

# СПОРТ В ШКОЛЕ

ИЗДАЕТСЯ С 1997 г.  
№ 15 (513)

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

Футбол  
для девочек

Технические  
и тактические  
хитрости игры

Техника  
безопасности  
на уроках  
физкультуры

Президентские  
состязания

с. 44

с. 25

с. 4

с. 14

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

## Первое сентября

октябрь  
2011


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

# В номере:

## ОКОЛИЦА

### Около школы

Ольга Леонтьева

Президентские состязания-2011 

Репортаж из «Океана» ..... с. 4–10

### Около спорта

Алексей Олейников

Нет границ – есть лишь препятствия

Паркур..... с. 12–13

## ШКОЛА

### Урок

Владимир Семёнов

Волейбольные премудрости

Технические и тактические хитрости игры..... с. 14–19

Виктор Щемелинин

Играют все!

30 увлекательных занятий по мини-лапте ..... с. 20–24

Владимир Семёнов

Без травм

Техника безопасности на уроках гимнастики .... с. 25–27

Татьяна Забелина, Виолетта Латышева

Мышцы туловища

Проект учебного занятия ..... с. 28–29

## ВКЛАДКА



Татьяна Лисицкая

Строим свое тело.

Мышцы спины с. 31–34

## СПОРТ В ШКОЛЕ

Методический журнал  
для учителей физкультуры  
и тренеров

Издается с 1997 г.

Выходит один раз в месяц

### РЕДАКЦИЯ:

Гл. редактор: О. Леонтьева

Зам. гл. ред.: А. Машковцев

Дизайн макета, обложка:  
И. Лукьянов

Верстка: 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 Арсланьян  
(ректор)

### ГАЗЕТА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

**Первое сентября** – Е. Бирюкова

### ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

**Английский язык** – А. Громушкина,

**Библиотека в школе** – О. Громова,

**Биология** – Н. Иванова,

**География** – О. Коротова,

**Дошкольное образование** – М. Аромштам,

**Здоровье детей** – Н. Сёмина,

**Информатика** – С. Островский,

**Искусство** – М. Сартан,

**История** – А. Савельев,

**Классное руководство**

**и воспитание школьников** – О. Леонтьева,

**Литература** – С. Волков,

**Математика** – Л. Рослова,

**Начальная школа** – М. Соловейчик,

**Немецкий язык** – М. Бузоева,

**Русский язык** – Л. Гончар,

**Спорт в школе** – О. Леонтьева,

**Управление школой** – Я. Сартан,

**Физика** – Н. Козлова,

**Французский язык** – Г. Чесновицкая,

**Химия** – О. Блохина,

**Школьный психолог** – И. Вачков

### УЧРЕДИТЕЛЬ:

ООО «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Зарегистрировано  
ПИ № ФС77-44342 от 22.03.11

в Министерстве РФ

по делам печати

Подписано в печать:

по графику 15.09.11,

фактически 15.09.11

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

### ИНДЕКСЫ ПОДПИСКИ

Роспечать: 32384 (бумажная версия),

26158 (электронная);

Почта России: 79140 (бумажная версия);

12752 (электронная)


Екатерина Сушко, Анжела Юрлова

Я здоров!

Урок лечебной физкультуры для пятиклассников ..... с. 35–36

### Оценивание


Лариса Борознова

Что? Где? Когда? 

Интеллектуальный клуб знатоков физкультуры..... с. 37


### Дополнительное образование

Татьяна Лисицкая

Брейк-данс 

Битва, в которой нет проигравших ..... с. 38–43

Владимир Терян

Не женское дело? 

Программа по футболу для девочек..... с. 44–48

### Проектная деятельность

Ольга Селезнева

Отцы и дети

Как современные школьники относятся к спорту ..... с. 49–52


### Внеклассные мероприятия

Татьяна Киньшина

Интеллектуальный марафон

Спортивные викторины для начальной школы ..... с. 53–55

Светлана Гусакова

К сокровищам вождя 

Спортивно-ролевая игра..... с. 56–58

Марина Налимова

Морской праздник

Познавательная игра для младших школьников... с. 59–61

## СПОРТ

### Статистика

Интересное в футболе ..... с. 62–63



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

Уважаемые подписчики бумажной версии журнала «Спорт в школе»!

Теперь вы можете получить и электронную версию нашего журнала. Для этого вы должны:

1. Зайти на интернет-сайт [www.1september.ru](http://www.1september.ru).

2. Зарегистрировать личный кабинет (если у вас его еще нет).

3. В личном кабинете в разделе «Издания/Коды доступа» ввести код SE-05307-49996



... Одновременно с освоением технических приемов займитесь развитием гибкости. Загоните себя в угол – встаньте спиной так, чтобы плечами касаться стен, образующих прямой угол...

с. 40



с. 13

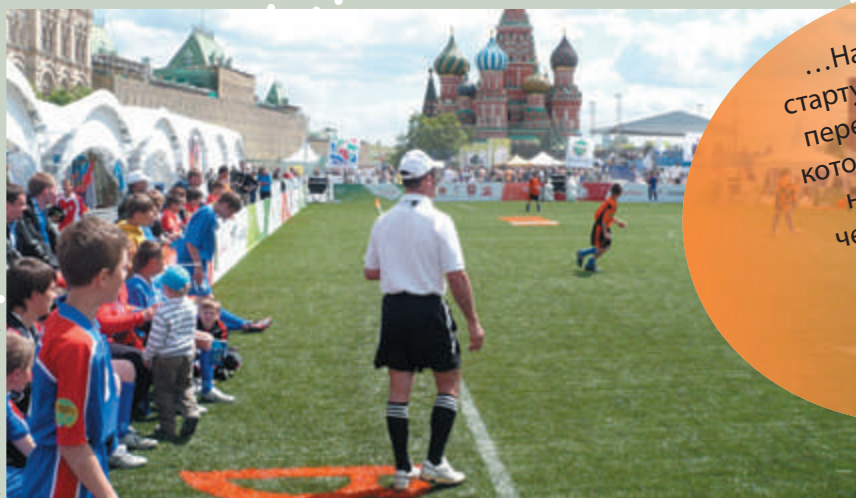
...Боевые искусства нравятся всем мальчикам с 5-го по 11-й класс, но они занимаются ими по необходимости, в основном для обучения приемам самообороны...



с. 49

фото с сайта [www.azbuka-detstva-2010.narod2.rusamboorona](http://www.azbuka-detstva-2010.narod2.rusamboorona)

...Такая философия дает возможность увидеть «весь мир как тренировочную площадку» и искать нестандартные способы преодоления любых препятствий – как на площадке, так и в жизни...



...На втором этапе стартуют 6 участников, перед ними – 4 мяча, которые расположены на 5–6 м дальше, чем в первый раз...

с. 20

фото с сайта [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)

По техническим причинам в № 13/2011 произошла замена. На с. 2 вместо «Мария Белякова» следует читать: «Наталья Васильева, Татьяна Терёшкина»; на с. 14 вместо «Мария Белякова, учитель физкультуры, МОУ СОШ № 56, г. Курган» следует читать: «Наталья Васильева, Татьяна Терёшкина, МБОУ ДОД ДООЦ № 1, г. Красноярск». Редакция приносит свои извинения.

# Президентские состязания-2011

## Репортаж из «Океана»

Впервые финал Президентских состязаний для команд субъектов Российской Федерации, входящих в состав Уральского, Сибирского и Дальневосточного федеральных округов, проводился отдельно от Центрального региона – в ВДЦ «Океан», недалеко от Владивостока.

Главный редактор журнала «Спорт в школе» ведет прямой репортаж с этих соревнований.



Ольга ЛЕОНТЬЕВА



### ОКЕАН

**В**о Владивостоке, как и во Всероссийском детском центре «Океан», я никогда не была. Поэтому, когда пришлось выбирать между двумя финалами Президентских состязаний, решила отправиться именно туда: во-первых, в надежде познакомиться с командами, которые никогда не доезжали (по финансовым соображениям) до Анапы, а во-вторых, чтобы посмотреть на работу еще одного детского центра, принимающего детские

соревнования общероссийского масштаба.

Всероссийский детский центр «Океан» расположен в живописной бухте Емар на побережье Японского моря. Центр создавался по модели «Орленка» и «Артека» и был открыт в 1983 году – всего за несколько лет до начала перестройки. Сложные для нашей страны годы «Океан» пережил с честью. Сегодня это детский центр европейского уровня с комфортабельными комнатами и классами, отличной столовой, несколькими спортивными комплексами. Там дети не только отдыхают, но и учатся, соревнуются, демонстрируют результаты своего творчества.

В отрядах от 25 до 35 ребят, с которыми работают по два вожака. Дети обязательно дежурят по кухне, занимаются уборкой территории, – словом, несут трудовую вахту, как в добрые советские времена.

В июле этого года ВДЦ принимал участников трех детских программ: «Шоу-мастер», Президентские состязания, Фестиваль-конкурс ансамблей спортивного бального танца. Ребята имели возможность не только поучаствовать в том мероприятии, на которое приехали, но и посмотреть на достижения своих ровесников в других областях. Четко налаженная методическая работа быстро сплотила детей,

участвовавших во всех программах, сделала их интересными друг для друга...

О ВДЦ «Океан» мы подробнее обязательно расскажем в журнале «Классное руководство и воспитание школьников». Сейчас же перейдем к проблемам, с которыми столкнулись и хозяева, и гости при проведении Президентских состязаний.

## НА ПЕРВЫЙ – ВТОРОЙ РАССЧИТАЙСЬ...

Представьте себе ситуацию: вы, как и положено, привезли класскоманду вдвоем с коллегой, а *в педагогическом общежитии* (оно расположено за территорией лагеря) *выделено только одно место на сопровождающего, причем отдельно от ребят, распределенных по отрядам*. Потом вам сказали, что с вашими учениками можно заниматься только с разрешения вожатых: ведь в каждом отряде – своя жизнь, строго определенная законами лагеря...

Любому понятно: конфликт двух сторон в такой ситуации неизбежен. Хорошо, что он не вылился в прямое противостояние: учителя приняли правила, предложенные администрацией лагеря. Некоторые умудрились жить в общежитии на одном койко-месте вдвоем, другие выкупали себе места за личные средства, третьи снимали жилье в близлежащем поселке или во Владивостоке.

**В лагере – свои порядки, у учителей соревнований – свои планы. Как их совместить? Какая из двух программ должна стать приоритетной?** Этот вопрос должны решать не судьи, учителя и методисты во время проведения соревнований, а управленцы, организующие соревнования российского масштаба. Равно как и вопрос о размещении сопровождающих, многие из которых везли класскоманды по пять и более суток. Им предложили оставить в лагере по одному человеку, а куда, позвольте спросить, девать второго?! Между прочим, по закону группу

должен сопровождать еще и медицинский работник...

Когда ребят сопровождают посторонние им люди, никто особенно не расстраивается: взрослым гораздо проще жить отдельно и просто на время забыть о своих подопечных или вовсе уехать из этого места, вернувшись лишь к концу смены. Учителям, особенно тем, у кого хороший контакт с детьми, кто искренне переживает за своих учеников, трудно приспособиться к такой ситуации: хочется настроить ребят на борьбу психологически, провести необходимые тренировки, просто пообщаться... Самые настойчивые преподаватели физической культуры смогли иногда проводить тренировки со своими учениками. Многим это сделать не удавалось, в результате участники соревнований показали совсем не те результаты, которых от них ожидали.

Чтобы ребятам было легче адаптироваться в отряде, хорошие классные руководители заранее рассказали вожатым об особенностях своих учеников: знания о ребенке – основа возможности ему вовремя помочь.

Проблемы возникали не только у педагогов, но и у вожатых, которые в результате не могли достойным образом подготовиться к предстоящим лагерным мероприятиям.

Но нет худа без добра. Благодаря тому что ребята проживали в смешанных отрядах, у них появились новые друзья, они научились чему-то новому. Учителя сразу перезнакомились друг с другом, совместно с вожатыми приняли участие в традиционном концерте вожатых, проводили с ними товарищеские встречи по футболу и эстафетному бегу. Правда, эти состязания напоминали встречи ветеранов с пионерами: средний возраст педагогов приближался к пятидесяти, а вожатые, естественно, совсем молодые, большинство чуть старше восемнадцати, – но это уже совсем другая проблема.

За 21 день смены все педагоги очень устали. По сути, это был

летний оздоровительный лагерь, в рамках которого проводились Президентские состязания, а не всероссийские спортивные соревнования с хорошим размещением в лагере. Пожалуй, на будущее стоит определиться, что именно хочет организовать Министерство образования и науки, и выбрать одно из двух: соревнования или летнюю оздоровительную смену.

## СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ

Соревнования по спортивному многоборью – *напомним, что в него входили бег 1000 м (юноши, девушки), бег 60 м (юноши, девушки), челночный бег 3×10 м с кубиками (юноши и девушки), подтягивание на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подъем туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки), прыжок в длину с места (юноши, девушки), наклон вперед из положения сидя (юноши, девушки)* – прошли по отлаженному за предыдущие годы механизму. Ребят приглашали по командам, и они выполняли соответствующие задания. Учителя могли за этим наблюдать только издали.

Некоторые проблемы, появившиеся в ходе тестирования, обнаружались лишь во время проведения круглого стола – об этом расскажу ниже. В целом судьи и участники соревнований остались довольны друг другом.

Однако одна недоработка в Положении была отмечена всеми: в зачет по-прежнему входили результаты всех 16 (для городских школ) или 10 (для сельских школ) участников соревнований. Если кто-то из ребят получал травму или болел, команде за него начислялись баллы, равные баллам участника, который выступил хуже всех. **Поступило предложение:** пересмотреть этот пункт Положения и сделать зачет по пятнадцати и девяти членам команд соответственно.

Но здесь команды, которые не могли выйти на состязания в полном составе, хотя бы не снимались с соревнований... Совсем

по-другому всё происходило на «Веселых стартах», которые в этом году впервые были включены в Президентские состязания.

### «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

В Положении было указано: «Программа “Веселых стартов” разрабатывается ГСК по согласованию с рабочей группой и ФДОЦ «Смена, ФГОУ ВДЦ “Океан”» в соответствии с возрастными особенностями участников всероссийского этапа Президентских состязаний.

Программа «Веселых стартов» направляется в субъекты Российской Федерации вместе с вызовом на всероссийский этап Президентских состязаний.

К сожалению, подробную программу «Веселых стартов» все увидели только в «Океане». Программа была составлена так, чтобы на каждом этапе выступал только один ребенок, а этапов столько же, сколько детей в команде. В результате... команды, некоторые участники которых заболели или получили травму, автоматически не допускались к участию в «Веселых стартах». Мотивировка судей проста: эти команды будут в более выигрышном положении, чем остальные, так как смогут вместо недостающего ребенка поставить на этап самого сильного члена команды.

Команды, в которых заболели ребята, и без этого сильно переживали, а тут еще выяснилось, что они не имеют права прини-

мать участие в обязательном виде соревнований. Пожалуй, тогда в Положении нужно сразу писать: «Дети, приехавшие на соревнования, не имеют права болеть и получать травмы; нарушившие этот пункт будут дисквалифицированы».

Болельщиков на «Веселых стартах» не было. Приглашали только выступающие команды: им объясняли правила, давали время на разминку...

В общем, «Веселые старты» превратились, на мой взгляд, в Печальные. А когда оказалось, что для финалистов будут проводиться «Веселые старты» по совсем другим правилам, все от недоумения искренне развели руками: это условие в Положении вообще никак не оговаривалось.

Разговору об изменении Положения о «Веселых стартах» было посвящено много времени при проведении круглого стола.

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОНКУРС

Задание состояло из 51 вопроса, которые вместе с вариантами ответов последовательно демонстрировались на экране. Дети должны были за определенное судьями время выбрать из четырех ответов правильный. Два вопроса были открытыми – без заранее подготовленных ответов: ребятам предлагалось написать сочинение о собственном видении Олимпийских игр и массовых детских соревнований. Время проведения

тестирования – 1 ч 20 мин.<sup>1</sup> Всех участников теоретического конкурса рассадили в актовом зале, дали им в руки трафареты – в них нужно было только отметить номера правильных ответов. Писали на коленях – планшеты принесли лишь некоторые участники, так как их просто негде было взять.

Первые 10–15 мин. ребята работали спокойно. Потом начали поворачиваться друг к другу, обсуждать ответы. Еще через 30 мин. беседовал почти весь зал. Очень расстроенными выглядели двуязычные дети из Якутии и Бурятии: они явно не успевали читать вопросы и ответы за отведенное на это время.

### ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС

Все команды заранее подготовили десятиминутные выступления на тему «Игры, которые мы заслужили». Нужно было в творческой форме рассказать и о своей школе с ее спортивными достижениями, и о регионе, и о будущих Олимпийских играх. Оценивались оригинальность замысла, полнота выполнения задания, сценическое мастерство. Команды были предупреждены, что за превышение времени выступления будут сниматься баллы.

Каждая класс-команда имела возможность одного предварительного прогона своего выступ-

<sup>1</sup> Тесты, которые предлагались семиклассникам, вы найдете на диске, вложенном в номер.

### Чего ждут дети от будущих Президентских состязаний?

Справедливого судейства.

Чтобы в их программе были лыжные гонки на 3000 м.

Чтобы не выявляли победителей и проигравших.

Чтобы выросло разнообразие предлагаемых видов спорта, включить в их программу хоккей, фигурное катание, велоспорт...

Чтобы Президентские состязания стали международными.

Чтобы все участники были награждены, пусть и утешительными призами.

Чтобы было больше «Веселых стартов» – интересных и даже трудных.

Чтобы не было подставок.

Чтобы было соревнование на задержку дыхания под водой.

Чтобы в футболе судил не опытный судья, а простой игрок.

Чтобы проводились соревнования между соседними областями.

пления на сцене – вариант генеральной репетиции. Конечно, выделенных 10–15 мин. для такой работы мало, но зато она проходила вместе с представителями ВДЦ, которые не только внимательно просмотрели каждый номер, но и давали ребятам дельные, конкретные советы. Я попробую обобщить их рекомендации, чтобы команды, которые будут готовиться к аналогичному конкурсу в следующем году, их учли.

### Главные рекомендации

1. Команды должны заранее подготовить досконально прописанный сценарий в двух экземплярах, отдать их звукорежиссеру и оператору, демонстрирующему слайды, чтобы они могла воспроизвести звукозапись и провести необходимую демонстрацию презентаций.

2. Необходимо тщательно продумывать и репетировать вход и выход со сцены: именно от этого во многом зависит восприятие зрителями выступления.

3. Нужно уделить особое внимание поведению ребят на сцене во время выступления: научить их ровно стоять, не делать лишних движений. Дети не должны смотреть друг на друга – их взгляды должны быть обращены к зрителям.

Многие сценарии творческого конкурса были однотипными. Мне постоянно казалось, что я их где-то видела раньше... Оказалось, что часть учителей физкультуры, чьи классы принимали участие в соревнованиях, – постоянные читатели нашей газеты, и именно из нее они взяли основу для сценария. В связи с этим хочется посоветовать на будущее: наши сценарии вполне подходят для внутришкольных мероприятий – ведь в одном учебном заведении вряд ли кто-то, кроме учителя физкультуры, читает «Спорт в школе». Но при подготовке ко всероссийским соревнованиям во избежание дублирования лучше придумать что-то новое. Кстати, потом эти сценарии можно опубликовать у нас!

Во время репетиций не обошлось и без непредвиденных казусов. Оказалось, что в ВДЦ «Океан» по каким-то ведомым лишь работникам центра причинам запрещена песня «Вперед, Россия!». О чем и было незамедлительно поведено командам во время генеральных репетиций. Некоторые команды с перепугу заменили эту песню на другую, другим это сделать не удалось.

Напомню, что все выступления, которые были представлены в ВДЦ «Океан», были до этого просмотрены в регионах, и класс-команды стали победителями региональных этапов Президентских состязаний. Введение цензуры на песни во время финала противоречит не только здравому смыслу, но и элементарной этике взаимоотношений между людьми, организациями и регионами.

### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

На подведение итогов собрались педагоги – представители всех команд. Сначала выступил главный судья соревнований Юрий ПЕРЕГУДОВ:



– Спасибо вам – за терпение, работу, труд. Я понимаю, как вам было сложно. Правда, то, как выступили ваши ученики, зависит только от их предварительной подготовки. Выскажу несколько замечаний, которые могут пригодиться в будущем. При подготовке пакета документов на Президентские состязания не стесняйтесь звонить организаторам и спрашивать: если что-то непонятно – в Положении всегда указан номер контактного телефона. То, что учителей с учениками разлучили, – бесспорно, неправильно. Но это не повод для того, чтобы вовсе отказаться от работы с детьми. Некоторые педагоги из меня душу вытрясли, чтобы только можно было регулярно тренироваться, а другие вообще забросили своих учеников: иногда на соревнованиях вообще не было представителей класс-команд, а вожатые давали рекомендации, от которых детям могло стать только хуже. И давайте вести себя до-

стойно с детьми! Даже если они выступают неудачно, это не повод кричать на них. Они у нас учатся всему, в том числе и достойному поведению. Тем не менее, я считаю, что вместе с вами мы провели неплохое мероприятие. Свои предложения пишите и присылайте нам в оргкомитет — мы их обязательно учтем.

Потом слово взяла Татьяна ЦВЕТКОВА, консультант отдела развития физической культуры и спорта в Департаменте развития системы физкультурно-спортивного воспитания Минобрнауки РФ:

— Мне было очень приятно познакомиться с вами — с людьми, которые готовили эти команды для участия в Президентских соревнованиях, — проходя вместе с ребятами все этапы соревнований. Наконец я в первый раз увидела итоги работы, которую делало министерство. Конечно, могли быть недочеты, мы обязательно учтем предложения при планировании соревнований следующего года. Я была одним из судей творческого конкурса, и о нем хочется сказать подробнее. Человек, который развит физически, но не развит

духовно, не может быть здоров. Между прочим, в Китае департамент, аналогичный нашему, называется Департамент физической культуры, спорта и искусства. Я не буду озвучивать регионы, которые показали себя как слабые в творческом конкурсе, это неэтично. Просто расскажу об ошибках, которые были замечены, а вы послушайте и подумайте, какие замечания относятся именно к вашей команде.

1. Регламент. Условием было «не больше 10 минут». Многие спрашивали: «Что будет, если выступление меньше, чем 10 минут?» Но не вдвое же меньше! За превышение пострадал только Челябинск — его прекрасное выступление длилось 14 минут. Однако несколько команд выступали менее 7 минут, а одна команда — чуть больше 2 минут... Это тоже недопустимо.

2. Некоторые выступления были построены так: идет презентация, а детей в это время на сцене нет или они статично стоят. Такое выступление, естественно, не отвечает нашим критериям и будет оцениваться низкими баллами.

3. Многие не смогли раскрыть заданную тему. Все знали, что нужно рассказать об истории Олимпийских игр, о спортивной жизни школы, однако некоторые сделали акцент только на своем регионе, на пиаре своего края. А один из регионов показал только историю своей школы. Это важно — школа заслуженная, но тема была другой. Пожалуйста, выполняйте задание, которое дается заранее!

4. Старайтесь, чтобы дети пели сами, а не использовали фонограммы. Один регион сделал фонограмму не только песен, но и всего монтажа: записали свое выступление дома, вышли и открывали рты. Как мы должны были это оценить? Фонограммой может быть только музыка.

5. В понятие сценической культуры входит не только то, как дети держат себя на сцене, но и то, как они одеты. Да, у всех раз-

ные финансовые возможности, но можно внести один общий элемент — и команда преобразится. Это несложно сделать, например, за счет шарфиков одного цвета. Желательно, чтобы ребята имели похожую обувь, прически, чтобы не было вызывающего макияжа.

По выступлениям, которые были продемонстрированы, очень заметна креативность администрации школы, в которой учится данный класс. Было понятно, что одни директора понимают, что отправляют команду на всероссийские соревнования, а другие — нет. Между прочим, каждый директор потом обязательно напишет в своем отчете, что его школа участвовала во всероссийских соревнованиях. Не бойтесь обращаться к руководству своих школ за помощью при подготовке творческого конкурса!

## КРУГЛЫЙ СТОЛ

Круглый стол с редакцией журнала «Спорт в школе» проводился сразу после подведения итогов — на эту работу остались не все, а только те, кто заранее продумал свое выступление и хотел поделиться мыслями с коллегами. Начали с конкретных предложений, которые авторы потом собирались отправить и организаторам Президентских соревнований. К каждой затронутой теме возвращались по несколько раз — разговор шел спонтанно, но очень динамично. Чтобы читателю были понятнее направления дискуссии, я постфактум ее немного переструктурировала и объединила в отдельные группы высказывания, касающиеся двух основных тем.

## Дорога и быт

— С нами разговаривал господин Паршиков, спросил, как мы доехали, почему многие — за свой счет. Почему он заранее не позвонил по регионам и не узнал, что сделано, чтобы мы могли сюда приехать? Если этот лагерь был базовым для проведения соревнований, то почему он не готовился заранее к тому,





что это будет спортивная смена для проведения всероссийских спортивных соревнований?

— Мы были отделены от детей, и это неправильно. Дети — не окончательно сформировавшиеся люди. Отрицательные эмоции передаются от одного к другому. Часто мы не могли их успокоить просто потому, что нас изолировали от них.

— Для сопровождения класс-команд должны финансироваться два руководителя: учитель физкультуры и классный руководитель или хореограф. Кроме того, на две класс-команды из одного региона — город и село — обязательно должен быть и один медицинский работник. Проживание всех сопровождающих в лагере должно быть оговорено и оплачено заранее. При организации самих соревнований и программы смены лагеря необходимо учитывать специфику смены. Первичными для детей должны быть именно соревнования, а не дружинные дела или мероприятия лагеря. Дети должны иметь возможность отдыхать. План проведения соревнований должен быть составлен и опубликован заранее, чтобы учитель знал, что и когда будет проводиться, и продумал, как распределить детей с учетом их сил и возможностей. У детей — участников Президентских состязаний была двойная физическая нагрузка. Во время сон-часа — так называемого штиля — они не всегда имели возможность восстановить силы после соревнований, иногда им приходилось в это время заниматься уборкой кубриков и территории. Чистота не должна поддерживаться за счет здоровья детей. В любой команде не все одинаково физически сильны — обязательно есть те, кто с трудом переносит серьезную физическую нагрузку. Этим детям было очень трудно. Во время Президентских тестов соревнования проводились по трем видам многоборья в день. В результате у нас девочка просто упала от усталости — оказалось, что она не выспалась и не успевала восстановиться.



