

В. М. Качашкин

Методика физического воспитания

*Допущено Министерством просвещения СССР
в качестве учебного пособия для учащихся
школьных педагогических училищ*

**Издание четвертое,
исправленное и дополненное**

Качашкин В. М.

К 30 Методика физического воспитания. Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. Изд. 4-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1972.

320 с. с илл.

В пособии даются краткие сведения о курсе теории и методики физического воспитания, а также рассматриваются следующие вопросы: физическое воспитание в СССР, методика проведения учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию в начальной школе, их планирование и учет.

6—4—6

3—72

371.014

ВВЕДЕНИЕ

В Программе КПСС, принятой XXII съездом КПСС, определены основные задачи коммунистического строительства в СССР. Наряду с задачами создания материально-технической базы коммунизма, развития коммунистических общественных отношений поставлены задачи воспитания всесторонне развитого человека коммунистического общества.

«В период перехода к коммунизму возрастают возможности воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство»¹, — говорится в Программе КПСС.

В воспитании всесторонне развитого человека важное значение имеет физическое воспитание, являющееся неотъемлемой частью коммунистического воспитания.

Физическое воспитание детей должно осуществляться совместными усилиями семьи, школы и советской общественности, при этом ведущая роль принадлежит школе. Именно в школе закладываются основы физического воспитания детей.

Уроки физической культуры в начальных классах школы проводятся учителями соответствующих классов. Поэтому учителя должны иметь достаточно знаний, умений и навыков в области физического воспитания детей и методики проведения занятий.

С этой целью в учебный план школьных педагогических училищ включен предмет «Теория и методика физического воспитания».

Теория и методика физического воспитания является частью педагогической науки, рассматривающей совокупность методов систематического, последовательного и наиболее целесообразного проведения работы по физическому воспитанию в школе.

В соответствии с этим учащиеся педагогических училищ изучают следующие вопросы:

- а) физическое воспитание в СССР;
- б) физическое воспитание учащихся начальных классов школы;
- в) учебная программа по физической культуре;
- г) физкультурные мероприятия в режиме учебного дня;
- д) урок физической культуры в школе;
- е) внеклассная и внешкольная работа;

¹ «Программа Коммунистической партии Советского Союза». М., Политиздат, 1971, стр. 120—121.

- ж) планирование и учет работы;
- з) устройство мест, оборудование и инвентарь для занятий физическими упражнениями.

Учитель должен владеть практическим материалом программы по физической культуре. С этой целью в раздел методики физического воспитания включены практические занятия, в процессе которых подробно изучаются, анализируются и выполняются упражнения и игры, предусмотренные для учебной и внеклассной работы с детьми.

Значительное место в работе педагогических училищ занимает педагогическая практика будущих учителей. После необходимой теоретической и практической подготовки учащиеся педагогических училищ сначала наблюдают и анализируют уроки физической культуры, проводимые учителями школ, а потом сами практикуются в проведении учебных и внеклассных занятий.

Курс теории и методики физического воспитания в педагогических училищах преподается в тесной связи с предметом «Физическое воспитание», а также с такими предметами, как педагогика, психология, анатомия, физиология, школьная гигиена.

Настоящее пособие предназначено для учащихся школьных педагогических училищ, готовящихся стать учителями начальных классов и обучать учащихся по всем предметам учебного плана школы, в том числе и по физической культуре.

В результате победы Великой Октябрьской социалистической революции было основано Советское государство.

Советский народ, став подлинным хозяином своей Отчизны, построил социалистическое общество и приступил к осуществлению постепенного перехода от социализма к коммунизму.

Советские люди достигли огромных успехов во всех областях экономики и культуры, в том числе и в области развития физической культуры.

Советская физическая культура как составная часть социалистической культуры является одним из важных средств коммунистического воспитания трудящихся, улучшения их здоровья, всестороннего физического развития и подготовки к труду и защите социалистической Родины.

Советская физическая культура представляет собой совокупность достижений советского социалистического общества в области физического воспитания народов СССР, спортивных достижений, специальных научных знаний и материально-технических средств, необходимых для выполнения задач физического воспитания советских людей.

Об этих задачах просто и ясно сказал М. И. Калинин: «Мы хотим всесторонне развить человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке,— словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, готовым к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные его качества»¹.

Задачи физического воспитания были определены учением основоположников марксизма-ленинизма и конкретизированы решениями Коммунистической партии и Советского правительства.

Основоположники марксизма-ленинизма о физическом воспитании. Маркс и Энгельс придавали большое значение воспитанию подрастающего поколения.

«...Наиболее передовые рабочие вполне сознают, что будущее их класса, и, следовательно, человечества, всецело зависит от вос-

¹ М. И. Калинин. О коммунистическом воспитании. М., «Молодая гвардия», 1958, стр. 135.

питания подрастающего рабочего поколения»¹, — писал Маркс, рассматривая воспитание молодежи как составную и неотъемлемую часть борьбы рабочего класса за свержение капитализма и установление коммунизма.

Маркс и Энгельс показали, что условия материальной жизни трудящихся в капиталистическом обществе обуславливают одностороннее воспитание трудящихся.

Одновременно они создали учение о коммунистическом воспитании трудящихся, которое может быть осуществлено только в условиях нового общественного строя, после уничтожения эксплуатации человека человеком.

«Под воспитанием мы понимаем три вещи:

Во-первых: *умственное воспитание*.

Во-вторых: *физическое воспитание*, такое, какое дается в гимнастических школах и военными упражнениями.

В-третьих: *техническое обучение*, которое знакомит с основными принципами всех процессов производства и одновременно дает ребенку или подростку навыки обращения с простейшими орудиями всех производств»², — писал Маркс в инструкции делегатам Временного Центрального Совета Женевского конгресса I Интернационала в 1866 г.

Маркс и Энгельс придавали очень большое значение физическому воспитанию как средству всестороннего развития человека. Маркс указывал, что в обществе будущего «для всех детей свыше известного возраста производительный труд будет соединяться с обучением и гимнастикой не только как одно из средств для увеличения общественного производства, но и как единственное средство для производства всесторонне развитых людей»³.

В. И. Ленин, развивая учение Маркса и Энгельса, в своих трудах и выступлениях подчеркивал, что физическое воспитание в условиях социалистического строя должно быть средством улучшения здоровья населения, средством повышения производительности труда и подготовки трудящихся к обороне Родины.

Выступая на III съезде комсомола в октябре 1920 г., В. И. Ленин говорил: «Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали»⁴.

В. И. Ленин указывал на то, что именно молодежи предстоит закончить, завершить дело строительства коммунизма, ей еще предстоят бои за коммунизм и она эти бои должна встретить крепкой, здоровой, со стальными нервами и железными мускулами.

«Молодежи, — говорил В. И. Ленин, — особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт — гимнастика, плавание,

¹ К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., изд. 2, т. 16, стр. 198.

² Там же.

³ К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., изд. 2, т. 23, стр. 495.

⁴ В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 41, стр. 309.

экскурсии, физические упражнения всякого рода, — разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование...»¹.

В. И. Ленин всегда уделял внимание физической культуре и в своей личной жизни. Он придавал большое значение занятиям физическими упражнениями в чередовании с умственной деятельностью. В одном из писем к своей сестре М. И. Ульяновой он писал: «А главное — не забывай ежедневной, обязательной гимнастики, заставляй себя проделать по несколько десятков (без уступки!) всяких движений! Это очень важно»².

Мероприятия Коммунистической партии и Советского правительства по развитию физической культуры и спорта в СССР. Коммунистическая партия и Советское правительство всегда уделяли и уделяют большое внимание развитию физической культуры и спорта.

Уже в первые годы существования Советского государства была развернута физкультурная работа на фабриках, заводах и в клубах, вводилось физическое воспитание в школах. В годы гражданской войны успешно проводилась работа по физической подготовке защитников молодой Советской республики.

В 1919—1920 гг. создаются учебные заведения по физкультуре. В эти же годы организуются спортивные клубы, проводятся спортивные соревнования как на местах, так и в республиканском масштабе.

В 1923 г. создаются советы физкультуры как межведомственные органы, объединяющие физкультурную работу различных ведомств, профсоюзов и комсомольских организаций.

13 июля 1925 г. ЦК РКП(б) принял постановление о задачах и области физической культуры.

Этим постановлением были определены основные средства физической культуры: физические упражнения, естественные силы природы, общественная и личная гигиена, правильный режим труда и отдыха.

Большое значение это постановление имело в организационном отношении: в нем указывалось, что физкультурные организации должны работать в тесной связи и под руководством общественных и государственных организаций.

В постановлении отмечался вопрос о проведении на научной основе спортивных соревнований, являющихся одним из способов вовлечения в занятия физической культурой новых масс трудящихся и выявления спортивных достижений как индивидуальных, так и физкультурных коллективов и организаций.

Здесь же было указано, что спортивно-гимнастические связи Советского Союза с зарубежными спортивными организациями способствуют укреплению международной солидарности.

¹ К. Цеткин. Воспоминания о Ленине. М., Госполитиздат, 1955, стр. 49—50.

² В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 55, стр. 209.

Все основные положения, выдвинутые в этом постановлении, и до настоящего времени не потеряли своего значения.

16 октября 1929 г. ЦК ВКП(б) принял новое постановление о физической культуре, в котором были вскрыты крупные недостатки в работе (недостаточный охват трудящихся физической культурой, ведомственный разноряд, рекордсменский уклон) и указаны конкретные пути дальнейшего подъема физкультурного движения.

