физической культуры,
г. Уфа

ЗАНЯТИЕ № 1

Задачи:

- развитие скоростно-силовых способностей;
- совершенствование навыков ловли и передач мяча;
- совершенствование техники ударов битой.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, гимнастические обручи, стойки.

Подготовительная часть – 20–25 мин.

1. Бег 8 мин. в среднем темпе.
2. Общеразвивающие упражнения в движении – 7 мин.
3. Упражнения для совершенствования перебежек – 10 мин.:
 - ускорения с высокого старта на отрезке 20 м. Выполнять в тройках по сигналу, стараясь опередить соперников. Возвращаться на исходные места шагом в обход направо;

– ускорения по дуге на 15–20 м. Выполнять в парах по сигналу. Направление дуги задавать перед каждым стартом. В каждой попытке ставится задача опередить партнера;

– эстафетный бег (рис. 1). Соревнуются две команды. По сигналу первые номера направляются к стойке, оббегают ее и возвращаются, передавая эстафету вторым номерам касанием руки. После финиша последнего участника капитан команды поднимает руку вверх. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету. Возможны разные варианты исходного положения на старте: стоя спиной к направлению бега, сидя в упоре присев и т.п.

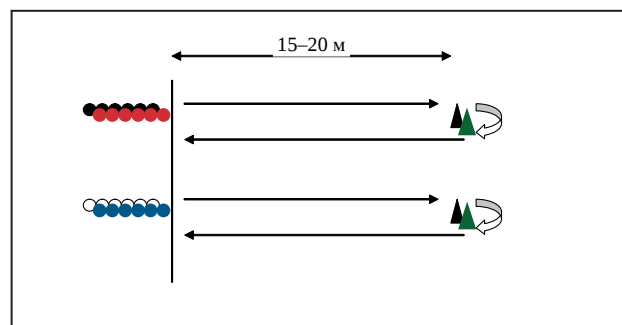


Рис. 1. Эстафетный бег

Основная часть – 60 мин.

1. Совершенствование передачи и ловли теннисного мяча в парах – 15 мин.:

– в парах по ширине спортзала на расстоянии 8–10 м. Выполняются разные варианты передач: от плеча, с отскоком через пол, с перемещениями влево – вправо, вперед – назад и т.д. Необходимо обращать внимание на технику передачи и ловли мяча, при ловле стараться не упускать его из поля зрения;

– в тройках по длине спортзала (рис. 2).

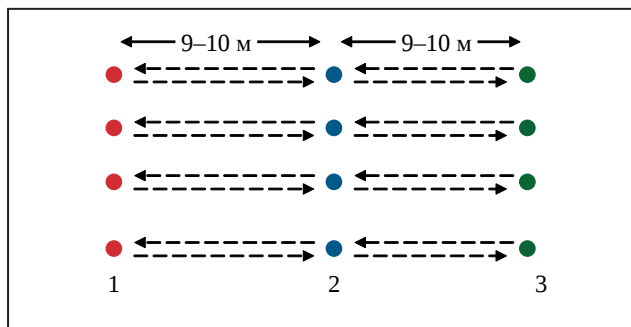


Рис. 2. Передача и ловля мяча в тройках

2. Совершенствование ударов битой сверху – 20 мин. Выполнять в парах: один игрок – подающий, другой – бьющий, – лучше всего сериями по 10–15 ударов, затем поменяться ролями. Вначале игроки выбирают направление по своему усмотрению: например, в левую или правую, в ближнюю или дальнюю часть игровой площадки.

Затем задание усложняется: на площадке в разные зоны кладут 5–6 гимнастических обручей (рис. 3). Задача бьющего – попасть мячом поочередно во все обручи. 3–4 игрока располагаются за линией кона – они подбирают и возвращают мячи бьющим. Через некоторое время они уходят выполнять удары, а следующие 4 участника идут на подбор мячей. Рекомендуется через 4–5 мин. менять место расположения обручей.

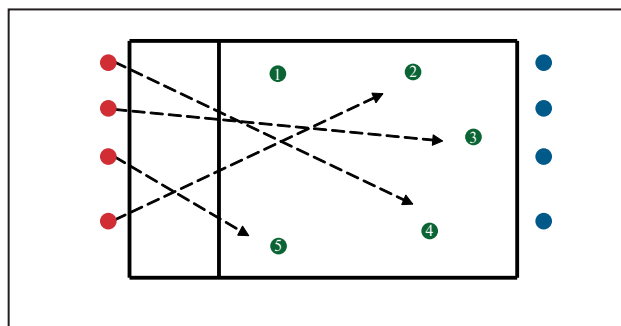


Рис. 3. Выполнение ударов в гимнастические обручи

3. Двусторонняя игра в мини-лапту – 25 мин. Игра проводится по правилам соревнований.

Заключительная часть – 5 мин.

1. Медленная ходьба с восстановлением дыхания.

2. Игра «Глазомер». На площадке лежат два любых предмета, например авторучка и журнал, на расстоянии 6–7 м один от другого. Задача стоящих в шеренге – определить расстояние между этими предметами в сантиметрах. Игроки называют вслух цифры. Затем преподаватель с помощью рулетки определяет точное расстояние, после чего определяет победителей.

3. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 2

Задачи:

- развитие скоростно-силовых способностей;
- совершенствование техники ловли и передач мяча;
- совершенствование техники ударов битой.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, стойки.

Подготовительная часть – 25–30 мин.

1. Бег 10 мин. в среднем темпе.

2. Общеразвивающие упражнения в движении – 5 мин.

3. Вспомогательные и специальные беговые упражнения – 7 мин.:

- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег спиной вперед с изменением направления;

- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением – 2×20 м.

4. Ускорения с элементами соревнования – 8 мин.

Команды выстраиваются в две колонны и соревнуются в беге с ускорением на отрезках разной длины и выполняют следующие задания:

- ускорение на определенном отрезке дистанции (рис. 4).

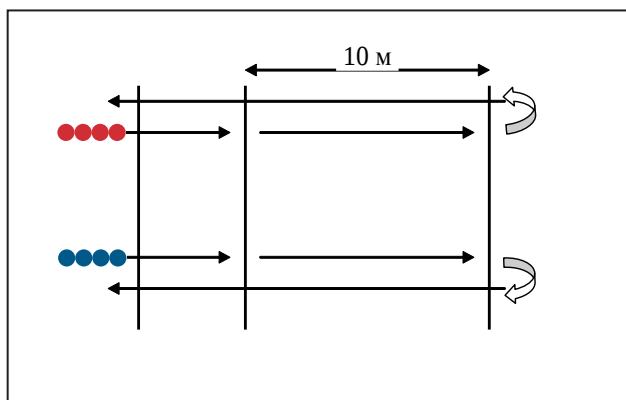


Рис. 4. Ускорение на десятиметровом отрезке

По сигналу два игрока в медленном темпе направляются к первой линии, а наступив на нее, начинают ускоряться. Побеждает тот, кто первым пересечет финишную линию;

— ускорение после неожиданно поданного сигнала. По первому сигналу по одному игроку от каждой команды начинают медленный бег с равной скоростью. По второму сигналу, который может быть подан в любой момент, участники ускорятся до линии финиша. Побеждает тот, кто первым пересечет линию;

— ускорение до отметки и обратно. По сигналу первая пара участников начинает бег к линии финиша, касается ее рукой и ускоряется в обратном направлении. Побеждает участник, который первым пересечет стартовую линию;

— участники рассчитываются на первый — второй, затем бегут друг за другом, стараясь ликвидировать фору в 2 м: вначале в роли догоняющих выступают вторые номера, затем первые. Бежать надо строго по прямой, не мешая другим;

— ускорение по выражу (рис. 5). По сигналу первые номера выполняют ускорение по выражу и финишируют на средней линии спортзала. Побеждает участник, который первым пересечет ее.

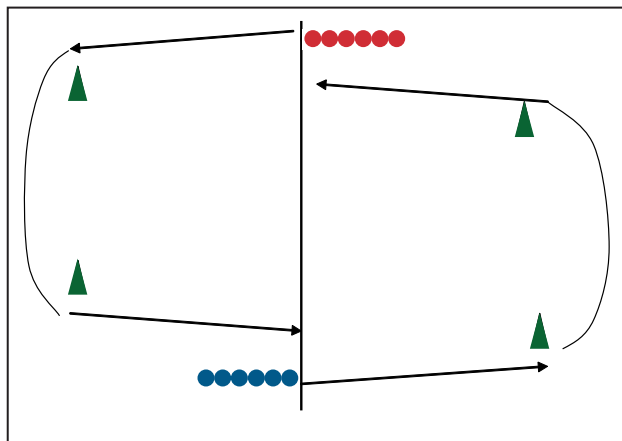


Рис. 5. Ускорение по выражу

Основная часть — 60 мин.

1. Совершенствование передачи и ловли теннисного мяча в парах разными способами, с перемещениями, с разной скоростью, меняя расстояние, — 15 мин.

2. Совершенствование ударов битой сверху в ближние (2, 3) и дальние зоны (4, 5) (рис. 6) — 25 мин. Выполнять в парах: один игрок — подающий, другой — бьющий, — лучше всего сериями по 10–15 ударов, затем поменяться ролями. Задача бьющего — попасть мячом поочередно во все зоны. Три-четыре игрока располагаются за линией кона — они подбирают и возвращают мячи бьющим. Через некоторое время они уходят вы-

полнять удары, а следующие 4 участника идут подбирать мячи.

3. Двусторонняя игра в мини-лапту — 20 мин. Игра проводится строго по правилам соревнований.

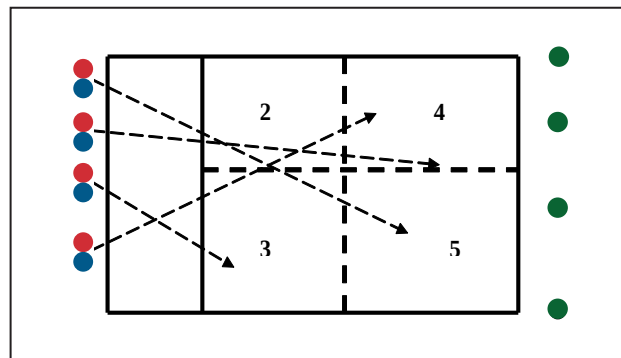


Рис. 6. Выполнение ударов по зонам

Заключительная часть — 3–5 мин.

1. Медленный бег 2–3 мин. с проведением игры «Чувство времени». Задача участников — определить промежуток времени в секундах между двумя сигналами, которые подает учитель. Сам он фиксирует точное время, например 31 сек. После бега учащиеся выстраиваются в шеренгу, и каждый отвечает, сколько прошло времени. Учитель называет настоящие показания секундомера и объявляет победителей.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 3

Задачи:

- развитие координационных способностей;
- совершенствование техники ловли и передач мяча;
- совершенствование техники ударов битой.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, гимнастические обручи, гандбольные (хоккейные) ворота.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Бег 6–8 мин. в среднем темпе, доводя его до более высокого к моменту окончания задания.
2. Общеразвивающие упражнения в парах — 10 мин.
3. Специальные беговые упражнения — 7 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Передача и ловля мяча со сменой мест — 7 мин. Игроки делятся на две команды и располагаются во встречных колоннах (рис. 7). Первый номер каждой колонны передает мяч первому номеру противоположной колонны, а сам быстро за-

нимает место в конце противоположной колонны. Тот повторяет задание, и так до тех пор, пока все участники не поменяются местами. Мяч можно передавать только заранее оговоренным способом. Побеждает команда, игроки которой быстрее и точнее выполнили задание.

Варианты передач мяча: одной рукой от плеча; с отскоком от площадки.

2. Гандбол с теннисным мячом — 20 мин. Передавая друг другу теннисный мяч, игроки должны забросить его в противоположные ворота. При этом с мячом можно делать не более 3 шагов и держать его в руках не более 3 сек. Выигрывает команда, игроки которой забьют больше голов в ворота соперников.

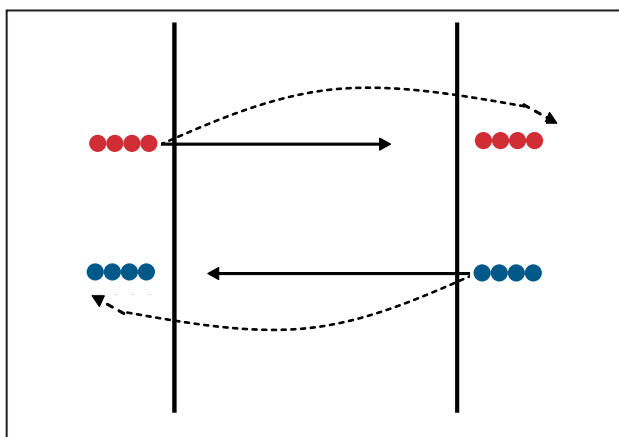


Рис. 7. Передача и ловля мяча со сменой мест

3. Совершенствование ударов битой способом сверху на точность в ближние зоны (2, 3) — 15–18 мин. Участники делятся на пары. Каждый игрок должен выполнить серию из 5 ударов в каждую зону. Затем партнеры меняются ролями.