— Во время парада на открытии дети шли дружинами, а не регионами. Это неправильно! Мы здесь представляем именно свой регион, а не отряды детского центра.

— Но не только минусы были в такой жизни! Зато ребята сразу перезнакомились друг с другом, у них появились новые друзья!

— Для знакомства обычно в детских оздоровительных лагерях проводятся дискотеки, а здесь дискотека была только один раз. На КВН из отряда, в котором 32 человека, разрешили пойти десяти. Остальные были вынуждены сидеть дома: для всех там просто не было мест.

— Здесь очень хорошая спортивная база, но мы не могли ею пользоваться в полном объеме. Нам просто не разрешали — по разным причинам. Для посещения бассейна, например, говорили, что нужны медицинские справки. У нас же всё есть — мы около месяца все справки собирали для участия в этих соревнованиях! Жаль, что существующие здесь спортивные комплексы большую часть времени простаивают. Зачем тогда такая база? Чтобы показывать начальству?

— Как вы думаете, что лучше: чтобы за детей полностью отвечали педагоги или вожатые?

— Два педагога и вожатый. Когда педагог отвечает и за быт, и за сон, и за соревнования — это

очень, очень трудно, но эффективно: учитель знает, чем дышат его дети, что с ними происходит. Вожатый должен брать на себя часть ответственности, помогать учителям, работать с ними в одной команде. А у нас до анекдота доходило: через полчаса — творческий конкурс, а вожатый говорит детям, что они должны идти на кружок...

## Соревнования

— Мы предлагаем с самого начала смены, в первый и второй дни, организовать подготовку к творческому конкурсу и проводить его сразу после открытия. Нелогично проводить этот конкурс в самом конце: дети забывают слова.

— Перед тем как в новом месте принимать Президентские тесты, нужно всё досконально проверить. Например, оказалось, что учащиеся городских школ бежали дистанцию не 60, а 68 метров. Естественно, они показали плохие результаты и получили психологическую травму. Это не сказалось на общем результате, но начало соревнований для них было смазано. Они не могут предъявить свои результаты для подтверждения разряда. Главный судья извинился за ошибку, но сказал, что перебежать дистанцию не будут, хотя многие ребята были к этому готовы.

— Неужели на всероссийских соревнованиях жалко выдать де-

тям побольше грамот? За бег на 60 м, отжимание, прыжки в длину и другое... Кстати, награждение можно проводить не в конце состязаний, а ежедневно — это не займет много времени.

— И почему нельзя сразу выкладывать на стенде информации результаты соревнований каждого дня?

— Учителя, которые подготовили команды, были словно чужими на этих соревнованиях — это заметили даже дети, сказали: «Вы столько времени нас готовили, с нами мучились, а вам даже грамоты не дали?» В бальных танцах при выступлении и награждении обязательно называют тренеров, представителей команды. Хорошо, что нам хотя бы дали грамоты за участие... А если у меня несколько чемпионов, ученики показали хорошие результаты, стали призерами? Мы можем купить грамоты, если у организаторов нет на это средств. Предлагаю во время парадов представлять не только команду, но и учителя физкультуры, а во время творческого конкурса — классного руководителя или художественного руководителя. И обязательно награждать их вместе с детьми!

— Нужно пересмотреть Положение о «Веселых стартах». Это не

вид спорта, там нет объективных, точных критериев оценки. По Положению, которое нам раздали, финального забега «Веселых стартов» не было. Но если уж проводится финал, то обязательно по той же программе, которая была. Ведь никто не проводит в финале на 100 метров забег на 800! А нашим детям предложили сначала полчаса потренироваться, а потом пробежать совершенно другую дистанцию. В результате — неизбежные травмы, у некоторых — нервные срывы. Лучше оставить встречную эстафету — там точный способ отслеживания результатов, — а «Веселые старты» проводить вне конкурса.

— Нужно ввести больше игровых видов спорта, наградить как можно больше ребят. Может быть, вообще отменить общий зачет и сделать награждение только по отдельным видам?

— Это невозможно: Президентские состязания были задуманы именно как многоборье. Может быть, вместо «Веселых стартов» сделать полосу препятствий, как в Больших гонках? Там легче судить и есть точный показатель — время.

— Дети хотят, чтобы было меньше соперничества, а больше развлекательно-увлекательного спорта.

— Если вывести «Веселые старты» за рамки обязательной программы, можно проводить их между командами, в состав которых входят участники из нескольких регионов. Тогда соревнования будут действительно веселыми, у каждой команды появятся болельщики.

— Второй раз на Президентских состязаниях проводится теоретический конкурс. Что, по вашему мнению, в нем стоит изменить?

— Конкурс был организован неправильно. Дети должны выполнять задания не в зале с плохим освещением, а в классах, чтобы было удобно и писать, и читать. В задании не должно быть больше 30 вопросов, время проведения — не более 40 минут.

— И обязательно давать на руки не только варианты ответов, но и сами вопросы. Двухязычные дети не могут читать с общей скоростью. Якутия по спортивному многоборью заняла второе место, в творческом конкурсе — тоже. А в результате якутские ребята не вошли в группу призеров только потому, что читают медленнее остальных. Очень обидно!

— Предполагаемые тесты надо давать детям заранее, но с избытком. А потом из розданных, например, двухсот вопросов, выбрать 30 и еще один открытый, дополнительный.

— Замены должны быть продуманы заранее. Ребенок упал, стукнулся головой на свободной стоянке. Из-за этого с «Веселых стартов» снимают всю команду!

— Может быть, сделать так, чтобы все ученики класса участвовали в Президентских состязаниях: одни — в одном конкурсе, другие — в другом? Я, например, не взяла сюда детей, которые хорошо держатся на сцене, но занимаются в подготовительной группе здоровья.

— Классы слишком разные. Из-за этого будет трудно адаптировать программу, найти финансирование. В некоторых классах по 32 человека — за чей счет они все поедут?

— Нужно думать... ■

Фото автора



# Модульные курсы «Навыки личной эффективности»

Педагогический  
университет  
Первое сентября

Лицензия 77 № 000349, рег. № 027477 от 15.09.2010, выдана Департаментом образования г. Москвы

## Модульные курсы предоставляют уникальную возможность:

- начать обучение в любой момент;
- выбирать удобный график освоения материалов и самостоятельно определять срок окончания изучения модуля (минимальный срок обучения – 1 месяц);
- выполнять контрольную работу в режиме онлайн;
- осваивать знания из психологии, менеджмента, экономики, которые позволят: лучше понять себя и других людей; психологические причины возникновения стрессов и различных заболеваний и сохранить свое здоровье; оптимизировать свою деятельность и др.

Нормативный срок освоения каждого модуля – 6 часов. Форма обучения – дистанционная. После успешного окончания модуля выдается сертификат.

Стоимость одного модульного курса – 200 руб.

## ПЕРЕЧЕНЬ МОДУЛЬНЫХ КУРСОВ



очень популярно!

Тайм-менеджмент, или Как эффективно организовать свое время.



Тайм-менеджмент для детей, или Как научить школьников организовывать свое время.



Приемы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, или Конфликты в нашей жизни: способы решения.



очень популярно!

Профессиональное выгорание, или Как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе.



Стресс-менеджмент, или Приемы профилактики и преодоления стресса.



Управление имиджем, или Как создать свой стиль.

**ПОДАЙТЕ ЗАЯВКУ НА ОБУЧЕНИЕ НА САЙТЕ**  
<http://edu.1september.ru>

Получить более подробную информацию можно на сайте, по электронной почте: [module@1september.ru](mailto:module@1september.ru) или по телефону (499) 249-47-82

# Нет границ – есть лишь препятствия

## Паркур

В этой статье пойдет речь об истории зарождения паркура, его философии, идеалах и принципах. Ведь паркур, по замыслу его создателей, не просто городской вид спорта, а настоящий образ жизни, принимая который, каждый участник навсегда многое меняет в себе.



Алексей ОЛЕЙНИКОВ

### ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Название «паркур» происходит от французского *parkour* (искаженное *parcours*), что означает «дистанция, полоса препятствий». Паркур – это искусство перемещения и преодоления препятствий разного рода: стены, парапеты, перила, лестницы – в общем, все преграды, которые можно встретить в городе. (Например, в фильмах «Ямакаси» или «13-й район» герои без труда передвигаются по городу: сквозь окна и проемы, через заборы и ограждения, ми-

нуя балконы, лестницы и презирая лифты.)

Придумали паркур французы Давид Белль и Себастьян Фукан. Но корни паркура уходят в начало прошлого века. Именно тогда, перед Первой мировой войной, во Франции Жорж Герберт создал так называемый натуральный метод движения. Он был моряком и много путешествовал, в том числе и по Африке, где наблюдал за аборигенами – их охотничьими обрядами и традиционной подготовкой юношей – и на этой основе создал новую дисциплину для подготовки солдат, включающую три направления развития: силы воли, моральных качеств и физической силы. Солдаты тренировались в беге, прыжках, скалолаза-

нии, совершенствовались в самообороне и общефизической подготовке. По этому методу готовили французских солдат во время Первой и Второй мировых войн.

Отец одного из основателей паркура – Давида Белля Раймонд Белль служил в армии и практиковал натуральный метод. Поэтому Давид с детства старался подражать своему отцу: занимался гимнастикой, легкой атлетикой, боевыми искусствами. В то время они жили в городе Лисс, где Давид собрал команду «Yamakasi» (те самые ямакаси из одноименного фильма). Именно из этих детских игр и вырос паркур.

Давид Белль сформулировал три основных принципа паркура: безопасность, эффективность,

простота. Главная идея паркура заключается в свободном движении: «Нет границ — есть лишь препятствия». Такая философия дает возможность увидеть «весь мир как тренировочную площадку» и искать нестандартные способы преодоления любых препятствий — как в на площадке, так и в жизни.

## ИГРА И ИГРОКИ

Идеология паркура состоит в том, что все его элементы естественны для человека и позволяют преодолевать препятствия с минимальными затратами сил.

В принципе, весь паркур состоит из шести типов элементов: прыжков, опорных прыжков, прохождения стен, приземлений, балансов и абстрактных элементов.

Людей, занимающихся паркуром, называют трейсерами. Настоящие трейсеры используют только силу своего тела и наработанные навыки, чтобы быстро и эффективно пройти маршрут. В истинном паркуре нет соревнований, нет показательных выступлений — есть только путь из точки А в точку Б, невзирая на препятствия.

Качества, необходимые для трейсера, — ловкость, сила, быстрота реакции, умение вовремя сориентироваться и грамотно оценить свои возможности. Иначе говоря, паркур требует не только стальных мышц, но и титановых сухожилий, а также горячего сердца и холодной головы. Ну и крепкий вестибулярный аппарат не помешает — порой трейсеры проходят маршруты на немалой высоте.

Рассказывать обо всех элементах подробно можно долго. Но это тот случай, когда лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Для этого можно просто зайти на сайт <http://parkour.org.ru/>, где выложено паркур-видео со всего мира. На сайте <http://www.parkouron.com/> есть подробный перечень элементов паркура, а на «Российском паркур-форуме», расположенном по адресу: <http://parkourforum.ru/>,

можно пообщаться с единомышленниками, увлеченными паркуром.

## ФРИРАН И АКРОСТРИТ

Существует два схожих с паркуром городских вида спорта — это фриран и акрострит.

Фриран — это фактически паркур с добавлением акробатических элементов. Дословно фриран (*free running*) — «свободное движение». Это название было придумано для паркура, когда началось его продвижение в англоязычных странах. По своей технике паркур и фриран различаются мало. Разве что паркур более практичен, в нем главная цель — пройти дистанцию, а фриран более зрелищен, в нем упор делается на красоту исполнения и выразительность элементов. Получается, в паркуре главное — цель, а во фриране — процесс. Иногда говорят, что паркур придумал Давид Белль, а фриран — его товарищ Себастьян Фу-

кан. Белль всегда считал, что паркур должен быть бесплатным, а Фукан стремился сделать фриран коммерческим видом спорта и не стеснялся брать деньги за уроки.

Что касается акрострита, то это отдельная дисциплина — уличная акробатика, которую придумали английские фриранеры. Акрострит — экстремальный вид спорта, в котором спортсмены выполняют стойки на руках на большой высоте, прыжки, сальто с высоты, сальто через препятствия, сальто через провалы, связки акробатических элементов на ровных площадках — и всё это без страховки, в обычной свободной одежде в любом городе, где есть подходящее место.

Для занятий акростритом необходимы серьезная подготовка и изнурительные тренировки, в отличие от паркура, для которого, конечно, физическая подготовка важна, однако не требуются специальные акробатические навыки. ■



# Волейбольные премудрости

## Технические и тактические хитрости игры

Автор этого материала рассказывает, как правильно выполнять передачи в прыжке и в падении, приемы мяча в падении на грудь и на спину, как изучать тактику игры. Помимо этого, он приводит методику обучения основным техническим элементам волейбола.



Владимир СЕМЁНОВ,  
г. Москва

**Т**ехническая и тактическая подготовка неразрывно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга. В начале обучения школьники изучают технику наиболее важных приемов игры, параллельно знакомясь с тактикой их применения. Одно из основных методических требований на начальном этапе обучения — повышенное внимание к технике выполнения игровых приемов. Время, необходимое для овладения программным материалом, учитель определяет с учетом уровня физической подготовленности учащихся, их индивидуальных особенностей и сложности материала. Следует иметь в виду, что дли-

тельное применение одних и тех же упражнений, однообразие выполнения не способствуют правильному восприятию их учащимися. Поэтому надо стремиться разнообразить упражнения, максимально приближая их к игровой действительности, и выполнять с сопротивлением противника. Например, можно осваивать подачу одновременно с приемом мяча; нападающий удар сначала изучать без блока, затем с пассивным и активным сопротивлением и т.д.

### ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА

Качество обучения зависит, прежде всего, от уровня физической подготовленности учащихся. Поэтому на уроках физкультуры самое главное — развитие физических качеств.

При обучении детей 11–12 лет нужно больше внимания уделять развитию быстроты, координации движений и меньше — развитию силы и выносливости. В этом возрасте они очень любят различные упражнения и подвижные игры. В программу занятий следует включать небольшие по продолжительности упражнения с длительными перерывами на отдых. Объяснение должно быть образным и доступным и сопровождаться неоднократным показом изучаемого приема с акцентом на основных его моментах. При обучении технике отдельных игровых элементов целесообразно пользоваться инвентарем меньшего веса и размера.

При обучении школьников 13–14 лет большее внимание уделяется физической подготовке с учетом индивидуальных осо-

бенностей физического развития каждого ученика. Одновременно с этим увеличиваются общий объем и интенсивность упражнений специальной физической подготовки. На первый план выходят такие, которые позволяют улучшать физическое развитие учащегося и помогают ему наиболее эффективно овладеть техническими приемами игры. Например, для развития прыгучести волейболисты выполняют прыжковые упражнения в сочетании с имитацией нападающего удара или последовательные прыжки у сетки с имитацией блокирования. Сила, быстрота, скоростная выносливость развиваются с помощью специальных упражнений, приближенных по структуре движения к игровым приемам.

Если в младшем школьном возрасте дети изучали важнейшие приемы техники, без которых невозможно играть в волейбол, например перемещения, нижние и верхние подачи, то в средней школе они осваивают и совершенствуют значительно больше приемов игры с тактической направленностью. С учащимися этого возраста можно долго работать над освоением элементов игры, выполняя отдельные их детали, что нецелесообразно на занятиях младшей возрастной группы. Однако по-прежнему занятия должны быть интересными и разнообразными, в них нужно включать много подвижных игр и игровых упражнений.

Большим стимулом для повышения качества выполнения различных технических приемов служит применение соревновательного метода. Например, можно провести соревнование на лучшее выполнение техники передач. Детям дается задание: 5–10 раз направить мяч в стену на определенную высоту – примерно 2–2,5 м – в специальный квадрат. Каждое попадание оценивается в 1 очко. Можно также провести соревнование на наиболее быстрое перемещение из зоны 1 в зону 2 с касанием мячом пола на линии напа-

дения и лицевой линии. Выполнение заданий на результат дисциплинирует учащихся, развивает упорство, старательность, активизирует учебный процесс.

Юноши и девушки 15–16 лет в своем развитии близки к взрослым. Однако учителям нужно быть очень внимательными к регулированию нагрузки в учебном процессе и следить за ходом восстановительных процессов. Только при грамотном взаимодействии учителя и врача можно правильно рассчитать нагрузки, которые ученикам будет легче перенести.

Учащиеся 17–18 лет изучают все тонкости техники и тактики игры, совершенствуют тактические системы игры в защите и нападении.

## ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Передача мяча – важнейший технический прием, посредством которого определяется содержание игры. В игровом процессе применяются разнообразные передачи, которые по технике выполнения можно классифицировать на верхние и нижние. К верхним относятся те передачи, которые выполняются концами пальцев рук, направленных вверх; к нижним – те, которые производятся предплечьями сведенных рук или сомкнутыми кистями. В связи с тем, что передачи выполняются из различных исходных положений, они подразделяются на подгруппы. К группе верхних передач относятся передачи в стойках (опорном положении), в прыжке, с отвлекающими действиями, в падении, за голову. К группе нижних передач относятся передача двумя руками, одной рукой, передача в падении.

Верхняя передача мяча выполняется в высокой, средней и низкой стойках. При передаче мяча в средней (основной) стойке игрок в ожидании мяча стоит на согнутых и расставленных на ширине плеч ногах, выставляя одну ногу вперед. Вес тела переносится вперед, руки сгибаются в локтях. При

соприкосновении пальцев с мячом на высоте глаз игрок последовательно выпрямляет ноги, туловище и руки и посылает мяч в нужном направлении за счет движения кистей и пальцев рук. Передачи в низкой стойке выполняются на значительно согнутых ногах, амплитуда движений ног, рук и туловища укорочена. В этом виде передачи руки встречают мяч чуть ниже подбородка. Передача в высокой стойке производится на незначительно согнутых ногах, руки встречают мяч на уровне лба. Выбор стойки определяется траекторией и скоростью полета мяча. Чем ниже траектория и больше скорость, тем ниже стойка для приема мяча.

Наиболее рациональный и правильный путь овладения техникой передачи мяча предполагает несколько этапов обучения. Сначала передачи изучаются в упрощенных условиях. Для этого применяются упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. С помощью этих упражнений развиваются специальные игровые навыки, повышается уровень физической подготовленности. Кроме того, они позволяют научить игрока правильно выходить под мяч, фиксируя положение готовности к приему. Одновременно при бросках набивных мячей учащиеся учатся согласовывать движения рук, ног и туловища. Особое внимание обращается на положение рук, ног и кистевое движение в конце броска.

### *Примерные упражнения с набивными мячами*

1. Ловля набивного мяча в различных стойках после перемещения с последующим броском вводящему.

2. Ловля и броски набивного мяча с выходом и поворотом к партнеру в зоне нападения.

3. Ловля и броски набивного мяча вдоль сетки.

Основное место в обучении передачам занимают специальные упражнения с волейбольными мячами, выполняемые индивиду-

ально, в парах и группах. Они могут быть защитного и нападающего характера.

### **Примерные индивидуальные упражнения**

1. Прием и передача мяча у стенки. Передачи выполняются сверху и снизу, из различных стоек: высокой, средней, низкой — в том числе и в прыжке.

2. Прием и передача мяча на точность — в мишени, нарисованные на стене, и в специально подвешенные кольца.

3. Передачи мяча над собой на разную высоту.

4. Передачи мяча над собой с продвижением приставными шагами.

5. Прием мяча снизу, жонглирование на месте и в движении.

6. То же с хлопком перед приемом, с касанием руками пола и др.

7. Сочетание двух видов передач сверху и снизу поочередно.

Основное отличие верхней прямой и боковой передачи без вращения заключается в укороченном замахе и ударном движении точно по центру мяча.

### **Передача в прыжке**

Верхняя передача мяча в прыжке производится в безопорном положении. В этом и состоит ее основная трудность. Она применяется в основном при нападающих действиях для дезорганизации противника при постановке блока. Движения рук и туловища при передаче характеризуются короткой амплитудой. Часто передача в прыжке сочетается с имитацией нападающего удара. Игрок выполняет разбег, прыжок и замах для удара, но в последний момент передает мяч партнеру. Такой прием называется откид-

кой и относится к скрытым передачам.

### **Передачи в падении**

Верхняя передача мяча в падении применяется, если игрок явно опаздывает к мячу, но принимает решение принять его сверху. В заключительной фазе передачи принимающий падает с перекатом на бедро или спину. Техника приема состоит в том, что после быстрого перемещения вперед или в сторону навстречу летящему мячу игрок делает глубокий выпад, одновременно наклоняет туловище над опорной ногой и начинает разворачиваться в сторону передачи под мяч. Выполнив передачу активным движением предплечий и кистей рук, игрок последовательно, мягко перекачивается на бедро и спину, затем быстро встает и продолжает игру.





Иногда игрок принимает очень низко летящий мяч сверху, с падением или перекатом на спину. В этом случае он из низкой стойки опускается еще ниже, выполняет передачу вперед-вверх и тут же заканчивает ее перекатом на спину с наклоном головы вперед. Здесь важно, чтобы спортсмен своевременно вышел под мяч.

## ПРИЕМ МЯЧА

Игрок после перемещения делает глубокий выпад и одновременно выставляет выпрямленные и напряженные руки под мяч; кисти сомкнуты и отведены вниз. Мяч принимается на сведенные предплечья, развернутые наружу. При приеме сильно летящего мяча передача выполняется без замаха, сведенные руки подставляются под мяч. При приеме слабо летящего мяча делается встречное движение руками, а в момент удара руки сопровождают его полет. Мячи, летящие в стороне от игрока или далеко от него, часто принимаются одной рукой.

Прием в падении выполняется одной рукой и с перекатом на спину, когда мяч летит в стороне от игрока. По технике выполнения он схож с верхней передачей в падении. Основное отличие состоит в движениях рук: одновременно с выпадом для приема мяча, в сторону или вперед выносятся одноименная рука. Все движения выполняются быстро. Рука при этом должна быть прямой, удар производится коротким, отрывистым движением предплечья. После удара игрок мягко падает, выполняя перекат.

Прием с падением на руки и с перекатом на грудь применяется в тех случаях, когда мяч летит очень низко, сильно и далеко от игрока. Подбегая к мячу, игрок отталкивается одной ногой, в то время как другая свободно идет вверх, и, как бы ныряя, вытягивает руку под мяч и производит удар кулаком или предплечьем, приземляясь на руки и грудь. Нужно следить за тем, чтобы во время приема мяча голова была всегда поднята.

## ПОДАЧИ МЯЧА

Техника подачи, как и другие приемы, совершенствуются постоянно и пополняются новыми, более сложными способами. Они подразделяются на нижние — прямые и боковые — и верхние — прямые и боковые. При выполнении каждой из них должны решаться тактические задачи. Одни могут быть нацеленными, другие — преимущественно силовыми, планируемыми. Нацеленные подачи применяются в тех случаях, когда мяч нужно направить в уязвимое место площадки или на более слабого игрока. С этой целью могут быть использованы верхняя прямая подача, а также нижняя прямая и боковые подачи. Силовые подачи выполняются для того, чтобы затруднить прием мяча. Этого можно добиться, выполняя верхнюю прямую подачу в прыжке. Планирующая подача называется так потому, что мяч вначале летит ровно, а перед приземлением начинает менять направление. Это создает определенную трудность для выбора места в момент приема.

В технике подач выделяют исходное положение игрока, подбрасывание мяча, замах и ударное движение. При выполнении нижней прямой подачи игрок-правша стоит лицом к сетке, левую ногу на полшага выставляет вперед, слегка сгибает ноги, подбрасывает мяч левой рукой и наносит удар снизу по опускающемуся мячу на уровне пояса основанием правой кисти вперед-вверх (левша выполняет то же с другой ноги и руки).

Выполняя нижнюю боковую подачу, игрок встает боком к сетке, поставив ноги на ширине плеч, перед подачей сгибает ноги и подбрасывает мяч точно перед собой на 100–120 см. подача осуществляется дальше от сетки прямой рукой по опускающемуся мячу. Перед ударом вес тела переносится на дальнюю ногу, после удара — на ближнюю.

Выполняя верхнюю боковую подачу, игрок в том же исходном

положении, что и при нижней боковой подаче, подбрасывает мяч ближней к сетке рукой на высоту 150–180 см. Другой рукой он делает замах назад-в сторону, наклоняет туловище в сторону замаха, а центр тяжести переносит на дальнюю ногу. Когда мяч начинает опускаться, игрок одновременно выпрямляет ноги и туловище и начинает движение рукой по дуге вперед-вверх для нанесения удара в наивысшей точке, сила которого увеличивается с резким выпрямлением ног и их поворотом в сторону удара. Движение руки по мере приближения к мячу ускоряется. Скорость полета мяча при верхней боковой подаче выше, чем в других способах. Прием мяча после такой подачи затрудняется, если ему придется вращательное движение, которое происходит за счет смещения точки удара от центра мяча в ту или другую сторону.

## НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Нападающий удар — весьма эффективный технический прием, завершающий тактическую комбинацию команды. Нападающие удары подразделяются на прямые и боковые. В первом случае игрок находится лицом к сетке и наносит удар сверху вниз. При боковом ударе игрок стоит боком к сетке и бьющей рукой делает дугообразное движение: сначала в сторону-вниз, а затем в сторону-вверх в исходное положение для удара. Нападающие удары, выполняемые с вовлечением в работу большого количества групп мышц с навалом туловища, называют силовыми. Часто применяют удары, более выгодные в тактическом плане, которые производятся более резким движением кисти. Такие удары называют кистевыми.

Наибольший успех команде приносит применение разнообразных нападающих ударов. Для борьбы с блоком прямой и боковой нападающие удары могут выполняться с переводом мяча в различные зоны. Направление

полета мяча меняется за счет поворота кисти или туловища. Однако могут быть удары с одновременным поворотом туловища в одну сторону и переводом кисти в другую. Хорошим средством для нейтрализации блока служат удары с отвлекающими действиями: например, замах для сильного удара с поворотом туловища и некоторым прогибом в пояснице, а затем удар по мячу несильным движением прямой руки.