3 апреля 1930 г. Президиум ЦИК СССР принял постановление об учреждении Всесоюзного совета физической культуры. ЦИК СССР обязал Всесоюзный совет физической культуры и соответствующие государственные органы принять конкретные меры к охвату физической культурой широких масс трудящихся, улучшить материальную базу для физкультурной работы, организовать физическое воспитание всей учащейся молодежи, наладить врачебный контроль, вести научную работу, больше и лучше заниматься подготовкой инструкторов и преподавателей физического воспитания.

Подчеркивая государственный характер физкультурного движения в стране, Коммунистическая партия и Советское правительство в 1939 г. установили Всесоюзный День физкультурника, который стал праздником молодости, силы и красоты.

27 декабря 1948 г. ЦК ВКП(б) в своем постановлении «О ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов» обязал все партийные, советские, комсомольские и профсоюзные организации обеспечить широкое развитие физической культуры и спорта среди населения города и деревни.

В постановлении было указано, что главными задачами в области физкультурной работы являются развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства советских спортсменов и на этой основе завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта.

ЦК ВКП(б) обязал министерства просвещения и комитеты по делам физической культуры и спорта союзных республик улучшить постановку физического воспитания школьников: повысить качество уроков по физическому воспитанию, широко развернуть внеклассную физкультурную работу в кружках, секциях, юношеских спортивных школах.

В принятой XXII съездом КПСС (1961 г.) Программе партии определены перспективы массового развития физической культуры и спорта.

«Партия считает одной из важнейших задач,— говорится в Программе КПСС,— обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения

с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерного поощрения всех видов массового спорта и физической культуры, в том числе в школах, вовлечения в физкультурное движение все более широких слоев населения, особенно молодежи»¹.

Программа предусматривает, что физкультура и спорт прочно войдут в повседневный быт людей. В целях физического воспитания во всех школах и внешкольных учреждениях будут оборудованы гимнастические залы, спортивные городки, расширится сеть городских и сельских детских стадионов, спортивных школ, турнетских лагерей, лыжных баз, водных станций, бассейнов и иных спортивных сооружений. Получат развитие спортивные общества. Физической культуре и спорту придается важное значение как средству укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни человека.

XXIII съезд КПСС подчеркнул, что в условиях, когда наша страна широким фронтом ведет коммунистическое строительство, все большее значение приобретает всестороннее воспитание нового человека, дальнейшее развитие народного образования и культуры.

«Школы призваны прививать детям принципы коммунистической морали, улучшать эстетическое и физическое воспитание подрастающего поколения»²,— говорится в резолюции XXIII съезда КПСС по отчетному докладу ЦК КПСС.

Физическая культура в школе всем своим содержанием способствует воспитанию жизнерадостного, здорового поколения советских людей.

В директивах XXIII съезда КПСС по пятилетнему плану развития народного хозяйства СССР на 1966—1970 гг. было сказано: «Шире внедрять в быт населения массовые виды физической культуры и спорта, обратив особое внимание на их развитие в общеобразовательных школах, в высших и средних специальных учебных заведениях»³.

В августе 1966 г. ЦК КПСС и Совет Министров СССР приняли постановление «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта»⁴.

В этом постановлении отмечается, что в развитии физкультурного движения имеются определенные положительные результаты, но достигнутый уровень не отвечает возросшим требованиям, физическая культура и спорт не носят массового характера, в школах и учебных заведениях не уделяется необходимого внимания массовой физкультурной работе, повышению спортивного мастерства учащихся. ЦК КПСС и Совет Министров СССР обязали ЦК ком-

¹ «Программа Коммунистической партии Советского Союза». М., Политиздат, 1971, стр. 96—97.

² «Материалы XXIII съезда КПСС». М., Политиздат, 1966, стр. 194.

³ Там же, стр. 263.

⁴ «Правда» от 25 августа 1966 г.

партий и Советы Министров союзных республик, партийные комитеты и исполкомы Советов депутатов трудящихся, ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Центральный совет Союза спортивных обществ и организаций СССР улучшить руководство физкультурным движением, определить конкретные меры по дальнейшему развитию физкультуры и спорта, с тем чтобы физическая культура стала более активным средством воздействия общества на формирование морального и духовного облика советского человека, способствовала его всестороннему гармоническому развитию и высокопроизводительному труду, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке к защите Родины.

Партийным, советским, профсоюзным, комсомольским и физкультурным организациям предложено внедрять физическую культуру и спорт на каждом предприятии, на селе, по месту жительства, расширять строительство спортивных сооружений, развивать массовый спорт, воспитывать спортивные резервы.

В постановлении большое внимание уделено состоянию и мерам по улучшению физического воспитания в школе, предусмотрено увеличение ассигнований на спортивно-массовую работу и приобретение инвентаря в школах, создание при школах плоскостных спортивных баз, обеспечивающих выполнение программ по физическому воспитанию.

В постановлении обращено внимание на то, что дальнейшее развитие физической культуры и спорта возможно лишь при широкой самодетельности масс физкультурников, инициативе профсоюзных и комсомольских организаций, значительном улучшении работы спортивных организаций.

10 ноября 1966 г. ЦК КПСС и Совет Министров СССР приняли постановление «О мерах дальнейшего улучшения работы средней общеобразовательной школы». В этом постановлении внимание партийных, советских, комсомольских и профсоюзных организаций обращается на то, что в условиях бурного научно-технического и социального прогресса как никогда возрастает роль школы, которая должна обеспечивать всестороннее развитие подрастающих поколений, достойных строителей коммунистического общества.

В постановлении указывается, что школа призвана осуществлять физическое развитие школьников, укреплять их здоровье. Партийные и советские органы обязаны повысить требовательность к отделам народного образования, директорам школ, физкультурным, комсомольским организациям и организациям ДОСААФ за состояние и качество физического воспитания и оборотно-спортивной работы.

Кроме того, в постановлении предусмотрено, что для углубления знаний и развития разносторонних интересов и способностей учащихся надо проводить в школах начиная с VII класса факультативные занятия по учебным предметам по выбору учащихся. В соответствии с этим Министерство просвещения СССР ре-

комендовало министерствам просвещения союзных республик ввести с 1967/68 учебного года факультативные занятия по целому ряду предметов, в том числе и по физической культуре. Эти занятия служат для углубления и расширения знаний, получаемых учащимися в процессе уроков физической культуры, а также в целях разностороннего развития их физических способностей. Занятия направлены также на формирование у учащихся умений и навыков, которыми должны владеть активисты физической культуры и спорта, помощники учителя физической культуры в учебной и внеклассной работе, пропагандисты идей физического воспитания в семье, повседневном быту. Определенное значение факультативные занятия по теории и практике физической культуры имеют для профессиональной ориентации учащихся.

Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах дальнейшего улучшения работы средней общеобразовательной школы» сыграло значительную роль в улучшении учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы в школах.

Широкие перспективы дальнейшего развития физической культуры и спорта в стране открываются в связи с решениями XXIV съезда КПСС. В Директивах по пятилетнему плану развития народного хозяйства СССР на 1971—1975 гг. сказано: «Главная задача пятилетки состоит в том, чтобы обеспечить значительный подъем материального и культурного уровня жизни народа на основе высоких темпов развития социалистического производства, повышения его эффективности, научно-технического прогресса и ускорения роста производительности труда»¹. Этим определено основное направление в развитии физической культуры в нашей стране. Она должна быть подчинена воспитанию всесторонне развитых людей с большим запасом духовных и физических сил.

Физическая культура является одним из важных средств укрепления здоровья человека. В Директивах съезда даны указания об осуществлении мер по дальнейшему улучшению здравоохранения, развитию физической культуры и спорта.

Для дальнейшего развития физической культуры и спорта, для привлечения к систематическим занятиям как можно большего количества людей необходимы определенные условия, в том числе и материальная база. Поэтому в Директивах говорится: «Улучшить условия для занятий широких масс трудящихся физической культурой и спортом, развернув строительство новых и повысить использование действующих спортивных сооружений. Осуществить мероприятия по широкому развитию туризма, укрепить его материальную базу»². Все это обязывает все организации, проводящие работу по физической культуре и спорту, вести широкую работу по разъяснению значения физической культуры и спорта

¹ «Материалы XXIV съезда КПСС». М., Политиздат, 1971, стр. 239—240.

² Там же, стр. 277.

для улучшения здоровья, повышения производительности труда, для организации здорового отдыха.

В Директивах съезда сказано и о дальнейшем развитии физической культуры и спорта среди школьников: «Существенно улучшить внешкольную работу с детьми, расширить сеть Домов пионеров, станций юных техников и натуралистов, детско-юношеских спортивных школ, а также других детских учреждений, связанных с воспитанием подрастающего поколения. Укрепить их материальную базу»¹.

Благодаря постоянному вниманию Коммунистической партии и Советского правительства физкультурное движение в нашей стране имеет значительные достижения.

Физкультурой и спортом занимаются многомиллионные массы рабочих, колхозников, интеллигенции, студентов, учащихся.

В стране построены тысячи стадионов, спортивных площадок, гимнастических залов, водных бассейнов и других спортивных сооружений.

Все большее количество советских людей занимается туризмом.

В стране в широких масштабах проводятся массовые спортивные соревнования, в том числе соревнования учащихся.

Больших успехов достигли советские спортсмены: им принадлежат многие европейские и мировые рекорды.

Специальные высшие и средние учебные заведения, а также факультеты физического воспитания педагогических институтов готовят кадры специалистов по физической культуре и спорту. В научно-исследовательских институтах ведется научная разработка вопросов, связанных с применением различных средств физического воспитания.

Физическая культура и спорт в СССР становятся одним из важных факторов улучшения здоровья трудящихся, повышения производительности труда, увеличения продолжительности жизни.