4. Двусторонняя игра в мини-лапту с ударами только в ближние зоны — 14–15 мин. Кроме того, каждый участник должен стараться попасть как можно ближе к контрольной линии.

Заключительная часть — 3–5 мин.

1. Упражнения на гибкость в парах — 3–4 мин. Партнеры помогают друг другу увеличивать амплитуду движений.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 4

Задачи:

- развитие скоростно-силовых и координационных способностей;
- совершенствование техники ловли и передач мяча;
- совершенствование точности бросков в цель.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, гимнастические маты, обручи.

Подготовительная часть — 25–30 мин.

1. Бег на свежем воздухе в среднем темпе — 15 мин.

2. ОРУ в движении в спортивном зале — 8 мин.

3. Ускорения на 10–15 м в тройках по сигналу из разных исходных положений: основная стойка, низкий старт, сидя спиной по направлению бега, упор лежа боком, упор присев, лежа на спине головой к линии старта, упор лежа, — 6–7 мин. (рис. 8). В каждом забеге после финиша объявляются результаты. Участник, который пришел к финишу первым, получает 3 очка, вторым — 2 очка, третьим — 1 очко. После каждого забега игроки суммируют свои очки. По окончании выполнения задания определяются призеры.

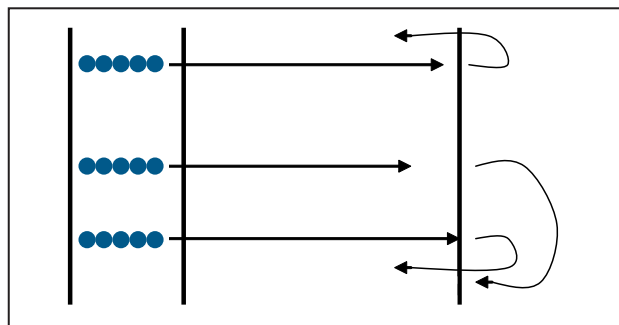


Рис. 8. Ускорения с определением победителя

Основная часть — 60 мин.

1. Упражнения с передачей и ловлей теннисного мяча в парах — 10–12 мин.:

— передача и ловля мяча (расстояние между партнерами — 10–12 м);

— передача и ловля мяча на время. У каждого ученика есть 30–40 сек. и 3–4 попытки. По сигналу игроки начинают выполнять передачи друг другу и самостоятельно ведут подсчет. Если участник роняет мяч, то подсчет передач начинается заново. После каждой попытки определяется пара-победитель, которая сделает больше передач;

— передачи и ловля мяча с кувырками. Первый номер по сигналу делает ускорение до гимнастического мата, выполняет на нем кувырок, затем бежит к мячу, берет его и выполняет длинную передачу второму. Тот, поймав мяч, быстро делает передачу обратно первому номеру, который, поймав мяч, кладет его на место и быстро возвращается в конец своей колонны (рис. 9). То же задание выполняют остальные игроки. Для того чтобы мячи не раскатывались по площадке, их удобнее положить в обручи.

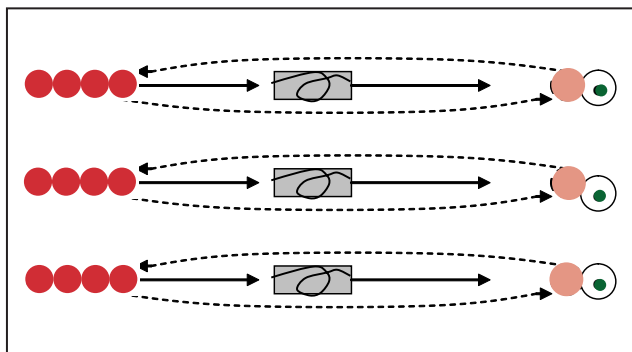


Рис. 9. Передачи и ловля мяча с кувырками

2. Броски мяча по движущейся цели — 10 мин. (рис. 10). Сначала игроки выполняют броски в мишени, нарисованные на стене, затем выстраиваются в две шеренги на одной стороне площадки: впереди — команда убегающих, за ними — команда участников с теннисными мячами. По сигналу все игроки первой шеренги начинают перебежку на противоположную сторону площадки. Как только они достигают середины, их соперники бросают мяч в убегающих, стараясь попасть в любого из них, но только до тех пор, пока те не забежали за контрольную линию. Игрок, который бросил мяч, сам подбирает его и передает своему сопернику. Затем команды меняются ролями, и попытка повторяется. Участник, которому удалось попасть в цель, получает 1 очко. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

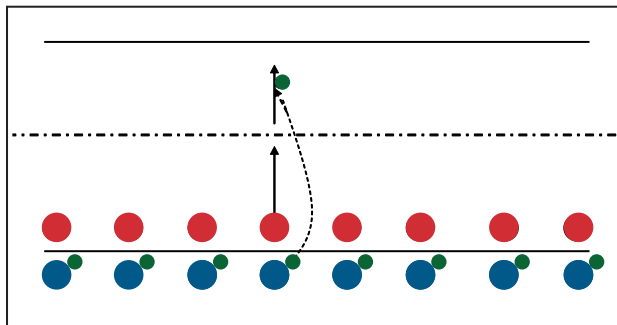


Рис. 10. Броски по движущейся цели

3. Удары сверху в неподвижную цель — 10 мин. На площадке в разных точках лежат 2–3 обруча. Задача каждого участника — попасть в обруч мячом. За попадание игрок получает 1 очко. Затем учитель определяет победителя.

4. Двусторонняя игра в мини-лапту — 20–22 мин.

Заключительная часть — 3–5 мин.

1. Игра «Что изменилось?». Игроки поворачиваются спиной к педагогу и закрывают глаза. В это

время он вносит изменения в свою внешность: расстегивает замочек на кармашке, перекладывает свисток из левой руки в правую, развязывает шнурок и т.п. Затем учащиеся поворачиваются к нему лицом, открывают глаза и стараются определить, что изменилось. Учитель называет самого внимательного.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 5

Задачи:

- совершенствование техники ловли и передач мяча;
- совершенствование точности бросков в цель.

Инвентарь: теннисные мячи, биты, набивные мячи.

Подготовительная часть — 25–30 мин.

1. Бег в среднем темпе, постепенно увеличивая его до высокого — 10 мин.
2. ОРУ в движении с набивными мячами весом 1–2 кг — 7–8 мин.
3. Специальные беговые упражнения — 6–7 мин.

Основная часть — 60 мин.

1. Упражнения в передачах и ловле мяча — 15 мин.:
 - в парах на месте и в движении;
 - в тройках по длине спортивного зала (рис. 2);
 - в четверках;
 - смешанные передачи.
2. Игра «Кто быстрее?» — 10 мин. Команды выстраиваются в две встречные колонны на расстоянии 10–12 м одна от другой (рис. 7). По сигналу игроки выполняют передачу теннисного мяча, а затем быстро занимают места в конце противоположных колонн. Варианты передач мяча: верхом, низом, отскоком и т.д. При нарушениях правил передачи начисляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, которая раньше выполнит задание.

Задание можно усложнить, изменив способ передачи мяча, расстояние между командами или способ смены мест: приставными шагами, шагами галопа, спиной вперед, прыжками на одной ноге и т.д.

3. Удары битой по мячу — 10 мин.:

- подброшенному на высоту 2–2,5 м;
- за линию кона.

4. Двусторонняя игра в мини-лапту — 25 мин.

Заключительная часть – 3–5 мин.

1. Игра «Попади в десятку» – 3–4 мин. На стене 5–6 мишеней диаметром 10–15 см. Участники выстраиваются в две шеренги на расстоянии 10 м от стены. У игроков первой шеренги по теннисному мячу. По сигналу игроки бросают мяч в выбранную мишень. Игроки второй шеренги подбирают мячи и по сигналу выполняют то же задание. После 3–4 попыток определяет победителей, кто чаще других попал в цель.

2. Подведение итогов занятия.

ЗАНЯТИЕ № 6

Задачи:

- развитие выносливости;
- совершенствование техники ловли и передач мяча;
- совершенствование точности бросков в цель.

Инвентарь: теннисные мячи, биты.

Подготовительная часть – 30 мин.

- Бег на свежем воздухе в среднем темпе – 20 мин.
- ОРУ в движении – 10 мин.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 55 мин.

1. Упражнения с передачей и ловлей мяча в спортивном зале – 10 мин.:

- передачи в четверках в квадрате (рис. 11). Расстояние между игроками – 6–8 м, затем его следует увеличить до 10–12 м;

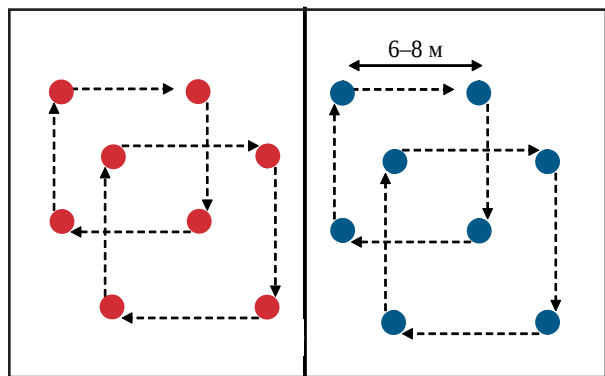


Рис. 11. Передачи мяча в четверках в квадрате

- передачи и ловля мяча в парах в медленном беге на расстоянии 6 м (рис. 12). Передача выполняется одной рукой, а ловля – другой. Задание можно усложнить, выполнив после ловли мяча поворот на 360° и увеличив расстояние до 12 м.

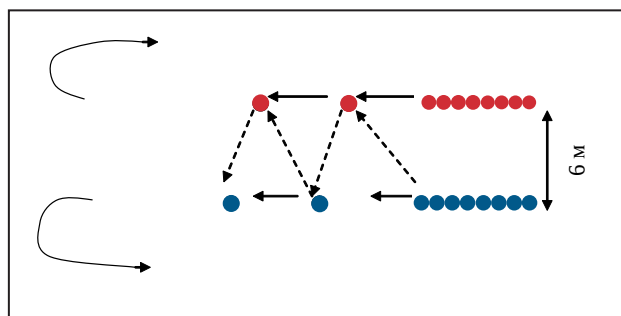


Рис. 12. Передачи и ловля мяча в беге

2. Игра «Выбей соперника» – 15 мин. Каждая команда располагается на своей половине площадки. От каждой команды выбирается по 3 игрока, которые располагаются за лицевой линией команды соперников (рис. 13). Задача игроков – как можно быстрее выбить соперников с поля теннисным мячом. При этом можно сделать передачу своему игроку, находящемуся на противоположной стороне площадки соперника. Выбивать соперника может каждый игрок, но засчитывается только прямое попадание, а не после отскока. Если игрок другой команды поймал мяч, попадание не засчитывается. Побеждает команда, участники которой сумели выбить больше игроков противоположной команды за определенное время.

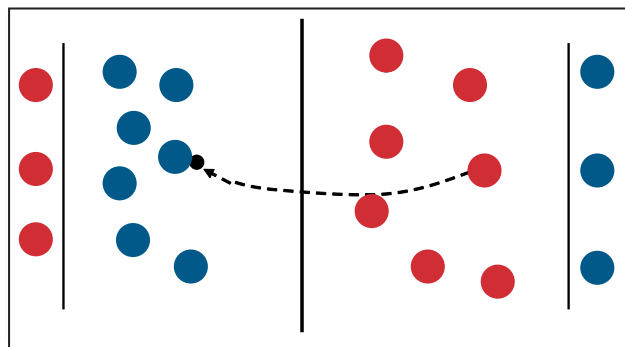


Рис. 13. Игра «Выбей соперника»

3. Двусторонняя игра в мини-лапту – 30 мин.

Заключительная часть – 3–5 мин.

1. Игра «Определи расстояние» – 1–1,5 мин. Участники выстраиваются в шеренгу. Задача игроков – определить расстояние между линиями нападения волейбольной площадки в количестве ступней педагога. Каждый ученик вслух озвучивает свой прогноз, после чего педагог отмеряет ступнями расстояние между линиями. Побеждает игрок, который даст самый точный ответ.

2. Подведение итогов занятия. ■

Фото автора
Продолжение следует

Танцующая школа

Региональный проект

В 2009 году в Пензенской области стартовал региональный проект «Танцующая школа». В нем принимают участие не воспитанники детских хореографических коллективов, а все школьники, которые осваивают азы танца в рамках уроков – за счет третьего часа физической культуры – или во внеурочное время. В статье приводятся описание проекта и методические рекомендации для подготовки танцев.



Автор электронного методического пособия «Танцующая школа»
Шамиль Камильевич Хабеев

фото О. Леонтьевой

Цели и задачи проекта состоят в формировании культуры поведения и личной культуры занимающихся через обучение основам массового танца, содействие художественно-эстетическому воспитанию подрастающего поколения, развитие танцевальных способностей детей, изучение основ этикета и манер поведения в обществе, популяризации танцевального искусства среди учащихся и молодежи.

УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

Региональный проект реализуется в четыре этапа:

I этап – сентябрь 2010 года – март 2011 года

Создание оргкомитетов в муниципальных районах и городских округах области, проведение мастер-классов и семинаров с участием ведущих хореографов области; формирование групп педагогов и волонтеров для реализации проекта.

В общеобразовательных школах – разучивание танцев, проведение внутришкольных концертов, танцевальных марафонов, праздников танцев и т.д.

II этап – март – апрель 2011 года

Проведение муниципального конкурса на лучшую танцующую школу в два тура:

1-й тур – выезд жюри и оргкомитета на внутришкольные конкурсы. Оценивается массовость участия в проекте.

2-й тур – проведение конкурса между танцевальными коллективами всех общеобразовательных учреждений. Оценивается исполнительское мастерство ученических коллективов.

III этап – сентябрь 2011 года – январь 2012 года

Для победителей II (муниципального) этапа:

Отработка исполнительского мастерства, пошив костюмов, подготовка к IV (зональному) этапу.

Для остальных участников проекта продолжают проведение мастер-классов и разучивание новых танцев.

IV этап – зональный – февраль – май 2012 года

В IV (зональном) этапе регионального проекта участвуют общеобразовательные школы — победительницы муниципального этапа.

Школы-победительницы представляют на зональный этап три танцевальных коллектива — старшего, среднего и младшего школьного возраста, — исполняющих по одному танцу — по выбору:

- младший школьный возраст — танцы «Вару-Вару», «Полька», любой другой народный танец;
- средний школьный возраст — танцы «Рилё», «Полонез», «Краковяк», любой другой народный танец;

- старший школьный возраст — танцы «Вальс», «Хастл», «Кадриль», любой другой народный танец.

Коллектив общеобразовательной школы муниципального района должен состоять не менее чем из 16 учащихся, коллектив общеобразовательной школы городского округа — не менее чем из 24 учащихся.

По итогам зонального этапа определяются лауреаты и дипломанты регионального проекта.

Победители зонального этапа становятся участниками заключительного гала-концерта, который состоится в мае 2012 года.

В проекте участвуют все общеобразовательные учреждения Пензенской области, в каждом из которых разрабатывается индивидуальный план, который включается в программу учебно-воспитательной и спортивно-оздоровительной работы школы, составляется график проведения танцевальных занятий. Занятия со школьниками проводят как педагоги, имеющие специальное хореографическое образование, так и волонтеры — учителя-предметники, педагоги-организаторы, вожатые, родители, учащиеся старших классов, прошедшие специальное обучение на областных семинарах-практикумах и выездных зональных мастер-классах ведущих педагогов-хореографов Пензенской области.

Для работы по проекту «Танцующая школа» ГБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества» подготовлено электронное методическое пособие, содержащее практические видеоматериалы по постановке танцев, освоение которых предусмотрено Положением о региональном проекте «Танцующая школа».

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Предполагается обучение основам танцев «Вару-Вару», «Полька» или любого другого народного танца.

Па польки

(музыкальный размер — 2/4)

Полька — чешский народный танец, который стал известен как бальный в первой половине XIX века.

Успех польки в России объясняется ее живым характером, простотой исполнения.

Польку часто исполняют на сцене, где ее танцуют иногда на пальцах.

Ниже даются рекомендации для постановки танца в бальном варианте. При сценическом исполнении шаги польки делаются более мягко, слегка согнутая в колене нога выносится через *coup de pied*.

Па на месте, вперед и назад.

Движение занимает 2 такта.

И.п.: ноги в третьей позиции, правая впереди.

За тактом	Подскок на левой ноге, вытянутая правая поднимается вперед, немного отрываясь от пола
1-й такт	
Раз	Правая нога делает небольшой шаг вперед на низкие полупальцы
И	Левая нога подставляется к правой назад в третью позицию
Два	Правая нога снова делает шаг вперед, левая нога подтягивается к шиколотке правой сзади; колено согнуто, пальцы вытянуты
И	Подскок на правой ноге, левая в прежнем положении
2-й такт	
Раз	Левая нога делает небольшой шаг назад на низкие полупальцы
И	Правая подставляется в третью позицию вперед
Два	Левая нога снова делает шаг назад, правая приближается к ней
И	Подскок на левой ноге, правая поднимается вперед, немного отрываясь от пола

Все движения в польке выполняются на низких полупальцах. Колени не натянуты, свободны. Шаги делаются стаккатирующим движением сверху. Они должны быть небольшие, легкие. Не следует слишком прыгать, иначе движения будут грубыми и не отразят характера музыки. Голову во время исполнения можно поворачивать к той ноге, которая делает шаги вперед или назад. Часто дети во время исполнения польки поднимают плечи, помогая себе движениями корпуса. Надо следить, чтобы корпус и руки были неподвижными.

Боковое па польки на месте

Движение занимает 2 такта.

Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая впереди. Руки в учебном положении.

За тактом	Подскок на левой ноге, правая немного поднимается вперед над полом, корпус поворачивается в полуоборот
1-й такт	
Раз	Шаг правой ногой на невысокие полупальцы в полуоборот
И	Левая нога подставляется к правой назад в третью позицию

Два	Шаг правой ногой в том же направлении
И	Подскок на правой ноге, одновременно левая переносится вперед в третью позицию, корпус поворачивается в полуоборот с левой ногой впереди
2-й такт	Повторение движения с левой ноги

Во время исполнения этого движения голова на первом такте поворачивается налево, на втором — направо.

Пример упражнения. Рассчитано на 16 тактов.

1—4-й такты	Па польки на месте вперед и назад. На последнюю восьмую третьего такта на подскоке сделать поворот на 180°, поворачиваясь спиной к зрителю
5—8-й такты	Боковое па польки на месте с правой и левой ноги
9—12-й такты	Полное повторение 1—4-го тактов, 11-й такт закончить с поворотом лицом к зрителю
13 — 16-й такты	Полное повторение 5—8-го тактов

СРЕДНИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Предполагается обучение основам танцев «Рилё», «Полонез», «Краковяк» или любого другого народного танца.



Описание танца «Полонез»

(усложненный рисунок)

Танец рассчитан на 64 такта музыкального сопровождения и 2 такта вступления. Музыкальный размер — $\frac{3}{4}$.

Вступление. И.п.: ноги в третьей позиции, руки в учебном положении.

1-й такт	Мальчик подает правую руку девочке
2-й такт	Девочка подает левую руку мальчику

И.п.: танцующие стоят в парах. У первой пары правая нога впереди, у второй — левая, и т.д. Это делается для того, чтобы пары могли вступать в танец через такт, сохраняя или равные интервалы. Первая пара стоит у точки 3 (см. схему зала). Остальные пары выстраиваются в колонну за первой.

1—16-й такты	Пары двигаются по широкому кругу до точки 5
17—24-й такты	Пары спускаются вниз к точке колонной
25—32-й такты	С началом новой музыкальной фразы — на третью четверть каждого такта — мальчик делает легкий поклон девочке и, не останавливаясь, идет налево. Девочка одновременно отвечает поклоном мальчику и идет направо. Мальчики и девочки идут по полукругу наверх к точке 5
33—40-й такты	На счет «раз» каждого такта мальчики подают руку девочке, и пары спускаются вниз к точке 1
41—48-й такты	Пары расходятся: первая — направо, вторая — налево и т.д. В конце музыкальной фразы они образуют круг. Мальчики выводят девочек перед собой. Партнеры стоят лицом друг к другу, готовясь исполнить фигуру «змейка»: мальчик — левым плечом к центру зала, девочка — правым
49—56-й такты	«Змейку» начинают с правой ноги, подавая правую руку. В конце «змейки» пары, которые оказались у точки 5, встают лицом друг к другу. Остальные пары поворачиваются за ними, как бы деля круг на два полукруга
57—62-й такты	Танцующие продвигаются вниз к точке 1 двумя колоннами; на 60-й такт подают друг другу руки, образуя четверки
63-й такт	Шаг правой ногой в сторону — начало реверанса девочек и поклона мальчиков
64-й такт	Танцующие заканчивают реверанс и поклон. Руки во время поклона опускаются в учебное положение

В этом учебном примере встречается фигура «змейка». Ее следует изучить отдельно: сначала на простых танцевальных шагах научить танцующих правильно подавать руки и переходить к следующему мальчику (девочке), а затем вводить фигуру в танец. Руки подают на счет «раз» каждого такта. Подавая правую руку, танцующие проходят друг мимо друга правым плечом вперед, подавая левую — левым.

СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

Предполагается обучение основам танца «Вальс», «Хастл», «Кадриль» или любого другого народного танца.

Фигурный вальс

И.п.: танцующие стоят лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага: девушка — лицом в центре, партнер — спиной. Руки соединены, локти и кисти смягчены. Ноги в третьей позиции: у девушки впереди правая нога, у юноши — левая.

1-й такт	Девушка исполняет баланс с правой ноги вправо, юноша — с левой ноги влево
2-й такт	Танцующие повторяют баланс с другой ноги в другую сторону
3–4-й такты	Поворачиваясь лицом по линии танца, танцующие исполняют променад. Девушка начинает с правой ноги, юноша — с левой. При этом юноша освобождает и отводит в сторону левую руку, девушка — правую. На 3-й такт танцующие, немного наклоняясь назад, поворачивают корпус друг от друга, а голову — друг к другу, соединенные руки снять опускают вниз, затем выходят вперед. На 4-й такт, продолжая двигаться вперед по линии танца, исполнители поворачивают корпус вполоборота друг к другу, соединенные руки опускают вниз, затем немного поднимают их назад
5–6-й такты	Поворачиваясь лицом друг к другу и соединяя руки, танцующие исполняют баланс — повторяют движения 1–2-го тактов
7–8-й такты	Танцующие разъединяют руки и исполняют полный поворот вальса: девушка — вправо, юноша — влево. На счет «раз» каждого такта они опускают руки вниз, затем мягко поднимают их в стороны
9–10-й такты	Танцующие повторяют движения 1–2-го тактов (баланс)
11–12-й такты	Девушка исполняет полный поворот вальса вправо (движение первое), освобождает левую руку и на счет «раз» каждого такта опускает ее вниз, затем мягко поднимает в сторону; в конце 11-го такта немного наклоняет корпус влево и поворачивает голову к партнеру. Правая рука, соединенная с его левой рукой, поднята вверх. Юноша следует за девушкой, исполняя променад, и поворачивает корпус вполоборота к ней
13–16-й такты	Танцующие исполняют два полных поворота вальса вправо в паре
17-й такт	Танцующие меняются местами, исполняя променад. Девушка освобождает левую руку, а правую, соединенную с левой рукой партнера, поднимает вверх. Она проходит под соединенными руками, продвигаясь по диагонали к центру. Юноша проходит сзади девушки и продвигается по диагонали к стене. В конце такта танцующие опускают соединенные руки до уровня плеч, свободные руки отводят в стороны и останавливаются вполоборота друг к другу
18-й такт	Девушка исполняет баланс с левой ноги по диагонали к центру, юноша — с правой ноги по диагонали к стене
19–20-й такты	Девушка исполняет полный поворот вальса вправо, продвигаясь от центра и проходя перед партнером. Заканчивая первую половину поворота, она останавливается лицом к партнеру и почти спиной по линии танца по диагонали к стене, левую руку мягко опускает на ладонь партнера. Исполняя вторую половину поворота, она освобождает правую руку и отводит ее в сторону, заканчивая движение лицом по линии танца. На счет «раз» каждого такта юноша делает шаг левой ногой влево, на счет «два» приставляет правую ногу в третью позицию, на «три» выдерживает паузу. На 20-й такт он немного поворачивает корпус к партнерше. Таким образом, танцующие возвращаются на исходные места
21-й такт	Юноша исполняет баланс с левой ноги по диагонали к центру, девушка — с правой ноги по диагонали к стене
22-й такт	Поворачиваясь лицом друг к другу: юноша — спиной к центру, девушка — лицом, — танцующие повторяют баланс с другой ноги
23–24-й такты	Танцующие исполняют полный поворот вальса вправо в паре
25-й такт	Разъединяя руки, танцующие исполняют баланс по линии танца: девушка — с правой ноги, юноша — с левой
26-й такт	Танцующие повторяют баланс с другой ноги — против линии танца, поднимают правые руки вверх и соединяют их
27–28-й такты	Поворачиваясь лицом по линии танца, танцующие исполняют променад, меняясь местами. Девушка проходит под соединенными руками и продвигается вперед и влево — по диагонали к центру. Юноша следует за партнершей и продвигается вправо. Соединенные правые руки они опускают в конце 27-го такта в сторону, а левые руки соединяют и на 28-й такт поднимают их немного выше уровня плеч. Корпус и голову партнеры поворачивают друг к другу
29–30-й такты	Повторяя движения 27–28-го тактов, танцующие возвращаются на исходные места. Девушка продвигается вперед и вправо, юноша — вперед и влево
31-й такт	Девушка освобождает левую руку и исполняет первую половину поворота вальса вправо, останавливаясь лицом к партнеру и спиной по линии танца. Соединенные руки вытянуты вперед. Юноша исполняет променад с левой ноги, следуя за партнершей
32-й такт	Поворачиваясь лицом к центру, девушка исполняет баланс с левой ноги против линии танца. На счет «раз» она освобождает правую руку и поднимает ее над головой, затем мягко опускает в сторону. Юноша на счет «раз» делает небольшой шаг правой ногой вперед, руки опускает вниз. На счет «два» он поворачивается вправо спиной к центру и делает небольшой шаг левой ногой влево, на счет «три» — приставляет правую ногу к левой в третью позицию назад, руки постепенно поднимают в стороны

Лечение движением

Комплексы упражнений для учащихся СМГ

К наиболее распространенным среди детей и подростков патологиям относятся заболевания кардиореспираторной системы, нервно-психические расстройства, снижение неспецифической устойчивости организма и прогрессирующая близорукость. Профилактику и лечение этих заболеваний целесообразно начинать с младших классов. Авторы этого материала предлагают комплексы упражнений, которые можно использовать на уроках физкультуры с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, для лечения данных заболеваний.