## БЛОКИРОВАНИЕ

Блокирование – важнейший технический прием защиты, оказывающий большое моральное и физическое воздействие на противника. Основные условия успешного использования этого приема – правильный выбор места и своевременность прыжка, а также умелое определение направления нападающего удара. Техника блокирования включает перемещения, прыжок, вынос рук для блока и приземление. Перемещения выполняются приставными и скрестными шагами. Определив место толчка, блокирующий сгибает ноги, ставя их на ширину 20–30 см, и сгибает руки в локтях, оттолкнувшись двумя ногами, кратчайшим путем вытягивает вверх руки, переносит их, если надо, через сетку, накрывает мяч или отбивает его над сеткой. При встрече с мячом кисти рук должны быть в меру напряжены, приближены одна к другой, пальцы раздвинуты. Блокирование заканчивается активным сопровождением мяча, кистями и мягким приземлением для участия в дальнейших действиях.

Кроме одиночного блока, в игре применяется двойное и тройное блокирование. Успех группового блока заключается в согласованности действий и хорошей страховке.

## ТАКТИКА ИГРЫ

Тактические действия изучаются в процессе совершенствования технических приемов игры в условиях, близких к игровым. С этой

целью подбираются специальные упражнения, подготовительные игры, в которых игроки сначала выполняют задания по указанию учителя, а потом по своему усмотрению. Тактику целесообразнее изучать по частям: например, на одном занятии – тактику подач, на втором – тактику вторых передач и т.д. Уровень усвоения заданий лучше проверять в специальных игровых упражнениях и контрольных играх.

В тактике игры разделяют индивидуальные и групповые действия, а также действия в нападении и в защите.

## Тактика нападения

Под индивидуальными тактическими действиями в нападении следует понимать целесообразные передвижения для выбора места и действий с мячом, направленные на организацию атаки посредством подач, передач и нападающих ударов. Для выбора места игрок занимает такую позицию, с которой ему хорошо видны свои и чужие игроки, площадка, сетка и направление полета мяча. Перед подачей он должен решить, каким способом подавать мяч и в каком направлении его посылать. Для этого необходимо учесть расположение игроков противника, используемую им систему игры и грамотно применить свои умения.

В организации любой тактической комбинации особая роль принадлежит первой передаче, так как это основное средство, позволяющее команде перейти от обороны к нападению. В современном волейболе степень овладения первой передачей обуславливает применение той или иной системы игры. Исходя из условий передачи мяча, постановки блока, состояния страхующих и защитных линий нападающий игрок в момент разбега и прыжка решает, какой удар выбрать и с какой силой его провести. Наиболее эффективна комбинационная игра у сетки, завершаемая ударами, различными по силе и направлению,

которая включает удары с отвлекающими действиями, переводы, удары поверх блока, чередование ударов с высоких, коротких и скоростных передач. Эффективность нападения повышается, если игрок после хорошей передачи применяет обманные движения (удары), а с более трудных передач умело использует силовые. Часто игроки производят удары в блок или по блоку специально, рассчитывая на неблагоприятный для противника отскок мяча. Это тоже хороший тактический маневр, требующий от нападающего тонкого мышечного ощущения. Если же игроку предоставляется возможность ударить с хорошей передачи без блока, то здесь уместно использовать силовые качества.

Групповые и командные тактические действия в нападении направлены на решение определенной тактической задачи с учетом уровня технической подготовленности игроков. Успех зависит от их знаний, степени усвоения навыков и взаимопонимания участников комбинации. Ведущее средство, связывающее игровые звенья, – первые и вторые передачи. Посредством первых взаимодействуют в основном игроки передней и задней линий, посредством второй – разыгрывающие и нападающие передней линии. Групповые командные действия в нападении организуются по определенной системе, предполагающей соответствующую расстановку игроков и выполнение ими определенных функций. Но это не означает, что та или иная система незыблема. Любая система во время игры может измениться, так как рациональность ее применения зависит от тактики игры противника и от конкретных условий спортивной борьбы. На данный момент сложились три системы игры в нападении:

– система игры со второй передачи через игрока передней линии;

– система игры со второй передачи через выходящего игрока задней линии;

– система игры с первой передачи.

Основная задача каждой системы – создание условий для нападающих действий в свободной от блока зоне или с ослабленным блоком. При первой системе игры в нападении участвуют только два игрока, и оно не может быть внезапным, так как все атаки выполняются со второй передачи. Отвлечь противника от зоны, где будет выполнен удар, сложно. К тому же скорость разыгрывания комбинаций по этой системе, как правило, меньше, чем в других вариантах нападения.

Обучение групповым и командным действиям в нападении – самый сложный этап чечного процесса. Обучение и совершенствование их происходит строго с учетом изучаемой системы игры как в нападении, так и в защите. При этом надо обязательно применять упражнения с усложнением. От групповых упражнений надо переходить к двусторонним учебным играм по заданию, например:

1. Передача мяча из зоны 5 в зону 3; из зоны 3 мяч направляется для удара в зону 4. Игрок в зоне 4 вместо удара передает мяч игроку в зону 5 для начала выполнения следующего упражнения. После каждого упражнения игроки меняются местами.

2. То же, но игрок 4 передает мяч еще одному свободному игроку, который набрасывает его игроку в зону 5.

3. То же, но другой свободный игрок вводит мяч подачей – сначала с поля, затем из-за лицевой линии – по возможности точно на игрока зоны 5.

4. То же, но игрок зоны 4 вместо передачи выполняет нападающий удар.

5. То же, но при расстановке всей команды мяч вводится в упражнение простым набрасыванием или подачей с площадки.

Следует отметить, что важнейшая деталь в подобных упражнениях – отработка вторых передач, которые целесообразно изучать в тройках. Например, для разыгрывания комбинации через игрока в зоне 3, который передает мяч для удара игроку в зоне 2 назад за голову с имитацией удара, используются следующие задания:

1. Первую подачу игрок зоны 5 посылает игроку зоны 3, тот, в свою очередь, передает мяч назад за голову игроку зоны 2; игроки в зонах 2 и 4 имитируют удар.

2. Первую передачу игрок зоны 5 направляет игроку зоны 2, который откидывает мяч на край сетки игроку 4; а игроки зон 3 и 4 имитируют удар. Игрок в зоне 4 ловит мяч. От инициативности игроков в зонах 2 и 3 зависит разнородность передач. Они могут разнообразить их по длине, высоте и скорости.

### Тактика защиты

Под индивидуальными тактическими действиями в защите следует понимать выбор места для приема мяча и блокирования, а также выбор наиболее рационального способа защиты. Индивидуальные тактические действия могут ярко проявиться при приеме мяча с подачи от нападающего удара, одиночном блокировании и обеспечении страховки. От правильного выбора места за счет передвижения вперед, вправо, влево, назад зависит успех защитных действий не только игрока, участвующего в разыгрывании мяча, но и его партнеров, которым нужно создавать благоприятные условия для последующих действий. Выбор места зависит от умения наблюдать за расположением игроков, направлением и скоростью полета мяча, а это, в свою очередь, предопределяется положением туловища бьющего игрока, движением руки, амплитудой замаха.

При приеме мяча с подачи нужно, во-первых, выбрать место и способ приема, во вторых, точ-

но направить мяч в одну из зон передней линии с учетом расположения разыгрывающих и нападающих игроков своей команды и блокирующих – противника. Выполнить эту задачу можно только в том случае, если все участники команды равномерно расположатся по всей ее ширине: крайние игроки не сместятся близко к боковым линиям, никто не будет стоять в затылок друг другу. Игрок, принимающий мяч с подачи, должен учесть ее силу и высоту. Если подача слабая, то мяч может опуститься у сетки, следовательно, оттягиваться игроку назад более чем на 3–4 м от нее нельзя; и, наоборот, если подача сильная с высокой траекторией, то надо переместиться подальше от сетки. В индивидуальную тактику приема мяча входят закрывание зоны игрока, выходящего на первую линию, и страховка участника, принимающего мяч слабее других. Направление первой передачи зависит от избранной тактики игры в нападении.

При приеме мяча с нападающего удара необходимо учитывать следующие моменты. Во-первых, надо заметить, на каком расстоянии от сетки выполняется удар. Известно, что с дальней передачи мяч не может лететь в зону нападения, поэтому принимающий игрок выбирает место ближе к лицевой линии; если же удар выполняется после близкой к сетке передачи, защитник перемещается ближе к линии нападения. Во-вторых, нужно обязательно наблюдать за движениями игрока, производящего удар. Его разбег, положение туловища, характер замаха и положение кисти позволяют определить место для приема мяча. В-третьих, необходимо учитывать, как действуют блокирующие игроки. Из зоны, закрытой блоком, защитник перемещается в открытую зону или сближается с другими защитниками к средней части площадки для приема мячей, которые отлетели от рук блокирующих. ■

# Играют все!

## 30 увлекательных занятий по мини-лапте

Эта статья – продолжение серии статей о мини-лапте. Каждое занятие рассчитано на 90 минут, то есть либо на спаренный урок, либо на тренировку. Однако, изменив дозировку упражнений, учителю не составит труда адаптировать предлагаемые планы занятий под 45-минутный урок.



фото с сайта www.ruslapt.ru

Виктор ЩЕМЕЛИНИН,  
Башкирский институт физической культуры,  
г. Уфа

*Продолжение. Начало см. в № 13, 14*

### ЗАНЯТИЕ № 13

#### **Задачи:**

- развитие координационных способностей;
- совершенствование технических элементов игры;
- развитие гибкости.

**Инвентарь:** теннисные мячи, биты.

#### **Подготовительная часть – 25 мин.**

1. Бег в темпе выше среднего – 8 мин.
2. ОРУ в движении – 7 мин.
3. Специальные беговые упражнения – 7 мин.

Упражнения выполняются между лицевыми линиями баскетбольной площадки по 2 раза:

- прыжки на двух ногах левым боком, обратно возвращаться бегом спиной вперед;

- то же правым боком;
  - прыжки на левой ноге, обратно возвращаться медленным бегом;
  - то же на правой ноге;
  - бег с захлестыванием голени назад, обратно возвращаться тем же способом;
  - то же, сгибая ноги вперед;
  - ускорение на 20 м.
4. Медленный бег – 3 мин.

#### **Основная часть – 60 мин.**

1. Игра «Собери мячи» – 15 мин. (рис. 1). На первом этапе стартуют 8 участников, перед ними на линии – 6 теннисных мячей. По сигналу игроки начинают бег, стараясь взять мяч. Игроки, которые не сумеют овладеть мячом, выбывают из игры.

На втором этапе стартуют 6 участников, перед ними – 4 мяча, которые расположены на 5–6 м дальше, чем в первый раз. Затем четверо участников ведут спор за два мяча, которые лежат еще дальше на 5–6 м. В финале стартуют два сильнейших участника. Побеждает тот, кто первый завладеет мячом, расположенным на 5–6 м дальше, чем в предыдущий раз.

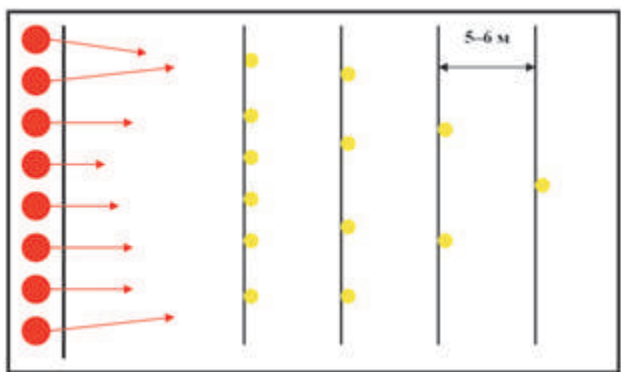


Рис. 1. Игра «Собери мячи»

2. Упражнения в передачах и ловле мяча – 10 мин.:

– в парах поперек и вдоль зала с передвижением вперед и назад;

– в парах с перемещениями влево, вправо с двумя мячами.

3. Двусторонняя игра в мини-лапту – 35 мин.

### Заключительная часть – 5 мин.

1. Упражнения для развития гибкости методом стретчинга.

2. Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЕ № 14

### Задачи:

– развитие силовых и координационных способностей;

– совершенствование технических элементов игры.

**Инвентарь:** теннисные мячи, биты, набивные мячи, гимнастические скамейки.

### Подготовительная часть – 25 мин.

1. Бег в темпе выше среднего – 7 мин.

2. ОРУ в движении с набивными мячами – 8 мин.

3. Упражнения на гимнастических скамейках – 10 мин. Выполнять по 12–15 раз (20 сек.):

– поднятие и опускание ног в положении лежа на спине на гимнастической скамейке;

– прыжки через гимнастическую скамейку боком;

– и.п. – упор лежа перед скамейкой.

1 – положить левую руку на скамейку;

2 – упор лежа, руки на скамейке;

3 – опустить левую руку на пол;

4 – и.п.;

– поднятие туловища из положения лежа, ноги прямые, стопы зафиксированы под скамейкой.

### Основная часть – 60 мин.

1. Игра «Попади в квадрат» – 10 мин. (рис. 2). Две команды выстраиваются в колонны по одно-

му на расстоянии 5 м от стены, на которой на высоте 3 м от пола нарисованы квадраты размером 2×2 м. Игроки обеих команд по очереди выполняют удары по мячу битой сверху, стараясь попасть в квадрат, а сами встают в конец колонны. Следующие участники подают и ловят отскочившие мячи. Побеждает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

2. Баскетбол с теннисным мячом – 20 мин. Игра проводится по правилам баскетбола. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

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

### Заключительная часть – 5 мин.

1. Медленный бег – 3 мин.

2. Игра «С закрытыми глазами». Игроки выстраиваются в шеренгу на боковой линии зала с интервалом 0,5 м. По команде учителя все участники закрывают глаза и стараются идти по прямой, останавливаясь точно на противоположной боковой линии.

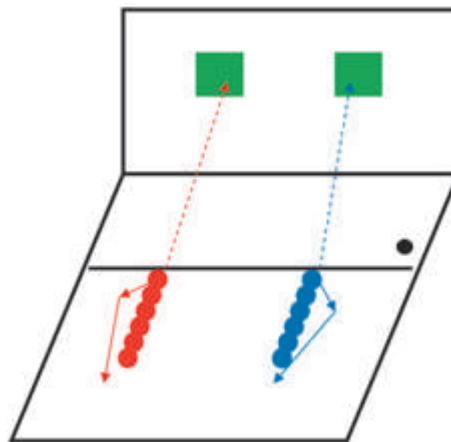


Рис. 2. Игра «Попади в квадрат»

Открывать глаза можно только с разрешения педагога. Побеждает тот, кто окажется ближе всех к линии.

3. Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЕ № 15

### Задачи:

– развитие общей выносливости;

– совершенствование технических элементов игры.

**Инвентарь:** теннисные мячи, биты, кегли, футбольный мяч.

### Подготовительная часть – 25 мин.

1. Бег в среднем темпе – 10 мин.

2. ОРУ в беге – 5 мин.

3. Специальные беговые упражнения – 10 мин. Выполняются на отрезке 20–25 м по 4 раза (рис. 3):

– ускорение до кегли; коснуться ее рукой и быстро вернуться обратно;

– бег спиной вперед. По ходу движения по сигналу преподавателя развернуться на 180° и выполнить ускорение до кегли и обратно;

– ускорение из упора присев до кегли, обратно возвращаться прыжками на правой (левой) ноге боком.

### Основная часть – 60 мин.

1. Игра в мини-футбол – 30 мин.
2. Двусторонняя игра в мини-лапту – 30 мин.

### Заключительная часть – 5 мин.

1. Медленный бег – 2 мин.

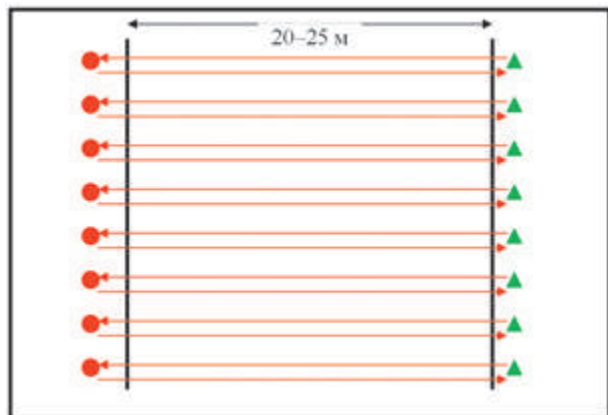


Рис. 3. Специальные беговые упражнения

2. *Игра «Самый внимательный».* Игроки выстраиваются в шеренгу на боковой линии с интервалом 0,5 м и выполняют упражнение:

- 1 – упор присев;
- 2 – руки вверх;
- 3 – наклон прогнувшись, руки за голову;
- 4 – руки на пояс;
- 5 – присед, руки вперед.

Затем подсчет ведется беспорядочно. Ученик, который сделал ошибку, делает шаг вперед, и игра продолжается. Побеждает тот, кто допустит меньше ошибок.

3. Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЕ № 16

### Задачи:

- развитие силовых способностей;
- совершенствование техники бросков и ловли мяча.

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

### Подготовительная часть – 28 мин.

1. Бег в среднем темпе – 8 мин.
2. ОРУ в беге – 5 мин.
3. Круговая тренировка – 15 мин. (рис. 4).

Упражнения на каждой станции выполняются в течение 30 сек., отдых между станциями – 30 сек., между кругами – 1 мин.:

*1-я станция* – сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопками;

*2-я станция* – прыжки через жгут, натянутый на высоте 30–40 см от пола;

*3-я станция:*

И.п. – упор лежа.

1 – толчком двух ног принять положение упора присев;

2 – толчком двух ног принять исходное положение;

*4-я станция:*

И.п. – лежа на спине, руки вверх. Одновременно поднять ноги и туловище, после чего вернуться в исходное положение (рис. 5).

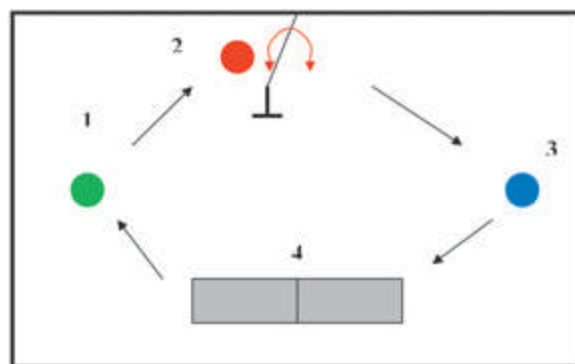


Рис. 4. Круговая тренировка



Рис. 5. Одновременное поднятие туловища и ног

### Основная часть – 60 мин.

1. *Игра «Бросок за броском»* – 15 мин. В игре одновременно могут участвовать четыре команды (рис. 6). По сигналу первые номера берут теннисные мячи с контрольной линии и выполняют бросок в стену с таким усилием, чтобы мяч, отскочив от стены, пересек по воздуху контрольную линию. В это время вторые номера ловят мяч и выполняют то же самое, и т.д. Все участники выполняют задание по 4 раза. За каждую ошибку команда получает 2 штрафные секунды.

### Ошибки:

- 1) Мяч после отскока от стены коснулся пола до контрольной линии.
- 2) Игрок при ловле выронил мяч.
- 3) Игрок не поймал мяч.
- 4) Игрок заступил за контрольную линию при броске.

В конце игры штрафные секунды суммируются и прибавляются ко времени выполнения задания.

## ЗАНЯТИЕ № 17

Побеждает команда, участники которой быстрее выполнят задание.

2. Ловля и передача мяча в парах – 15 мин.:

– с отскоком от пола. Необходимо сделать как можно больше передач за 45 сек. Выполнить 3 раза. После каждого выполнения определяется пара-победительница;

– с перемещением на 1 м влево и вправо. Выполнять аналогично предыдущему.

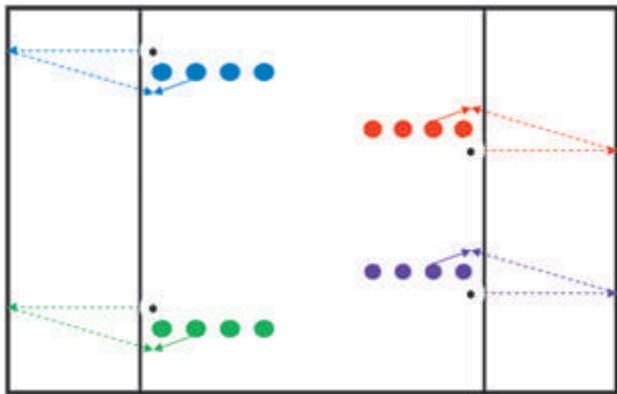


Рис. 6. Игра «Бросок за броском»

3. Удары битой способом сверху в обручи, которые расположены за 6-метровой линией (рис. 7), – 10 мин. Участники делятся на две группы. Первая выполняет удары в парах в течение 5 мин.: один подает, другой бьет – сериями по 6 раз подряд, причем обязательно надо каждый удар выполнять в другой обруч. После этого бьющий игрок меняется с подающим. За каждое попадание начисляется 1 очко. В это время вторая команда подбирает мячи. Затем команды меняются ролями.

В конце задания подводятся итоги и определяется победитель – игрок, который набрал больше очков.

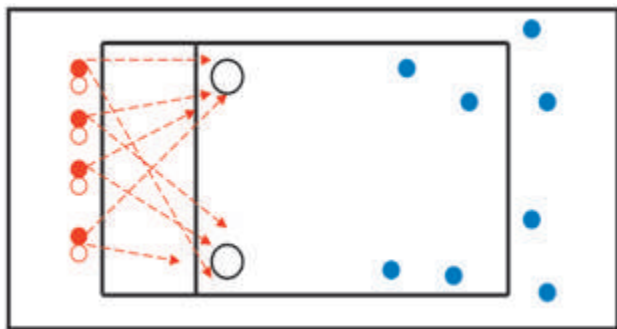


Рис. 7. Удары в обруч

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

### Заключительная часть – 2 мин.

1. Медленный бег – 1 мин.
2. Подведение итогов занятия.

### Задачи:

- развитие выносливости;
- совершенствование технических элементов игры.

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

### Подготовительная часть – 15 мин.

1. ОРУ – 5 мин.

2. Соревновательный бег – 10 мин. Учащиеся бегут по кругу в течение 10 мин., постепенно увеличивая скорость, не сбивая конусов и подсчитывая количество преодоленных кругов (рис. 8). Побеждает тот, кто сумеет пробежать большее расстояние.

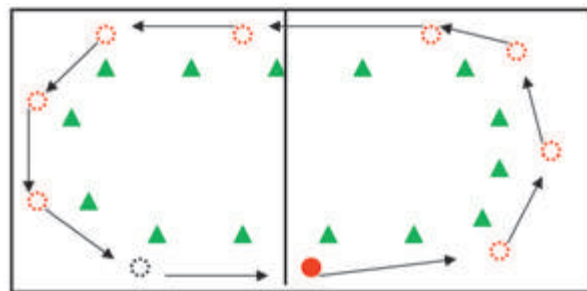


Рис. 8. Соревновательный бег

### Основная часть – 70 мин.

1. Игра «Мяч в обруч» – 15 мин. (рис. 9). Игроки делятся на две команды. Каждая выстраивается в две встречные колонны. Между ними по центру встает один из игроков и держит вертикально гимнастический обруч. По сигналу первые номера одной из колонн бросают мяч так, чтобы он пролетел через обруч, а первый номер противоположной команды старается поймать мяч. Участник, который сделал бросок, меняется местами с игроком, держащим обруч, который, в свою очередь, встает в конец колонны. Те же действия выполняет игрок противоположной колонны. Игрок, который попал в обруч, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков по сумме всех попыток. Броски выполняются как с отскоком от пола, так и без него.

2. Передача и ловля мяча в парах в беге – 5 мин. Расстояние между партнерами – 10–15 м.

3. Удары битой способом сверху – 15 мин.:

- по мячу, подброшенному на высоту 1–1,5 м;
- под углом 70–80° к площадке.

4. Двусторонняя игра в мини-лапту – 40 мин.

### Заключительная часть – 5 мин.

1. Медленный бег – 3 мин.

2. Игра «Термины лапты». Участники выстраиваются в шеренгу. Педагог называет различные спортивные термины. Если термин относится к лапте, игрок делает шаг вперед.

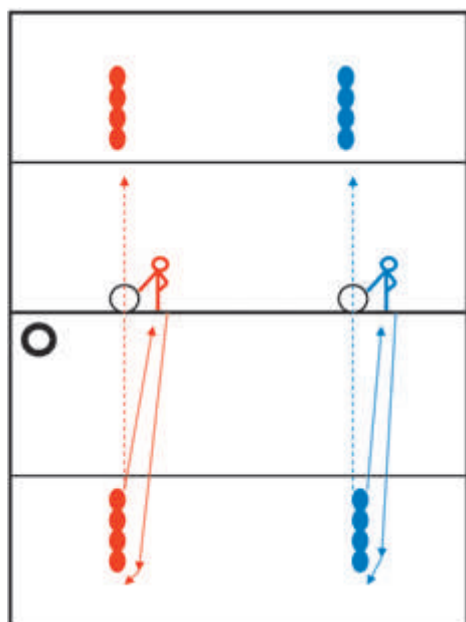


Рис. 9. Игра «Мяч в обруч»

Если игрок ошибочно делает шаг вперед, педагог возвращает его на один шаг назад. Побеждает игрок, который сделает меньше ошибок.

**Примерные термины** (выделенные жирным шрифтом относятся к лапте): бита, скакалка, осаливание, обруч, бег, перебежка, кувырок, бросок, штрафная площадка, штрафная зона и т.п.

### 3. Подведение итогов занятия.

## ЗАНЯТИЕ № 18

### Задачи:

- развитие выносливости;
- совершенствование техники бросков мяча;
- совершенствование технических элементов игры.

**Инвентарь:** теннисные мячи, биты.

### Подготовительная часть – 35 мин.

1. Бег на свежем воздухе – 20 мин.
2. ОРУ – 5 мин.
3. Специальные беговые упражнения в спортивном зале – 10 мин.

### Основная часть – 52 мин.

1. Игра «Вокруг встречной колонны» – 10 мин. (рис. 10). Игроки делятся на две команды. Каждая выстраивается в две встречные колонны. Первые номера одной колонны по сигналу учителя начинают бег с теннисным мячом к противоположным колоннам, оббегают их и, достигнув стартовой линии встречной колонны, передают мяч вторым номерам, те, в свою очередь, – первым номерам встречной колонны, а сами вста-

ют в конец другой колонны. Вторые номера выполняют то же задание в обратном направлении, и т.д. Игра заканчивается, когда все игроки в колоннах поменяются местами. Если игрок уронит мяч при перебежке или ловле, команда получает 1 штрафное очко. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету и наберет меньше штрафных очков.