Роль комсомола и профсоюзов в развитии физкультурного движения. Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз Молодежи, являясь верным помощником и резервом Коммунистической партии Советского Союза, всегда уделял большое внимание работе по воспитанию советской молодежи физически крепкой, здоровой, бодрой и жизнерадостной, готовой к труду и самоотверженной защите социалистической Родины. Еще III Всероссийский съезд комсомола в 1920 г. в своих решениях отметил, что физическое воспитание является одним из необходимых элементов общей системы коммунистического воспитания молодежи в целях создания гармонически развитого человека, творца коммунистического общества и что физическое воспитание преследует непосредственно практические цели подготовки молодежи к трудовой деятельности и к вооруженной защите социалистического Отечества.

¹ «Материалы XXIV съезда КПСС». М., Политиздат, 1971, стр. 277.

В резолюции XVI съезда ВЛКСМ записано: «ВЛКСМ должен быть ведущей силой в развитии физкультуры и спорта. Внедрять в повседневную жизнь юношей и девушек физическую культуру, добиваться, чтобы она служила укреплению здоровья, подготовке молодежи к труду и обороне. Ширить спортивное движение на селе. Особое внимание уделять детскому и юношескому спорту. Развивать молодежный туризм, усиливать его воспитательное значение, полнее удовлетворять интерес юношей и девушек к изучению своей Родины»¹. В решениях съезда говорится также, что комитеты комсомола совместно с профсоюзными и физкультурными организациями, ДОСААФ должны лучше использовать спортивные базы и сооружения, способствовать созданию спортивно-оздоровительных лагерей, спортивно-технических клубов, участвовать в строительстве и оборудовании спортивных комплексов и площадок, помогать в подготовке инструкторов-общественников по различным видам спорта.

В постановлении IV пленума ЦК ВЛКСМ (1971) «Об итогах XXIV съезда КПСС и задачах комсомола по выполнению его решений» говорится: «Внедрять в повседневную жизнь юношей и девушек физическую культуру и спорт, добиваясь их подлинной массовости и на этой основе роста мастерства. Регулярно проводить взамен комсомольцев и молодежи по физической и военно-технической подготовке, в основу которого положить Всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»².

Нам по пути, указанному КПСС, выполняя решения съездов ВЛКСМ, комсомольские организации совместно с физкультурными организациями ведут большую работу по созданию физкультурных коллективов, проведению массовых физкультурных и спортивных мероприятий, строительству спортивных площадок.

Большую работу проводит комсомол по физическому воспитанию пионеров и школьников. При его активной помощи в пионерских звеньях, отрядах и дружинах, в пионерских лагерях, на летних площадках, в Домах и Дворцах пионеров проводятся игры, занятия гимнастикой, организуются спортивные соревнования, туристские походы.

Комсомол совместно с физкультурными организациями ежегодно проводит всесоюзные соревнования среди пионеров и школьников по пионерскому легкоатлетическому четырехборью «Дружба», Команда-победительница этих соревнований участвует в международных соревнованиях юных спортсменов социалистических стран. Кроме того, ежегодно проводятся лыжные соревнования на приз газеты «Пионерская правда», соревнования по футболу («Кожаный мяч»), по хоккею («Золотая шайба»), по шахматам («Белая ладья»), по шашкам («Чудо-шашки»).

¹ «Документы XVI съезда ВЛКСМ». М., «Молодая гвардия», 1970, стр. 82.

² «Комсомольская правда» от 28 апреля 1971 г.

Массовые спортивные соревнования среди пионеров и школьников проводятся в союзных и автономных республиках, в краях, областях, городах и районах. Один раз в два года проводится всесоюзная спартакиада школьников.

Значительную роль в массовой физкультурной работе в нашей стране играют профсоюзы. Являясь многомиллионной организацией трудящихся, профсоюзы через добровольные спортивные общества проводят широкую физкультурную работу.

Добровольные спортивные общества (ДСО) профсоюзов располагают значительными материальными возможностями, имеют много стадионов, спортивных площадок, парков, лыжных баз, водных станций, туристских и альпинистских баз.

Наряду с повседневной работой в многочисленных спортивных секциях коллективов физкультуры ДСО профсоюзов проводят много спортивных мероприятий: кроссов, спартакиад и других соревнований.

Большую физкультурно-оздоровительную работу проводят профсоюзы среди детей, особенно по организации пионерских лагерей и летних площадок.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Всестороннее развитие физических способностей советских людей осуществляется в процессе физического воспитания, являющегося неотъемлемой частью коммунистического воспитания.

Физическое воспитание представляет собой длительный, организованный педагогический процесс, имеющий целью воспитание здоровых, жизнерадостных, всесторонне физически развитых строителей коммунистического общества, готовых к труду и защите Родины.

В процессе физического воспитания разрешаются следующие основные задачи:

- а) укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физического развития и работоспособности;
- б) овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер;
- в) воспитание моральных и волевых качеств человека;
- г) развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости);
- д) овладение техникой выполнения специальных спортивных упражнений (спортивной техникой).

Улучшение здоровья трудящихся — одна из главных задач физического воспитания в СССР.

Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм человека, обеспечивает хорошее здоровье и необходимую физическую подготовку.

Специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. Систематические занятия физическими упражнениями благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы, на развитие и укрепление мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность человека.

Велико значение физических упражнений для развития и укрепления опорно-двигательного аппарата: кости приобретают большую прочность, увеличивается подвижность в суставах, тело становится более гибким. Значительные изменения происходят в мышцах: под влиянием физических упражнений увеличивается объем мышц, растет их сила, повышается скорость сокращений мышц и их эластичность. Благоприятное воздействие оказывают физические упражнения и на внутренние органы человека, прежде всего на сердце и легкие.

В процессе физических упражнений развиваются и тренируются все мышцы тела человека, в том числе и сердечная мышца. Тренированное сердце при каждом сокращении выталкивает в аорту значительно большее количество крови, чем нетренированное.

Пульс тренированного спортсмена в состоянии покоя медленнее (около 50—60 ударов в минуту), но при выполнении большой работы может быть повышенным (до 240 ударов в минуту).

Исследования показали, что сердце спортсмена, выполняя в процессе занятий физическими упражнениями напряженную работу, не слабеет, а делается еще более крепким и отличается высокой работоспособностью.

Под влиянием физических упражнений развиваются и укрепляются органы дыхания, увеличиваются размеры грудной клетки, возрастает ее подвижность. Дыхательная экскурсия грудной клетки достигает 10—15 см вместо обычных 4—6 см.

Занятия физическими упражнениями содействуют становлению правильного, глубокого дыхания, имеющего очень большое значение для усиления вентиляции легких.

В жизни и трудовой деятельности советских людей важное значение имеет общая физическая подготовка: умение быстро ходить и бегать, хорошо плавать, прыгать, ходить на лыжах, преодолевать препятствия, далеко и метко бросать гранату и т. д. Формирование этих навыков и умений с раннего возраста является одной из практических задач физического воспитания.

Физические упражнения, разумно применяемые в сочетании с другими средствами физического воспитания (естественные силы природы, личная и общественная гигиена), оказывают решающее влияние на улучшение здоровья человека.

Велико образовательное значение систематических занятий физическими упражнениями. Им сопутствуют объяснения о влиянии упражнений на организм, об амплитуде, темпе, ритме, о наиболее правильном способе выполнения упражнений. Вместе с тем занимающиеся получают рекомендации для самостоятельного

использования различных средств физического воспитания в повседневной жизни, в спортивной тренировке. Таким образом, занимающиеся приобретают специальные знания, помогающие решать задачи физического воспитания.

Физическое воспитание в нашей стране подчинено общим задачам строительства коммунизма, поэтому воспитание высоких моральных и волевых качеств является одной из главных задач физического воспитания.

В процессе правильно организованных занятий физическими упражнениями воспитываются такие моральные и волевые качества, как организованность, сознательная дисциплина, инициативность, находчивость. При выполнении физических упражнений занимающиеся преодолевают большие или меньшие трудности, сознательно и умело создаваемые руководителями занятий, что способствует воспитанию решительности, смелости, настойчивости, мужества.

Организованное выполнение групповых упражнений, походы, соревнования, праздники имеют большое значение для воспитания чувства дружбы, товарищества, коллективизма.

В двигательной деятельности человека важную роль играют физические качества — сила, быстрота, ловкость, выносливость, а также гибкость. При этом физические качества всегда проявляются совместно, во взаимной связи. Это объясняется тем, что организм человека отличается внутренним единством, безусловным взаимодействием его функций.

Силой принято называть способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Сила проявляется в большей или меньшей степени в любых движениях. Примерами высоких проявлений силы могут служить поднимание штанги, подтягивание на руках, лазанье по вертикальному канату без помощи ног, толкание ядра и др. В физическом воспитании для развития качества силы применяются: упражнения с предметами различного веса (набивные мячи, гантели, мешки с песком, гири, штанги), упражнения в преодолении сопротивления партнера, упражнения с упругими предметами (резина, эспандеры), упражнения с элементами борьбы, игры с перетягиванием, упражнения в висах, упорах, метание и толкание мячей (в том числе на дальность), прыжки в длину и др.

Быстрота — это способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Можно различать быстроту движений (например, в беге, особенно на короткую дистанцию) и быстроту двигательной реакции (например, реагирование на внезапный сигнал — старт в беге, плавании, игре и т. д.). В физическом воспитании для развития качества быстроты применяются: различные упражнения в быстром темпе, старты, бег на короткие отрезки с максимальной скоростью, бег с ускорением, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, прыжки с длинной или короткой скакалкой, игры, требующие быстрой реакции и двигательных действий, и др.