фото с сайта www.skolano1.ru

Татьяна БАННИКОВА,
к.п.н., доцент,
Владимир ОСИК,
к.м.н., профессор,
Краснодарская ГАФК

Для обеспечения оздоровительной и лечебно-профилактической эффективности занятия физическими упражнениями в специальной медицинской группе должны соответствовать следующим требованиям:

- комплексность, основанная на включении в программу занятий разнообразных средств и методов физического воспитания, обеспечивающих разносторонность воздействия в сочетании с другими оздоровительными мероприятиями: питанием, закаливанием, восстановлением;

- гибкость в применении традиционных и нетрадиционных средств и регулировании объема и интенсивности нагрузок с учетом индивидуально-групповых особенностей детей;

- ориентация на психовозрастные и половые особенности ребенка с целью обеспечения устойчивого активного интереса к занятиям физическими упражнениями и выполнению рекомендаций здорового образа жизни (ЗОЖ);

- обеспечение приоритетного развития физических качеств, наиболее тесно связанных с показателями здоровья: аэробной выносливости, силы и мышечной выносливости, гибкости;

- включение в содержание программ средств и методов обучения рациональному дыханию и мышечной релаксации;

- формирование умений, навыков правильной осанки и коррекция функциональных нарушений позвоночника.

При этом важно соблюдать следующие принципы физического воспитания:

- 1) оздоровительной и лечебно-профилактической направленности:

- обеспечение рационального двигательного режима; создание оптимальных условий для реализации естественной биологической потребности школьников в движении;

- восстановление нарушенных функций организма и развитие компенсаторных приспособительных механизмов;

- 2) дифференциации задач и преимущественной направленности на общую и специальную физическую подготовку;

— определение объема и интенсивности нагрузок с учетом уровня физического состояния занимающихся;

— подбор специальных упражнений в зависимости от характера и выраженности функциональных и структурных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом;

3) активного и сознательного отношения школьников к освоению ценностей физической культуры;

— формирование знаний о важности физической активности для здоровья человека;

— понятие о гиподинамии и гипокинезии, вызывающих нарушения деятельности систем организма;

4) последовательности и комплексности физкультурного воспитания школьников в специальных медицинских группах:

— необходимость развития физических качеств учащихся, определяющих их работоспособность;

— достижение оздоровительного эффекта от занятий физическими упражнениями и достоверное улучшение физического состояния занимающихся на основе применения адекватных регулярных двигательных нагрузок.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

К числу часто встречающихся заболеваний сердечно-сосудистой системы относятся неревматические кардиопатии, инфекционно-аллергические миокардиты — ревматические миокардиты и нарушения сосудистого тонуса, гипертонические и гипотонические состояния и нейроциркуляторные дистонии (НЦД).

Неревматические кардиопатии — вторичные поражения сердца в результате распространения малой и хронической инфекции: хронические тонзиллиты, гаймориты, синуситы, кариес, хронические холециститы и холецистопа-

тии, дискинезии желчевыводящих путей (ДЖВП), гепатиты и т.д.

Инфекционно-аллергические миокардиты — воспаления мышцы сердца, — как правило, возникают после острой вирусной инфекции через одну-две недели после начала заболевания. Миокардиты нередко сопровождаются одновременным поражением мелких сосудов кистей и стоп.

Ревматическое поражение сердца — инфекционно-аллергическое заболевание, в основном поражающее растущий организм и часто заканчивающееся тяжелой деформацией клапанного аппарата сердца с вынужденной инвалидностью.

Наиболее часто встречающиеся симптомы названных выше заболеваний: повышение температуры, слабость, утомляемость и др.

Нейроциркуляторная дистония (НЦД) — результат нарушения регуляции сосудистого комплекса. Она появляется вторично при ряде других заболеваний и нарушений и чаще всего проявляется в виде гипертонического состояния: у учащихся 15—18 лет происходит повышение систолического давления до 130 мм рт.ст., диастолического давления — до более 70 мм рт.ст.

Примерно у 25% учащихся НЦД гипотонического типа развивается после перенесенного инфекционного заболевания. Однако у большинства учащихся она в дальнейшем, если ее не устранить, переходит в гипертоническое состояние, а далее трансформируется в гипертоническую болезнь.

Характерным начальным синдромом развивающегося НЦД является гиперреактивность — состояние резкого повышения систолического давления в ответ на физическую нагрузку при нормальном исходном состоянии артериального давления. Далее присоединяется характерное изменение диастолического давления: вместо понижения после мышечной работы отмечается его повышение — и закрепляется данный

тип реакции на различные раздражители.

К основным симптомам НЦД относятся головные боли, повышенная утомляемость, слабость, боли за грудиной, повышенная потливость.

Комплекс упражнений при нейроциркуляторной дистонии

1. И.п. — руки в стороны. На выдохе обхватить руками грудную клетку и сдавить вначале нижние отделы грудной клетки, затем средние. Вдох — глубокий через нос; выдох — медленный, ступенчатый (при надавливаниях). Выполнить 6—8 раз.

2. И.п. — руки на пояс. Поднять правую ногу на 25—30°. Круговые движения правой ногой в тазобедренном суставе с небольшой амплитудой на медленном выдохе, сохраняя правильную осанку, в одну, затем в другую сторону. То же с левой ноги. Выполнять в течение 1—1,5 мин.

3. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Выполнять наклоны вперед до положения «туловище параллельно полу», руки развернуть назад ладонями вверх. Наклоны выполнять на выдохе, прогибаясь в поясничном отделе, стараясь держать голову на одной линии с туловищем; колени можно слегка сгибать. Темп медленный, затем средний. Выполнить 40 раз.

4. И.п. — руки к плечам. Круговые движения руками в плечевых суставах вперед и назад с большой амплитудой. Темп средний, дыхание произвольное. Выполнять в течение 40—60 сек.; в конце упражнения, на выдохе, наклонить туловище вперед, расслабиться.

5. И.п. — стойка ноги врозь, правая рука на пояс, левая вверх.

1 — наклон туловища вправо, выдох;

2 — и.п., вдох;

3 — наклон туловища влево, выдох;

4 — и.п., вдох.

Важно сохранять правильную осанку, при наклонах держать руку прямой, кистью стараться тянуться в сторону наклона. Выполнять в течение 1 мин., темп — 1 движение в секунду.

6. Упражнение для развития диафрагмального дыхания при неподвижной грудной клетке. И.п. — лежа на спине. Мешочек с песком положить на живот — сначала на верхнюю, потом на нижнюю часть. На вдохе поднять мешочек как можно выше, на выдохе — опустить как можно ниже. Выполнять в течение 1–1,5 мин. Вначале можно согнуть ноги в коленях, затем выпрямить их.

7. И.п. — лежа на спине, согнув ноги в коленях. Максимально разводить колени в стороны и сводить их, затем вдох животом — 5–6 раз. Выполнять в течение 1 мин. в среднем и быстром темпе. Поясница плотно прилегает к полу. Дыхание произвольное.

8. И.п. — лежа на спине. На медленном выдохе — поочередное подтягивание согнутых в коленях ног к груди, удерживая руками колено у груди в течение 1–2 сек. Выполнять в течение 1–1,5 мин.

9. И.п. — то же. Поднять левую, затем правую ногу до угла 45°, затем поочередно опустить их. Выполнять в течение 1–1,5 мин. Темп медленный. Ноги поднимать на выдохе, опускать в и.п. на вдохе.

10. И.п. — лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Диафрагмальное дыхание животом — 30 сек. Необходимо следить за тем, чтобы положение грудной клетки не менялось; при вдохе живот округлить, при выдохе мышцы пресса втянуть в себя.

11. И.п. — стойка на лопатках. Скрестные движения прямыми ногами в быстром темпе — 1–1,5 мин.

12. И.п. — лежа на спине. Напрячь все мышцы от стоп до головы по 4–6 сек., затем расслабить их. Выполнить 4–5 раз.

Комплекс упражнений при гипертонических состояниях

1. И.п. — стоя на стуле или гимнастической скамейке. Интенсивно сгибать и разгибать пальцы ног — 20–30 раз.

2. И.п. — то же. Круговые движения стопами. Темп средний, дыхание произвольное. Выполнить 18–20 раз каждой ногой.

3. И.п. — то же. Круговые движения кистями. Выполнить 18–20 раз. Пальцы держать прямыми или сжатыми в кулак.

4. И.п. — то же, но руки в стороны. Круговые движения руками в локтевых суставах вовнутрь и наружу. Выполнить по 16–18 раз в среднем или медленном темпе.

5. И.п. — о.с. Круговые движения руками с максимальной амплитудой. Выполнить 14–16 раз в медленном темпе.

6. И.п. — широкая стойка, руки в стороны.

1–3 — наклон туловища влево, удерживать это положение;

4 — и.п.;

5–7 — наклон туловища влево, удерживать это положение;

8 — и.п.

Выполнить 12–16 раз.

7. И.п. — стойка ноги врозь, туловище наклонить вперед до положения параллельно полу. Имитация работы рук при плавании брассом. Выполнять в течение 1–1,5 мин. с элементами аутотренинга.

8. И.п. — сед, согнув ноги. Упражнение «Велосипед» — 1–1,5 мин.

9. И.п. — то же. Одновременные и попеременные круговые движения в плечевых суставах с максимальной амплитудой — 1 мин. Темп медленный.

10. И.п. — то же, но руки к плечам. Круговые движения рук в плечевых суставах сначала в медленном, потом в среднем темпе — по 1 мин.. Дыхание произвольное.

11. И.п. — сидя на краю стула, облокотившись на спинку стула. Круговые движения стопами над

полом в одну и другую сторону с максимальной амплитудой — по 30 сек. Дыхание произвольное.

12. И.п. — руки в стороны.

1 — согнуть правую ногу, обхватить колено руками, подтянуть его к груди, удержать, выдох;

2 — и.п., вдох;

3–4 — то же с левой ноги.

Выполнять в медленном и среднем темпе, сохраняя правильную осанку.

13. И.п. — руки вверх.

1–4 — напрячь все мышцы, потянуться;

5–8 — расслабить мышцы.

Выполнить 3–4 раза. Дыхание не задерживать.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Ведущими симптомами проявления дыхательной патологии являются: кашель со скудной мокротой, температура, повышающаяся при обострении, бледность, плохой аппетит, низкая умственная и физическая работоспособность, а также одышка в состоянии покоя, увеличивающаяся при физических нагрузках.

Решающее значение в лечении и профилактике заболеваний органов дыхания имеют подавление инфекционного очага, а также воздействия, направленные на улучшение функции дыхания с помощью используемых для этих целей общеразвивающих и дыхательных упражнений. Следует особо отметить симптомы бронхиальной астмы: признаки удушья, спазматический кашель с вязкой мокротой, причем дыхание становится акцентированным на выдохе с прослушиваемыми хрипами.

Основная направленность физических упражнений при работе с детьми, имеющими такие заболевания, — улучшение регуляции функции дыхания.

Следует учесть, что у 90% учащихся специальных медицинских групп наблюдаются низкие показатели функции дыхания, что делает необходимым освоение ме-

тодов правильной легочной вентиляции.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий следует помнить о следующих правилах:

- дыхание через нос — проходя через носовые ходы, воздух очищается и увлажняется, а на выходе увлажняет слизистую оболочку; одновременно рефлекторно расширяется просвет бронхов — это оказывает положительное влияние на центральную нервную систему; отсутствие носового дыхания приводит к рассеиванию внимания, плохой памяти, головным болям, ухудшению сна;

- вдох выполняется медленно, плавно и бесшумно, для чего рекомендуется вдыхать воздух тонкой струей без напряжения;

- выдох совершается активно, более форсированно и до конца;

- дыхание должно быть полным с участием диафрагмы и грудной клетки;

- следует учитывать гигиенические условия выполнения упражнений; весьма желательно их выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении;

- необходимо обеспечить полноценное дыхание при выполнении физических упражнений, согласовывая фазы дыхания и движения по анатомическому принципу;

- приступив к выполнению оздоровительных программ по формированию произвольного дыхания, необходимо помнить о закаливании, используя при этом естественные природные факторы.