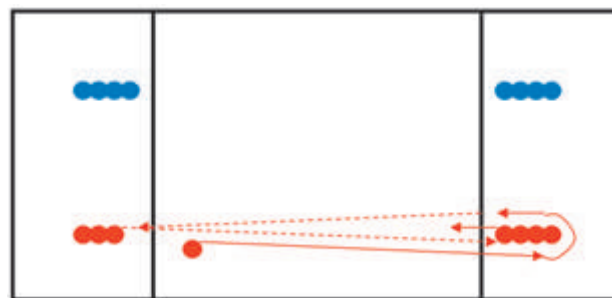


Рис. 10. Эстафета «Вокруг встречной колонны»

2. Передача и ловля мяча в парах на разном расстоянии, в том числе на время (за 30 сек.), – 6 мин.

3. Игра «Кто больше осалит?» – 6 мин. (рис. 11). Два игрока встают друг напротив друга на расстоянии 10–12 м, а между ними – игрок, который будет защищаться. Упражнение выполняется сериями по 45 сек. За это время двум игрокам нужно сделать как можно больше осаливаний третьего игрока, которые засчитываются только в том случае, если мяч попадает в туловище. По окончании каждой серии участники меняются местами. За каждое удачное попадание игрок получает 1 очко. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

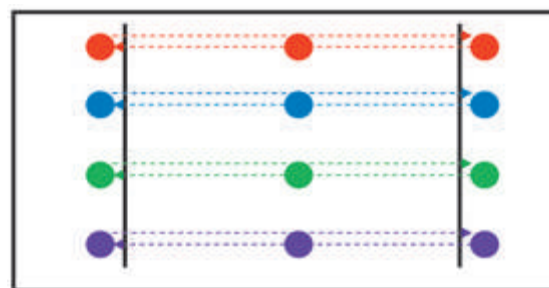


Рис. 11. Игра «Кто больше осалит?»

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

### Заключительная часть – 3 мин.

1. Упражнения для восстановления дыхания.
2. Подведение итогов занятия. ■

Рисунки в компьютерной обработке автора.

Продолжение следует



# Без травм

## Техника безопасности на уроках гимнастики

Выполнение многих гимнастических упражнений на снарядах связано с определенным риском. Несоблюдение мер предосторожности и отсутствие четкой организации работы учащихся на уроке может привести к срывам и падениям, в результате которых можно получить ушибы, растяжения и другие травмы. Автор этого материала рассказывает, как можно предотвратить возникновение травмоопасных ситуаций на уроках гимнастики.



Владимир СЕМЁНОВ,  
г. Москва

### РАССТАНОВКА И ПРОВЕРКА ИСПРАВНОСТИ СНАРЯДОВ

Ученики должны знать, что основные причины травматических повреждений — невнимательность и плохая дисциплина, неумелое оказание помощи или осуществление страховки либо их отсутствие, небрежная подготовка мест занятий, неисправный инвентарь. Попытки учеников выполнить самостоятельно сложное незнакомое упражнение часто приводят к травмам. Поэтому на уроках гим-

настики следует строго придерживаться указаний учителя и выполнять только те упражнения, которые предлагает учитель.

Важно также правильно разместить в зале гимнастические снаряды. Они должны стоять на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Плотное размещение снарядов приводит к тесноте, в результате чего ученики могут сталкиваться.

Нельзя ставить снаряды так, чтобы упражнение выполнялось напротив яркого света. Ученики должны хорошо видеть снаряд и место приземления.

Недопустимо выполнение упражнений на незакрепленных и испорченных снарядах. Особенно внимательно надо проверять укладку гимнастических матов: между ними не должно быть

промежутков. Маты надо укладывать с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них.

Учитель должен ежедневно проверять установку и закрепление снарядов и приучать к этому учащихся. Большинство неисправностей может быть выявлено путем внимательного осмотра мест занятий и соответствующего инвентаря. Рабочие поверхности снарядов: жерди брусьев, гриф перекладки и т.п., — различных предметов: гимнастических палок, флажков, ручек скакалок и т.д. — не должны иметь трещин, выемок, шероховатой поверхности. Для проверки прочности крепления перекладки нужно взяться за растяжки и сильно потянуть их на себя и от себя. Перед занятием на брусках необходимо прове-

ритель прочность закрепления вклада жердей стопорными винтами, на гимнастическом бревне — надежность закрепления и его устойчивость, а перед опорными прыжками — устойчивость снаряда и прочность закрепления его ножек.

## СИЛА РАЗМИНКИ

Учитель напоминает детям, что цель разминки — подготовить организм к предстоящей основной физической нагрузке. Разминка включает комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Первые позволяют ускорить кровообращение, дышать чаще, при этом наблюдаются потоотделение и испарина. Отсюда и бытующий среди спортсменов термин «разогревание». Большое значение имеет разминка для подготовки мышечно-связочного аппарата. К специальным упражнениям относятся такие упражнения, которые по структуре движения соответствуют той или иной части основного двигательного действия. Поэтому специальные упражнения по своему характеру, интенсивности и ритму должны быть максимально схожи с основными параметрами предстоящего движения.

Содержание разминки и дозировка упражнений зависят от задач урока и индивидуальных особенностей учащихся — морфофизиологических и психологических. Упражнения следует подбирать с учетом их возраста, пола, уровня физического развития и физической подготовленности с таким расчетом, чтобы нагрузка на мышцы чередовалась. Упражнения для разминки должны быть доступными, хорошо знакомыми и оказывать всестороннее влияние на организм. Если в первом упражнении нагрузку испытывали в основном мышцы рук, то в следующем нагружаются мышцы ног, а затем — туловища. После упражнения для мышцосгибателей следуют упражнения для мышцоразгибателей.

Дыхание во время выполнения физических упражнений должно быть свободным, глубоким и ритмичным. При разведении рук в стороны, выпрямлении туловища и ног делается вдох, при опускании рук и наклонах туловища, приседаниях — выдох.

Для самостоятельного составления учащимися комплекса разминки рекомендуется такая последовательность выполнения упражнений:

1. Ходьба.
2. Бег трусцой.
3. Упражнения в подтягивании.
4. Приседания.
5. Вращение туловища.
6. Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
7. Упражнения для расслабления мышц рук и плечевого пояса.
8. Упражнения для мышц спины.
9. Маховые упражнения для рук и ног.
10. Прыжки на месте и с продвижением вперед.
11. Медленный бег, переходящий в бег трусцой, а затем в ходьбу.
12. Упражнения для расслабления мышц рук, плечевого пояса и ног.

## СТРАХОВКА

Самое важное требование обеспечения безопасности на уроках гимнастики — обязательная страховка занимающихся во время выполнения упражнений.

### Опорные прыжки

При выполнении прыжка: наскок в упор присев, соскок прогнувшись — страховка осуществляется стоя боком к снаряду или у места приземления, лицом к снаряду, за руку выше локтя.

При прыжке боком с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу страхуют, стоя у места приземления со стороны опорной руки, поддерживая ребенка одной рукой за плечо опорной руки, а другой — снизу под таз.

При обучении прыжку ноги врозь страхуют стоя сбоку и чуть сзади снаряда лицом к ученику или у места приземления, держа его за руку выше локтя.

Опорный прыжок боком поворотом на 90° через коня в ширину требует помощи и страховки учителем стоя сбоку (за снарядом): одной рукой надо поддержать учащегося за плечо, другой рукой подтолкнуть под бедро в направлении разгибания.

### Висы и упоры

В висе на согнутых ногах страхуют стоя сбоку за голени, чтобы ноги не разгибались в коленях.

В висе завесом страховать нужно стоя сбоку, держа ребенка одной рукой за запястье, другой — за голень ноги, выполняющей завес.

При переходе из виса завесом в вис на согнутых ногах страхуют одной рукой за голени сверху, а другой поддерживают занимающегося под спину. После выполнения виса на согнутых ногах учащийся или, сгибаясь, возвращается в вис завесом двумя ногами — следует помочь ему, держа за руку, — или опирается руками о мат и, разгибая ноги и группируясь, принимает положение упора присев.

При выполнении подъема переворотом в упор из виса стоя страховка осуществляется под спину и таз. При оказании помощи необходимо надавить одной рукой под спину, а другой — на колено маховой ноги.

В упоре верхом страховать нужно стоя сбоку и спереди от ученика, поддерживая его за плечо или за ногу или за плечо и ногу одновременно.

Обучая детей подъему силой в упор, страховку целесообразно осуществлять под бедра.

При обучении перевороту в упор на верхнюю жердь махом одной и толчком другой из виса лежа на нижней жерди, девочек нужно страховать, стоя внутри брусьев — между жердями, под-

держивая их или подталкивая под спину.

Иначе осуществляется страховка при обучении подъему в упор на верхнюю жердь из упора присев на нижней жерди. Преподаватель стоит под верхней жердью справа от занимающейся, и помогает ей, поддерживая левой рукой под таз, а правой — под бедро спереди.

При соскоках со снарядов страховка осуществляется сбоку от предполагаемого места приземления.

### Акробатические упражнения

Обучая школьников длинному кувырку вперед с разбега, учитель оказывает им помощь и страхует их, стоя сбоку у места приземления: одной рукой можно помочь «подкрутить» учащегося под спину, а другой поддерживать его снизу под бедро, чтобы смягчить удар при приземлении. Нужно обратить внимание учащихся на плотную группировку во время кувырка; на то, что прыжок следует выполнять не только вверх, но и вперед, чтобы избежать удара при приземлении; на недопустимость быстрого вращения вперед в результате сильного толчка ногами и слабого маха руками вперед-вверх. В этом случае учащийся начинает выполнять сальто вперед и может упасть на спину или голову. К этому же приводит резкий наклон головы вперед во время прыжка. Особое внимание учитель должен обратить на страховку детей высокого роста, а также имеющих большой вес.

При выполнении кувырков через препятствия страховка осуществляется стоя сбоку у места опоры руками: одной рукой нужно поддерживать ребенка под живот или бедра, другую руку держать в области шеи с тем, чтобы при необходимости иметь возможность наклонить его голову вперед.

Обучая детей стойке на голове с согнутыми ногами, страхов-

ку осуществляют за ноги, стоя боком к занимающемуся. При обучении стойке на голове у стенки помогают, стоя сбоку от ребенка со стороны маховой ноги и держа его за бедро, не дожидаясь окончания махового движения ногой. После принятия стойки учитель помогает ученику, удерживая обе его ноги за стопы. При выполнении этого упражнения без стенки помогают, стоя сбоку со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед над местом постановки его рук, а второй рукой захватив его за голень маховой ноги.

Обучая перевороту боком, учитель помогает, стоя спереди со стороны спины, облегчая выход учащегося в стойку и поддерживая его за поясницу скрестным захватом: левая рука страхующего касается правой стороны тела выполняющего упражнение, правая рука — левой стороны, — помогая ему переворачиваться и препятствуя выходу из плоскости движения.

Кувырок назад через стойку на руках — один из самых сложных технических элементов школьной программы. Для того чтобы учащиеся быстро овладели упражнением в целом, следует, поддерживая ребенка за ноги, правильно направлять их во время разгибания. Особенно важно это делать в самом начале обучения.

### Упражнения в равновесии

Помощь и страховка в упражнениях на бревне осуществляют сбоку, страхуя учащегося от падения, во время прыжков — за руку; при выполнении седа углом — под голень и плечи. При расхождении на бревне целесообразна страховка с двух сторон. При выполнении полушпагата на бревне ее осуществляют сбоку, поддерживая учащегося за руки выше локтей. Предварительно это упражнение выполняют на полу или напольном бревне, на гимнастической скамейке и на разновысоких брусьях.

## САМОСТРАХОВКА

Важной мерой предупреждения травматизма наряду со страховкой и помощью является само-страховка. Каждый учащийся должен владеть ее навыками. Это необходимо для того, чтобы научиться самостоятельно выходить из опасных ситуаций, возникающих в ходе выполнения упражнений. Предотвратить срыв со снаряда можно путем:

— прекращения действия или соскока со снаряда;

— изменения упражнения: например, вместо лазанья по канату без помощи ног ученик продолжает лазанье в два или три приема; в опорных прыжках при неудачном разбеге и наскоке на мостик вместо прыжка согнув ноги выполняет прыжок ноги врозь;

— использования дополнительных движений: поворот при неудачной стойке на руках и падении назад, сгибание тела при приземлении и неудачном опорном прыжке или соскоке со снаряда.

Очень важно научить детей правильно падать. При потере равновесия и последующем падении назад нельзя опираться на прямые руки, а нужно выставить назад согнутую ногу, затем присесть, согнуться и сделать перекат на спину; при падении вперед — сделать кувырок вперед или постараться принять положение упора лежа на согнутых руках; при падении на бок — максимально напрячь мышцы и прижать руки к телу.

К само страховке также относится сознательное соблюдение учащимися следующих правил:

1. Не следует выполнять упражнения, связанные с риском, до тех пор, пока ученик не понял технику выполнения данного элемента.

2. Нельзя выполнять без страховки плохо освоенные упражнения.

3. Недопустимо выполнение упражнений при плохом самочувствии. ■

# Мышцы туловища

## Проект учебного занятия

Данное занятие, подкрепленное авторской презентацией, которая размещена на CD-диске, может быть проведено как в спортивной, так и в общеобразовательной школе. Предлагаемая авторами мультимедийная разработка станет хорошей базой для самообразования и самопроверки учащихся.



### Конкурс «Компьютер на уроке физкультуры»: Внимание на экран!

Татьяна ЗАБЕЛИНА,  
Виолетта ЛАТЫШЕВА,  
МОУ ДОД ДЮСШ № 1,  
г. Железногорск,  
Красноярский край



**П**роведение учебного занятия по теме «Мышечная система: мышцы туловища» предполагается планом теоретической подготовки спортсменов в условиях детско-юношеской спортивной школы; оно включено в соответствующий содержательный блок.

Данное занятие является вводным в теме «Мышечная система» и наряду с другими занятиями теоретического блока рассматривается как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности школьников.

#### *Цели учащихся:*

- познакомиться с особенностями строения мышечной системы;
- уметь характеризовать и приводить примеры основных групп мышц, показывать их на таблицах и муляже человека;
- развивать индивидуальный и групповой стиль учебной деятельности при работе с учебными материалами;
- развивать умение оценивать собственный уровень знаний.

#### *Цели педагога:*

- сформировать у детей представление об особенностях строения мышечной системы;

- организовать самостоятельную работу, требующую использования всех каналов приема и переработки информации для освоения новых понятий;
- разработать и представить ученикам развивающие задания для освоения и диагностики учебной информации;
- воспитывать у школьников способность правильно оценивать свои возможности для выполнения предъявляемых требований;
- вырабатывать у обучающихся умение применять полученные знания на практике, т.е. на занятиях и на соревнованиях.

Занятие проводилось в учебно-тренировочной группе третьего года обучения. Возраст детей – 14–15 лет. В данной группе занимается 20 человек. Из них в общеобразовательной школе 5 учатся хорошо, 13 – средне, а 2 – плохо. Все ребята посещают занятия в ДЮСШ по личной инициативе, и можно предположить, что здесь получение знаний и опыта для них – основная цель.

**Презентация** была разработана таким образом, чтобы ее мог использовать не только преподаватель, но и ребята в качестве цифрового образовательного ресурса для самостоятельной работы.

Для изучения мышечной системы использовались следующие методы обучения: лекция, демонстрация презентации и барельефных моделей.

Презентацией были подкреплены следующие этапы занятия: актуализация опорных понятий, изучение нового материала и его закрепление.

На этапе закрепления материала с целью оценки усвоения учебной информации применялись **карточки с заданиями**.

Применение мультимедийного ресурса способствовало обеспечению доступности информации,



#### Карточка № 1

**Задание.** Соотнесите мышцы с местом их расположения.

Название мышцы	Место расположения
1. Трапециевидная	a. Мышцы спины
2. Косая (внутренняя и наружная)	b. Мышцы живота
3. Ромбовидная (большая и малая)	c. Мышцы груди
4. Подключичная	
5. Передняя зубчатая	
6. Задняя зубчатая (нижняя и верхняя)	
7. Поперечная	
8. Прямая	
9. Широчайшая	
10. Ягодичная	

#### Карточка № 2

**Задание.** Соотнесите мышцы с их формой.

Название мышцы	Форма
10. Трапециевидная	d. Веретенообразная
11. Косая (внутренняя и наружная)	e. Широкая
12. Ромбовидная (большая и малая)	f. Двуглавая
13. Подключичная	g. Одноперистая
14. Передняя зубчатая	h. Двуперистая
15. Задняя зубчатая (нижняя и верхняя)	i. Двубрюшная
16. Поперечная	j. Многобрюшная
17. Прямая	
18. Широчайшая	
19. Ягодичная	

позволило активизировать деятельность учеников, разнообразить формы работы, расширить базу наглядности через увеличение количества способов представления информации.

Использование презентации позволило повысить содержательную плотность занятия: изучить и закрепить большой объем учебного материала и тем самым оптимизировать учебно-тренировочный процесс. Данная тематическая презентация позволила обеспечить условия для быстрого восприятия и обработки значительного объема информации школьниками, продолжить процесс формирования умения пользоваться современными инструментами и технологиями самостоятельного обучения, информационной культуры.

Опыт использования презентации на конкретном учебном занятии позволяет сделать вывод: данное средство позволяет более результативно обучать детей и разговаривать с ними на одном языке. ■



# 31 ОКТЯБРЯ

Учительская  книга



## Гуманитарные предметы

● Русский язык ● Литература ● История ● МХК ● Музыка ● Изобразительное искусство  
а также ● Управление школой ● Технология ● Физкультура ● ОБЖ ● Здоровье детей ● Библиотека в школе

**БОЛЕЕ 1000 НАИМЕНОВАНИЙ КНИГ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ПРЕДСТАВЛЯЮТ**

«Айрис-пресс», «Академия», «АСТ-Пресс», «ВАКО», «Интеллект-Центр», «Легион», «Мнемозина», «Национальное образование», «Новый Диск», «Первое сентября», «1С», «Учитель», «Экзамен»

программа дня

10.00 – 11.15	<i>расписание уточняется</i>	Издательство «Экзамен» <b>ГИА 2012. Задание С 2.1. Работа над сочинением-рассуждением на лингвистическую тему</b> <i>Г.Т. Егорова, учитель высшей категории, отличник народного образования, ведущий методист издательства «Экзамен»</i>	Издательство «Интеллект-Центр» <b>Новые подходы в подготовке к сдаче ЕГЭ и ГИА по русскому языку</b> <i>С.В. Дробкина, Д.И. Субботин</i>
11.30 – 12.45	Издательство «Академия» <b>Методика работы с учебниками по литературе под редакцией И.Н. Сухих</b> <i>Т.В. Рыжкова, к.п.н., доцент кафедры детской литературы РГПУ им. А.И.Герцена, автор более 120 научных и методических работ. Т.В. Рыжкова входит в авторский коллектив УМК по литературе для 5–6-х классов под редакцией И.Н. Сухих</i>	Компания «1С» <b>Автоматизация работы школьной библиотеки с помощью «1С:Библиотека»</b> <i>О.С. Булычёва, к.п.н., руководитель направления по автоматизации библиотек компании «1С»</i>	Издательство «Мнемозина» <b>Подготовка к ЕГЭ на основе учебника «Русский язык. 10–11 класс» автора Г.Ф. Хлебниной</b> <i>Г.Ф. Хлебниной, к.п.н., отличник образования, автор завершённой учебной линии</i>
13.00 – 14.15	Издательство «Легион» <b>Организация мониторинга учебных достижений школьников в освоении нового образовательного стандарта по филологии с использованием пособий издательства «Легион»</b> <i>Н.А.Сенина, к.филол.н., профессор, зав. кафедрой русского языка и культуры речи Таганрогского государственного педагогического института, автор пособий по русскому языку и литературе</i>	Издательство «Экзамен» <b>ЕГЭ 2012. Выполнение заданий части С и критерий их оценки</b> <i>А.Ю. Лазебникова, член-корр. РАО, зав. лабораторией обществоведческого образования ИСМО РАО, председатель Предметной комиссии ЕГЭ по обществознанию</i>	Издательство «Мнемозина» <b>Курс истории как система учебных задач</b> <i>Э.Н. Абдулаев, к.ист.н., старший преподаватель кафедры методики преподавания истории, политологии и права ИГОУ</i>
14.30 – 15.45	Издательство «Легион» <b>Организация мониторинга учебных достижений школьников в освоении нового образовательного стандарта по истории с использованием пособий издательства «Легион»</b> <i>О.Г. Верякина, методист кафедры общественных дисциплин Ростовского областного института повышения квалификации и переподготовки работников образования, автор пособий по истории</i>	Издательство «Айрис-пресс» <b>9-й класс. Подготовка к ГИА по истории: повторение и проверка знаний</b> <i>В.Я. Румянцев, заслуженный учитель России, преподаватель школы № 498</i>	<i>расписание уточняется</i>

**Начало работы в 9.00.** В расписании возможны изменения и дополнения.

Следите за изменениями в расписании на сайте <http://bookfair.1september.ru>

**ВХОД СВОБОДНЫЙ**, но чтобы получить профессиональные подарки,

**пройдите заранее бесплатную регистрацию** на сайте <http://bookfair.1september.ru>

Все мероприятия фестиваля пройдут в московском государственном лицее № 1535 по адресу: ул. Усачева, дом 52 (в 3 минутах ходьбы от станции метро «Спортивная»). Телефон (499) 249-31-38. **Внимание!** В лицее нет камеры хранения. Спасибо за понимание.

# Мышцы спины



3. И.п. – лежа на животе на степ-платформе или на BOSU, можно лежа на полу, ноги врозь, на ширине плеч или чуть шире, стопы на себя, опереться носками о пол, руками обхватить голову сбоку. Прогнуться, удерживая позу в течение 4–8 сек. Вернуться в исходное положение. Повторить 6–10 раз.



4. И.п. – положение моста с опорой головой о пол, руки вдоль туловища, ладони обращены к полу. Не разворачивая ладоней, поднять руки вперед – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 4–8 раз в медленном темпе.

Фото автора

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВУШЕК

Татьяна ЛИСИЦКАЯ

### ОБЩИЕ ПРАВИЛА

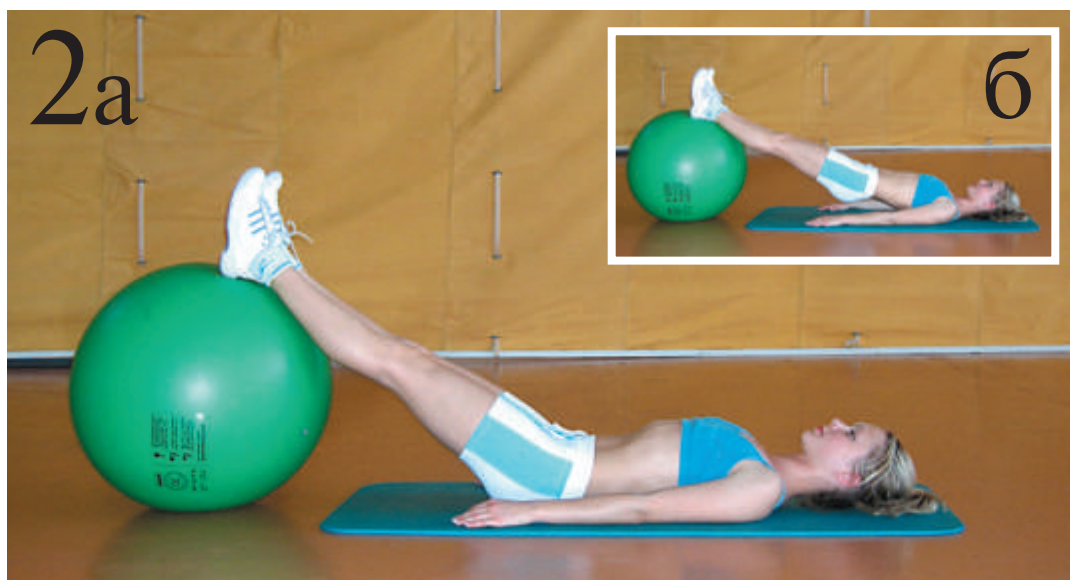
**В**се упражнения для мышц спины направлены, главным образом, на развитие и укрепление мышцы, выпрямляющей позвоночник, в нижней и верхней ее частях. Мышцы спины играют важную роль в развитии и поддержании правильной осанки, сохранении естественных изгибов позвоночного столба. Многие мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса при выполнении упражнений, направленных на разгибатель позвоночника, играют роль стабилизаторов, способствуя удержанию той или иной позы. Для безопасности во время тренировки следует особое внимание уделять правильной технике выполнения упражнений. Основная ошибка – сутулая, т.е. слегка округлая, спина, что приводит к растягиванию мышц, а не к сокращению. Поэтому большинство упражнений выполняются в положении лежа на животе.



1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы опираются о фитбол, таз слегка приподнят над полом. Приподнять таз над полом так, чтобы бедра и туловище составляли одну линию, – поза моста. Вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз в спокойном темпе, удерживая позу моста в течение 8 сек.

То же, выполняя пружинистые движения тазом в позе моста 8–16 раз в быстром темпе и с небольшой амплитудой.

2. То же, что в упр. 3, но с прямыми ногами.