Ловкость — это способность координировать движения, овладевать новыми, уметь быстро переключаться от одних движений к другим в зависимости от требований изменяющейся обстановки. Наиболее ярко ловкость проявляется при выполнении сложных гимнастических упражнений (вольные упражнения, упражнения на снарядах, акробатика), в спортивных играх, прыжках в воду и на лыжах, фигурном катании на коньках, в прыжках в высоту, метаниях и др. Для развития ловкости могут быть использованы любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющие для занимающихся элементы новизны и координационной трудности.

Выносливость — это способность организма противостоять утомлению при какой-либо двигательной деятельности. Различают выносливость *общую* и *специальную*. Общая выносливость — это способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренным напряжением в течение длительного времени (например, длительная ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). Специальная выносливость — выносливость в определенной деятельности. В спорте, например, может быть *скоростная выносливость*, в которой сочетаются качества быстроты и выносливости (например, в беге на короткую дистанцию), *силовая выносливость* — сочетание силы и выносливости (например, многократное выполнение приседания, подтягивания на руках, поднимания штанги). Средствами для развития выносливости служат различные физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время (ходьба, чередование ходьбы и бега, бег, передвижение на лыжах, коньках, гребля, плавание, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Гибкость — это свойство организма человека, характеризующее подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата. Одним из показателей гибкости служит амплитуда движений. Амплитуда движений влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание, т. е. упражнения с увеличенной амплитудой движений. Это прежде всего упражнения для рук, ног, туловища, головы, различные виды ходьбы и бега длинными шагами, прыжки «в шаге», прыжки на месте, сгибая ноги к груди, глубокие приседания на всей ступне, упражнения у гимнастической стенки (стоя на полу или на рейках) лицом к ней или спиной — наклоны вперед, назад, в стороны и др.

Физические качества человека всегда тесно связаны с двигательными умениями и навыками, а также с волевыми качествами: проявления быстроты, силы, ловкости и выносливости требуют соответствующих проявлений настойчивости, выдержки, а часто и смелости. Воспитание физических качеств человека — одна из важных задач физического воспитания.

Спорт разносторонне воздействует на человека: способствует укреплению здоровья, общему физическому развитию, овладению

практическими навыками и отличается высокой эмоциональностью.

Советские спортсмены своими высокими достижениями демонстрируют рост физической культуры и спорта в нашей стране. Высокие результаты в спорте могут быть достигнуты только на основе изучения и освоения спортивной техники, что также является одной из задач физического воспитания.

В тесной связи с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием и политехническим обучением физическое воспитание способствует всестороннему развитию советских людей — активных строителей коммунистического общества.

Связь с умственным воспитанием выражается прежде всего в том, что занятия физическими упражнениями и применение других средств физического воспитания способствуют улучшению здоровья, что создает лучшие условия для плодотворной умственной деятельности. Чередование умственной и физической деятельности повышает работоспособность, улучшает восприятие и усвоение знаний.

Связь физического воспитания с умственным состоит также и в том, что сам процесс применения различных средств физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, гигиена труда и быта и др.) во всем многообразии их содержания и форм обогащает память новыми знаниями, расширяет кругозор занимающихся.

Физическое воспитание органически связано с *нравственным воспитанием*.

В. И. Ленин учит нас: «Мы говорим: нравственность это то, что служит разрушению старого эксплуататорского общества и объединению всех трудящихся вокруг пролетариата, создающего новое общество коммунистов»¹.

Правильно организованное физическое воспитание способствует воспитанию коммунистической нравственности. Организованные занятия в группах, секциях, командах создают условия для воспитания правильных взаимоотношений занимающихся, для коллективных усилий в достижении общих целей, способствуют подчинению личных интересов интересам общественным. Это относится также к организации самостоятельного строительства спортивных площадок и других спортивных сооружений, к ремонту, изготовлению спортивного инвентаря, что воспитывает социалистическое отношение к материальным ценностям общества.

В процессе физического воспитания вырабатываются определенные нормы поведения в быту, учебе, на работе.

К важным элементам нравственного воспитания относится выполнение учащимися различных общественных поручений, ответственность перед своими товарищами за выполнение порученного дела.

¹ В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 41, стр. 311.

Воспитанию воли, характера, дисциплины способствуют спортивные соревнования, требующие от участников моральной и физической выдержки, соблюдения правил, спортивной этики.

Всеседы о значении физического воспитания, о мероприятиях Коммунистической партии и Советского правительства для развития физической культуры и спорта, о достижениях советских спортсменов на международных соревнованиях и Олимпийских играх способствуют воспитанию чувства советского патриотизма и гордости за свою Родину.

Физическое воспитание тесно связано с *эстетическим воспитанием*. Воспитанию чувства прекрасного и правильному его пониманию содействуют многие средства и формы физического воспитания. Под влиянием физических упражнений человеческое тело становится пропорционально развитым, приобретает красивую осанку, движения становятся пластичными, ловкими, уверенными.

Гимнастические выступления на праздниках, физкультурные парады, массовые танцевальные упражнения доставляют эстетическое наслаждение. Такие виды физических упражнений, как художественная гимнастика и фигурное катание на коньках, вполне соответствуют требованиям эстетического воспитания.

В физическом воспитании много занятий проводится в естественных условиях. Это позволяет познать красоту природы необъятных просторов Родины.

Физическое воспитание содействует *политехническому обучению и трудовому воспитанию*.

Средствами физического воспитания достигается улучшение здоровья, развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости и других качеств, необходимых в любых трудовых процессах.

Участие в изготовлении и ремонте инвентаря и оборудования, устройстве мест занятий помогает и политехническому обучению, и физическому развитию. Если физическое воспитание является необходимой основой труда, то и труд оказывает большое влияние на физическое развитие человека.

Правильно организованный труд формирует у детей важнейшие трудовые навыки. Вместе с тем труд развивает ловкость, силу, выносливость и способствует физическому развитию учащихся.

Однако физический труд не заменяет собой физических упражнений. Ни один из видов труда не может так разносторонне и целенаправленно воздействовать на организм, как физические упражнения. Необходимо разумно сочетать физические упражнения с физическим трудом. Во время трудовых процессов следует делать физические упражнения (физкультпаузы, физкультминутки), а в процессе физического воспитания выполнять с детьми посильную работу (коллективная переноска и подготовка снаряжения для занятий, поделка и ремонт спортивного инвентаря и др.). Такое сочетание будет отвечать задачам подготовки учащихся к труду.

СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Система физического воспитания стала создаваться с первых дней существования нашего государства. Усилиями советских, общественных и физкультурных организаций и при активном участии комсомола, под руководством Коммунистической партии в нашей стране создана единая государственная система физического воспитания советского народа, главными отличительными чертами которой являются коммунистическая направленность, народность и научность.

Коммунистическая направленность выражается в том, что вся работа по физической культуре и спорту служит интересам строительства коммунистического общества, подготовке народа к труду и защите Родины, способствует всестороннему физическому воспитанию советских людей в сочетании с формированием у них коммунистического мировоззрения.

Народность заключается в массовости физкультурного движения, в доступности занятий физической культурой и спортом широким массам трудящихся, в наличии народных и национальных видов спорта и игр.

Научность обеспечивается широким, разносторонним развитием научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта, тесной связью науки с практикой физического воспитания.

Советская теория и практика физического воспитания опираются на такие научные дисциплины, как педагогика, психология, анатомия, физиология и гигиена.

Естественнонаучной основой советской системы физического воспитания является физиологическое учение Сеченова—Павлова, помогающее успешно решать многие важные вопросы физического воспитания, в частности о принципах и методах обучения и спортивной тренировки, о закономерностях формирования двигательных навыков, о построении занятий в соответствии с особенностями возраста, пола, физической подготовленности, развития силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Вся система физического воспитания организационно построена на принципе единства и преемственности всех ее звеньев. Такими звеньями в системе физического воспитания в СССР являются:

- 1) физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье, яслях, детских садах и детских домах (от 1 до 7 лет);
- 2) физическое воспитание учащихся в восьмилетних и средних школах, учебных заведениях грудных резервов и специальных средних учебных заведениях;
- 3) физическое воспитание в высших учебных заведениях;
- 4) физическая подготовка в Вооруженных Силах СССР;
- 5) физическое воспитание трудящихся города и деревни, проводимое коллективами физической культуры добровольных спор-

тивных обществ на фабриках, заводах, в учреждениях, совхозах и колхозах.

Кроме того, физическое воспитание проводится в лечебно-профилактических и оздоровительных учреждениях, домах отдыха, санаториях, парках культуры и отдыха, а также путем регулярных передач комплексов гимнастических упражнений по радио и телевидению.

Общее руководство физическим воспитанием в нашей стране осуществляется Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Работой по физической культуре и спорту в профсоюзах руководит Всесоюзный совет добровольных спортивных обществ профсоюзов. Физкультурную работу в колхозах и совхозах возглавляет Центральный Совет сельских спортивных обществ.

Научную разработку вопросов физического воспитания ведут Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры, научно-исследовательские институты союзных республик и Научно-исследовательский институт физиологии детей и подростков АПН СССР.

Руководство работой по физическому воспитанию в детских садах и детских домах, школах, средних и высших педагогических учебных заведениях осуществляется Министерством просвещения СССР и министерствами просвещения союзных республик.

Медицинский контроль за занятиями физической культурой и спортом во всех звеньях советской системы физического воспитания обеспечивается органами здравоохранения.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» — основа советской системы физического воспитания. Он был разработан по инициативе Ленинского комсомола в 1930 г.

В декабре 1932 г. в целях повышения уровня физического воспитания и роста спортивных достижений была введена II ступень комплекса ГТО, являющаяся последовательным продолжением I ступени, но отличающаяся большим количеством норм и их усложнением.