Комплекс упражнений

1. И.п. — о.с. Затем на задержке дыхания медленно поднять прямые руки в стороны, поставить их перед грудью, затем опустить за спину, после чего вернуться в исходное положение. Выдох и вдох — 2 раза. Повторить 4 раза в медленном темпе.

2. И.п. — стойка ноги врозь. Сделать вдох, потом выдох, затем опять вдох. На задержке дыхания выполнить по одному круговому движению руками вперед и назад. Выдох и вдох — 2 раза. Повторить 4 раза в среднем темпе.

3. И.п. — руки к плечам. Сделать вдох, потом выдох, затем опять вдох. На задержке дыхания соединить локти, а потом развести их. Снова сделать выдох и вдох. Повторить 8 раз в медленном темпе, сохраняя правильную осанку.

4. И.п. — о.с. Сделать вдох, потом выдох, затем опять вдох. На задержке дыхания выполнить одно приседание, обхватывая руками колени, затем выдох и вдох. Повторить 8 раз, соблюдая правильную осанку.

5. И.п. — лежа на спине, руки в стороны. Во время медленного долгого выдоха разведенными пальцами рук попеременно надавливать нижние и средние отделы грудной клетки на 4–8 счетов. Сделать вдох, потом выдох, затем опять вдох. Повторить 4–6 раз.

6. И.п. — то же. После глубокого вдоха на выдохе подтянуть колено к груди. Надавливая бедром на грудную клетку, выполнять ею пружинистые движения. Выполнить 4–6 раз. То же с другой ноги.

7. И.п. — то же. На выдохе поднять прямую ногу до угла 45° и вращать ею в тазобедренном суставе с небольшой амплитудой. Выполнить 4–6 раз. То же с другой ноги.

8. И.п. — то же. На выдохе ноги согнуть в коленях, опустить их вправо, затем влево. Вернуться в исходное положение — вдох. Выполнить 8–10 раз максимально расслабленными ногами.

9. И.п. — сед. Сделать вдох и выдох. На задержке дыхания принять упор лежа сзади. Вернуться в исходное положение, сделать 2 раза вдох и выдох. Повторить 4–6 раз.

10. И.п. — сед, ладони под бедрами. Сделать вдох, затем выдох. На задержке дыхания медленно наклонить туловище вперед, вер-

нуться в исходное положение, сделать вдох и выдох. Повторить 4–6 раз. При наклоне разрешается слегка сгибать ноги в коленях, носки взять на себя.

11. И.п. — лежа на спине, ноги врозь. Сделать вдох, затем выдох. На задержке дыхания принять положение седа углом, ноги врозь, коснуться руками стоп. Вернуться в исходное положение, сделать вдох и выдох. Выполнить 4–6 раз в медленном темпе.

12. И.п. — лежа на животе, руками взяться за голеностопы, сделать вдох и выдох. На задержке дыхания максимально прогнуться, затем вернуться в исходное положение, сделать 2 раза вдох и выдох. Выполнить 4–6 раз в медленном и среднем темпе.

НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Непосредственные причины увеличения числа учащихся с патологией зрения — гиподинамия, возросшее число общеобразовательных уроков в школе, длительное пребывание ребенка у телевизора, компьютера. Всё это на фоне неблагоприятной наследственности ухудшает зрение учащихся и приводит к тому, что каждый третий ребенок к моменту окончания школы имеет близорукость.

Это усугубляется общими заболеваниями организма и эндокринными расстройствами, а также постоянным растяжением глаза в передне-заднем направлении в связи со смещением жидкости глаза при ходьбе, беге, ускорениях, резких остановках, прыжках.

Профилактика и коррекция близорукости должна быть направлена прежде всего на борьбу с факторами риска и раннее выявление первых признаков понижения зрения. Школьники с начальными признаками миопии — тенденции к повышению внутриглазного давления — жалуются на быструю утомляемость глаз при зрительной работе на близком расстоянии. Они плохо видят написанное на доске, склоняются над книгой, рисунками, стремят-

ся сесть ближе телевизору, на первые ряды в кино, театрах и первые парты в классах. Близорукые часто прищуривают глаза, чтобы уменьшить размер зрачка и круги изображения на сетчатке, стремясь этим несколько улучшить зрение. Поэтому вопросам первичных медицинских осмотров необходимо уделять большое внимание.

При лечении близорукости главная задача — приостановление или замедление процесса прогрессирования и предупреждение осложнений.

Ограничение двигательной активности лиц, страдающих близорукостью, признано неправильным.

Установлено, что циклические упражнения в аэробной зоне мощности и умеренной интенсивности — ЧСС 50–60% от максимальной — оказывает благоприятное воздействие на гемодинамику в бассейне глазной артерии и аккомодационную способность глаза. Это достигается за счет реактивного усиления кровотока через некоторое время после физической нагрузки указанной мощности и характера. В то же время выполнение физических упражнений значительной интенсивности — ЧСС 170–180 уд./мин. — приводит к выраженной ишемии глаза и прогрессированию близорукости.

К физическим упражнениям, вызывающим состояние длительной гипоксии и прогрессирование патологического процесса, следует отнести также:

- выполнение физических упражнений на гимнастических снарядах;
- прыжки через скакалку;
- акробатические упражнения;
- спортивные игры с высокой интенсивностью и вероятностью столкновения занимающихся;
- выполнение упражнений с большим напряжением и натуживанием;
- прыжки в длину с разбега или с места.

Особенностью физического воспитания учащихся со сниженной остротой зрения является включение в оздоровительные программы не только специальных физических упражнений, но и аэробных циклических упражнений в целевой зоне пульса — ЧСС от 60 до 75% от максимальной, что положительно влияет на кровоснабжение тканей глаза и деятельность в первую очередь цилиарной мышцы.

Специальные физические упражнения можно разделить на три группы:

- 1) упражнения для прямых глазных мышц;
- 2) упражнения для косых глазных мышц;
- 3) упражнения для цилиарной мышцы — в домашних условиях, на эргографе, с линзами; их применяют после консультации с врачом и под его контролем.

Большое значение в комплексе мер по коррекции миопии принадлежит самомассажу глаз, который выполняется путем зажмуривания, моргания, а также надавливания тремя пальцами рук на верхнее веко. Последние приемы могут быть рекомендованы для проведения физкультминутки на уроках в школе.

Следует помнить, что специальные физические упражнения не следует применять одновременно с общеразвивающими и дыхательными.

Большой интерес вызывает методика лечения и профилактики близорукости и других заболеваний органов зрения по методике У.Бейтса (1968), основу которой составляет теория психофизического расслабления, т.е. избавления от психического и физического перенапряжения, которое, по мнению автора, и лежит в основе несовершенной работы глаз.

Основные принципы лечения и профилактики близорукости по Бейтсу сводятся к следующему:

- достижение состояния покоя и расслабления;

— отдых глаз. Простейший способ — просто закрыть глаза и представить себе что-то хорошее;

— пальминг (от англ. *palm* — ладонь). Суть пальминга заключается в том, чтобы достичь расслабления и отдыха глаз одновременно: например, закрыть глаза, прикрыв их ладонями рук, чтобы полностью исчез свет. При этом следует постараться увидеть поле зрения совершенно черным, для чего можно представлять черные предметы: черное пальто, черную шляпу, черные перчатки и т.д.;

— повороты головы или туловища влево и вправо. При этом глаза должны быть открыты и двигаться вместе с плечами, а повороты совершаться медленно, без напряжения и фиксации взгляда. Эти упражнения позволяют снять напряжение глаз и улучшить кровоснабжение в бассейне сонной артерии;

— моргание, используемое во время чтения книг. Рекомендуется сделать пальминг, потом посмотреть на какую-нибудь букву в книге в течение 1 сек., а затем сразу же закрыть глаза. Повторить несколько раз;

— лечение солнцем — соляризация. Предлагается смотреть на солнце, не закрывая глаз. Учитывая, что подобная процедура может привести к ожогу сетчатки, возможно, более безопасной будет методика соляризации с закрытыми глазами, и лишь на заре или на закате можно смотреть на солнце с открытыми глазами.

Комплекс упражнений

1. И.п. — сед. Держа голову неподвижной, поднять глаза вверх. Круговые движения глазами по часовой стрелке, затем против нее. Выполнить 4–6 раз с максимальной амплитудой.

2. И.п. — то же.

1 — поднять глаза вверх;

2 — опустить вниз;

3 — посмотреть вправо;

4 — посмотреть влево.

Повторить 6–8 раз, стараясь удерживать правильную осанку. Дыхание произвольное.

3. И.п. — стойка ноги врозь.
1 — наклонить голову вперед, посмотреть на носок левой ноги;
2 — поднять голову, посмотреть в правый верхний угол;
3 — наклонить голову вперед, посмотреть на носок правой ноги;
4 — поднять голову, посмотреть в левый верхний угол.

Повторить 6–8 раз.

4. И.п. — лежа на спине, руки в стороны, в правой руке мяч. Переложить его в левую руку, не отрывая ее от пола. То же в другую сторону.

Выполнить 6–8 раз в медленном темпе, сопровождая движения рук взглядом, не проворачивая при этом головы.

5. И.п. — лежа на спине, руки с мячом внизу. Поднять их вверх — выдох, затем опустить в и.п. — вдох. Движения рук сопровождать взглядом, не отрывая головы от пола. Повторить 6–8 раз.

6. И.п. — то же, но мяч в правой руке. Круговые движения правой рукой во фронтальной плоскости по часовой стрелке и против нее в спокойном темпе, следя глазами за мячом. То же левой рукой. Повторить 4–6 раз.

7. И.п. — лежа на спине. Крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., напрячь мышцы, затем открыть их на 3–5 сек., расслабиться. Повторить 4–8 раз.

8. И.п. — то же.

- 1 — посмотреть вправо-вверх;
- 2 — посмотреть влево-вниз;
- 3 — посмотреть влево-вверх;
- 4 — посмотреть вправо-вниз.

Повторить 10–12 раз сначала в медленном, затем в среднем темпе. Дыхание не задерживать.

9. И.п. — то же. Вращение глазами по максимальной амплитуде. Выполнить 6 раз по часовой стрелке и 6 раз против нее.

10. И.п. — то же. Тремя пальцами каждой руки нажать на верхнее веко, спустя 1–2 сек. отпустить. Повторить 3–4 раза, не допуская болезненных ощущений.

11. И.п. — то же. Моргание обоими глазами в быстром темпе в течение 1–2 мин.

12. И.п. — то же, но глаза закрыты. Поднять глаза вверх, опустить вниз, затем перевести взгляд вправо и влево. Выполнить 6–8 раз с максимальной амплитудой. Дыхание не задерживать.

13. И.п. — стоя спиной к стене. Приложить указательный палец правой руки к носу, посмотреть на него, вернуться в исходное положение. То же левой рукой. Повторить 10–12 раз в медленном темпе, сохраняя правильную осанку.

14. И.п. — стойка ноги врозь у гимнастической стенки, взяться руками за рейку на уровне бедер, смотреть перед собой.

- 1 — посмотреть на носок правой ноги;
- 2 — посмотреть влево-вверх;
- 3 — посмотреть на носок левой ноги;
- 4 — посмотреть вправо-вверх.

Повторить 8 раз. Голову держать прямо, дыхание не задерживать.

15. И.п. — стоя у окна. Расстояние от глаз до метки диаметром 3–5 мм на оконном стекле — 35 см. Вдали за окном определить предмет для фиксации взгляда на уровне глаз. Поочередно переводить взгляд с метки на выбранный предмет и обратно. Выполнять упражнение в медленном темпе в течение 3 мин.

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Наиболее распространенными заболеваниями центральной нервной системы являются неврозы, под которыми понимаются нервно-психические заболевания преходящего характера, вызванные нарушением межличностных взаимоотношений в коллективе и проявляющиеся вегетососудистыми и психическими расстройствами.

Общие клинические симптомы данных заболеваний проявляются в виде вегетативных (рвота, плохой сон и аппетит, нервный тик и др.) и невротических (страхи, повышенная сла-

бость, утомление и т.п.) расстройств, провоцируемых чаще всего умственным переутомлением на фоне неправильного режима дня. Наиболее часто встречающимися формами неврозов являются неврастения и истерия (астенические неврозы) — сочетание повышенной раздражимости и частого проявления психических и соматических реакций. Типичный ответ сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку — астеническая реакция: резкое повышение пульса на фоне не изменившегося либо снизившегося систолического артериального кровяного давления.

Решающее значение для реабилитации детей и подростков с астеническими синдромами имеют правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями на фоне продуманных закаливающих процедур и сеансов психокоррекции. Это позволяет не только повысить функциональные возможности кардиореспираторной системы, но и существенно улучшить реактивность центральной нервной системы, играющей главную роль в развитии данных заболеваний.

Это, в свою очередь, возможно в случае хорошего контакта учащегося с преподавателем и полного взаимопонимания между ними.

Особенности применения физических упражнений для учащихся с неврозами и неврозоподобными состояниями следующие:

- использование спокойной музыки;
- преимущественное использование физических упражнений, направленных на развитие общей (аэробной) выносливости;
- самоконтроль, ориентированный прежде всего на регистрацию положительных изменений в физическом состоянии;
- игровая направленность занятий. ■

Внимание! На старт!