# Мышцы спины

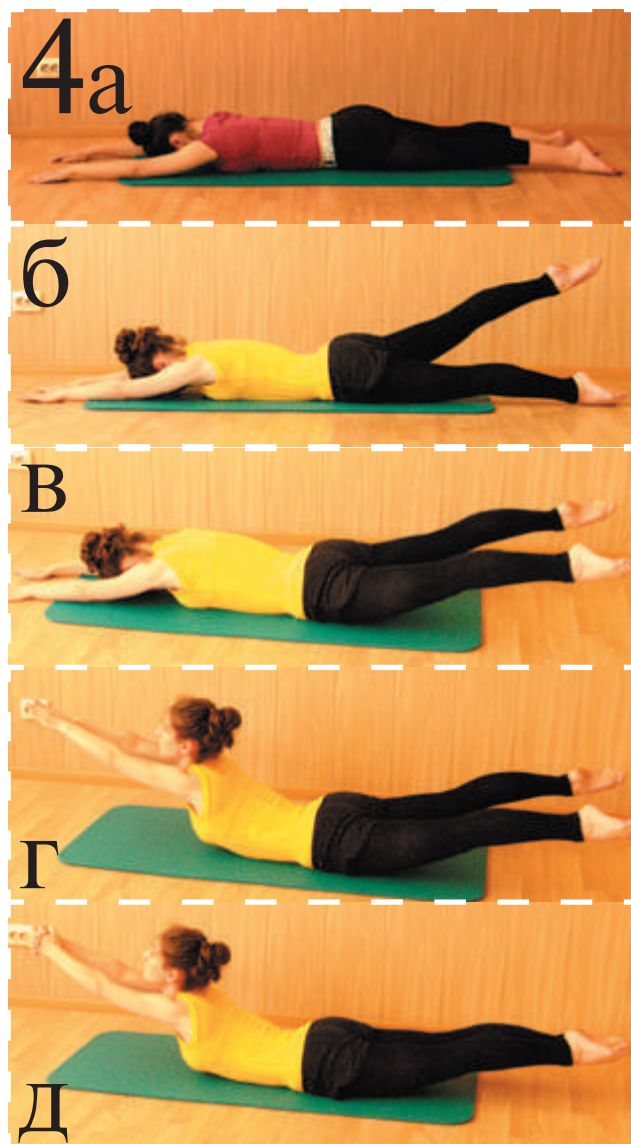
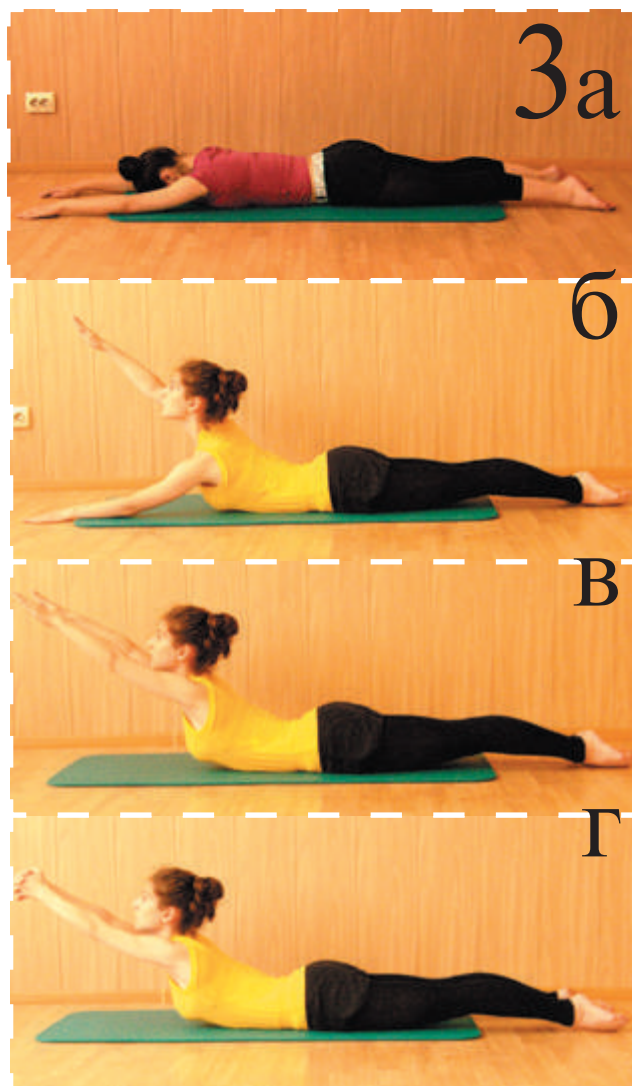
3. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Прогнуться, приподнять прямую правую руку над полом, смотреть прямо, не запрокидывать голову назад, лечь на живот, расслабиться.

То же, но приподнять левую руку.

Вернуться в исходное положение. Затем прогнуться, одновременно подняв вверх обе руки, ладони вниз. Вернуться в исходное положение.

То же, но пальцы в замок.

Повторить все упражнение 4–8 раз, удерживая каждую позу в течение 4–6 сек. Во время подъема туловища – вдох, затем небольшая задержка дыхания, возвращаясь в исходное положение – выдох.



4. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Приподнять правую ногу вверх, пятка вверх, не разворачивая ногу в тазобедренном суставе. Вернуться в исходное положение, расслабиться.

То же левой ногой.

Поднять обе ноги вверх, разведя их на ширину плеч. Вернуться в исходное положение. Затем одновременно поднять ноги и руки вверх, ноги на ширине плеч. Вернуться в исходное положение.

То же, но пальцы в замок, ноги вместе.

Повторить все упражнение 4–8 раз, удерживая каждую позу в течение 4–6 сек. Во время подъема туловища – вдох, затем небольшая задержка дыхания, возвращаясь в исходное положение – выдох.

Фото автора

### ОБЩИЕ ПРАВИЛА

**В**се упражнения для мышц спины направлены, главным образом, на развитие и укрепление мышцы, выпрямляющей позвоночник, в нижней и верхней ее частях. Мышцы спины играют важную роль в развитии и поддержании правильной осанки, сохранении естественных изгибов позвоночного столба. Многие мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса при выполнении упражнений, направленных на разгибатель позвоночника, играют роль стабилизаторов, способствуя удержанию той или иной позы. Для безопасности во время тренировки следует особое внимание уделять правильной технике выполнения упражнений. Основная ошибка – сутулая, т.е. слегка округлая, спина, что приводит к растягиванию мышц, а не к сокращению. Поэтому большинство упражнений выполняются в положении лежа на животе.

1. И.п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях, бедра касаются пола, руки за спину. Прогнуться, не отрывая бедер от пола, руки выпрямить, пальцы в замок, смотреть вперед. Удерживать позу в течение 4–6 сек. Вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз. Во время подъема туловища – вдох, затем небольшая задержка дыхания, возвращаясь в исходное положение – выдох.



2. И.п. – упор стоя на правом колене, левая нога назад, носок касается пола, голова на одном уровне с туловищем. Поднять левую ногу над полом до горизонтали или чуть выше, правую руку – вверх. Удерживать эту позу в течение 4–6 сек. Затем выполнить 8 пружинистых движений ногой с небольшой амплитудой. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–8 раз.

То же с другой ноги.

Во время подъема ноги – выдох, при выполнении пружинистых движений продолжать выдох небольшими порциями в ритме движений ноги; возвращаясь в исходное положение – вдох.

# Я здоров!

## Урок лечебной физкультуры для пятиклассников

В лицее, где работают авторы этого материала, третий урок физкультуры проводится совместно учителем физкультуры и психологом. Программа занятий направлена на профилактику нарушения осанки, начальных форм плоскостопия, снижения зрения, а также на сохранение и укрепление психофизического здоровья учащихся.



Екатерина СУШКО,  
педагог-психолог,  
Ангела ЮРЛОВА,  
учитель физкультуры,  
лицей № 2,  
г. Братск,  
Иркутская обл.

### Задачи:

- обучение комплексу упражнений с гимнастической палкой;
- обучение комплексу упражнений для профилактики плоскостопия;
- обучение технике релаксации.

**Инвентарь:** гимнастические палки, гимнастические коврики, мяч, магнитофон, аудиозаписи.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 8 МИН.

Урок начинается с построения, на котором физорг сдает учителю

рапорт о готовности класса к уроку. Учитель сообщает задачи занятия.

Затем дети выполняют ходьбу по залу на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, а также равномерный бег. Необходимо следить за дыханием, осанкой, работой рук и стоп.

После этого выполняются общеразвивающие упражнения в движении и на месте для снятия напряжения с шеи и плеч в медленном темпе — на это специально обращает внимание педагог.

### Упрямая шея

И.п. — руки за голову, пальцы скрестить, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, в то время как мышцы шеи оказывают сопротивление. Выполнить 3–5 раз.

То же, положив ладони на лоб.

### Разминаем плечи

И.п. — стойка ноги врозь, руки расслаблены. Все внимание сосредоточено на мышцах плечевого пояса и плечевых суставах.

1. Напрячь, а затем расслабить мышцы плеч.
2. Плечи поднять, затем опустить, отвести их назад и вперед — сначала одновременно, потом попеременно.
3. Вращение рук в плечевых суставах вперед и назад одновременно и попеременно, не прогибая и прогибая спину назад и вперед.

### Черепашка

Дети имитируют медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед-вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок прижимается к груди), то крутит головой по сторонам.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА – 25 МИН.

В течение всей основной части учитель физкультуры обращает внимание ребят на необходимость сохранения правильной осанки, дает индивидуальные рекомендации.

### Игры для сохранения правильной осанки

**«Пятнашки».** Основное положение играющих – стоя на носках, ноги полусогнуты, пятки и колени соединены, спина прямая, руки к плечам, голова прямо. Игрока, принявшего такое положение, сальто нельзя. Водящий старается догнать и осалить того, кто не успел убежать от него или не принял основного положения.

**«Передал – садись».** Класс делится на четыре команды по 5 человек, которые выстраиваются в колонны. Дистанция между игроками – 1 шаг. Капитаны команд, каждый с большим мячом в руках, встают напротив своих команд в 2–3 м от них. По сигналу учителя они выполняют передачу первым номерам, те ловят их и выполняют обратную передачу, затем садятся на пол и принимают положение седа, ноги скрестно, руки за голову, сохраняя правильную осанку. Затем капитаны передают мяч вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая быстрее выполняет задание, при условии, что все ее игроки сохраняли положение правильной осанки.

### Комплекс ЛФК

Учитель физкультуры обращает внимание учеников на необходимость сохранения правильной осанки, следит за работой рук и ног и за дыханием.

#### Упражнения с гимнастической палкой для укрепления мышечного корсета

1. И.п. – о.с., палка внизу.  
1–2 – отставляя левую ногу назад на носок, палку вверх;  
3–4 – и.п.  
Выполнить 3–4 раза.

2. И.п. – то же.  
1 – выпад левой ногой вперед, палку вверх;  
2 – наклон туловища вперед, палку вниз;  
3 – палку вверх, прогнуться в пояснице;  
4 – и.п.;  
5–8 – то же с правой ноги.  
Выполнить 6–8 раз.
3. И.п. – палка на лопатках.  
1 – палку вверх;  
2 – и.п.  
Выполнить 6–8 раз.
4. И.п. – сед, палку вперед.  
1–2 – сгибая ноги, поочередно перенести их через палку;  
3–4 – таким же способом вернуться в исходное положение.  
Выполнить 6–8 раз.
5. И.п. – упор лежа на коленях.  
1 – согнуть руки;  
2 – разогнуть руки, вернуться в исходное положение.  
Выполнить 6–8 раз.
6. И.п. – лежа на животе, палку вперед.  
1 – поднимая руки с палкой, прогнуться в пояснице;  
2 – вернуться в исходное положение;  
3–4 – то же.  
Выполнить 6–8 раз.
7. И.п. – то же.  
1 – поднимая руки с палкой вверх, ноги вверх;  
2 – и.п.  
Выполнить 6–8 раз.
8. И.п. – лежа на спине, палку вверх.  
1 – одновременно поднять руки и ноги, пронести ноги под палкой;  
2 – и.п.  
Выполнить 6–8 раз.

#### Упражнения для профилактики плоскостопия

1. И.п. – сед, согнув ноги. Одновременно разводите пятки врозь и сводите их вместе. После серии повторений расслабить мышцы стоп.  
Повторить 6–8 раз.
2. И.п. – то же. Поочередно и одновременно поднимать пятки от опоры. Выполнить 6–8 раз.

3. И.п. – сед.  
Одновременно поднимать и опускать носки.  
Выполнить 6–8 раз.
4. И.п. – то же.  
Одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги и наоборот.  
Выполнить 6–8 раз.
5. И.п. – то же, но под стопами гимнастическая палка. Прокатывать ее стопами от носков до пяток и обратно в течение 1 мин.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 12 МИН.

Учащиеся садятся на гимнастические коврики по кругу.

Психолог объясняет: чтобы быстрее переключиться с активной деятельности на более спокойную учебную, нужно сделать еще одно упражнение, которое называется «релаксация», или расслабление; это помогает человеку мобилизовать силы, поднять настроение. Во время релаксации нужно удобно сидеть или лежать. Расслаблению хорошо помогает спокойная музыка. Обязательное условие релаксации – глубокое, ровное дыхание.

Включается музыкальное сопровождение. Психолог следит за дыханием детей, делает релаксационные установки во время ауто-тренинга по технике «Поток энергии».

После этого психолог предлагает детям представить, что на них падает поток энергии, удачи и успеха; он льется непрерывно, струится по рукам, ногам, по всему телу. «Вы чувствуете эти мягкие и теплые ручьи. Пусть каждая клеточка наполнится энергией этого потока! Вы с удовольствием заряжаетесь удачей и успехом»...

Подведение итогов урока. Учитель физкультуры сообщает домашнее задание: выполнять комплекс утренней гимнастики, включив в него разученные на данном уроке упражнения из комплекса ЛФК. ■

# Что? Где? Когда?

## Интеллектуальный клуб знатоков физкультуры

Автор этого материала представила на конкурс тесты, выполненные в программе Hot Potatoes. Опросник для учащихся 9-го класса вы найдете на диске, вложенном в этот номер. Сама программа позволяет легко создавать и редактировать собственные тесты. Кроме того, конкурсант предлагает ознакомиться с содержанием физкультурной викторины как своеобразной формы контроля теоретических знаний.

Лариса БОРОЗНОВА,  
учитель физкультуры,  
МОУ СОШ № 2,  
г. Пермь



### ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРЫ

**В**икторина проводится с целью формирования у школьников интереса к физической культуре и спорту в разных их проявлениях, а также контроля знаний учащихся после завершения изучения темы.

Дети делятся на несколько групп. В устной форме им задается вопрос, на обсуждение которого дается от 30 до 60 сек. Ответ записывается на заранее пронумерованных бланках ответов и в конце урока передается учителю.

Викторина состоит из трех туров по 8 вопросов в каждом. После каждого тура подводятся итоги, за каждый правильный ответ начисляется по 1 баллу. Конкурс может быть как личным, так и командным. Побеждает команда или участник, которые наберут больше баллов. Количество набранных баллов является основанием для оценивания учащихся.

#### ПЕРВЫЙ ТУР

1. В какой стране зародились Олимпийские игры? (*В Древней Греции.*)
2. Кто принимает участие в Паралимпийских играх? (*Спортсмены-инвалиды.*)
3. Когда и где были проведены впервые зимние Олимпийские игры? (*В 1924 году в Шамони (Франция).*)
4. Какие цвета имеют олимпийские кольца и что они символизируют? (*Желтый, синий, красный, зеленый, черный. Они символизируют союз пяти континентов и цвета национальных флагов всех стран мира.*)
5. Что такое биоритмы человека? (*Периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов и состояний человека.*)

### Конкурс

## «Компьютер на уроке физкультуры»: Отметку ставит компьютер

6. Какие различают фазы в технике прыжков в длину с разбега? (*Разбег, отталкивание, полет, приземление.*)
7. Какие существуют способы прыжков в длину с разбега? (*Согнув ноги, прогнувшись, «ножницы».*)
8. Какой способ легкоатлетических прыжков назван по фамилии олимпийского чемпиона? (*Фосбери-флоп.*)

#### ВТОРОЙ ТУР

1. Какие команды подаются для начала бега с высокого старта? (*«На старт!», «Марш!».*)
2. Какой способ подъемов на лыжах имеет название одного из деревьев? (*«Елочка».*)
3. Какой классический лыжный ход считается основным в обучении? (*Попеременный двухшажный.*)
4. Кто из великих русских полководцев особое внимание при подготовке войск к боевым действиям уделял плаванию? (*Александр Васильевич Суворов.*)
5. Какой способ спортивного плавания самый быстрый? (*Кроль на груди.*)
6. Как называется основное движение рук в плавании, обеспечивающее продвижение пловца? (*Гребок.*)
7. Какие существуют способы спортивного плавания? (*Кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.*)
8. Какой способ спортивного плавания самый медленный? (*Брасс.*)

#### ТРЕТИЙ ТУР

1. Как выполняют поворот при плавании кролем на груди? (*Кувырком вперед.*)
2. Сколько волейболистов от одной команды должно быть на площадке во время игры? (*Шесть.*)
3. Какая страна является родиной футбола? (*Англия.*)
4. Какова продолжительность футбольного матча? (*Два тайма по 45 мин.*)
5. Кто и когда придумал игру в баскетбол? (*Джеймс Нейсмит в 1891 году.*)
6. Каковы размеры баскетбольной площадки? (*28×15 м.*)
7. Что означает слово «гандбол»? (*Ручной мяч.*)
8. Может ли либеро быть капитаном волейбольной команды? (*Нет.*) ■

# Брейк-данс

**Битва, в которой нет проигравших**



Многим юношам бег кажется монотонным и утомительным занятием, аэробика и джаз-гимнастика – упражнениями для девочек. Чем же им заняться, если горнолыжный спорт и теннис не по карману? Может быть, брейк-дансом? Ведь в нем так удачно, органично соединились гимнастика, акробатика, современный танец, пластика, пантомима...

фото с сайта Darius M. Shutterstock.com

Татьяна ЛИСИЦКАЯ,  
г. Москва



**Е**ще совсем недавно специалисты в области физической культуры и спорта в нашей стране, руководители Домов культуры, клубов относились к брейк-дансу весьма настороженно: что это за модная штучка, приживется ли она, можно ли вообще допускать к ней нашу молодежь? Но молодые люди сами завоевали для брейк-данса право на жизнь. Теперь проходят, и успешно, смотри-конкурсы брейка в Москве, Санкт-Петербурге, Прибалтике.

– Вам нравится брейк-данс? – спросила я своего соседа на одном таком смотре.

– Очень! – ответил он. – И музыка, и движения такие красивые, интересные! Хорошо бы, в школе на уроках физкультуры его разучивали... Короче, я обеими руками за брейк!

Но, как всегда, есть и оппоненты – те, кто, глядя на акробатические трюки, говорит: «Так недолго шею поломать... Да и какая польза для здоровья от этих нечеловеческих движений: “шаги мима”, “роботы”, “волны”?...»

Конечно, роботообразный стиль может нравиться, а может и нет.

Это уж дело вкуса, вопрос отношения к моде. А вот что касается возможных травм – к этому предостережению надо отнестись серьезно: не стремиться сразу же «показывать класс», а регулярно тренироваться.

Многие элементы брейк-данса требуют многократного повторения, постоянной самостоятельной работы, упорства, настойчивости, целеустремленности. Это воспитывает характер, учит преодолевать трудности. И, конечно, брейк прекрасно развивает ловкость, силу, гибкость, выносливость.

По сути своей, брейк-данс – это сплав танца, пантомимы, гимнастических и акробатических движе-

ний, элементов борьбы и бокса. Импровизация, сольные партии нашли свое место в брейк-дансе — они сочетаются с коллективными, согласованными движениями.

Чтобы стало понятно, почему так произошло, расскажем немного об истории брейк-данса.

## ИСТОКИ

Брейк-данс был создан не в студиях и не в хореографических школах. Настоящие брейкеры знают, что он возник задолго до того, как его стали рекламировать по телевидению, и даже до знаменитой «Лунной прогулки» Майкла Джексона.

Говорят, брейк-данс родился на нью-йоркских мостовых, а его создатели — группы молодых хулиганов. Будто бы однажды им надоело бороться между собой с помощью огнестрельного и холодного оружия, и они предпочли соперничать в немых танцевальных па.

Поначалу брейк-данс основывался на комбинации движений из различных видов борьбы — каратэ, кунфу, бокса. Затем добавились элементы джазового танца, плавные движения рук, ног — без этого ведь не обойдешься, если хочешь создать собственный стиль. Некоторые производили просто фурур, бешено вращая тело и одновременно делая резкие движения кистями. Каждый, пытаясь стать лучшим, добавлял всё более сложные акробатические элементы, привносил гимнастические трюки. Вот как это выглядело: встречались две банды, одетые специально для рукопашного боя. После нескольких попыток устрашить противника внезапно врвалась музыка, и начинался брейк. Победителем становился самый выносливый, ловкий, быстрый и гибкий. Побежденным же оставалось ждать следующего случая, а до тех пор — усиленно тренироваться.

Теперь брейк танцуют на дискотеках, в парках, клубах; многие хореографы заинтересовались им и стали широко использовать в сценических постановках, возникли даже целые труппы, демонстрирующие возможности нового стиля.

## СТИЛИ

В брейк-дансе много стилевых направлений, и каждому он предоставляет возможность найти себя. Одному легче удаются акробатические силовые элементы, и он в них совершенствуется; другому — стиль «робот», и т.д.

Собственно брейк — это гимнастические и акробатические элементы, выполняемые близко к полу или на полу: кувырки, «вертолеты», вертушки, повороты на спине и т.п. Но брейк-данс включает еще и «электрические буги»: скользящие длинные шаги по полу, повороты на месте, волнообразные движения руками, туловищем, создающие впечатление невесомости, — и стиль «робот», в котором широко используются элементы пантомимы, и стиль «египетский», который еще называют «фараон», — включающий многие элементы национальных танцев, и др.

Брейкеры отличаются хорошей физической подготовленностью. Для собственно брейка важны сила, ловкость, для остальных стилей — высокая координация движений, артистические способности.

Для брейка не нужно сложного оборудования и специализированных залов. Можно заниматься на стадионе, во дворе, в небольших спортивных залах или дома. Одежда занимающихся мало чем отличается от повседневной: трикотажные свободные брюки, куртка или майка, кроссовки, кеды. Но осваивать акробатические элементы лучше под руководством тренера, который может обеспечить страховку, помощь, объяснить технику выполнения того или иного элемента.

## ЭЛЕМЕНТЫ

Как уже говорилось, электробуги труднее в координационном плане, а партерный брейк сложен чисто физически: исполнение акробатических элементов требует высокого уровня развития физических качеств. Поэтому изучающим брейк-данс нужно набраться терпения. Здесь действуют все законы спорта — многократное повторение одних и тех же элементов, доведение двигательного навыка до автоматизма, до умения делать движение с закрытыми глазами.

Следует помнить, что пластика этого танца непривычна и сложна. Не дни и недели, а месяцы нужно потратить на освоение основ техники, и лишь после этого можно почувствовать свободу, возможность импровизировать, выражать свое настроение в движении. А это непременно доставит большое удовольствие.

Не стоит пытаться начинать со сложной акробатики, вставать на голову и вращаться на ней, выполнять замысловатые вертушки. Прежде всего необходимо изучить простейшие элементы, которые в спорте называют «школа», укрепить мышцы, улучшить подвижность суставов.

## Волна руками

И.п. — руки в стороны, ноги врозь, стопы параллельно (рис. 1, а).

Согните пальцы левой руки (большой палец прижат к ладони). Движение должно начинаться с первых фаланг и выполняться последовательно, происходит как бы скручивание пальцев в кулак. Не разгибая пальцев, опустите кисть вниз (рис. 1, б). Теперь согните руку в локтевом суставе, опустив предплечье вниз (рис. 1, в). В следующий момент разогните пальцы, опуская локоть вниз и поднимая вверх левое плечо; рука как бы выталкивает плечо вверх (рис. 1, г). Опуская левое плечо, поднимите вверх правое, слегка округляя локоть (рис. 1, д). Опуская правое плечо вниз, передайте волновой импульс в локоть (рис. 1, е), кисть, пальцы правой руки: локоть поднимается вверх, предплечье при этом опущено вниз; опуская локоть вниз, отстающим движением кисти разогните пальцы, заканчивая волну (рис. 1, ж, з). Аналогич-

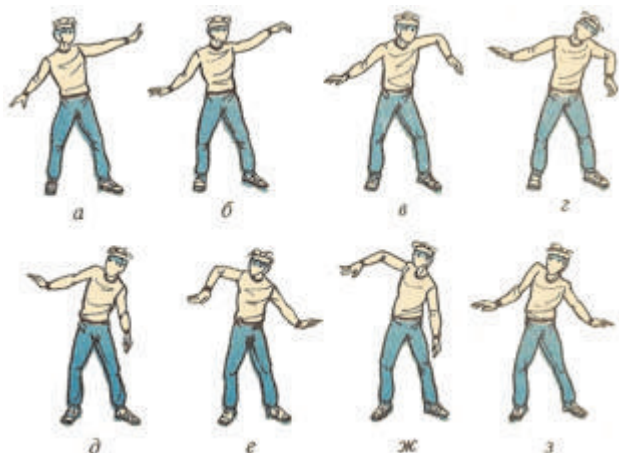


Рис. 1

ным движением исполняется волна, перекатывающаяся с правой руки на левую.

Волна руками может выполняться с сильным сгибанием и разгибанием суставов — это будет собственно волна, — а может — и с небольшой амплитудой (полуволна).

Как же освоить это сложное в координационном плане движение, описать которое — и то затруднительно? Только за счет многократного повторения?

Можно и так, но это долгий, нерациональный путь. Значительно быстрее можно освоить это движение, как, впрочем, и другие движения брейк-данса, используя систему подготовительных и подводящих упражнений:

1. Поднимание и опускание плеч. Следует добиваться большой амплитуды движений, выполняя их с одновременным подниманием плеч, затем поочередно правого и левого.

2. А теперь постарайтесь добиться пластичного, выразительного выполнения этого движения. В стойке ноги врозь, левая рука внизу, правая на голове, поднять плечи вверх так, чтобы казалось, будто голова входит в плечи, шея укорачивается, и становишься меньше ростом. Снять правую руку с головы, нажать, слегка касаясь, пальцами на правое плечо, опуская его вниз, затем опустить левое.

То же с левой руки.

3. Можно поиграть еще в одну игру. Представьте себе, что ваша голова превратилась в послушный мячик. Резко поднимите правое плечо, как будто вы ударили себя по уху. Голова по инерции отклоняется влево, а плечо плавно опускается вниз.

То же другим плечом.

4. Отведите правую руку в сторону и выполняйте волну только кистью, активно работая пальцами. Повторяйте до утомления.

То же левой рукой.

5. Выполняйте волну только правой рукой до локтя — рука сгибается в локтевом суставе, предплечье опущено вниз, рука расслаблена, предплечье движется вправо — влево по инерции.

То же левой рукой.

6. Приступайте к выполнению брейковской волны — сначала без музыки, в медленном темпе.

**Все упражнения повторяйте по 10–20 раз на каждом занятии; тренируйте движения перед зеркалом, чтобы контролировать правильность действий.**

### Волна туловищем

Простейший вид — волна вперед сверху (рис. 2). Сделайте небольшой наклон туловища вперед с прогнутой спиной, голова слегка наклонена вперед (рис. 2, а). Поднимите голову (рис. 2, б), прогнитесь в грудном отделе позвоночника, сводя при этом лопатки, затем прогнитесь в поясничном отделе (рис. 2, в), после чего в движение последовательно включайте таз и колени (рис. 2, г, д).