Для улучшения работы по физическому воспитанию детей и подростков, а также физкультурной работы в школе 15 декабря 1934 г. комплекс ГТО был дополнен ступенью «Будь готов к труду и обороне» (ВГТО). С тех пор значение комплекса ГТО повысилось.

Освоение комплекса проводилось во всех звеньях системы физического воспитания — в школах, техникумах, вузах и коллективах физической культуры спортивных обществ. В связи с улучшением материального благосостояния советского народа, ростом социалистической культуры, а также в связи с успехами, достигнутыми в развитии физической культуры и спорта, комплекс с течением времени неоднократно изменялся и совершенствовался (1939, 1946, 1955, 1959).

Изменялось количество норм, изменялись сами нормы, но постоянно сохранялась направленность на всестороннее физическое развитие советских людей.

В 1965 г. введен комплекс «Готов к защите Родины» (ГЗР), являвшийся специальной ступенью ГТО и рассчитанный на молодежь призывного возраста. В нормативах и программах комплекса ГЗР, кроме общей физической подготовки, было предусмотрено получение занимающимися технических знаний и навыков военно-прикладной направленности, а также овладение разнообразными прикладными двигательными умениями и навыками.

Ныне действующий комплекс ГТО введен с 1 марта 1972 г. Комплекс ГТО, являясь программной и нормативной основой советской системы физического воспитания, имеет своей целью способствовать формированию морального и духовного облика советских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Система работы по комплексу ГТО, решая оздоровительные, спортивные, воспитательные и образовательные задачи, призвана содействовать:

внедрению физической культуры в повседневную жизнь советских людей;

вовлечению в регулярные занятия физической культурой и спортом людей разного возраста;

массовому развитию спорта и воспитанию спортивных талантов.

Комплекс ГТО предназначен для людей в возрасте от 10 до 60 лет и состоит из пяти ступеней.

I ступень — «Смелые и ловкие» — предназначена для мальчиков и девочек 10—11 и 12—13 лет. Задачи ступени — формирование у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов.

II ступень — «Спортивная смена» — предназначена для подростков 14—15 лет. Задачи ступени — дальнейшее повышение физической подготовленности подростков и овладение прикладными двигательными навыками.

III ступень — «Сила и мужество» — для юношей и девушек 16—18 лет. Задачи ступени — совершенствование физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах СССР.

IV ступень — «Физическое совершенство» — для мужчин 19—39 лет (с двумя возрастными группами — 19—28 и 29—39 лет) и женщин 19—34 лет (с двумя возрастными группами — 19—28 и 29—34 года). Задачи ступени — достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности населения для вы-

сокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины.

V ступень — «Бодрость и здоровье» — для мужчин 40—60 лет (с двумя возрастными группами — 40—49 и 50—60 лет) и женщин 35—55 лет (с двумя возрастными группами — 35—44 и 45—55 лет). Задачи ступени — сохранение на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Каждая ступень комплекса состоит из требований и норм. Раздел требований включает сдачу зачетов по знанию вопросов развития физической культуры и спорта в СССР, знанию и практическим навыкам выполнения правил личной и общественной гигиены и утренней гигиенической гимнастики, а также правил и приемов защиты от оружия массового поражения. В III ступени ГТО в раздел требований включено выполнение программы начальной военной подготовки и подготовки по военно-техническим специальностям.

Раздел норм включает упражнения, сдача которых определяет уровень развития физических качеств человека (силы, выносливости, быстроты, ловкости) и овладения им основными прикладными двигательными навыками (бег на скорость и на выносливость, силовые упражнения, прыжки в высоту и длину, метания, лыжные гоноки, плавание и другие навыки).

Требования и нормы I, II и III ступеней сдаются по степени трудности на серебряный и золотой значки. Требования и нормы IV ступени сдаются на серебряный, золотой и золотой с отличием значки. Требования и нормы V ступени сдаются на золотой значок.

К сдаче практических норм комплекса ГТО допускаются лица, прошедшие врачебный осмотр и получившие необходимую подготовку. Сдача норм производится на спортивных соревнованиях, организуемых коллективами физической культуры, учебными заведениями, добровольными спортивными обществами, ведомствами, школами, а также на различных открытых соревнованиях.

Единая всесоюзная спортивная классификация. Единая всесоюзная спортивная классификация является последовательным продолжением системы комплекса ГТО. Она представляет собой систему присвоения спортивных званий и разрядов в зависимости от уровня достигнутых результатов в отдельных видах спорта и имеет важное значение для развития советского спорта и улучшения качества учебно-спортивной работы.

Основные задачи, преследуемые всей системой Единой всесоюзной спортивной классификации, состоят в том, чтобы содействовать всесторонней подготовленности советских спортсменов, укреплению их здоровья, повышению мастерства, максимальному расширению физкультурно-массовой и спортивной работы.

Спортивная классификация позволяет на основании спортивно-технической подготовленности занимающихся определять эффек-

тивность занятий и тренировок по различным видам спорта, распределять спортсменов в соревнованиях на группы по их спортивной квалификации.

Система спортивной классификации, ее разрядные нормы и требования, а также порядок присвоения спортивных разрядов и званий едины для всех физкультурных организаций и по всем (в том числе и по национальным) видам спорта.

По своему содержанию Единая всесоюзная спортивная классификация не является неизменной и постоянной.

Впервые спортивная классификация была введена в 1937 г. и в дальнейшем в связи с улучшением работы по физической культуре и с ростом спортивных достижений подвергалась изменениям примерно через каждые четыре года.

Разрядные нормы и требования разрабатываются и утверждаются Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, а по некоторым видам спорта — комитетами по физической культуре и спорту союзных республик (по национальным видам спорта), Центральным Советом по туризму и экскурсиям, Спортивным комитетом Министерства обороны СССР, Центральным комитетом ДОСААФ.

Свыше 70 видов спорта предусмотрено в действующей спортивной классификации. Она предоставляет спортсменам широкие возможности постепенного роста от младших разрядов к старшим.

По видам спорта, культивируемым в СССР, присваиваются спортивные звания: «Мастер спорта СССР международного класса», «Мастер спорта СССР»; спортивные разряды: «Кандидат в мастера спорта», «Спортсмен I разряда», «Спортсмен II разряда», «Спортсмен III разряда», «Спортсмен I юношеского разряда», «Спортсмен II юношеского разряда», «Спортсмен III юношеского разряда».

Спортивные звания присваиваются спортсменам (в возрасте 18 лет и старше), выполнившим установленные разрядные нормы и требования.

Разряд «Кандидат в мастера спорта» и I разряд присваиваются спортсменам, выполнившим установленные разрядные нормы и требования. II и III разряды присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования и полностью сдавшим нормы комплекса ГТО.

Юношеские спортивные разряды (I, II, III) присваиваются спортсменам 15—18 лет, выполнившим установленные разрядные нормы и требования и сдавшим полностью нормы комплекса ГТО в соответствии с возрастом.

В отдельных видах спорта, по которым специализация спортсменов начинается в более раннем возрасте, чем в других видах, юношеские разряды и звание мастера спорта могут быть присвоены ранее установленного возраста. В этих случаях нормы комплекса ГТО они сдают по достижении соответствующего возраста. Разрядные нормы и требования выполняются только на официаль-



ных соревнованиях. Спортсмены, которым присвоены звания или разряды, награждаются соответствующими значками; кроме того, им вручаются классификационные книжки.

К спортсменам, которым присвоены звания и разряды, предъявляются определенные требования. Они должны вести себя в духе морального кодекса строителя коммунизма и требований спортивной этики, систематически повышать свой политический и культурный уровень, физическую подготовленность и спортивное мастерство, состоять в коллективе физической культуры и активно участвовать в соревнованиях за свой коллектив, соблюдать спортивный режим, гигиенические требования, укреплять свое здоровье, постоянно находиться под врачебным контролем, передавать свой опыт другим спортсменам.

Спортсмены-разрядники имеют право носить разрядный значок, участвовать в соревнованиях за свой коллектив и входить в состав сборной команды, пользоваться преимуществом при поступлении в спортивные школы и физкультурные учебные заведения.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основными средствами физического воспитания являются: физические упражнения, которые применяются в гимнастике, спорте, игре и туризме; естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические условия труда и быта.

Для достижения желаемых результатов необходимо, чтобы все средства физического воспитания использовались комплексно, во взаимном сочетании.

Физические упражнения. Под физическими упражнениями понимаются осознанные двигательные действия, специально подобранные и проводимые для решения задач физического воспитания. Воздействие физических упражнений на организм находится в прямой зависимости от целого ряда условий, при которых выполняются упражнения. Такими условиями являются:

сами упражнения, так как они могут быть различными по своему воздействию на организм;

условия, в которых выполняются упражнения, или, иначе говоря, место и время выполнения упражнений;

дозировка упражнений, т. е. продолжительность и количество выполненных упражнений в зависимости от возраста, пола, степени физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся;

применяемая методика занятий.

Различные физические упражнения широко применяются в воспитании детей и юношества. Это требует строгого учета влияния физических упражнений на организм, научного подхода к их подбору и применению, а также лучших условий для выполнения физических упражнений, так как только в таких условиях их эффективность будет наибольшей и она будет способствовать решению

основных задач, стоящих перед физической культурой в нашей стране.

Гимнастика. Гимнастика является одним из основных средств физического воспитания и представляет собой совокупность специально подобранных физических упражнений для воздействия на организм человека в целях укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, физических, волевых и моральных качеств, а также для устранения физических недостатков.