Как подготовиться к учебному году



Опираясь на свою более чем тридцатилетнюю практику работы в школе, автор данного материала делится накопленным опытом по вопросам подготовки к новому учебному году, а также рассказывает о том, какие документы, оборудование и инвентарь необходимо иметь в школе.

Валерий СЕМЁНОВ,
заслуженный учитель РФ,
учитель физкультуры,
гимназия № 27,
г. Курган

СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА, ЗАЛ, РАЗДЕВАЛКИ

В каждой школе должен быть участок земли, предназначенный для строительства спортивных сооружений. Его размеры могут быть различными: в городах он обычно небольшой, а в деревнях, поселках — намного больше. Для проведения учебных занятий рекомендуется построить комплексную спортивную площадку, включающую футбольное поле, круговую и прямую беговые

дорожки, секторы для прыжков в длину и метания мяча, баскетбольную и волейбольную площадки, гимнастический городок. Ограничить сектора друг от друга можно старыми покрышками от автомобилей, вкопав их в землю.

Спортивная площадка — это лицо школы: даже по первому взгляду на нее можно судить об уровне развития физической культуры в школе.

Начать нужно со следующего: очистить территорию от посторонних предметов, скосить траву, засыпать ямы, перекопать сектор для прыжков, обновить разметку для бега, проверить состояние стоек футбольных ворот, баскетбольных щитов, волейбольной площадки, по возможности нанести разметку яркими цветами.

Для того чтобы сделать разметку **футбольного поля**, нужно по-

перек него натянуть веревку и вдоль нее выкопать канавку шириной 10–12 см, потом плотно заполнить ее песком. По такому же принципу делают всё остальное: в центре поля рисуют круг, затем размечают линии площади ворот, штрафные площади, боковые линии и линии ворот.

Сектор для метания включает дорожку для разбега шириной 4 м, длиной не более 36 м, планку шириной 5–7 см и длиной 4 м, которую укрепляют на земле на одном уровне с поверхностью дорожки разбега и окрашивают в белый цвет. Метание производится в коридор шириной 10 м. Место приземления снаряда в пределах коридора размечают линиями, параллельными планке. Ширина всех линий сектора для метания — 5 см. Длина коридора — 50–55 м (см. рис. 1).

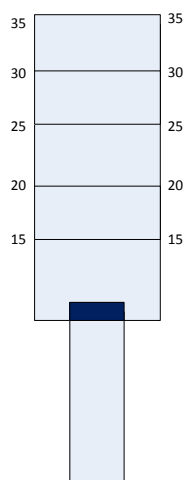


Рис. 1. Сектор для метания

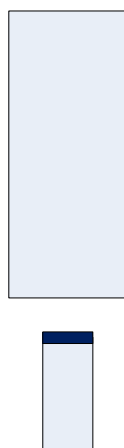


Рис. 2. Сектор для прыжков в длину

Сектор для прыжков в длину включает дорожку для разбега шириной не менее 1,25 м, длиной не менее 10–15 м, брусок для отталкивания шириной 20 см, длиной 122 см, плотно установленный в землю на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Прыжки производятся в яму с песком шириной 2,75–3 м, длиной не менее 6 м, глубиной 0,5 м. Расстояние от бруска отталкивания до ямы должно составлять 1–3 м (см. рис. 2).

Сектор для бега состоит из прямой дорожки длиной не менее 120 м с разметкой для бега на дистанции 30, 60 и 100 м, шириной не менее 6 м (см. рис. 3), а также круговой дорожки, представляющей собой замкнутый контур, состоящий из двух параллельных прямых отрезков равной длины, соединенных двумя одинаковыми поворотами. Длина дорожки должна быть не менее 200 м, ширина — не менее 6 м.

Размеры секторов можно изменить в зависимости от размеров имеющейся спортивной площадки.

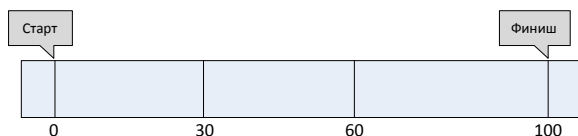


Рис. 3. Прямая беговая дорожка

В спортивном зале перед началом учебного года необходимо по возможности провести косметический ремонт: обновить разметку, проверить состояние баскетбольных и волейбольных сеток, заменить перегоревшие лампы освещения, помыть и накачать мячи, застеклить и помыть окна.

Если разметка проводится в первый раз, то зал делят в длину пополам, в середине вбивают по гвоздю, натягивают между ними шпагат, закрашивают

его мелом и, приподняв, резко отпускают, в результате чего получается прямая меловая линия. Затем на расстоянии 2,5 см справа и слева от гвоздей вбивают еще по гвоздю и между ними, убрав шпагат, натягивают две нитки. Полученную линию шириной 5 см необходимо покрыть краской. После высыхания краски нитки и гвозди можно убрать. Аналогичным способом наносят остальную разметку зала.

Чтобы нарисовать круг, необходимо в центре зала вбить гвоздь и привязать к нему шпагат с закрепленным на другом конце куском мела. Длина шпагата должна соответствовать радиусу круга. После прорисовки круга нужно уменьшить длину шпагата на 5 см и нарисовать второй, внутренний, круг. Полученную окружность шириной 5 см покрывают слоем краски.

В школьных **раздевалках** нужно постараться создать комфортные условия для учащихся: обеспечить необходимое количество скамеек, крючков для одежды, ламп освещения и т.д.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

В идеале в спортивном зале должно быть следующее **оборудование**:

- баскетбольные щиты с кольцами и сетками — не менее 4 шт.;
- волейбольные стойки с сеткой;
- гимнастические маты — не менее 5–6 шт.;
- брусья универсальные — 1 шт.;
- перекладина универсальная — 1 шт.;
- гимнастический конь для прыжков — 1 шт.;
- гимнастический козел — 1 шт.;
- гимнастическое бревно — 1 шт.;
- гимнастический мостик — 2–3 шт.;
- канаты для лазанья — 1–2 шт.;
- шведские стенки — 5–6 пролетов;
- стойки для прыжков в высоту с планкой — 2 комплекта;
- гимнастические скамейки — 3–5 шт.;
- стеллаж для мячей.

Школа обязательно должна обладать следующим минимальным количеством **инвентаря**:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- мячи для метания;
- набивные мячи весом 1, 2 и 3 кг;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- эстафетные палочки;
- мелкий инвентарь: кубики, кегли, мешочки с песком, гантели, гири, обручи, маленькие мячи;
- туристское снаряжение: палатки, коврики, спальные мешки;
- лыжи, ботинки, палки.

Для проведения уроков спортивных игр необходимо иметь хотя бы один мяч на 2–3 учащихся. Количество скакалок, обручей, гимнастических па-

лок, мешочков с песком, лыжного инвентаря должно соответствовать количеству учеников в классе.

Если финансовые возможности школы позволяют, то оснащение спортивным инвентарем нужно улучшать — это позволит сделать уроки физической культуры интереснее.

Использование спортивных снарядов и тренажеров собственного изготовления и собственной конструкции становится привычным явлением для многих школ. **Нестандартные тренажеры** могут быть самыми разными и выполнять различные функции.

Приведем несколько примеров:

1. Рванные баскетбольные мячи можно использовать как указатели и ориентиры. Для этого их нужно разрезать пополам (см. рис. 4). Полученные половинки дети называют черепахами. На них яркой краской наносят числа: 10, 15, 20 и т.д. Используя таких черепах в секторе для метания, можно получить хорошо видимую разметку.

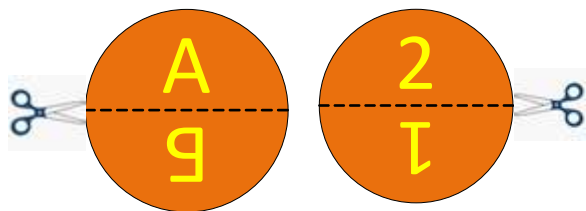


Рис. 4. Изготовление указателей

На других черепахах можно написать буквы: А, Б и т.д., а при проведении различных эстафет использовать их для составления разных слов или с их помощью разделить зал на отдельные дорожки, спортивную площадку — на отдельные сектора и т.д.

2. Камеру от волейбольного мяча можно использовать для обучения младших школьников игре «Пионербол».

3. Пристенную перекладину (см. рис. 5) можно изготовить в школьной мастерской. Ее можно устанавливать на гимнастической стенке на любой высоте.

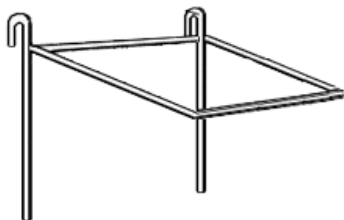


Рис. 5. Пристенная перекладина

4. Если спортивный зал имеет размеры не 12×24 м, то помимо основной волейбольной сетки можно вбить в стену крюки под основными кольцами и между ними натянуть волейбольные сетки, об-

разовав две площадки размером 12×12 м для игры в волейбол.

РАБОЧИЕ ДОКУМЕНТЫ

У каждого учителя должны быть следующие документы:

- 1) программа по физической культуре;
- 2) рабочее планирование учебного материала по четвертям;
- 3) планы-конспекты уроков;
- 4) план внеклассной работы;
- 5) документы по технике безопасности.

При составлении рабочего плана на четверть при двух уроках физкультуры в неделю можно руководствоваться *табл. 1*.

В графе «Учебный материал» записывают материал по легкой атлетике на 8 уроков и материал по спортивным играм на 10 уроков, а также учебные нормативы на I четверть. Затем распределяют материал по урокам.

Буквами обозначают основные задачи:

- Р — разучить;
З — закрепить;
С — совершенствовать;
К — контроль.

При составлении планов-конспектов задачи урока берут из четвертного планирования. Ход урока подробно расписывают и оформляют в виде таблицы (см. *табл. 2*).

Таблица 2

План-конспект урока

Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Вводная часть	10–12 мин.	
II. Основная часть	25–28 мин.	
III. Заключительная часть	5 мин.	

ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА

Минимальный объем документации для внеклассной работы включает:

- план спортивно-массовых мероприятий (см. *табл. 3*);
- Положения о соревнованиях;
- отчетные документы.

План спортивно-массовых мероприятий составляют с учетом календаря районных и городских соревнований.

При проведении соревнований по подвижным играм «Веселые старты», «Снайпер» нужно составить Положения так, чтобы в них принимали участие сборные команды мальчиков и девочек отдельно, а также смешанные команды.

Таблица 1

Рабочий план на I четверть

№ п/п	Учебный материал	Номер урока																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики	+																	
2	Высокий старт	P																	

Таблица 3

Примерный план спортивно-массовых мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Срок	Классы
1	Соревнования по спринтерскому бегу на 30, 60 и 100 м	Сентябрь	2–11-е
2	Эстафеты	Сентябрь	4-е
3	День здоровья	Сентябрь	2–11-е
4	Соревнования по кроссу на 1000 м	Сентябрь	7–11-е
5	Соревнования по игре «Снайпер»	Октябрь	3–7-е
6	Школьная олимпиада по физической культуре	Октябрь	8–11-е
7	Соревнования по баскетболу	Ноябрь, декабрь	6–11-е
8	Соревнования по ОФП (тесты)	Ноябрь	11-е
9	Соревнования по подтягиванию	Декабрь	4–11-е
10	Соревнования по гимнастике	Декабрь	7–11-е
11	Соревнования по подвижным играм «Веселые старты»	Декабрь	2–5-е
12	Соревнования по тестам	Январь	5-е, 9-е
13	Соревнования «Папа и я»	Февраль	1–5-е
14	Соревнования «Мама и я»	Февраль	1–5-е
15	Соревнования по пионерболу	Февраль	4–5-е
16	Соревнования по лыжным гонкам	Февраль	2–4-е
17	Соревнования по игре «Мяч в воздухе»	Март	6–7-е
18	Соревнования по волейболу	Март	8–11-е
19	Соревнования по стритболу	Апрель	8–11-е
20	Соревнования по прыжкам в высоту	Апрель	3–11-е
21	Соревнования по бегу на 400 м	Апрель	7–11-е
22	День бегуна	Май	2–11-е
23	День метателя	Май	2–11-е
24	Соревнования по футболу	Май	6–8-е
25	Соревнования по легкоатлетическому многоборью	Май	6-е
26	Участие в городских и областных соревнованиях	В течение года	Сборные команды гимназии
27	Товарищеские встречи с соседними школами по отдельным видам спорта	В течение года	Сборные команды гимназии

В соревнованиях по спортивным играм могут принимать участие сборные команды классов, а также вторые команды, т.е. составленные из тех учащихся, которые не попали в основной состав.

Положение о соревнованиях должно включать следующие пункты:

1. Цели и задачи.
2. Время и место проведения.
3. Участники соревнований.
4. Порядок проведения и определения победителей.
5. Награждение.
6. Заявки.

Учет внеклассной работы по физической культуре и спорту в школе — это контроль выполнения мероприятий, предусмотренных в годовом плане. Он заключается в фиксировании результатов работы, проводимой во внеурочное время.