Начните освоение волны у стенки. Встаньте на расстоянии шага от нее, опираясь руками, слегка наклонитесь вперед, голову опустите вниз. Поднимите голову, затем, сгибая руки, коснитесь стенки грудью, продолжая волну: туловищем — в области талии, бедрами, — поднимитесь на полупальцы и вернитесь в исходное положение. В момент касания стенки грудью старайтесь сохранить максимальный прогиб в пояснице, все внимание сконцентрируйте на ней. Движение выполняется за счет сильного напряжения мышц спины. Легкость и свобода — лишь внешние, кажущиеся, они достигаются умением.

Полезно выполнять волну вполборота к стене. Стоя близко к ней, коснитесь ее щекой, затем, слегка разворачиваясь к опоре, — грудью, животом, бедрами. Выполняйте волну мягким, «кошачьим» движением. Освоив движение у стенки, переходите к его выполнению без опоры.

Конечно, интереснее заниматься с товарищами, подругами, группой. Тогда можно помочь друг другу почувствовать волновое движение; можно использовать преграду, например палку, пролезая под которую вы будете выполнять волну вперед, начиная движение с верхних частей тела.

Одновременно с освоением технических приемов займитесь развитием гибкости. Загоните себя в угол — встаньте спиной так, чтобы плечами касаться стен, образующих прямой угол. Выполняйте движение головой вправо — влево, наподобие тех, что встречаются в восточных танцах. Голова при этом не должна отклоняться вперед, в сторону или поворачиваться направо (налево) (рис. 3). Всё внимание — на об-



Рис. 2



ласть шеи, ведь только за счет сокращения шейных мышц голова движется в непривычном направлении. Попробуйте коснуться стены ухом. Часто упражнение не удается выполнить с первого раза из-за неумения сокращать и расслаблять мышцы шейного отдела позвоночника. Чтобы это получилось, нужно больше тренироваться.

В том же исходном положении в углу потянитесь носом вперед, растягивая шею, но не наклоняя при этом голову. Потянитесь затылком назад, стараясь коснуться стен. Постепенно усложняйте задание:

1. И.п. — голова наклонена вперед. Поднимая голову, подтянитесь вперед.

2. И.п. — голова наклонена в сторону. Возвращая голову в положение «прямо», потянитесь в сторону.

3. Делайте круговые вращения головой в горизонтальной плоскости: сначала вправо, а затем влево.

4. Из и.п. — ноги вместе, руки вниз — выполните выпад вправо, одновременно делая два круга головой в горизонтальной плоскости. Подставьте левую ногу к правой, резко поднимите плечи вверх, поверните голову направо. Быстро верните голову в положение «прямо».

Добивайтесь хорошей подвижности в грудном отделе позвоночника. Встаньте в угол так, чтобы не касаться плечами стенок. Выполните движение грудной клеткой вправо — влево (рис. 4).

Повторите 20–25 раз. После небольшого отдыха вновь повторите задание, и так ежедневно.

Потянитесь грудной клеткой вперед, прогнитесь в пояснице, округляя спину, «оттяните» грудь назад.

Если упражнение не получается, выполните его еще в одном варианте — сидя на стуле и держась за сиденье руками. Передвигайте грудную клетку вправо, влево, вперед, назад.

Всё разучили? Теперь попробуйте более сложный вариант — целостную волну. Здесь в движении участвуют руки, туловище, ноги. Знакомая вам волна руками, исполняемая в положении руки вперед (рис. 5, а–г), переходит в волну назад туловищем (рис. 5, д–ж). Обратным движением — волной вперед снизу — вы возвращаетесь в исходное положение (рис. 5, з–м).

Умение выполнять различные варианты волны пригодится и девушкам. Посмотрите, как грациозно движутся они при этом! В отличие от многих других упражнений, подводящих к освоению брейк-данса, волна требует чисто женской пластики.



Рис. 3



Рис. 4

## Шаги и скачки

Представьте себе, что законы гравитации на вас не действуют. Вы скользите по паркету легко, непринужденно.левой ногой выполняете скольжение назад: сначала всей стопой, затем, постепенно отрывая пятку от пола, скользите полупальцами по полу и приставляете левую ногу к правой. Затем медленно, с сопротивлением, левая нога опускается на всю стопу, а правая нога скользит назад. Главное — скоординировать и совместить два последних движения.

Для выполнения шагов с продвижением назад следует придвигать стопу не к носку опорной ноги, а к пятке.

А теперь — скользящие шаги вперед. Сначала всей стопой, затем постепенно отрывая пятку от пола, делайте шаг правой ногой вперед (рис. 6, а–в) с остановкой на полупальцах опорной — правой — ноги; опускаясь с сопротивлением на всю стопу — скользящий шаг левой ногой вперед (рис. 6, г–ж).

Разучив шаги на месте, с продвижением вперед, назад, соедините их в любой последовательности. Вот вам и «лунная прогулка».

Скачки в брейк-дансе довольно просты по координации. Важно выполнять их легко, свободно и вовсе

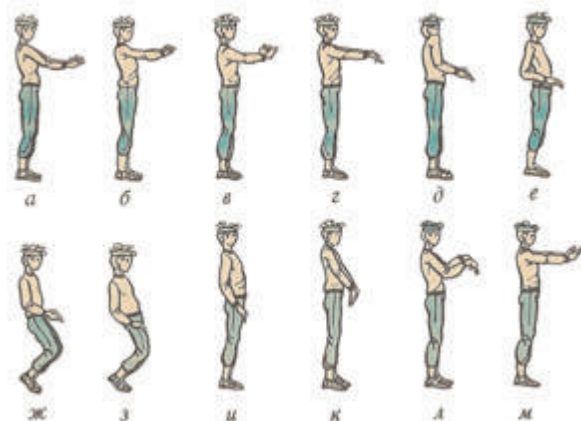


Рис. 5



Рис. 6

не обязательно в такт музыке: скачок на правую ногу (правая нога ставится скрестно перед левой), перескок на левую. Повторить несколько раз.

То же с другой ноги.

Вот скачки чуть сложнее: на правую ногу – скрестно перед левой; на левую, затем на правую ногу в сторону; на левую ногу – скрестно перед правой; левой ногой в сторону (рис. 7).

Соедините эти движения.

### Стиль «робот»

И.п. – о.с. Резко согните правую ногу с одновременным подъемом на полупальцы (рис. 8, а), затем правую ногу, согнутую в колене вперед, стопа на себя параллельно полу (рис. 8, б); сделайте шаг правой вперед с постановкой на всю стопу (рис. 8, в). Переносите тяжесть тела на правую ногу, левую согните с одновременным подъемом на полупальцы, выставив ее вперед; сделайте шаг левой вперед с постановкой на всю стопу.

Продолжайте движение. Не улыбайтесь – выражение лица должно быть бесстрастным.

Еще одно движение в этом стиле – повороты.

И.п. – стопы вместе, правая рука согнута перед грудью (рис. 9, а). Поверните голову направо, держа туловище прямо (рис. 9, б), правая нога скользящим движением по полу назад поднимается на полупальцы, таз прямо, плечи выполняют поворот направо. Согните левую руку (рис. 9, в). Переносите тяжесть тела на правую ногу, правое бедро разверните в выворотное положение – колени наружу, затем левое бедро присоедините к правому, плечи продолжают поворот направо (рис. 9, г); опускаясь на всю стопу правой, затем левой ноги, выпрямите колени и левую руку. Поворот закончен (рис. 9, д, е). Можно выполнить последовательно несколько поворотов.

Освоив ходьбу в стиле «робот» и повороты, соедините эти два движения. То, что у вас получится, пока еще нельзя назвать танцем, но это уже часть его.



Рис. 7

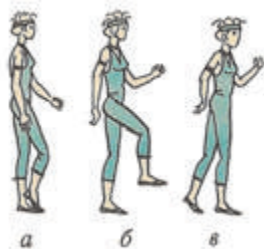


Рис. 8

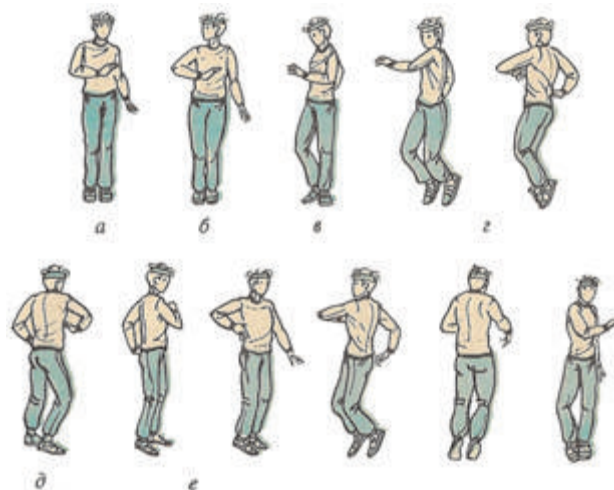


Рис. 9

Вообще стоит ли спорить о том, что такое брейк-данс – танец или физкультура? В особенности тогда, когда спорт прочно вошел в систему подготовки артистов балета и слился с хореографическими средствами, а физкультура всё больше становится танцевальной. Вы сами ощущаете, какую физическую нагрузку получают все мышцы вашего тела при исполнении современных танцев. В то же время описанный только что стиль «робот», и особенно «египетский» стиль, требуют от брейкера поистине актерских, пантомимических способностей. Смелее вперед – получайте от танца максимум удовольствия, играйте!

### «Египетский» стиль

Движения в этом стиле несложные – для их выполнения нужно лишь... чувство юмора (рис. 10).

### Партерный брейк

Этот вид – движения в упоре на руках, повороты, вращения – доступен только физически сильным, гибким и ловким.

«Дорожка». Внимательно рассмотрите рис. 11. Это движение очень похоже на «ползунок» – элемент русских народных танцев, не так ли? Чтобы выполнить «дорожку», нужно быть, конечно, в хорошей физической форме. Важна и правильная техника – не опускайте таз вниз!

Еще один вариант:

И.п. – упор сзади.

1 – шаг правой влево (к левой ноге);

2 – шаг левой влево;

3 – скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута;

4 – пауза;

5 – шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади, с опорой на обе руки;

6 – шаг правой в сторону;

7 – скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута;

8 – пауза.



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

Аналогично «дорожка» выполняется на месте, без перемещения вправо – влево, но с поворотом (рис. 12).

А теперь можете усложнить упражнение (рис. 13, а–ж). Представьте, что вы находитесь в центре циферблата часов в упоре на руках, ноги у вас на 6 часах. За 6 шагов нужно сделать полный оборот и вернуться к 6 часам. Итак, правую ногу скрестно под левую (в положение «9 часов»), снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой ногой по кругу, затем правой – и вы в положении упора сзади, ноги на 12 часах; левую

ногу скрестно под правую на 3 часа, правую снять с опоры, принять упор боком на левой руке, выполнить шаг правой ногой по кругу, затем шаг левой – обе ноги на 6 часах. Вы вновь оказались в исходном положении.

Этот элемент партерного брейка так и называется – «Часы».

Разучивайте его в медленном темпе, не спешите, постепенно прибавляйте скорость и увеличивайте число повторений!

**«Гусеница».** Волнообразное движение всем телом, лежа на полу, с продвижением вперед и назад.

И.п. – упор лежа на полу на предплечьях (рис. 14, а). С опорой на пальцы поднимите таз и ноги над полом (рис. 14, б, в); после этого – перекат на бедра, голени (рис. 14, г) с одновременным подъемом туловища и рук за счет инерции и активной работы мышц спины; отведите руки назад с наклоном туловища назад (рис. 14, д) и сделайте перекат через грудь, таз, бедра (рис. 14, е).

При выполнении этого упражнения с продвижением вперед перекал начинается с носков ног активным посылом плеч и всего туловища вперед.

**Вращение на полу.** Это наиболее простой, вполне доступный и мальчикам, и девочкам элемент поворота в положении седа ноги врозь. Нужно поворачиваться, соединяя ноги. Главное – активный мах правой ногой по дуге над полом и плотная группировка.

Вращение на спине – упражнение более сложное. Из положения седа ноги врозь лечь на левый бок, одновременно сделав энергичный мах правой ногой по дуге над полом; поворачиваясь на спину, приподнять таз и голову над полом, сгруппироваться. Чем меньше площадь соприкосновения с полом, чем меньше сила трения, тем быстрее и дольше вы вращаетесь. ■

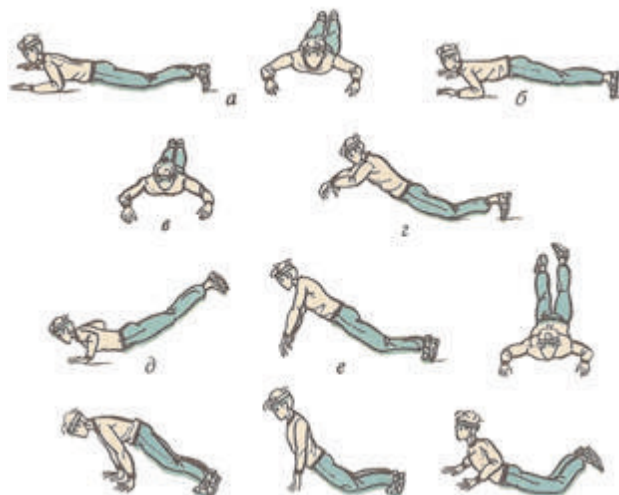


Рис. 14

# Не женское дело?

## Программа по футболу для девочек

Программа по физической культуре для футболисток первого – третьего годов обучения, основанная на футболе, рассчитана на девочек 7–10 лет и составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом по специальности 032101 «Физическая культура и спорт». С содержанием программы можно ознакомиться на диске, вложенном в этот номер, а в этой статье тренеры по футболу и учителя физкультуры найдут много интересных методических рекомендаций по обучению футболу как девочек, так и мальчиков.



Владимир ТЕРЯН,  
заслуженный тренер,  
мастер спорта СССР, к.п.н.,  
МГПУ,  
г. Москва

**Ф**утбол – игра миллионов, и основное ее достоинство – доступность. Любой желающий может принять в ней участие, даже не обладая специальной подготовкой. К тому же при умелом применении эта игра хорошо развивает интеллектуальные способности наряду с физическими. Почему бы не использовать футбол для начинающих

как способ приобщения детей к физической культуре и спорту, т.е. не применить его в работе с учащимися младших классов?

Эти соображения послужили отправной точкой в работе по созданию программы, основанной на футболе и предназначенной для школьниц 1–3-х классов общеобразовательных школ и ДЮСШ по футболу. А укрепило данную идею многолетнее наблюдение за группой девочек, использующих футбол как средство физического развития на дополнительных занятиях по физической культуре. За 3–4 года занятий футболом они не только

повысили свои физические возможности, но и значительно обогнали сверстниц по уровню физической подготовленности, стали легко выполнять нормативные требования для своей возрастной группы.

Умение хорошо контролировать мяч, быстро перемещаться с резкой сменой направления показывает очевидное развитие двигательных-координационных способностей, быстроты, силы и выносливости.

При применении элементов футбола как средства всестороннего развития личности при обучении младшеклассниц не-

обходимо строго придерживаться следующих дидактических принципов: наглядности, доступности, постепенности, сознательности и активности занимающихся с учетом индивидуальных особенностей. Основным развивающим фактором в данной программе служит использование мячей – по количеству занимающихся. Это повышает плотность тренировки, позволяет разнообразить применяемые упражнения и игры, укрепить дисциплину, потому что внимание футболисток направлено на мяч и не позволяет отвлекаться на посторонние действия.

Используемые на занятиях мячи могут быть изготовлены из разных материалов, отличаться по размеру и весу. На стадии обучения желательнее использовать приспущенные мячи, а по мере усвоения приобретенных знаний и умений – более упругие.

Полезным стимулирующим средством служит проведение состязаний между группами с применением элементов футбола в виде эстафет, а затем и игр. Привлекать к участию в них надо всех, давая ученицам возможность соревноваться с равными по силам соперницами.

## ПЕРВЫЙ ГОД НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

За этот период девочки должны научиться:

- правильно держать и останавливать (принимать) мяч на месте и в движении, бросать его с места и с разбега, перемещаться с ним со сменой направления, останавливать катящийся мяч;
- осуществлять ведение мяча одной ногой и попеременно двумя внутренней стороной стопы с изменением направления;
- выполнять передачи мяча одной ногой с места и в движении.

## Ведение мяча

Выстраивать девочек для выполнения упражнений и игр надо так, чтобы они выполняли веде-

ние мяча по прямой при отсутствии сбивающих факторов. Лучший вариант – построение в шеренгу, если спортивный зал достаточно большой, или по кругу, если площадка невелика.

Первое, самое простое и доступное, действие – наступить подошвой на мяч и катать его в разные стороны и по кругу. Обучать катанию можно с помощью подвижных игр «Быстро по местам!», «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Космонавты» и др.

Учащимся младших групп первого года начальной подготовки – девочкам 7–8 лет – больше, чем старшим детям, присуща образность мышления, поэтому знакомство с мячом лучше начинать, например, со сказки о волшебном клубочке, который может привести любого в сказочную страну, где живут сильные, красивые и умные люди. Но чтобы попасть туда, надо уметь управлять этим клубочком.

Тренер начинает игру: «Злой колдун похитил прекрасную принцессу и заточил ее в своем замке. Дорога к замку лежит через болото, огненную реку и лабиринт, где дракон охраняет замок».

После подготовки – разминки с общеразвивающими упражнениями – футболистки отправляются в замок выручать принцессу. В пути им помогает волшебный клубочек – подарок доброго волшебника.

По нарисованным на полу кружкам дети выполняют многоскоки – прыжки с ноги на ногу. Кто не допрыгивает до кочки, попадает в болото. Чтобы продолжить путь, ему надо воспользоваться волшебным клубочком – мячом: сделать 3–4 круга, откатывая его назад подошвой.

После прохождения первого этапа участницам предстоит преодолеть огненную реку с помощью прыжка в длину с места толчком обеих ног. Футболистка, которая не смогла осилить данное препятствие, должна вос-

пользоваться помощью волшебного клубочка.

Пройти лабиринт надо как можно быстрее, чтобы не догнал дракон. Девочки огибают две стойки, поставленные на расстоянии 10 м одна от другой, 3 раза – челночный бег 3×10 м. Одна из них выполняет роль дракона, стартуя из положения лежа: дракон спит. Если ей удастся догнать убегающую и коснуться ее рукой, вторая участница вновь выполняет круги с мячом, возвращая себе право играть. Каждая девочка по очереди исполняет роль дракона.

Повторив эту игру на нескольких тренировках, можно выполнить эти упражнения: многоскоки, прыжки в длину с места, челночный бег – на результат.

После освоения движения подошвой можно приступить к освоению ведения и остановки мяча подошвой в движении.

В футболе ведение осуществляется тремя способами:

- внешней стороной стопы;
- серединой подъема;
- внутренней стороной стопы.

Отрезки с ведением мяча постепенно увеличивают с 3–4 м до 10–12 м. Темп медленный, чтобы можно было в любой момент наступить подошвой на мяч.

Освоение ведения внешней стороны стопы лучше начинать при таком ее положении, когда носок немного поворачивается внутрь и мяч небольшими толчками подбивается вперед. Это движение близко к естественному и поэтому проще для освоения.

Ведение мяча можно включать в подготовительную часть тренировки с выполнением общеразвивающих упражнений. В основной части ведение мяча по прямой и остановку его подошвой выполняют при проведении подвижных игр «Волк во рву», «Два Мороза», «У медведя во бору», «Лиса и куры» и др.

Освоив ведение мяча по прямой внешней стороной стопы в медленном темпе, футболистки начинают выполнять ведение се-

рединной подъема. Данный способ целесообразно использовать в эстафетах, где надо быстро преодолеть отрезок свободного пространства, выполняя ОРУ или упражнения на технику владения мячом.

И, наконец, ведение мяча с изменением направления осуществляется внутренней стороной стопы. Такой способ используют при движении по разметке площадки или по специальному маршруту, который обозначают стойками или кеглями. По мере освоения данный технический элемент включают в подготовительную часть при выполнении пробежки.

Элементы гимнастики: перекаты в группировке, стойка на лопатках с согнутыми ногами — и элементы футбола: ведение мяча и остановка его подошвой во время движения, — дополняя друг друга, позволяют создавать упражнения и игры, комплексно развивающие организм. Например, закрепление учебного материала по перекатам в группировке можно проводить в виде соревнования команд из 3–4 человек.

На расстоянии 5–6 м от стартующих лежит гимнастический мат. По сигналу тренера первые номера ведут мяч к мату. Маршрут можно составлять в зависимости от способа ведения. Остановив мяч около мата, первые номера выполняют перекат в группировке, встают и возвращаются к своим командам или продолжают движение с ведением мяча до разворотной стойки и обратно. Затем то же задание выполняют вторые номера. Побеждает та команда, которая быстрее закончит выполнять задание. Можно начислять поощрительные очки за правильно выполненный перекал: это стимулирует участниц выполнять гимнастические элементы не только быстро, но и правильно.

### Передачи мяча

Передача мяча в футболе — сложный элемент для начинающих,

и ее рекомендуется осваивать в конце учебного года. Сначала футболистки выполняют передачи мяча в стену или скамейку, а отскочивший мяч останавливают подошвой. Чтобы повысить интерес к этому довольно однообразному упражнению, можно нарисовать круги на стене или скамейке и начислять премиальные очки за точное попадание. Передачу выполняют внутренней стороной стопы на расстоянии 2–4 м от партнера и по мере освоения задания расстояние до стены увеличивают с 1 до 3–6 м.

Этот элемент футбола можно использовать в любой части тренировки: подготовительной, основной, заключительной.

Например, игра «Волк во рву» может выглядеть так: посередине площадки проводят две линии на расстоянии 2–4 м одна от другой. Пространство между линиями — ров, в котором находится волк. Футболистки располагаются по разные стороны рва и передают мяч друг другу. За правильно выполненную передачу ученица получает 1 очко. Волк, передвигаясь во рву, старается коснуться мяча. Если это ему удастся, все очки, которые ранее набрали участницы, переходят к нему. Игру можно проводить на время. В конце игры определяют победителей — пары участниц и лучшую исполнительницу роли волка, которые набрали больше очков.

Конечно, особую радость доставляет сама игра в футбол. Для первоклассниц она имеет ряд особенностей и ограничений:

- количество игроков в команде не должно превышать 3–4 человек, причем команды составляют из примерно равных по уровню физической подготовленности детей;
- запрещается отбивать мяч в неопределенном направлении;
- отсутствуют вратари;
- вместо ворот используются кегли или резиновые стойки, которые надо сбивать, чтобы получить очки.

Заканчивается учебный год проверкой уровня развития физических качеств при выполнении как общих нормативов, так и специальных упражнений: челночный бег и т.д.

### ВТОРОЙ ГОД НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основным элементом футбола на данном этапе обучения является **ведение мяча — простое и скоростное**, которое следует включать в каждую тренировку. Большинство подвижных игр и эстафет осуществляется с ведением мяча.

В начале учебного года проводится тестирование в дриблинге с обводкой стоек. Упражнение начинают от стартовой линии. На расстоянии 3 м от стартовой линии устанавливают первую стойку, а за ней по линии движения с интервалом 2 м — еще две. В 3 м от последней стойки кладут гимнастический обруч или рисуют круг. Каждая участница начинает движение от стартовой линии, добежав до обруча или круга, оставляет в нем мяч; после чего бежит обратно до стартовой (финишной) линии. Упражнение выполняется на время.

Освоение ведения мяча развивает умение принимать правильное решение в быстро меняющейся ситуации. Этому хорошо помогает игра «Смена мест».

Второклассницы выполняют ведение мяча по площадке, стараясь не столкнуться с партнерами; за столкновение начисляется 1 штрафное очко. По сигналу тренера ученица останавливает подошвой мяч и перебегает к мячу своей партнерши, выбранной заранее. Участница, которая наступила на мяч последней, получает штрафное очко. В конце игры подводят итоги и определяют места по количеству штрафных очков.

Развитию мышления способствуют упражнения или эстафеты, в которых надо последовательно выполнять различные задания.



Например, при совершенствовании передачи и ведения мяча с изменением направления (в парах) можно предложить девочкам следующее задание: партнерши стоят на расстоянии 3–5 м друг от друга. По сигналу учителя первая участница с мячом делает передачу второй и перебегает на ее место; та, в свою очередь, делает передачу на освободившееся место, а сама бежит за мячом, останавливает его, разворачивается и оттуда делает передачу первой партнерше.

В подготовительной части урока это задание выполняют 2–3 раза после каждого общеразвивающего упражнения. Можно начислять поощрительные баллы ученицам, которые выполнили задание правильно и быстро. В основной части урока задание выполняется на время.

Те же действия можно сочетать с выполнением гимнастических элементов, если во время бега без мяча делать кувырок вперед на гимнастическом мате.

Более сложный вид ведения мяча — это ведение с обводкой стоек или партнерш, стоящих на месте; расстояние между ними в начале обучения должно составлять от 2 до 3 м.

Это упражнение можно включать в подготовительную часть урока. По мере его усвоения расстояние сокращается до 1 м, вводятся соревновательные элементы — эстафеты, игры.

Особую сложность для детей представляют игры «Салки» или «Колдуны» с введением мяча. По тому, как школьницы играют, можно судить об уровне развития ловкости, особенно если игры проводятся на ограниченной площадке и выход мяча за ее пределы не разрешается.

**Передачи** совершенствуют в тройках или четверках, выполняя их не прямо перед собой, а с изменением направления. Для этого надо освоить остановку мяча внутренней стороной стопы, что представляет определенную трудность, так как приходится разворачивать ногу носком наружу и таким образом останавливать мяч. В конце учебного года передачи мяча «щечкой» девочки выполняют с сопротивлением партнерш.

Одна из распространенных среди школьниц подвижных игр — «Собачки». У нее много вариантов, но во 2-м классе используют самый простой из них: 5–6 стоящих по кругу участниц

передают мяч друг другу, а водящая старается коснуться его ногой. Если ей это удалось, то она меняется местами с девочкой, которая допустила ошибку.

Чтобы повысить интерес учениц к игре, можно использовать следующий прием: определять лучшую участницу по количеству точных передач. Каждая ведет подсчет самостоятельно. Побеждает участница, которая за определенное время набрала больше очков. Основное условие игры: принимающая мяч девочка должна сначала остановить его и только затем выполнить передачу партнерше.