К отличительным особенностям гимнастики относятся: многообразие упражнений, от самых простых, элементарных, до весьма сложных, комбинированных, в том числе отвлеченных, искусственных упражнений без снарядов, со снарядами и на снарядах; разностороннее воздействие на организм, а при желании или необходимости местное (на определенные мышечные группы); возможность относительно точного регулирования физической нагрузки на организм занимающихся. Выполнение гимнастических упражнений отличается точностью, а очень часто красотой и выразительностью. Благодаря возможностям довольно точного регулирования нагрузки на организм, общего и локального воздействия гимнастические упражнения могут иметь корригирующее и лечебное значение.

Указанные особенности свидетельствуют о широких возможностях использования гимнастики для различных контингентов занимающихся.

Являясь средством общего физического развития, гимнастика способствует также повышению уровня спортивных достижений в любом виде спорта. Каждый спортсмен, стремящийся к повышению своих спортивных результатов, должен заниматься гимнастикой.

Гимнастика широко применяется также в профилактических и лечебных целях в домах отдыха, санаториях, лесных школах и больницах.

Гимнастика как одна из норм входит во все ступени комплекса ГТО.

В Единой всесоюзной спортивной классификации по гимнастике установлены разрядные нормы и требования.

Гимнастика входит составной, неотъемлемой частью в обязательные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста (в детских садах), учащихся общеобразовательных школ, школ и училищ трудовых резервов, студентов специальных средних и высших учебных заведений.

Широкие возможности применения гимнастики и большое разнообразие упражнений привели к образованию следующих относительно самостоятельных ее видов: а) основная гимнастика и ее разновидность — гигиеническая гимнастика; б) спортивная гимнастика; в) акробатика; г) художественная гимнастика; д) вспомогательная гимнастика, в которую входят спортивно-вспомогательная гимнастика, производственная и лечебная.

Основная гимнастика направлена на укрепление здоровья, на общее развитие и закаливание организма и повышение работоспособности человека.

Средствами основной гимнастики обеспечивается формирование и совершенствование основных двигательных навыков, а также умение целесообразно применять приобретенные навыки в практической деятельности.

В основной гимнастике применяются: строевые, порядковые, общеразвивающие, вольные, прикладные упражнения, упражнения на снарядах, опорные прыжки, простейшие акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики и подвижные игры.

Основная гимнастика занимает значительное место в обязательных программах по физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста, в физическом воспитании учащихся школ, ремесленных и железнодорожных училищ, а также студентов средних специальных и высших учебных заведений. С основной гимнастики начинаются занятия и в гимнастических секциях самостоятельных физкультурных коллективов добровольных спортивных обществ.

Основная гимнастика является как бы первой необходимой ступенью в занятиях физической культурой и спортом, создающей хорошие основы для занятий любым видом спорта.

Гигиеническая гимнастика способствует укреплению здоровья и закаливанию организма, улучшает физическое развитие и повышает работоспособность человека.

Занятия гигиенической гимнастикой имеют организующее и дисциплинирующее значение.

Гигиеническая гимнастика должна являться неотъемлемой частью быта всех советских граждан; ее упражнения просты, доступны для людей с самой различной подготовленностью и разного возраста. Основные задачи, которые преследуются при подборе упражнений гигиенической гимнастики, — это улучшение дыхания, кровообращения, обмена веществ, укрепление нервно-мышечного аппарата.

Наиболее распространенной разновидностью гигиенической гимнастики является утренняя гимнастика, получившая название «зарядка». Гигиенической гимнастикой можно заниматься индивидуально и группами. Индивидуальной гимнастикой занимаются обычно дома, чаще всего утром после сна. В этом случае зарядка состоит из комплекса простых, доступных, общеразвивающих упражнений. Примером таких комплексов могут служить комплексы упражнений, передаваемых по радио и рассчитанных на широкие массы населения.

Групповые занятия гигиенической гимнастикой проводятся в детских домах, интернатах, общежитиях, пионерских лагерях, на детских площадках, в домах отдыха, санаториях, промышленных предприятиях и т. д.

Групповые занятия, имея те же задачи, что и индивидуальные, по своему содержанию представляют как бы сокращенные уроки физической культуры. В них применяется значительно большее количество различных упражнений, включаются элементы строя, преодоление препятствий и упражнения на снарядах.

Спортивная гимнастика является одним из средств физического воспитания. Она обеспечивает физическое развитие занимающихся в сочетании с достижениями высокого спортивного мастерства в выполнении сложных гимнастических упражнений, которое достигается путем постепенного усложнения этих упражнений.

Основой для учебной работы по спортивной гимнастике является Единая классификационная программа, по которой проводятся также и гимнастические соревнования.

По этой программе все упражнения проводятся с соблюдением принципа постепенного нарастания трудностей от упражнений, доступных начинающим гимнастам, до упражнений, посильных для выполнения только спортсменам высших разрядов.

Единая классификационная программа не является стабильной; она составляется на определенные сроки и видоизменяется в соответствии с общим уровнем состояния спортивной гимнастики.

Классификационная программа и программы соревнований по спортивной гимнастике включают следующие виды упражнений: для мужчин — вольные упражнения, упражнения на перекладине, брусках, кольцах, коне с ручками и прыжки; для женщин — вольные упражнения, упражнения на брусках, на бревне и прыжки.

Учебные занятия по спортивной гимнастике не ограничиваются только упражнениями классификационной программы. Для обеспечения разностороннего физического развития гимнастов широко используются кроссы, плавание, лыжи и легкая атлетика, что в свою очередь способствует подготовке гимнастов к сдаче норм комплекса ГТО.

Содержание и характер работы по спортивной гимнастике, особенно соревнования и Единая классификационная программа, сделали ее одним из популярнейших видов спорта в нашей стране. Это обстоятельство содействовало массовому развитию гимнастики и быстрому росту спортивного мастерства советских гимнастов, уверенно вышедших в число лучших гимнастов мира.

Акробатика имеет те же задачи и направленность, что и спортивная гимнастика, но отличается от нее своеобразием упражнений. Специфическими упражнениями акробатики являются кувирки, перекаты, перевороты, мосты, стойки и пирамиды. Акробатические упражнения выполняются индивидуально, парами и группами, без снарядов и на снарядах (на подкидной доске, батуде, трамплине).

По акробатике также имеется классификационная программа и проводятся соревнования.

Художественная гимнастика является таким видом гимнастики, в котором наравне с общим физическим воспитанием осуществ-

ляется и воспитание эстетическое. Вместе с тем художественная гимнастика, подобно спортивной гимнастике и акробатике, имеет также спортивную направленность. Художественной гимнастикой занимаются только женщины.

В художественной гимнастике применяются как специальные упражнения, так и общеразвивающие, кроме того, в ней находят место и акробатические упражнения.

К специальным упражнениям относятся особые формы ходьбы, бега, прыжков, поворотов, элементы народных танцев, цепи упражнений, танцевальные комбинации и музыкальные игры. В художественной гимнастике широко применяются мячи, обручи, шарфы, флаги, ленты, скакалки и другие предметы.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является ее тесная связь с музыкой и танцами, которые влияют на выразительность выполнения упражнений, повышают эмоциональное воздействие на занимающихся и содействуют развитию чувства ритма.

По художественной гимнастике имеется классификационная программа и проводятся соревнования.

Вспомогательная гимнастика имеет несколько разновидностей: спортивно-вспомогательная гимнастика, производственная и лечебная.

Спортивно-вспомогательная гимнастика нашла широкое применение в учебно-тренировочных занятиях. Она направлена на общую физическую подготовку спортсмена и на совершенствование тех физических качеств, которые лежат в основе выполнения спортивных упражнений. Это достигается подбором специальных упражнений для тренировки спортсменов: легкоатлетов, боксеров, гимнастов, футболистов и др.

Разминка перед соревнованиями является примером спортивно-вспомогательной гимнастики.

Производственная гимнастика проводится с целью укрепления здоровья работающих и повышения производительности труда. Наибольшее применение имеют две формы производственной гимнастики: а) гимнастика перед работой (продолжительностью 8—10 минут); б) физкультурные паузы (продолжительностью 5—7 минут), которые проводятся в специально организуемые перерывы в течение рабочего дня для борьбы с утомлением и повышения работоспособности. Комплексы для гимнастики перед работой и для физкультурных пауз состояются из простых общеразвивающих и специальных упражнений с учетом контингента работающих и характера производства.

Лечебная гимнастика является основным средством лечебной физической культуры. Ее задача — содействовать восстановлению здоровья и трудоспособности людей. Она широко применяется в практике работы лечебных и лечебно-профилактических учреждений. В лечебной гимнастике применяются упражнения, влияющие как на весь организм человека, так и на отдельные его части. Гим-

настические упражнения в этих случаях строго дозируются лечащим врачом и очень часто сочетаются с физиотерапевтическими средствами.

Опыт работы по лечебной гимнастике показывает, что она может широко применяться для восстановления двигательных функций организма и исправления как функциональных нарушений при заболеваниях внутренних органов, так и дефектов в развитии отдельных частей тела.

В лечебной гимнастике широко применяются корригирующие упражнения как средство исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стопы.

Спорт. Спорт является таким средством физического воспитания, в котором задачи укрепления здоровья, развития физических сил и двигательных способностей тесно сочетаются с задачами достижения высоких результатов в отдельных видах физических упражнений (в отдельных видах спорта).

Достижение высоких результатов в спорте возможно лишь при полном проявлении всех физических, моральных и волевых качеств спортсменов в результате систематических занятий и тренировок в течение длительного периода времени. При этом процесс тренировки спортсменов отличается строгой направленностью, а достижение спортивных целей пронизывает всю физическую и специальную подготовку, которая по избранному виду спорта возможна лишь на базе хорошей общей физической подготовки.

Длительный процесс тренировки требует строгого соблюдения правильного режима труда, спортивных занятий, отдыха, выполнения правил личной гигиены. Все это наилучшим образом отражается на укреплении здоровья и физическом развитии.