Отчетными документами являются протоколы игр, таблицы розыгрышей, отчеты о проведенных соревнованиях, в которых указываются:

- сроки проведения соревнований;
- участники соревнований;
- победители и призеры;
- судьи.



ДОКУМЕНТЫ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

На момент подготовки данного материала существует следующий перечень документов по технике безопасности в образовательном учреждении:

- 1) **инструкции по технике безопасности:**
 - на занятиях:
 - легкой атлетикой;
 - спортивными играми;
 - гимнастикой;
 - лыжной подготовкой;
 - в тренажерном зале;
 - при проведении соревнований;
 - по организации и проведении туристических мероприятий;
- 2) **журнал регистрации инструктажа** по технике безопасности на уроках физической культуры;
- 3) **акт-разрешение** на проведение занятий:
 - в спортивном зале;
 - в тренажерном зале;
 - на спортивном плоскостном сооружении;
- 4) **акт приемки** спортивного сооружения и инвентаря на готовность к началу нового учебного года;

5) **журнал регистрации несчастных случаев** с учащимися, который хранится у специалиста по охране труда;

6) **акт о результатах испытаний** спортивного инвентаря и оборудования.

Кроме того, в спортивном зале должна быть укомплектованная медицинская аптечка.

В каждом спортивном зале необходимо иметь инструкции по мерам безопасности при занятиях различными физическими упражнениями, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения и пересматриваются не реже одного раза в пять лет. Типовая инструкция должна содержать следующие разделы:

1. Общие требования безопасности.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
3. Требования безопасности во время занятия.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
5. Требования безопасности по окончании работы.

В первую очередь, сами учителя физкультуры в своей практической деятельности должны руководствоваться инструкциями по технике безопасности и контролировать их соблюдение учащимися. Никогда нельзя забывать, что именно учителя несут ответственность за жизнь и здоровье детей. ■

Веселая гимнастика

Разминка для учащихся начальной школы

Автор этого материала предлагает ознакомиться с игровой формой проведения разминки, которая сопровождается комментариями учителя. Все упражнения объединены одним сюжетом. Их можно использовать и в заключительной части урока.

Ирина ДМИТРИЕВА,
учитель физкультуры
МОУ Лицей № 4,
г. Чехов,
Московская обл.

Перед началом разминки учитель напоминает детям, что для того чтобы научиться чему-то новому, нужно приложить старание. Хороший показ педагога, его комментарии и оценка позволяют детям выполнять упражнения правильно.

Учитель

*Мы спортивные ребята,
Любим бегать и играть.
На уроках физкультуры
Кем угодно можем стать.*

Дети изображают разных животных.

Хочешь — станешь ты

медведем...

«Медведь». Округлить руки, как будто несем бочку с медом, отставить правую ногу в сторону на носок — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

То же с другой ноги.

Учитель

...Обезьянкой можешь стать...

«Обезьяна». В положении стоя заплести правую ногу за левую,

кисть правой руки на голову, левая рука на груди — вдох; вернуться в и.п. — выдох.

То же с другой ноги.

Учитель

...Как олень, по тундре

бегать...

«Олень». Выпад правой ногой вперед, руки над головой, скрещены, пальцы разведены, как рога у оленя, — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

То же с левой ноги.

Учитель

...Или птицею летать...

«Птица». Стоя на правой ноге, левую отвести назад, руки в стороны — вдох; вернуться в и.п. — выдох.

То же, стоя на левой ноге.

Учитель

...Можешь стать огромным

тигром...

«Тигр». Выпад правой ногой вперед, левая прямая. Кисть правой руки, согнутая в локте, находится на уровне правого колена; кисть выпрямленной левой руки — у левого колена — вдох; вернуться в и.п. — выдох.

То же с левой ноги.

Учитель

...Или деревом стоять.

Ветер дует нам в лицо

И качает деревцо.

Ветерок всё тише, тише,

Деревцо всё выше, выше...

«Дерево». Встать прямо. Согнуть правую ногу и поставить ее на внутреннюю поверхность левого бедра. Через стороны поднять прямые руки вверх и сцепить их над головой.

То же, стоя на правой ноге. Дыхание произвольное.

Учитель

...Можешь даже стать

насосом...

Дыхательные упражнения. Из положения стоя выполнить наклон туловища вперед, руки вы-

прямить, одну ладонь положить на другую — вдох; вернуться в и.п., поставить руки перед грудью — выдох.

Выполнить 3–5 раз.

Учитель

...Джеки Чаном можешь

стать...

Элементы ушу. И.п. — стоя, ноги слегка согнуты в коленях, руки — в локтях ладонями вперед. Отвести правую ногу и руку назад, затем левую ногу выставить вперед на пятку, руки вперед. Сделать шаг правой ногой в сторону, приставить к ней левую, руки поставить перед грудью. Сделать полукруг руками, вернуться в и.п.

То же с левой ноги.

Учитель

...Шар воздушный надувать...

«Воздушный шарик». Сильный выдох, одновременно разводя руки в стороны и показывая, какой большой получился шарик; хлопнуть в ладоши («шарик лопнул») — вдох.

Повторить 3–5 раз.

Учитель

...Можешь сильным стать

атлантом,

Свод небесный поддержать.

И.п. — цо.с. Поднять согнутые в локтях руки до уровня пояса и развернуть их ладонями вверх; продолжать поднимать руки, постепенно выпрямляя их в локтевых суставах и разворачивая ладони пальцами назад, стараясь тянуться вверх. Напрягая мышцы рук, спины, втягивать живот. Задержаться в этом положении на несколько секунд, затем выполнить наклон туловища вперед, плавно опустить расслабленные руки вниз и встряхнуть их. Вернуться в и.п.

После этого дети выстраиваются в одну шеренгу и ждут дальнейших указаний учителя. ■

Научить каждого

Технология модульного обучения и формирующее оценивание

В статье представлена методика модульного обучения на примере раздела «Баскетбол», подробно проанализированы этапы формирующего оценивания в тематическом модуле «Снарядная гимнастика. Опорный прыжок».



Светлана КОЛОТИЛЬЩИКОВА,
к.п.н.,
учитель физической культуры,
ГБОУ Гимназия № 1506,
г. Москва

Учителям физической культуры приходится сталкиваться с целым рядом проблем:

- разброс антропометрических данных учащихся: высокорослые, низкорослые, избыток веса, недостаток веса, недостаток мышечной массы;
- разный уровень развития двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, координационных способностей, выносливости;
- особенности психофизиологического, психического, психологического развития: память, мышление, скорость принятия решения, модаль-

ность, коммуникативные способности;

- разный уровень владения двигательными навыками, приобретенными в дошкольном и начальном школьном учебных учреждениях, и знаниями теории предмета;
- отнесение школьников к разным медицинским группам;
- различный уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Чтобы построить урок физической культуры в соответствии с современными требованиями, возникает острая необходимость в применении новых подходов подачи программного материала и оценивании результата овладения учениками знаниями, умениями и навыками. Технология модульного обучения изменяет его организацию, выстраивает ее в целостную систему, при которой дети ра-

ботают с учебной программой, составленной из блоков-модулей. Это позволяет сформировать взаимосвязанную систему, состоящую из уроков разных типов и видов, позволяет индивидуализировать образовательный процесс.

ПРИНЦИПЫ МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

При изучении каждой темы по технологии модульного обучения необходимо соблюдать три основных принципа, которые лежат в основе этой педагогической технологии:

1) **многоуровневость**. Учебный материал разделен на три уровня трудности и представлен в виде карты тем:

- I уровень — для 5–6-го классов;
- II уровень — для 7–8-го классов;

– III уровень – для 9–11-го классов.

На каждом уровне трудности представлено несколько самостоятельных тематических модулей, которые содержат несколько разнотипных уроков;

2) **сочетание в модуле разнотипных уроков.** После прохождения учебных тем в двух модулях выставляется промежуточная отметка. По нескольким промежуточным отметкам выставляется итоговая отметка по подразделу. Первые четыре модуля внутри одного уровня можно менять местами. Тема последнего модуля состоит из уроков, упражнения в которых составлены с учетом умений и навыков, сформированных при изучении детьми предыдущих тем (повторение целостной учебной темы);

3) **мобильность модулей.** Однотипные уроки можно переставлять из тематического модуля одного уровня в такой же тематический модуль другого уровня – как в качестве повторения, так и в целях усложнения или упрощения материала для учеников разных медицинских групп, ориентируясь на их уровень развития и подготовленности. Поуровневая подача

учебного материала, возможность переставлять блоки уроков в модуле и с уровня на уровень позволяют индивидуально подходить к каждому ученику, создает психологический комфорт, способствующий лучшему усвоению учебного материала.

На рис. 1, 2, 3 отображено модульное представление раздела «Баскетбол».

ФОРМИРУЮЩЕЕ ОЦЕНИВАНИЕ

При оценивании учащихся мы использовали систему формирующего оценивания, которое так называется потому, что итоговая и промежуточная оценки, а также отметка как результат оценивания ориентированы на конкретного ученика, призваны выявлять пробелы в освоении учащимися элемента содержания образования, чтобы получить возможность восполнить эти пробелы с максимальной эффективностью.

Именно в процессе такой оценочной деятельности педагог сможет четко и доходчиво:

- формулировать цели изучения предмета;
- увязывать изученные темы в единую и гармоничную картину;

– определять адекватные способы контроля результатов;

– мотивировать учащихся на достижение максимально возможного результата;

– помочь им усвоить принципы самооценки и способы улучшения собственных результатов.

При этом ученики разделяют с учителем ответственность за собственное образование.

Формирующее оценивание позволяет учителю:

1) четко прогнозировать образовательный результат в каждом конкретном случае и организовывать в соответствии с этим свою работу;

2) сделать каждого ученика субъектом образовательной и оценочной деятельности.

Результатами применения системы формирующего оценивания являются:

1) обеспечение освоения образовательного стандарта по физической культуре всеми учащимися;

2) максимальное приближение каждого ученика к запланированному результату;

3) формирование у школьников оценочной самостоятельности и адекватной самооценки.