**Вбрасывание мяча** двумя руками из-за головы вперед включают в используемые игры и упражнения наряду с введением и остановкой мяча. Обучение вбрасыванию лучше проводить на больших площадках. Для этого занимающиеся делятся на две группы и выстраиваются в две шеренги. У школьниц из первой шеренги в руках мячи. По сигналу они бросают мяч двумя руками из-за головы вперед, а стоящие сзади бегут за мячами, догоняют и останавливают их ногой. Затем участницы меняются местами.

В конце учебного года необходимо провести тестирование по общефизической подготовке и специальным упражнениям, описанным выше, и дать девочкам домашнее задание на лето.

На втором году начальной подготовки можно проводить соревнования между группами по футболу или мини-футболу. Состав команд — 4–7 человек, продолжительность игры — 2 тайма по 10–15 мин.

## ТРЕТИЙ ГОД НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основной техникой элемент футбола, который изучают футболистки третьего года начальной подготовки, — **передача мяча с сопротивлением**. Чем меньше участниц выполняет передачи, тем сложнее сделать это точно, и,

соответственно, выполнить обработку мяча при его приеме. Как и ведение мяча, эту игру можно включать в любую часть урока в зависимости от количества участников и задач урока.

Вот так может выглядеть подготовительная часть урока, включающая закрепление передач мяча с сопротивлением. После легкой пробежки в течение 2–3 мин. и выполнения упражнений на развитие мышц стопы школьницы делятся на группы по 5–6 человек. Каждая группа образует круг и выбирает водящую. Участницы выполняют передачи мяча друг другу, а водящая старается его перехватить. После касания ею мяча или выхода его из круга водящую меняют. Через каждые 20–30 сек. подается сигнал для выполнения ОРУ. Все останавливаются и выполняют указанное педагогом упражнение. Причем водящие делают больше повторений, чем другие участницы.

Ту же игру можно проводить и в основной части урока, но тогда водящие приходят из других групп. Задача стоящих в кругу — набрать как можно больше очков с помощью передач. Водящая старается сначала отобрать мяч, а затем как можно дольше удерживать его у

себя. Отнимать у нее мяч может только девочка, которая допустила ошибку. Водящие меняются по истечении определенного времени. Затем подсчитывается количество очков, набранных участницами. Когда все девочки побывают в роли водящих, определяется команда, которая набрала больше очков.

Продолжается закрепление обработки мяча «щечкой» и начинается обучение **обработке мяча внешней стороны стопы**. Данный элемент лучше начинать изучать при ведении мяча. Футболистка выполняет ведение мяча по линии одной ногой, переводя его с одной стороны линии на другую; затем осваивается ведение мяча одной ногой с обводкой стоек; далее девочки упражняются в передачах мяча в парах сначала по прямой, а затем — уводя мяч в сторону и выполняя передачу мимо стойки, расположенной между партнерами. Тот же прием применяют при выполнении обманного движения — имитации ухода в одну сторону и перевода мяча внешней стороной стопы в другую.

Одно из самых трудных упражнений — **жонглирование мячом**, т.е. подбивание его вверх различными частями стопы, не давая

опускаться на пол. Выполнять его следует в течение 5 мин. в подготовительной части каждого урока с начала учебного года. Сначала удары выполняют, чередуя отскок от пола с подбиванием мяча серединой подъема, затем — внутренней и внешней частью стопы. Подбивание мяча выполняют несильными ударами, чтобы он не подлетал слишком высоко. Затем ученицы пробуют выполнить жонглирование одной ногой, не давая мячу опуститься на пол. Оценивание можно проводить по количеству ударов, выполненных несколько раз подряд без падения мяча.

На третьем году обучения увеличивается количество двусторонних игр 3×3 и 2×2. Вместо ворот можно использовать кегли, стойки, набивные мячи и т.д. Так как играют одним мячом, необходимо освоить простейший **отбор**: школьница ставит внутреннюю сторону стопы жестко перед мячом, который старается провести мимо нее соперница. Осваивать отбор лучше в парах, когда одна участница медленно выполняет ведение мяча, а другая подставляет ногу. Постепенно увеличивается скорость ведения, и добавляется обводка соперницы. ■



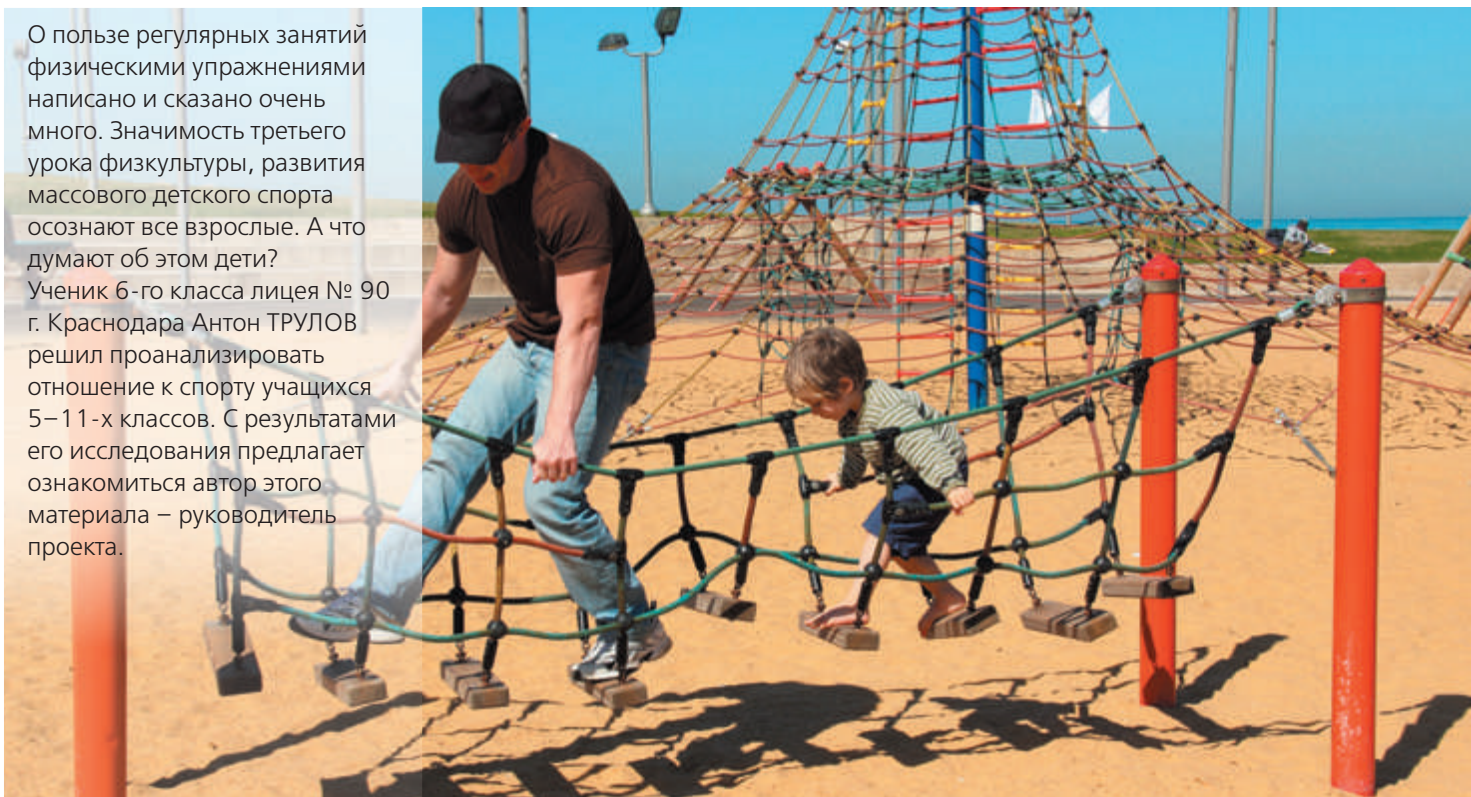
Фото с сайта www.Jamie Roach / Shutterstock.com



# Отцы и дети

## Как современные школьники относятся к спорту

О пользе регулярных занятий физическими упражнениями написано и сказано очень много. Значимость третьего урока физкультуры, развития массового детского спорта осознают все взрослые. А что думают об этом дети? Ученик 6-го класса лицея № 90 г. Краснодара Антон ТРУЛОВ решил проанализировать отношение к спорту учащихся 5–11-х классов. С результатами его исследования предлагает ознакомиться автор этого материала – руководитель проекта.



Ольга СЕЛЕЗНЁВА,  
педагог дополнительного  
образования,  
МОУ ЦДОД «Малая академия»,  
г. Краснодар

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

**К**ак показало анкетирование, большинство учеников понимают, насколько важны для здоровья человека занятия спортом, и считают, что спортом должны заниматься все (*диаграмма 1*). Занятия физическими упражнениями должны начинаться с утренней зарядки. Однако ее большинство девочек и мальчиков не делают или делают редко (*диаграмма 2*). Многим ребятам для активных спортивных занятий дома не хватает инвентаря

или спортивного уголка (*диаграмма 3*).

Самым популярным видом спорта у учеников лицея является футбол. Он нравится всем мальчикам и даже девочкам, особенно 15–17-летним. Скорее всего, это связано с тем, что в лицее работает секция футбола, в которой занимаются многие мальчики. Интересно, что 15–17-летние девушки хотели бы заниматься этим видом спорта, но не могут из-за отсутствия секции женского футбола.

На втором месте по популярности находится баскетбол. Им увлекаются почти все мальчики и девочки. Многие учащиеся хотели бы заниматься этим видом спорта, и в лицее даже есть соответствующая секция, но лицеисты не очень часто посещают ее из-за отсутствия времени (*табл. 1*).

На третьем месте – плавание. И хотя в лицее и в микрорайоне

бассейна нет, некоторые ученики занимаются плаванием, и еще многие тоже хотели бы, но из-за удаленности ближайшего плавательного центра и отсутствия времени не могут себе этого позволить (*табл. 1*). По результатам опроса можно также заметить, что девочкам и юношам нравятся разные виды спорта. Девушек больше привлекают виды спорта, связанные с пластикой, грацией, красотой движений, и они, отвечая на вопрос: «Какие виды спорта тебе нравятся?» – выделили плавание, фигурное катание и гимнастику, а юноши – виды спорта, связанные с развитием силы, ловкости, умения защищаться: бокс, карате, таэквондо, дзюдо, айкидо, хоккей.

Боевые искусства нравятся всем мальчикам с 5-го по 11-й класс, но они занимаются ими по

необходимости, в основном для обучения приемам самообороны и отработки навыков, которые пригодятся в жизни. Также по необходимости мальчики занимаются рукопашным боем, а вот боксом — еще и потому, что он им нравится.

В микрорайоне Юбилейный рядом с лицеем находится теннисный корт, и некоторые девушки занимаются теннисом. Ответы на вопросы анкеты показали, что многие тоже хотели бы заниматься этим видом спорта, но, помимо отсутствия времени, у них нет и возможности оплачивать занятия (табл. 1).

Менее популярными видами спорта у лицеистов оказались акробатика, велоспорт, гольф, лыжи, биатлон, прыжки на батуте, конный спорт. Но отсутствие секций, инвентаря, информации и неподходящие климатические условия не позволяют ребятам заниматься ими (табл. 1).

Однако не всегда наличие секции является причиной популярности у подростков того или иного вида спорта. Так, несмотря на то что в лицее работает секция по гандболу, ученики остаются равнодушными к этому виду спорта.

Многие участники опроса, указывая причины, по которым они занимаются тем или иным видом спорта, отмечают, что им это нравится, интересно,

развивает силу и ловкость, прибавляет здоровья, способствует самоутверждению и приобретению новых друзей (табл. 2). Определяя для себя понравившиеся виды спорта, многие ребята исходили из того, насколько избранный ими вид зрелищен и красив. Однако это не является основной причиной для регулярных занятий им (табл. 2).

Удивил тот факт, что ученики критически оценивают свои возможности и желания и честно отвечают, что им мешает заниматься спортом лень (табл. 1). А еще есть такие ребята, и их немало, которые хотя и занимаются спортом, но не знают, почему они это делают (табл. 2).

Большинство родителей к занятиям спортом своих детей относятся положительно (диаграмма 4), но есть и такие, которые заставляют их посещать секции (табл. 2). Две девочки занимаются тем же видом спорта, что и их родители в детстве (табл. 2). Но, к сожалению, есть родители, которые равнодушны к занятиям своих детей (диаграмма 4) и даже препятствуют им в этом (табл. 1).

Оказалось, что не все старшеклассники имеют полную информацию о существующих видах спорта. Так, отвечая на вопросы анкеты, они указывают паркур, скейтборд как виды спорта, которые такими не являются.

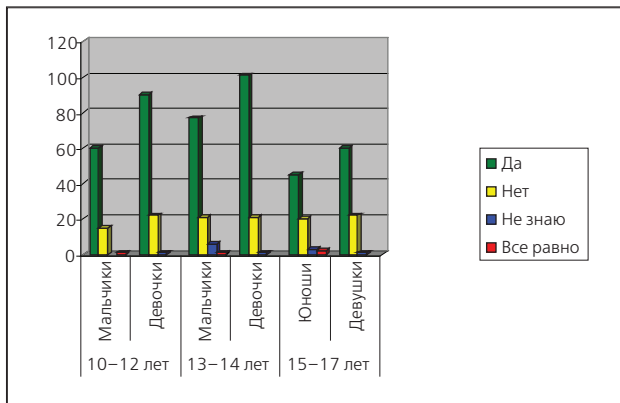


Диаграмма 1. Соотношение ответов на вопрос: «На ваш взгляд, всем ли надо заниматься спортом?»

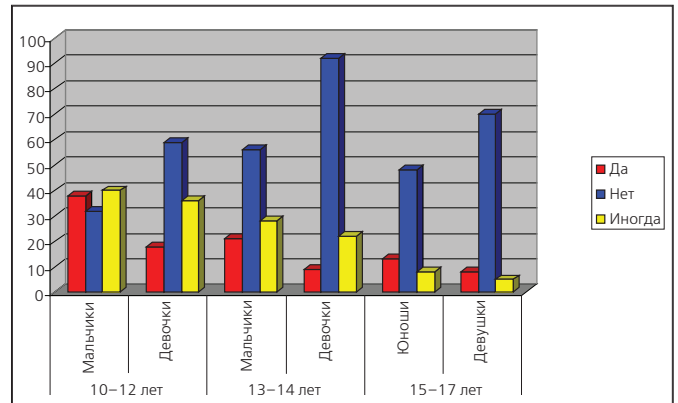


Диаграмма 2. Соотношение ответов на вопрос: «Делаете ли вы утром зарядку?»

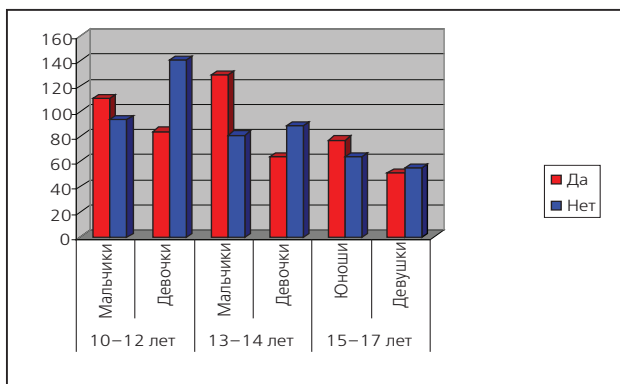


Диаграмма 3. Соотношение ответов на вопрос: «Есть ли у вас дома спортивный уголок, спортивный инвентарь?»

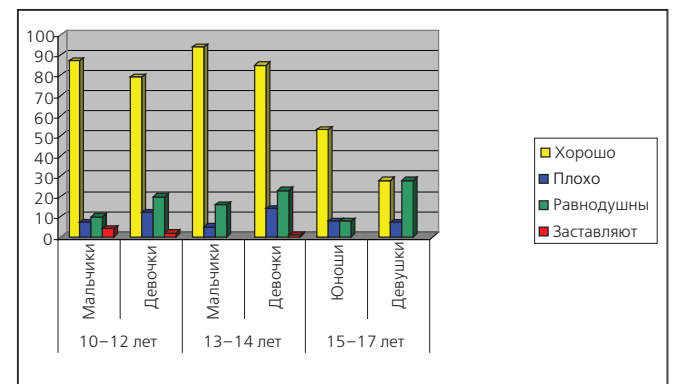


Диаграмма 4. Соотношение ответов на вопрос: «Как родители относятся к вашим занятиям спортом?»



Фото автора

Фото 1. Классный час в 6-м классе



Фото автора

Фото 2. Турнир по армрестлингу

Таблица 1

### Что мешает вам заниматься спортом?

	10–12 лет		13–14 лет		15–17 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
Ничего	41	34	32	40	18	28
Возраст	4	4	1	7	10	4
Здоровье	12	4	7	7	13	8
Родители	7	5	6	8	1	3
Отсутствие времени	25	51	30	38	25	14
Дороговизна	—	2	2	4	2	5
Травматичность	1	1	1	—	—	1
Лень	1	—	8	6	9	3
Неуспешность	—	2	2	4		—
Другой пол	—	1			3	—
Отсутствие информации	1	2	3	1	4	1
Отсутствие условий (нет тренера, секции)	10	3	12	4	7	11
Удаленность секции	8	10	2	9	3	3

Таблица 2

### Почему вы занимаетесь именно этим видом спорта?

	10–12 лет		13–14 лет		15–17 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
Мне интересно	4	8	10	9	7	3
Мне нравится	51	49	53	42	35	28
Меня заставляют родители	7	3	1	6	—	—
Это развивает мое здоровье	10	11	6	8	12	8
Для самоутверждения	7	2	—	2	—	2
У меня хорошо получается	1	5	1	3	—	—
Хочу научиться	4	1	—	—	—	—
Для самообороны	1	3	—	—	2	—
Люблю риск, экстрим	1	—	—	—	1	—
За компанию с другом	—	3	1	—	—	—
Им занимались родители	—	—	—	2	—	—
Это пригодится в жизни	1	—	3	1	1	3
Не знаю	13	3	9	3	—	—

К сожалению, среди учеников лицея оказались и такие, которые не хотят заниматься спортом, хотя и понимают важность занятий для здоровья, а также те, кому спорт вообще не нравится. При этом они стараются принимать участие в соревнованиях между классами по мини-футболу, баскетболу, волейболу, участвуют в проведении спортивных праздников.

## ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

По результатам опроса можно сделать вывод, что спорт по-прежнему занимает большое место в жизни учащихся лицея. Однако у современной молодежи значительно меньше свободного времени для занятий физическими упражнениями, чем у их родителей. Тем не менее, подростки легко находят время для компьютерных игр или просмотра телевизора, в то время как старшее поколение ведет более активный образ жизни: ходит в лес, бегает по утрам, с удовольствием играет в волейбол, бадминтон, футбол, теннис. Помочь родителям и детям найти общий язык может спорт.

Чтобы ребенок с малых лет заинтересовался спортом, необходимо прививать ему любовь к занятиям физическими упражнениями и создавать для этого все условия. Как правило, у спортивных родителей и дети увлекаются спортом.

Семью должно поддержать государство – ведь оно заинтересовано в здоровой нации. Для привлечения молодежи в спортивные секции нужно, чтобы они были бесплатными или очень дешевыми и находились недалеко от дома. Необходимо открывать больше спортивных школ, стро-

ить стадионы, бассейны, спортивные площадки. Опрос Антона показал, что, например, многие хотят заниматься плаванием, но, поскольку в микрорайоне бассейна нет, желание так и остается неосуществленным.

Надо пропагандировать здоровый образ жизни и занятия спортом среди детей чаще, а не от случая к случаю, а во дворах проводить соревнования.

Как показало анкетирование, многие подростки хотели бы заниматься спортом, но отсутствие инвентаря, спортивного уголка, секции, тренера, времени или даже внимания родителей не дает им такой возможности. Однако те же проблемы были и у их родителей, но это им не помешало вести спортивный образ жизни. Надо прекратить искать отговорки, изменить свое сознание и ценности и начинать действовать.

## ОТ СЛОВ – К ДЕЛУ

Для распространения знаний о пользе спорта Антон выступил на классном часе в 6-м классе, на котором ознакомил ребят с результатами опроса. В ходе занятия был проведен небольшой турнир по армрестлингу. Результаты исследования шести-классник поместил в статье «Нужен ли спорт современному школьнику?» в школьной газете. Презентации его выступления были отмечены дипломами на научно-практической конференции «Эврика» на городском и краевом уровнях.

Однако главным результатом проекта будет увеличение числа занимающихся спортом лицеистов. Об этом можно будет судить в самое ближайшее время. ■



# Интеллектуальный марафон

## Спортивные викторины для начальной школы

Автор этого материала предлагает закреплять теоретические знания младшеклассников, полученные на уроке физкультуры, с помощью викторин, которые являются своеобразной формой состязаний знатоков из разных классов. Вопросы викторин можно использовать также для оценивания учащихся начальной школы по основам знаний по предмету.



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

### «ФИЗКУЛЬТ-УРА!»

**В** викторине принимают участие четыре команды четвероклассников по 2 человека в каждой. Каждую пару участников составляют победители заочного тура викторины «Физкульт-ура!». Викторина проводится в классной комнате.

**Цель:** закрепить знания о физической культуре и об истории Олимпийских игр.

**Оборудование:** парты — 4 шт.; блокноты для записей — 4 шт.; ручки — 4 шт.; клей — 4 шт.; ножницы — 4 шт.; конверты — 4 шт.; заготовки для творческого задания; таблица для подсчета баллов; таблички с названиями команд — 4 шт.; бейджики с фамилиями и именами участников — 8 шт.; бумажные подставки для названий команд — 4 шт.; магнитофон, аудиозаписи спортивной музыки; сигнальные флажки — 4 шт.; грамоты, сувениры.

**Оформление:** на доске — рисунки разных мячей, плакаты с названиями конкурсов: «Что? Где? Когда?», «Верите ли вы, что...?», «Узнай и отгадай!», «Брейн-ринг» и темой викторины: «Физкульт-ура!».

Игра состоит из четырех конкурсов, в которых участникам предлагается ответить на вопросы по той или иной теме. За правильные ответы начисляются баллы. По итогам каждого конкурса в специальной таблице рисуют цветные кружочки — по количеству набранных баллов.

Побеждает та команда, которая наберет больше баллов по

итогах всех конкурсов. Ее участницы награждаются грамотой и сувенирами.

### Что? Где? Когда?

Для проведения этого конкурса понадобятся блокноты и ручки. Участники команд отвечают на вопросы в письменном виде. За каждый правильный ответ начисляется по 2 балла.

1. Какому мифическому персонажу принадлежит идея собрать всех воинов вместе для проведения Олимпийских игр? (*Гераклу.*)

2. У подножия какой горы соревновались воины в силе, ловкости и выносливости? (*Олимп.*)

3. По предложению какого царя было решено проводить соревнования один раз в четыре года и назвать игры Олимпийскими? (*Ифита.*)

4. Назовите родину Олимпийских игр. (*Греция.*)

5. Назовите девиз Олимпийских игр. (*Быстрее, выше, сильнее!*)

6. Когда и где состоялись первые Олимпийские игры современности? (*В 1896 году в Афинах.*)

7. Что служило наградой победителю древних Олимпийских игр? (*Оливковая ветвь.*)

Затем командам предлагается изготовить оливковую ветвь, используя цветную бумагу, клей и ножницы. Задание выполняется под музыку. За его выполнение может быть начислено до 5 баллов.

### Верите ли вы, что...?

Ведущий предлагает каждой команде по 2 утверждения, которые начинаются со слов: «Верите ли вы, что ...?» — с которым они соглашаются или не соглашаются. За правильный ответ начисляется 1 балл.

1. ...древние лыжи — это две дощечки, к которым для лучшего передвижения прибавляли снизу мех? (*Да.*)

2. ...Олимпийские игры были придуманы, чтобы развлечь богов Олимпа? (*Нет.*)

3. ...первыми в хоккей на льду начали играть английские солдаты на замерзшей поверхности озера? (*Да.*)

4. ...в Индии считали, что война преступна, поэтому придумали шахматы, чтобы играть в войну понарошку? (*Да.*)

5. ...древние скандинавы вместо лыжных палок часто пользовались копьями? (*Да.*)

6. ...мишень для дартс сначала служила фехтовальщикам мишенью для отработки уколов? (*Нет.*)

7. ...первыми коньками служили кости животных и бивни моржей? (*Да.*)

8. ...лыжи были придуманы для того, чтобы быстрее спускаться со склонов в зимнее время? (*Да.*)

### Узнай и отгадай

Для этого конкурса понадобятся блокноты и ручки. Команды получают конверты с портретами каких-нибудь известных личностей. Детям предлагается отгадать, кто это, написать ответ в блокноте и устно дать ответ на вопрос: «Чем знаменит человек, изображенный на портрете?» За правильно выполненное задание начисляется 5 баллов.

Детям предлагается узнать Пьера де Кубертена, Николая Панина-Коломенкина, Геракла, Зевса.

### Брейн-ринг

Команды рассаживаются за разные столы, на каждом — флажок. Ведущий задает всем участникам вопросы. Право отвечать первой получает команда, которая первой поднимет сигнальный флажок. Если она ответит неправильно, правом на ответ могут воспользоваться другие команды. За каждый правильный ответ начисляется по 1 очку.

### Варианты вопросов

1. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечом к плечу? (*Шеренга.*)

2. Что называют «королевой спорта»? (*Легкую атлетику.*)

3. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу? (*Колонна.*)

4. Как называется заключительный момент спортивного состязания? (*Финиш.*)

5. Как называется способность человека сохранять устойчивое положение тела? (*Равновесие.*)

6. Как называется начальный момент спортивного состязания? (*Старт.*)

7. Как иначе называется утренняя гигиеническая гимнастика? (*Зарядка.*)

8. Как называется физическое качество, характеризующее способность человека совершать двигательные действия за очень короткое время? (*Быстрота.*)

9. Как называется физическое качество, характеризующее способность человека противостоять утомлению? (*Выносливость.*)

10. Уровень развития какого физического качества зависит от подвижности суставов? (*Гибкости.*)

11. Как называется привычное положение тела человека? (*Осанка.*)

12. Чем награждают победителей современных Олимпийских игр? (*Медалями и дипломами.*)

### ЗНАТОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Викторина проводится в классной комнате. В каждой команде по 2 человека — победители заочного тура викторины.