Многие виды спорта относятся к прикладным средствам физического воспитания, например ходьба, бег, прыжки, метания, лыжный, велосипедный и мотоциклетный спорт, плавание и гребля, бокс, борьба, фехтование, конный, стрелковый и другие виды спорта, связанные с преодолением пространства, препятствий, единоборством, умением владеть мотором и оружием. Все указанные виды спорта имеют непосредственное применение в практической деятельности человека. В нашей стране различными видами спорта занимаются миллионы людей. Большое место спорт занимает и в жизни школьников. Спорт широко отражен в комплексе ГТО: во всех его ступенях имеются различные виды легкой атлетики, лыжный спорт, плавание.

Специфической особенностью спорта по сравнению с другими средствами физического воспитания являются спортивные соревнования. Они служат средством для проверки состояния спортивной работы, выявления лучших технических результатов и распространения передового опыта. В то же время они стимулируют дальнейшее спортивное совершенствование, овладение спортивной техникой и являются одним из эффективных средств для вовлечения широких масс трудящихся в занятия физической культурой.

Принятая в нашей стране система спортивных соревнований, начиная от соревнований в низовых коллективах физкультуры и кончая всесоюзным первенством, позволяет выявить лучшие достижения коллективов, организаций и отдельных спортсменов. Спортивные соревнования требуют тщательной подготовки спортсменов и тем самым способствуют улучшению всей работы по физическому воспитанию.

Спорт — одно из средств агитации и пропаганды. Спортивные соревнования, показательные выступления мастеров спорта, массовые гимнастические выступления спортсменов способствуют вовлечению в ряды физкультурников новых контингентов советских людей.

Всем своим содержанием советский спорт играет важную роль в развитии культурных связей между странами и народами.

В советской системе физического воспитания спорт является одним из важнейших средств разностороннего физического воспитания советских людей. Спорт занимает большое место во всей работе по физическому воспитанию в нашей стране — в общеобразовательных и профессиональных школах, в вузах и техникумах, в добровольных спортивных обществах и в Советской Армии.

Игры. Игры являются одним из самых распространенных средств физического воспитания и представляют собой сознательную, активную и инициативную деятельность занимающихся, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими.

Принято различать игры подвижные и спортивные.

К подвижным играм относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих; они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связаны с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп и просты по своему содержанию и правилам.

К спортивным играм относятся игры, имеющие все характерные признаки спорта; они требуют подготовки и спортивного совершенствования играющих.

Спортивные игры характеризуются наличием борьбы играющих за победу своей команды или за личное первенство. Они отличаются от подвижных игр сложностью правил и техники, а также устойчивостью условий и правил.

Игры имеют особенно важное значение в разностороннем физическом воспитании детей и юношества, так как в них обычно входят основные естественные движения человека (ходьба, бег, прыжки, метания, ловля, сопротивление и др.). Кроме того, в играх эти движения встречаются в самых различных сочетаниях.

Регулярное проведение игр в процессе физического воспитания детей и молодежи способствует формированию у них основных двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы

и выносливости, улучшает деятельность их организма, увеличивает работоспособность и укрепляет здоровье.

Игры отличаются большой эмоциональностью, поскольку в них всегда имеются широкие возможности для проявления личных качеств, инициативы. Игры доставляют удовольствие, создают хорошее настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи.

Советская педагогика придает большое значение играм как одному из средств коммунистического воспитания. Поэтому они широко применяются в практической работе с детьми и молодежью.

Участвуя в играх, дети усваивают правильные понятия о предметах и явлениях природы и практически закрепляют некоторые знания, получаемые на занятиях по естествознанию, арифметике и географии. Играя, дети познают значение честного и добросовестного выполнения правил игры, что имеет важное значение не только для отдельного игрока, но и для команды или коллектива в целом. Здесь познается необходимость дружных, совместных действий для достижения общих целей. Это в свою очередь способствует воспитанию у детей чувства коллективизма и товарищества.

Осложнения, вводимые в различные игры, преодоление встречающихся трудностей и применение в связи с этим наиболее рациональных действий и приемов, а также широкое использование ранее усвоенных двигательных навыков воспитывает у детей стойкость, смелость и умение преодолевать трудности. Требование к соблюдению правил игры и выполнению всех необходимых действий воспитывает дисциплинированность.

Большое значение играм придавала Н. К. Крупская. Она писала: «В игре развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива»¹. Желая подчеркнуть образовательное и воспитательное значение игр, она говорила: «Мы знаем, что дети растут не только на учебе, но что и в процессе игры они учатся, учатся организовываться, учатся узнавать жизнь»². Н. К. Крупская советовала так поставить дело, чтобы игры помогли коммунистическому воспитанию ребят.

В своих высказываниях Н. К. Крупская учила, что игры могут принести ту пользу, которую мы от них ожидаем, только в том случае, если они будут умело подбираться и проводиться.

«Есть игры, вырабатывающие жестокость, грубость, разжигающие национальную ненависть, плохо действующие на нервную систему, вызывающие азарт, тщеславие. И есть игры, имеющие громадное воспитывающее значение, укрепляющие волю, воспитывающие чувство справедливости, умение помогать в беде...»³.

¹ Н. К. Крупская. Пед. соч., т. 5. М., Изд-во АПН РСФСР, 1959, стр. 94.

² Там же, стр. 281.

³ Там же, стр. 95.

Это указание Н. К. Крупской учит относиться к подбору игр критически, учитывая их идейное содержание, образовательное, воспитательное, оздоровительное значение, дифференцируя игры по возрастным особенностям.

Играм как средству воспитания уделял много внимания А. С. Макаренко. Он считал, что игры для детей необходимы и являются одним из действенных средств подготовки детей и подростков к труду. «Работа,— писал Макаренко,— есть участие человека в общественном производстве или в руководстве этим производством, в создании материальных, культурных, иначе говоря, социальных ценностей. Игра не преследует таких целей, к общественным целям она не имеет прямого отношения, но имеет к ним отношение косвенное: она приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые необходимы для работы»¹. Игры являются важнейшим средством воспитания у детей и подростков сознательной дисциплины, чувства ответственности и долга, лучших, передовых черт характера будущего работника и гражданина, поэтому нужно всячески поощрять стремление детей к играм. А. С. Макаренко предъявлял большие требования как к подбору игр, так и к методике их проведения. Одним из обязательных таких требований является наличие в играх творческой, активной деятельности детей. Если дети будут играть в такие игры, где они пассивны, они вырастут пассивными людьми, не умеющими преодолевать трудности.

Основываясь на своем большом опыте воспитательной работы, А. С. Макаренко создал свою классификацию игр. Он считал, что в развитии детских игр следует различать три стадии. Первая стадия длится до 6 лет. Игры здесь носят главным образом индивидуальный характер, они еще не объединяют детей в их действиях. Игры эти должны быть направлены на развитие физических сил и умственных способностей детей.

Вторая стадия длится до 11—12 лет, охватывает детей младшего школьного возраста. Здесь игры начинают приобретать коллективный характер; они еще несложны по взаимоотношениям участников, по правилам действий, но отдельный ученик в них уже является членом игрового детского коллектива. В играх второй стадии происходит постепенный переход к третьей стадии. К этому времени дети уже относительно прочно объединены в коллективе и не только в игровом, а и в учебном, в трудовом. В играх третьей стадии взаимоотношения между участниками усложняются, правила уточняются, становятся необходимыми технические навыки для участия в игре, знание обязанностей отдельных участников. В очень серьезной мере интересы коллектива становятся главными, решающими, следовательно, и главными усилиями становятся усилия всего коллектива. Игры постепенно становятся спортивными.

¹ А. С. Макаренко. Соч., изд. 2, т. IV, М., Изд-во АПН РСФСР, 1957, стр. 375.

А. С. Макаренко, условно распределив игры на три стадии, говорил, что со стороны родителей, воспитателей, педагогов должны быть систематическое наблюдение, неослабный контроль, руководство играми детей. На первой стадии надо добиваться, чтобы дети доводили свою игровую деятельность до конца, не разбрасывались, не переходили к другой игре, не решив задачи, поставленной в первой игре. На второй стадии при проведении подвижных игр надо помнить, что дети принимают участие в коллективных играх, что им надо прививать правильное отношение к своим сотоварищам по игре, к людям, им надо дать пример общественного поведения. Руководители должны видеть в игре не отдельно взятого ребенка, а всю группу детей. На третьей стадии на одно из первых мест в играх выходит организованность, дисциплинированность каждого играющего в отдельности и всего коллектива. Игры должны получить такое направление, в результате которого дети приучались бы ставить интересы коллектива выше своего, игры должны воспитывать уважение к своим товарищам по игре, в том числе и к своим противникам. Играм должны предшествовать регулярные занятия, тренировки, что воспитывает уверенность в своих силах, вызывает большое удовольствие от процесса игры, который будет тем интереснее, чем подготовка будет более систематической, рациональной.

Высоко оценивал значение игр и великий писатель А. М. Горький, подчеркивая их образовательное значение. «Игра,— говорил Горький,— путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменять»¹.

Большое значение придавал А. М. Горький условиям проведения игр. Он считал, что надо заботиться о распространении игр на воздухе, которые способствовали бы развитию и укреплению физического здоровья ребят.

В советской системе физического воспитания игры занимают особо важное место. Игры применяются в детском саду, ремесленных училищах, высших учебных заведениях, самостоятельных физкультурных коллективах.