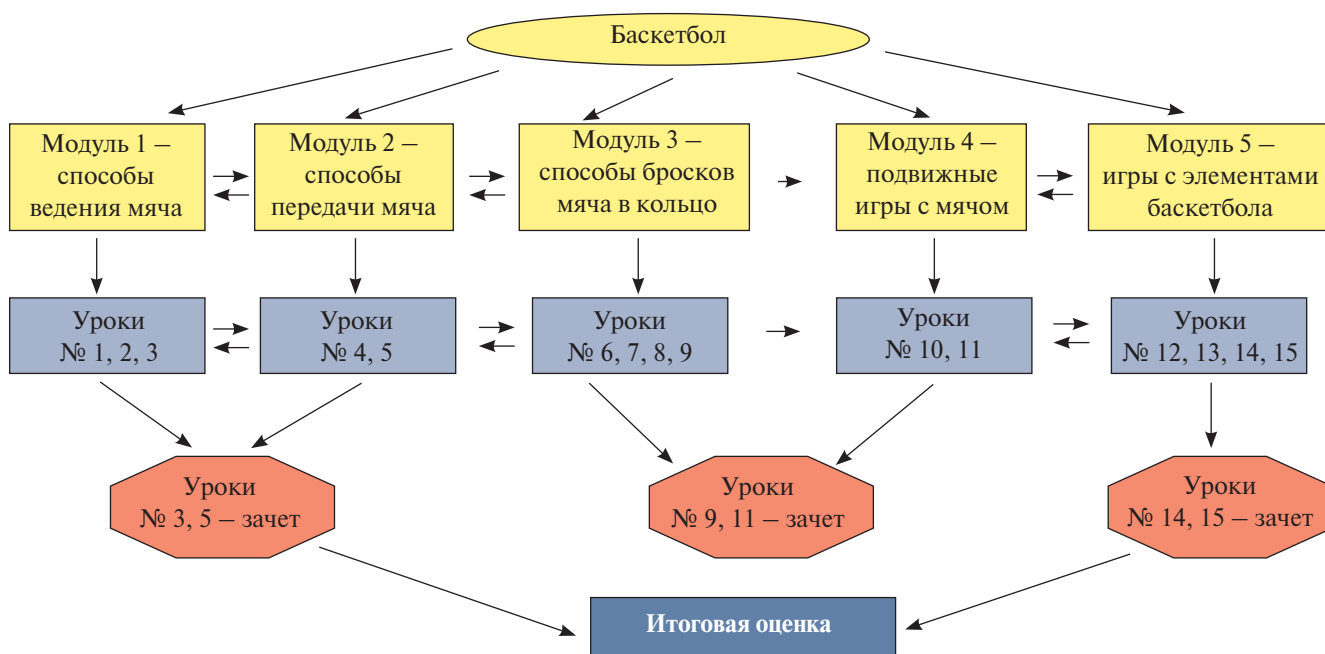


Рис. 1. Первый уровень трудности – для 5–6-го классов

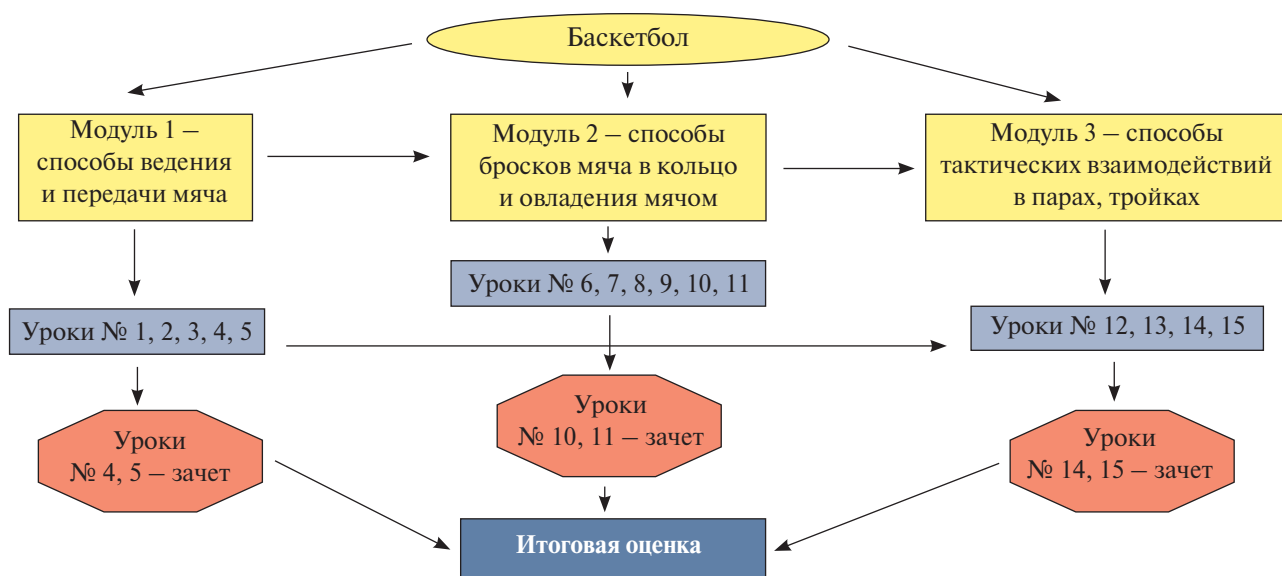


Рис. 2. Второй уровень трудности – для 7–8-го классов

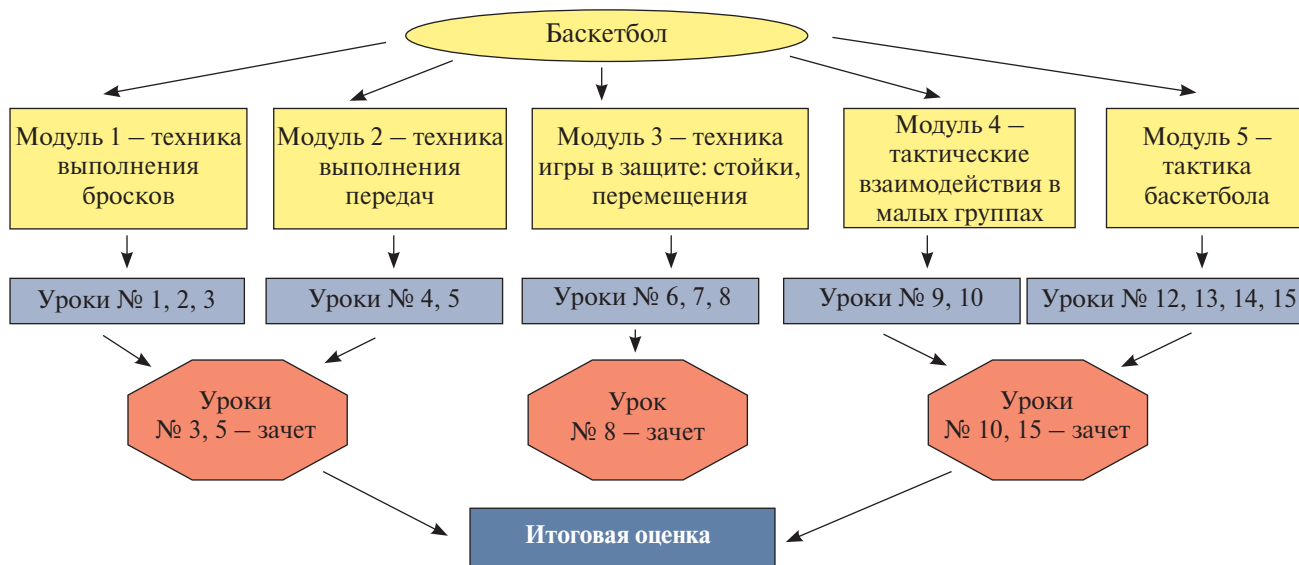


Рис. 3. Третий уровень трудности – для 9–11-го классов

ПРАКТИКА

Рассмотрим, как можно применить формирующее оценивание на практике. В процессе работы в тематическом модуле «Снарядная гимнастика. Опорный прыжок» при разучивании элементов прыжка была поставлена цель: сформировать навыки оценочной самостоятельности школьников.

Учащиеся были разделены на пары с приблизительно одинаковыми способностями. Им было предложено четыре критерия:

- фаза отталкивания от подкидного мостика – параллельность стоп в момент наскока;
- постановка рук на снаряд – положение пальцев;
- угол разлета ног в момент прыжка;
- фаза приземления – четко на две согнутые в коленях ноги.

По ним школьники должны были оценить собственный прыжок, прыжок партнера, получить отметку партнера и учителя, сравнить их с собственной отметкой. Необходимо было указать партнеру на его ошибки, определить и оце-

нить свои, сравнить с оценочными суждениями партнера и учителя. При оценивании действий учащихся использовалась десятибалльная шкала. Максимально нужно было набрать 40 баллов. В процессе такого само- и взаимооценивания происходит формирование и развитие адекватной самооценки и оценочной самостоятельности. При этом прослеживается постоянная обратная связь между учителем и учеником и между партнерами, что очень важно для дальнейшего роста результатов и выстраивания индивидуальной траектории развития. ■

Накопительный вклад

Об альтернативном подходе к оцениванию учащихся

Одно из направлений модернизации образования – пересмотр существующей оценочной системы по физической культуре, так как нынешняя не соответствует личностно-ориентированной парадигме образования. Автор данного материала предлагает возложить ответственность за формирование оценки на самих обучающихся, развивая их рефлексивные умения и навыки.



Мария БЕЛЯКОВА,
учитель физкультуры,
МОУ СОШ № 56,
г. Курган

Важнейший момент в предлагаемой альтернативной системе оценивания – учет внеклассной и внешкольной спор-

тивной деятельности учащихся. Методика основана на фиксации индивидуальных достижений детей и позволяет им творчески подойти к оцениванию собственных результатов, руководствуясь как требованиями программы, так и системой альтернативного (бонусного) накопления баллов в течение учебного года в соответс-

твии с *табл. 1–3*. В конце года по итогам подсчета баллов им выставляются отметки:

- 500 и более баллов – «5»;
- 400–499 баллов – «4»;
- 300–399 баллов – «3».

Текущие отметки в журнал не ставятся – только итоговые за первое и второе полугодия и за год.

Таблица 1

Оценивание на уроках физкультуры

	Параметр оценивания	Стоимость в баллах
1	Знания в области физической культуры:	
	– правильный ответ, обоснованный с практической точки зрения	15
	– правильный ответ	10
	– в ответе есть неточности	5
2	Уровень физической подготовленности:	
	– высокий	20
	– выше среднего	15
	– средний	10
	– ниже среднего	5

Таблица 1 (окончание)

	Параметр оценивания	Стоимость в баллах
3	Техническая подготовленность/владение двигательными действиями: — техника выполнения эталонная	15
	— техника выполнения максимально близка к эталонной	10
	— наличие незначительных ошибок в технике выполнения	5
4	Тактические действия: — успешные, выражаются в конкретном результате — забитых мячах, прерванных атаках и др. — в случае победы команды	15
	— успешные, выражаются в конкретном результате в случае поражения команды	10

Таблица 2

Оценивание внеаудиторной спортивной деятельности

№ п/п	Параметр оценивания	Стоимость в баллах
1	Посещение школьного спортивного кружка, секции	40 (за год)
2	Посещение ДЮСШ	50 (за год)
3	Проведение фрагмента урока: — с одноклассниками	10
	— с учащимися младших классов	15
4	Выполнение и презентация самостоятельной творческой работы: — сообщение	5
	— защита реферата	10–20
	— выполнение исследовательского проекта	30–40
	— разработка программы физического самосовершенствования	50
5	Участие в соревнованиях (факт участия — третье — второе — первое места) на уровне: — школы	3–5–7–10
	— района	5–10–12–15
	— города	10–20–22–25
	— региона	20–30–40–50
	— России	50–70–85–100
6	Установление рекорда: — класса	5
	— параллели	10
	— школы	50

Таблица 3

Бонусные баллы

№ п/п	Объект оценивания	Стоимость в баллах
1	Высокий уровень учебно-познавательной активности на уроке	1–5 (по итогам урока)
2	Отсутствие дисциплинарных нарушений: — фактов неспортивного поведения: грубости по отношению к соперникам, оскорблений одноклассников	15 (по итогам четверти)
	— фактов нарушения правил техники безопасности	15 (по итогам четверти)
	— опозданий на урок	15 (по итогам четверти)
3	Добровольная помощь учителю: — подготовка демонстрационных и дидактических материалов, ремонт и изготовление спортивного оборудования (оцениваются самостоятельность, вклад обучающегося в создание материалов)	5–20
	— организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, судейство соревнований, участие в группе поддержки команды класса	5

Новоселье в Лужниках

Твердая поступь Спартакиад

55 лет назад, 5 августа 1956 года, в московских Лужниках грандиозным парадом открылась I Спартакиада народов СССР, которая стала убедительным доказательством нового подъема массового физкультурного движения в стране.



Виктор ГОРБУНОВ,
г. Москва

ГОРОД СПОРТА

В марте 1955 года было объявлено, что к началу первой всенародной Спартакиады в Лужниках появится своеобразный спортивный город. В разработке и осуществлении проекта приняло активное участие более трехсот ведущих архитекторов, инженеров и других специалистов. Строительство главного стадиона страны было объявлено ударной стройкой и завершено в рекордные сроки.

Исторической датой стало 31 июля 1956 года. В этот день состоялось торжественное открытие гигантского спортивного комплекса. Президиум Верховного Совета СССР принял Указ «О присвоении Центральному московскому стадиону в Лужниках имени В.И. Ленина».

А уже в августе 1956 года в Лужниках лучшие спортсмены страны праздновали новоселье — ведь им в первую очередь и предназначался этот замечательный подарок.

На спортивных аренах столицы около двух недель продолжались состязания по 21 виду спорта. В финальных соревнованиях приняли участие 9244 спортсмена 43 национальностей, а в предварительных стартах — 23 миллиона физкультурников. Итоговую таблицу украсили 9 мировых, 33 всесоюзных и 855 республиканских рекордов!

Главный приз Совета Министров СССР завоевали москвичи. На втором месте оказалась сборная России, на третьем — спортсмены из Ленинграда, на четвертом — из Украины, на пятом — из Грузии. Они также получили призы Совета Министров СССР.

СТАРТОВАЯ ПЛОЩАДКА ОЛИМПИЙЦЕВ

Через три месяца после завершения I Спартакиады народов

СССР наши мастера отправились в далекий австралийский Мельбурн, который принимал Игры XVI Олимпиады, и выступили там триумфально, обогнав признанных лидеров мирового спорта по всем основным показателям.

Всенародные Спартакиады самым благоприятным образом повлияли на спортивную жизнь нашей страны. Крепло массовое физкультурное движение, улучшалась материальная база спорта, дальнейшее развитие получила наука о физическом воспитании, набирались передового опыта тренеры и преподаватели — верные соавторы побед спортивной сборной. Словом, Спартакиады народов СССР превратились в надежные стартовые площадки олимпийцев. С этой целью очередные всенародные Спартакиады стали проводить за год до предстоящих Игр.

Так, над Лужниками с 8 по 16 августа 1959 года снова реяли флаги всех союзных республик. ■



Издательский дом

ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ!

Вы подписаны на бумажную версию журнала «Спорт в школе»?

У вас есть доступ к Интернету?

Если да, то теперь вы можете **БЕСПЛАТНО**
получать **ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ** журнала!



НУЖНО ТОЛЬКО:

- ❶ Зайти на интернет-сайт www.1september.ru
- ❷ Зарегистрировать личный кабинет (если у вас его еще нет)
- ❸ Ввести код SE-05307-49996 и информацию с квитанции о подписке

С этого момента **1 ЧИСЛА КАЖДОГО МЕСЯЦА** в ваш личный кабинет будет доставляться **НОВЫЙ ВЫПУСК ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ ЖУРНАЛА**. Читать журнал и работать с ним вы можете в любое удобное время: все выпуски будут храниться в вашем личном архиве.

Электронная версия: • Полностью соответствует бумажной • Выходит гарантированно в срок • Легко распечатывается на принтере • Доставляется по Интернету

Справки по телефону +7 (499) 249-31-38, e-mail: podpiska@1september.ru