**Оборудование:** парты — 4 шт.; блокноты для записей — 6 шт., ручки — 6 шт., клей — 6 шт., ножницы — 6 шт., конверты с элементами изображения эмблемы какого-либо вида спорта — 6 шт.; заготовки для творческого задания, протокол, таблица для под-

счета баллов; бумажные подставки для названий команд – 4 шт.; магнитофон, аудиозаписи песен о спорте, ритмичной музыки; мешочки с песком – 6 шт., конусы – 12 шт., туристский коврик, сигнальные флажки – 6 шт.; грамоты – 3 шт., сувениры.

**Оформление:** на доске – схема прохождения дистанции с названиями конкурсов: «Знаешь ли ты?», «Домашний стадион», «Брейн-ринг»; плакат с названием викторины: «Знатоки физкультуры».

Результаты конкурсов отображаются в таблице для подсчета баллов. В специальной графе каждой команды рисуют цветные кружочки – по количеству набранных баллов. Побеждает команда, которая наберет больше баллов.

### Знаешь ли ты?

Ведущий достает из мешка различные предметы и спрашивает у конкурсантов, знают ли они, к какому виду спорта относится тот или иной спортивный инвентарь. Дети отвечают письменно. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл.

**Варианты:** футбольный, волейбольный мячи, мяч для регби, очки для плавания, шарик для настольного тенниса, боксерская перчатка, обруч, шайба, коньки, кольцо с сеткой, ракетка для бадминтона, лыжа, компас, винтовка.

Затем участникам предлагается записать известные им основные части тела: *голова, шея, грудь, рука, нога, спина, живот, туловище*. За полный ответ команда получает 8 баллов – по 1 баллу за каждую часть тела.

В последнем задании каждая команда получает конверт с карточкой, на которой указано название какого-либо вида спорта, и деталями его символа, вырезанными из цветной бумаги, а также альбомный лист, клей и карандаш. Это задание оценивается исходя из 5 баллов. Время на его выполнение – 5 мин.

### Домашний стадион

Этот конкурс состоит из четырех заданий.

В первом задании дети получают карточки с рисунками упражнений из комплекса утренней зарядки. На обратной стороне каждой из них указан номер. Команды должны правильно определить последовательность выполнения комплекса упражнений и записать их номера в блокнот. Это задание оценивается исходя из 3 баллов.

Во втором задании, которое тоже оценивается исходя из 3 баллов, участники должны показать:

- 3 упражнения для верхнего плечевого пояса;
- 3 упражнения для туловища;
- 3 упражнения для ног;
- 3 упражнения для мышц брюшного пресса;
- основные положения рук;
- известные им упоры.

В третьем задании оба участника команды кладут себе на голову мешочки с песком. Их задача – пройти до линии разворота 12–15 м и вернуться обратно, не уронив его. При этом по пути туда и обратно надо подняться на стул и сойти с него, а на линии разворота принять положение упора присев и встать. Мешочек придерживать рукой не разрешается. Побеждает тот, кто выполнит задание первым. Это задание оценивается исходя из 10 баллов.

В четвертом задании команды получают по воздушному шарiku и выходят к линии старта. Их задача – слегка подбивая рукой шарик, пройти с ним 15 м, обойти разворотный конус и вернуться обратно. Побеждает тот, кто вернется первым, не уронив шарик. Это задание также оценивается исходя из 10 баллов.

### Брейн-ринг

Команды рассаживаются за столы, на каждом – флажок. Ведущий задает всем участникам вопросы. Право отвечать первой получает команда, которая первой поднимет сигнальный фла-

жок. Если она ответит неправильно, правом на ответ могут воспользоваться другие команды. Если флажки поднимут одновременно участники нескольких команд, ответ дается письменно. За каждый правильный ответ на вопросы 1–12 начисляется по 1 очку, а на вопросы 13–15 – по 2 очка.

1. Как называется расстояние между людьми, стоящими в шеренге? (*Интервал.*)

2. Как называется расстояние между людьми, стоящими или идущими в колонне? (*Дистанция.*)

3. Как называется порядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток? (*Режим дня.*)

4. Как называется система процедур, способствующих сопротивляемости организма к воздействию различных температур? (*Закаливание.*)

5. Как называется соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта? (*Личная гигиена.*)

6. Как называются органы зрения? (*Глаза.*)

7. Как называются органы слуха? (*Уши.*)

8. Как называется орган осязания? (*Кожа.*)

9. Как называется орган обоняния? (*Нос.*)

10. Как называется орган вкуса? (*Язык.*)

11. Они могут напрягаться и расслабляться. Благодаря им человек совершает разнообразные движения. (*Мышцы.*)

12. В какой вид спорта входят бег, ходьба, прыжки и метания? (*В легкую атлетику.*)

13. Признаком чего являются прямая спина, высоко поднятая голова, втянутый живот, развернутые плечи? (*Правильной осанки.*)

14. Он состоит из костей, которые соединены между собой суставами. Что это? (*Скелет.*)

15. На каких участках тела надо измерять пульс? (*Ответ на этот вопрос нужно показать.*) ■

# К сокровищам вождя

## Спортивно-ролевая игра

Современные школьники любят виртуальные игры за возможность пережить острые ощущения, приключения, недоступные в реальной жизни. Это можно использовать для повышения интереса ребят к регулярным занятиям физическими упражнениями, превратив на время внеклассного мероприятия спортивный зал в территорию приключений, где у ребят есть возможность проявить себя в нестандартной ситуации. Задания для конкурсов автор этого материала находит в своих летних путешествиях. В частности, идея предлагаемого вашему вниманию сценария спортивного праздника пришла к автору после поездки в Амазонию, к индейцам племени хоти.



Светлана ГУСАКОВА,  
учитель физкультуры,  
Центр образования № 218,  
г. Москва



**И**гра проводится в большом спортивном зале. Для проведения отдельных конкурсов можно использовать и раздевалки. Продолжительность — 45 мин., количество участников — от 5 до 40 человек независимо от возраста. В игре может участвовать как одна, так и несколько команд. Во втором случае оптимальное количество игроков в команде — 5–6. В роли капитана может выступить кто-нибудь из старшеклассников или выпускников школы. Ведущий одет в костюм вождя индейского племени.

### НАЧАЛО ИГРЫ

Участники под музыку из телепередачи «Ключи от форта Баярд» заходят в зал. При входе проводится жеребьевка, согласно которой ребята распределяются по командам. Это важное условие игры — ведь в непривычной ситуации человек может открыться с новой стороны. Жеребьевка капитанов проводится отдельно. Затем участники команд знакомятся друг с другом и со своими капитанами.

### ПЕРВЫЙ ЭТАП

Детям предстоит пройти 10 испытаний. На выполнение каждого задания дается 3 мин., затем руководитель дает громкий звуковой сигнал, и все участники переходят к следующему испытанию. Если за это время игроки справятся с заданием, то они получают ключ.

### Рыбалка

На полу за ограничительной линией на подставках — 4 вырезанные из картона рыбы с вырезанным отверстием на месте глаза диаметром не менее 3 см. На нижней стороне подставок написаны трехзначные числа (для старшеклассников — четырехзначные). С помощью удочки, сделанной из





палки, бечевки и крючка из проволоки или скрепки, надо выловить всех рыб, стараясь подцепить их за отверстие. После удачной рыбалки ученики складывают сумму чисел на подставках и выбирают правильный вариант ответа из написанных на доске.

### К обезьянам по лианам

Ведущий с помощниками заранее запутывает веревочку длиной около 30 м, используя шведские стенки, навесные перекладины, ограждения батарей и стойки для волейбольной сетки, и маркирует ленточками начало и конец маршрута. Участник команды проводит карабин, закрепленный на веревочке, от начала до конца маршрута.

### Перевозка урожая

**Оборудование:** 25 набивных мячей весом 2 кг, 3 тележки на колесиках для хранения мячей, 2 гимнастических мата.

В этом конкурсе могут одновременно участвовать не более 2 человек. Сначала набивные мячи,



лежащие на мате, нужно переложить в стоящую рядом тележку. Затем по размеченному маршруту ее везут до другой тележки, перекладывают в нее мячи и везут их до следующего мата. Если игроки успеют выложить все мячи на мат до истечения контрольного времени, они получают ключ.

Для экономии места коридоры лучше сделать параллельными друг другу. Финишный мат для одной команды становится стартовым для следующей, которая просто будет двигаться в обратном направлении. Если в школе нет тележек для перевозки мячей, можно использовать сетки для переноски мячей, вместо набивных мячей — любые другие, а вместо матов — обручи.

### Кольцеброс

Нужно успеть за отведенное время набросить 6 колец на штыри. Для старших учеников расстояние до цели увеличивается.

### Доставка ценного груза

Для проведения этого конкурса понадобится тележка — дощечка размером 50×40 см — на колесиках или широкий скейтборд. При их отсутствии можно использовать два куска ткани. В 10 м от линии старта располагается коробочка, в которой лежат 10 шариков для настольного тенниса. Первый номер, стоя коленями на тележке или лежа на животе, отталкивается руками, доезжает до коробочки, берет один из шариков, кладет его на столовую ложку и возвращается к линии старта (финиша). Затем то же задание выполняет второй номер, и т.д. Надо успеть перевезти все 10 шариков за установленное время. Сначала все участники выполняют это задание по одному разу, потом по второму, и т.д.

### Мини-боулинг («Сбей тарантула»)

В этом конкурсе нужно шариками для настольного тенниса сбить стоящие в 3–4 м от контрольной линии 12 спичечных коробков. Участники бросают шарики по очереди, подбирая их после броска. Чтобы шарики не улетали далеко, коробки надо расставить в 40 см от стены, лучше в углу.

Когда все коробки будут сбиты, участникам разрешается открыть их. Внутри некоторых из них написаны буквы, из которых надо составить слово. Для учащихся младших классов оно может состоять из 6–7 букв, старших — из 10–12.

### Тропа в сельве

Участники поочередно преодолевают полосу препятствий: сначала проходят по перевернутой скамейке, пролезая в вертикально стоящий обруч, привязанный к стойкам; затем, лежа на животе, проползают по следующей скамейке под сеткой, натянутой на легкоатлетические барьеры, стулья или стойки; после этого проходят по высокому бревну, в конце которого нужно отвязать одну из трех ленточек на шведской стенке, и тем же путем возвращаются обратно. Затем то же задание выполняют остальные ученики. Если участник коснулся пола ногой, он сходит с дистанции, и задание выполняет следующий.

### Переправа на реке с пираниями

Ширина реки — 12–15 м. На противоположном от команды берегу — 4 колпачка, внутри которых наклеены по 2 буквы из слова, состоящего из 8 букв и четырех двухбуквенных слогов (например, *карусе-ли*). Двое участников, быстро перекладывая два мата и последовательно переступая с одного на другой, должны, не касаясь ногами пола, как можно быстрее добраться до одного из колпачков, перевернуть его и посмотреть буквы, затем тем же способом вернуться обратно. Затем следующая пара



направляется к другому колпачку. После четырех переправ команда должна отгадать слово. Если ей это удастся, она получает ключ.

### Метко в цель

Через навесную перекладину и верхнюю жердь шведской стенки перекидывают веревку длиной 3–4 м. К концу веревки, который находится за шведской стенкой, привязывают груз. Он должен свободно подниматься, не застревая. К другому концу веревки на высоте 1–1,5 м от пола подвешивают пустое ведро. Участники по очереди бросают в него теннисные мячи с расстояния 4 м, стараясь наполнить ведро с тем расчетом, чтобы оно смогло перевесить груз и опуститься на пол. Если они успеют это сделать за установленное время, команда получает ключ.

Участники, не попавшие в цель, подбирают мячи и передают их следующим.

### Загадки вождя

Ведущий загадывает загадки, а участники команды отгадывают. Обычно они справляются с этим быстрее, чем за 3 мин., поэтому предварительно ведущий может предложить детям игру: нужно по очереди убирать со стола по 1, 2 или 3 палочки. Затем право хода переходит к ведущему, и т.д. Тот, кому останется последняя палочка, проигрывает.

### ВТОРОЙ ЭТАП

По окончании всех конкурсов каждый полученный командой ключ обменивается на подсказку, с помощью которых надо отгадать ключевое слово.



### Примеры подсказок и ключевых слов

#### 5–6-й классы

Деньги, дети, заяц, зелень, лист, пирожок, бабочка, цветной, рубить, голова – КАПУСТА.

Линзы, балл, зрение, стекло, солнечный, карты, бросок, лорнет, счет, кобра – ОЧКИ.

#### 7–8-й классы

Программа, молоток, гнутый, металл, шляпка, картина, доска, крепеж, ржавчина, стройка – ГВОЗДЬ.

Зародыш, весна, орган, колика, пересадка, камни, ветка, набухший, анатомия, адреналин – ПОЧКА.

#### 9–11-й классы

Музыка, обучение, ясли, ВИА, риск, «Альфа», объединение, единомышленник, вуз, В(III) Rh+ – ГРУППА.

Роман, слабоумие, князь, диагноз, оскорбление, литература, дурак, Мышкин, сериал, влюбленный – ИДИОТ.

Затем участники выкладывают ключевое слово шашками на алфавите, напечатанном на листе формата А4. Если команда правильно отгадала ключевое слово и выложила его шашками, она получает ключ от ящика с сокровищами. Это может быть ключ от одного или нескольких – в зависимости от количества команд шкафчиков раздевалки, в которые можно положить различные сладости. Будет лучше использовать в качестве приза бананы – ведь настоящие индейцы их очень любят! ■

Фото из архива автора

# Морской праздник

## Познавательная игра для младших школьников

Предлагаемая вашему вниманию разработка спортивного праздника представляет собой стилизованную игру «на выживание», в которой детям предлагается найти выход из различных экстремальных ситуаций. Сценарий составлен так, что все конкурсы объединены морским сюжетом.



Марина НАЛИМОВА,  
учитель физкультуры,  
МОУ СОШ № 3,  
г. Сорск,  
Республика Хакасия

**В** игре, которую лучше проводить в актовом зале, принимают участие пять команд по 10 человек в каждой. Сцена и зал стилизованно оформлены под палубу корабля: штурвал, флажки, мачта, рея, рында, капитанский мостик. Звучит фонограмма шума прибоя и крика чаек.

**Голос первого ведущего.** Внимание! Всем судам квадрата В! Получено штормовое предупреждение. Капитанам кораблей и экипажам принять предупредительные меры! Повторяю... Внимание! Всем, кто слышит! Получены сигналы SOS!

**Второй ведущий.** Дорогие друзья! У нас случилась экстремальная ситуация: наш корабль получил штормовое предупреждение. От того,

насколько слаженно будет действовать команда, зависит спасание экипажа и судна. А кто справится с этим лучше — определит комиссия Военно-морского флота.

*Представление членов жюри.*

**Первый ведущий.** Экипажи готовы?

**Дети.** Да!

**Второй ведущий.** Полный вперед!

### ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМАНД

Домашнее задание. Согласно жеребьевке экипажи выходят на сцену в следующем порядке:

1. Капитан.
2. Боцман.
3. Штурман.
4. Лоцман.
5. Врач.
6. Радист.
7. Механик.
8. Матрос.
9. Кок.
10. Юнга.

*После построения капитан сдает рапорт председателю морской комиссии, в ходе которого команда произносит свое название и девиз. Затем исполняется командная песня.*



Названия команд должны быть связаны с морской тематикой, например: «Мореходы», «Морские котикки», «Альбатросы», «Юнги», «Белые кораблики» и т.п.

### КОНКУРС ЮНГ

**Первый ведущий.** Встаньте прямо, ноги вместе. Правую ногу заведите назад и поставьте рядом с левой так, чтобы они перекрестились и левая встала на место правой. Затем поменяйте ноги. А теперь попробуйте так передвигаться.

После того как дети освоят этот весьма необычный способ передвижения, ведущий определяет линию старта и линию финиша и дает сигнал к старту. Юнги стараются добраться до финиша указанным способом.

### КОНКУРС КОКОВ

**Второй ведущий.** В следующем конкурсе участвуют коки — морские повара. Их задача — начистить как можно больше картошки за 2 минуты.

Оцениваются скорость и качество выполнения задания.

### КОНКУРС МАТРОСОВ

**Первый ведущий.** Несмотря на все трудности, наши команды продолжают путь. Что еще нам мешает? Не работают насосы? Ерунда! Матросы поработают за них!

Можно предложить детям надувать воздушные шарик на скорость.



Внезапно в зале гаснет свет. Ведущие выносят две горящие свечи.

### КОНКУРС МЕХАНИКОВ

**Второй ведущий.** Ой, погас свет! Авария! Механики! Ваша задача — пока горит свеча, устранить неисправность.



Механики по сигналу ведущего стараются как можно быстрее построить башню из шашек. Побеждает тот, чья башня окажется самой высокой.

### КОНКУРС РАДИСТОВ

**Первый ведущий.** Срочная радиограмма! Срочная радиограмма! Передайте на берег!

Радисты расшифровывают послание.

### ИГРА СО ЗРИТЕЛЯМИ

В перерыве между конкурсами ведущие проводят игру со зрителями «Как живешь?». На каждый вопрос ведущего болельщики отвечают хором: «Вот так!» — и показывают нужный жест.

**Первый ведущий.** Как живешь?

**Зрители.** Вот так!

Поднять большой палец вверх.

**Второй ведущий.** Как идешь?

**Зрители.** Вот так!

Показать движения ног двумя пальцами одной руки по ладошке другой.

**Первый ведущий.** А бежишь?

**Зрители.** Вот так!

Согнуть руки в локтях и показать, как они двигаются при беге.

**Второй ведущий.** А ночью спишь?

**Зрители.** Вот так!

Сложить руки лодочкой, положить их под щеку и наклонить на них голову.

**Первый ведущий.** Как берешь?

**Зрители.** Вот так!

Согнуть пальцы рук.

**Второй ведущий.** Как даешь?

**Зрители.** Вот так!

Разогнуть пальцы рук.

**Первый ведущий.** Как шалишь?

Надуть щеки и всем вместе одновременно стукнуть по ним пальцами. Тут уж сказать: «Вот так!» — не получится.

**Второй ведущий.** А грозишь?

**Зрители.** Вот так!

Погрозить пальцем соседу.



### КОНКУРС ВРАЧЕЙ

Врачи накладывают повязку на локтевой сустав условно пострадавшего. В роли пациентов выступают болельщики. Оцениваются скорость и качество выполнения задания.

## КОНКУРС ЛОЦМАНОВ

**Второй ведущий.** А сейчас я приглашаю лоцманов. Представьте: туман, рифы, незнакомый залив. Ваша задача — провести корабль, не наткнувшись на рифы.

*Лоцманы с завязанными глазами стараются пройти от одной контрольной линии до другой, стараясь не задеть «рифы» — кегли. Их расстановку участники имеют возможность посмотреть перед выполнением задания.*



## КОНКУРС ШТУРМАНОВ

**Первый ведущий.** Ночь. На небе луна, звезды. Наш корабль движется по курсу вокруг скалы. Только штурман помнит путь и восстанавливает все детали маршрута по памяти...

**Второй ведущий.** Давайте проверим зрительную память наших штурманов. Посмотрите внимательно на этих людей, которых мы пригласили из зала. Запомните их расположение и детали одежды. Для этого у вас есть 30 секунд.

*После этого штурманы отворачиваются, а ведущие изменяют расположение ребят на сцене и переодевают некоторых из них. Задача штурманов — определить и назвать произошедшие изменения. Задание выполняется по очереди. Побеждает тот, кто последним называет отличие.*



## КОНКУРС БОЦМАНОВ



**Первый ведущий.** Корабли набрали скорость и взяли заданный курс. Настало время показать себя боцманам. Всё перепуталось на палубе после шторма: тельняшки, обувь, бескозырки... Боцманы, ваша задача — разобрать одежду и одеть своего помощника.

*На сцену приглашаются 5 добровольцев, вещи которых перепутаны и завязаны. Задача боцманов — по свистку ведущего как можно быстрее распутать их и одеть своего подопечного. Оцениваются скорость и качество выполнения задания.*

## КОНКУРС КАПИТАНОВ, ИЛИ СВИСТАТЬ ВСЕХ НАВЕРХ!

**Второй ведущий.** Скоро причал — конец пути. Надо доплыть — ведь осталось совсем чуть-чуть. А у нас конкурс капитанов.

*Этот конкурс состоит из двух туров: личного и командного. В личном капитаны по очереди называют слова, связанные с морем. Капитан, допустивший ошибку, выбывает из борьбы, и так — до выявления победителя. В командном конкурсе по сигналу ведущего капитаны начинают расстановку членов своего экипажа по рабочим местам на корабле, которые обозначены специальными табличками в зале; на сцене их 13 — 10 для членов экипажа и 3 — должны остаться пустыми:*

*капитанский мостик — капитан;  
грот-мачта — юнга;  
киль — ;  
камбуз — кок;  
рубка — радист;  
корма — ;  
фарватер — ;  
бак — лоцман;  
штурвал — штурман;  
рында — боцман;  
санчасть — врач;  
машинное отделение — механик;  
кубрик — матрос.*

**Первый ведущий.** Если все будут стоять на своих местах, корабль не потонет! Главное — не ошибиться! А пока капитаны расставляют всех по местам, я напомню, что киль — это нижняя балка корабля; грот-мачта — центральная мачта судна; рында — корабельный колокол; бак — носовая часть верхней палубы; рейд — направление движения судна; фарватер — безопасный судоводительский ход; корма — задняя часть корабля.

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

**Второй ведущий.** Наша игра подошла к концу. Вижу берег! Земля! Родные и близкие встречают отважных моряков! Ура!!!

*Команды выстраиваются на сцене. Жюри подводит итоги и награждает победителей.*

Фото Е.Грицай ■

# Интересное в футболе



eddymesakh.wordpress.com

На чемпионате мира 2010 года немецкий нападающий Лукас Подольски установил новый рекорд по силе удара и скорости полета мяча в матче с Австралией – 201 км/ч. До этого рекорд принадлежал Роберто Карлосу – 198 км/ч

Самый сильный удар



www.neeko.ru

Самый большой футбольный стадион

«Журналиста Марио Филью», или, как привыкли его называть болельщики, «Маракана», находится в Рио-де-Жанейро и способен вместить 200 тыс. человек. Строительство стадиона «Журналиста Марио Филью» началось в 1948 году перед проведением чемпионата мира 1950 года, но из-за того что масштаб строительства оказался очень велик, работы завершились лишь в 1965 году

Самый быстрый игрок



www.real-fc.com

Самый быстрый гол



www.soccer.ru

На 2-й секунде матча между командами «Аль Хилляль» и «Аль Шоолах» на Кубок принца Фасала бин Фахада игрок «Аль Хилляль» Наваф Аль Авед пробил с центра поля после стартового свистка, и мяч попал в ворота соперника

Португальский нападающий мадридского «Реала» Криштиану Роналду способен разогнаться на поле до 33,6 км/ч. Согласно специальному исследованию, проведенному немецким изданием Spiegel, Криштиану Роналду опередил голландского форварда мюнхенской «Баварии» Арьена Роббена (32,9 км/ч) и нападающего лондонского «Арсенала» Тео Уолкотта (32,7 км/ч)

www.rangersfc.org



«Глазго Рейнджерс» (Шотландия) – обладатель 159 титулов: чемпион Шотландии (54 раза), обладатель Кубка Шотландии (33 раза), Кубка Шотландской лиги (27 раз), Кубка Глазго (44 раза), Кубка обладателей кубков 1972 года

Самый титулованный клуб мира

www.clubtone.net



В коллекции наград итальянского судьи Пьера Луиджи Колины – 6 призов лучшему арбитру планеты. За свою необычную внешность Пьер Луиджи Колина в футбольных кругах имеет прозвище Инопланетянин. Некоторые фанаты клубов называли его Фантомасом. В России часто используется еще одно прозвище – Коцей или Коцеюшка

Самый авторитетный судья

Бразильский нападающий Пеле – лучший футболист XX века, по версии Футбольной комиссии ФИФА. Пеле даже признан лучшим спортсменом XX века, по мнению Международного олимпийского комитета



www.gifidstroy.ru

Лучший игрок XX столетия

www.liveinternet.ru



Лучший вратарь XX века

Олимпийский чемпион 1956 года и чемпион Европы 1960 года, пятикратный чемпион СССР, заслуженный мастер спорта СССР (1957), Лев Яшин – лучший вратарь XX века, по версии МФИИС (Международная федерация футбольной истории и статистики), версиям World Soccer, France Football и Placar

Лев Яшин – автор уникального достижения: он провел 22 сезона в одном клубе – «Динамо» – с 1949 по 1970 год. Даже в матчах в составе сборной СССР Яшин играл в форме с буквой Д на футболке. Он был первым вратарем в советском футболе, который провел 100 игр «на ноль»

www.stambul4you.ru



Самый шумный стадион

На стадионе «Инению» турецкой команды «Бешикташ» уровень шума, создаваемый болельщиками, достигает 132 децибел

Интересно то, что шум в 140 децибел является официально разрешенной границей в странах ЕС. Для сравнения: звук взлетающего самолета – примерно 120 децибел

# ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ ОТКРЫТА

ж у р н а л

## Спорт в школе – Первое сентября

### ТАРИФНЫЕ ПЛАНЫ НА ПОДПИСКУ 1-е полугодие 2012 г.

#### **Максимальный** – от 999 руб.

*бумажная версия + CD + доступ к электронной версии на сайте*

Подписаться можно на почте по каталогам «Роспечать» (индекс 32384), «Почта России» (индекс 79140) или на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

#### **Оптимальный** – 594 руб.

*электронная версия на CD + доступ к электронной версии на сайте*

Подписаться можно на почте по каталогам «Роспечать» (индекс 26158), «Почта России» (индекс 12752) или на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

#### **Экономичный** – 200 руб.

*доступ к электронной версии на сайте*

Подписаться по данному тарифному плану можно только на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

#### **Бесплатный** – 0 руб.

для педагогических работников образовательных учреждений, участвующих в Общероссийском проекте «Школа цифрового века». Подробности – на [digital.1september.ru](http://digital.1september.ru)



Бумажная версия

CD с электронной версией журнала и дополнительными материалами для практической работы

Доступ к электронной версии журнала на сайте. Дополнительные материалы включены

Именные сертификаты – пользователям электронной версии на сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

**ЭКОНОМИЧНЫЙ** тарифный план

**ОПТИМАЛЬНЫЙ** тарифный план

**МАКСИМАЛЬНЫЙ** тарифный план

На сайте [www.1september.ru](http://www.1september.ru) подписку можно оплатить по кредитным картам