Значительное место игры занимают в школе. В начальных школах подвижные игры являются одним из основных средств физического воспитания детей. Они проводятся на уроках физической культуры, переменах, а также на занятиях групп и секций физкультурных коллективов. Среди учащихся старших классов проводятся главным образом спортивные игры. Эти игры входят в школьные учебные программы по физическому воспитанию, а также в планы учебно-тренировочной работы секций школьных коллективов физической культуры. По спортивным играм в каждой школе проводятся соревнования. Это придает играм особый интерес и повышает стремление учащихся к овладению техникой и тактикой спортивных игр. Наконец, игры в старших классах

¹ А. М. Горький. Собр. соч., т. 30. М., Гослитиздат, 1955, стр. 321.

являются одним из средств общей физической и спортивной подготовки школьников.

Туризм. Под туризмом понимаются организованные кратковременные или длительные путешествия, совершаемые для ознакомления с родным краем, историческими и культурными памятниками, новостройками и природными богатствами нашей Родины, а также для расширения общего кругозора участников походов.

Во время путешествий туристы знакомятся с живой природой и ее разнообразными явлениями; посещают новые социалистические стройки; знакомятся с жизнью и бытом передовых людей промышленного и сельскохозяйственного производства, с Героями Советского Союза и Героями Социалистического Труда, со старожилыми и очевидцами исторических событий.

Туристские группы школьников собирают различные коллекции и гербарии. Это способствует закреплению у них знаний, полученных на уроках, а собранные ими материалы становятся достойным школы и обогащают школьные кабинеты и музеи. Нередко группы юных туристов получают определенные задания от краеведческих музеев, связанные с изучением природы края, его естественных богатств, памятников старины и фольклора. Туризм является также одним из средств разностороннего физического развития, закалывания организма и воспитания выносливости, настойчивости и привычки к походной жизни.

Туризм связан с умением хорошо ходить, бегать и плавать, грести, лаять, переносить грузы, преодолевать различные естественные и искусственные препятствия, а зимой ходить на лыжах. Путешествия способствуют выработке у туристов прочных двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке. Все это развивает у туристов такие качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость.

Кроме того, путешествия связаны с пребыванием на свежем воздухе и с максимальным использованием естественных факторов природы (воды, воздуха и солнечных лучей), они укрепляют здоровье и закалывают организм туристов.

Велико значение туризма в воспитании и развитии прикладных умений и навыков в приготовлении пищи, разведении костра, установке палатки, ориентировании на местности, пользовании картой, компасом и др.

Большое значение имеет туризм для формирования и развития высоких моральных и волевых качеств, для организованности и дисциплинированности людей. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни, преодоление трудностей сплачивают туристов, развивают чувство товарищеской взаимопомощи.

В систему физического воспитания наряду с гимнастикой, спортом и играми входят туристские путешествия с *активными средствами передвижения*: пешком, на лыжах, велосипеде, на лодках, плотах и др.

Наиболее простыми формами туризма являются *прогулки* в лес, на реку и т. п. Они не требуют значительных затрат сил и средств, не требуют специального снаряжения и особой тренировки, просты по своей организации и отличаются доступностью для широких масс детей и взрослых.

Прогулки, совершаемые с заранее намеченными познавательными целями в природу, колхоз, совхоз, на пасеку, в оранжерею, музей и т. д., называются *экскурсиями*. Эта форма туризма может применяться в течение всего года и проводиться со школьниками и пионерами самых различных возрастов. Прогулки и экскурсии продолжаются от 2 до 8 часов и являются как бы первой ступенью туризма.

Более сложной формой туризма являются *туристские походы* по родному краю. Самые простые из них — походы выходного дня, совершаемые в свободный от работы или учения день, с ночлегом или без него.

Более сложными могут быть многодневные походы, требующие длительной и хорошей подготовки туристов и необходимого снаряжения. Такие походы совершаются во время отпуска или каникул.

Большое распространение в СССР получили туристские базы и лагеря. Это оздоровительные учреждения, предназначенные для обслуживания трудящейся и учащейся молодежи, участвующей в туристских походах. Они создаются в живописной местности и располагают всем необходимым для полноценного активного отдыха в сочетании с путешествиями.

Туристские базы и лагеря могут быть круглогодичными или сезонными (летними или зимними).

Работой по туризму в СССР руководит Центральный Совет по туризму ВЦСПС. Он координирует и направляет работу всех общественных, профсоюзных, комсомольских и спортивных организаций, проводящих туристскую работу.

Центрами туристской работы среди школьников и пионеров являются детские туристско-экскурсионные станции, ведущие организационную, пропагандистскую и консультационную работу по туризму.

Практическая работа по туризму среди школьников и пионеров проводится в школах, секциях и клубах туристов.

Большую организационную работу проводят Дворцы и Дома пионеров.

Для поощрения массового развития туризма в СССР введен значок «Турист СССР».

Для поощрения школьников и пионеров, проявляющих активное участие в туристской работе, учрежден значок «Юный турист». Право получить этот значок имеют пионеры V—VII классов, которые принимали участие в нескольких пеших походах и:

а) умеют ориентироваться на местности по карте и без карты, с компасом и без компаса, по солнцу, часам и местным предметам;

знают правила передвижения по закрытой пересеченной местности, дорожные и топографические знаки и читают следы;

б) умеют одеваться, обуваться и подготовить снаряжение для похода в зависимости от условий сезона, длительности похода и способа передвижения; умеют преодолевать естественные препятствия (рвы, ручьи, речки, овраги);

в) умеют выбирать место для привала и оборудовать его простейшим укрытием для ночлега, разжечь костер и приготовить пищу;

г) знают правила поведения в походе и умеют оказать первую медицинскую помощь.

Значок «Юный турист» присуждается пионеру советом пионерской дружины.

Выдается значок в торжественной обстановке (на сборе дружины, отряда, школьном вечере, линейке).

Естественные факторы природы. Среди средств физического воспитания важное место занимают естественные факторы природы — солнечные лучи, воздух и вода, которые при правильном использовании укрепляют здоровье и закаляют организм. Эти средства используются в физическом воспитании как сопутствующие при занятиях физическими упражнениями, но они могут применяться и самостоятельно. Наиболее широко и организованно они используются в детских яслях и садах, в школах и учебных заведениях, на промышленных предприятиях, в парках, на стадионах и водных станциях, в пионерских и туристских лагерях.

Солнечные лучи, вода и воздух оказывают очень сильное воздействие на организм человека, и поэтому использование их проводится по строго определенным правилам, разработанным в соответствии с научными данными (см. приложение 1).

Гигиенические условия. Соблюдение необходимых гигиенических условий играет важную роль в физическом воспитании. Сюда относится твердый режим дня, под которым понимается строго установленный распорядок повседневной жизни, рациональное распределение времени труда и отдыха, сна и питания. Соблюдаемый в течение длительного времени режим дня способствует укреплению здоровья человека, создает бодрое, жизнерадостное настроение, повышает работоспособность.

Точное соблюдение режима дня воспитывает у человека такие ценные качества, как дисциплинированность, аккуратность и организованность.

В режим дня школьника должны входить: утренняя гимнастика с последующей водной процедурой; рациональное чередование времени для учебы в школе с домашними работами, занятиями спортом, прогулками и играми на свежем воздухе; чтение книг, занятия любимым делом и умеренное посещение зрелищных мероприятий. В режиме дня предусматривается также строгий порядок и время для приема пищи, отдыха и подготовки ко сну.

Таким образом, режим дня как бы объединяет различные средства физического воспитания и регулирует правильное использование их.

Для занятий физическими упражнениями необходимо обеспечить и ряд других гигиенических условий. Помещения, в которых проводятся уроки или секционные занятия, физкультурные выступления и спортивные соревнования, должны содержаться в чистоте. В них следует поддерживать соответствующую температуру и непрерывное поступление свежего воздуха.

Применяемые на занятиях физическими упражнениями различные снаряды, инвентарь и оборудование по своему размеру, весу и устройству должны строго соответствовать возрасту и полу занимающихся.

Специальный костюм для занятий физическими упражнениями улучшает условия для выполнения упражнений и способствует лучшему воздействию их на организм занимающихся.

К гигиеническим условиям относится и личная гигиена физкультурника. Личная гигиена — это комплекс всех мероприятий, обеспечивающих сохранение здоровья человека.

Основными требованиями личной гигиены являются чистота тела и уход за ним; чистота белья, одежды, обуви, жилища и рабочего места; аккуратное содержание предметов обстановки и личного обихода. К требованиям личной гигиены школьников относятся также аккуратное обращение с книгами, тетрадями, личными и школьными вещами, правильное поведение дома, в школе, на улице и в общественных местах.

Таким образом, как гигиенические условия, непосредственно относящиеся к процессу физического воспитания (режим дня, состояние помещений для занятий, содержание инвентаря и оборудования, костюм занимающихся), так и условия, сопутствующие физическому воспитанию (личная гигиена), являются в своей совокупности одним из важных средств физического воспитания наряду с физическими упражнениями и естественными факторами природы.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Цели и задачи физического воспитания. Физическое воспитание учащихся — одно из основных звеньев советской системы физического воспитания, поскольку в школе учатся все дети нашей страны. Являясь неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы школы, физическое воспитание должно сыграть видную роль в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления самостоятельности, инициативы, организованности, что способствует воспитанию у учащихся организационных навыков, активности, находчивости.

Основными задачами физического воспитания учащихся в школе являются:

1. *Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию учащихся.* Эта задача является важнейшей во всей работе по физической культуре и спорту в школе, она должна быть в центре внимания каждого учителя, всего педагогического коллектива.

Школьный возраст — период быстрого роста и физического развития детей. Поэтому школа должна приложить возможно больше усилий, чтобы обеспечить нормальное физическое развитие учащихся.

Именно об этом говорил в свое время М. И. Калинин.

Поставив русский язык и математику на первое место среди учебных предметов школы, М. И. Калинин сказал далее, что третьим важным предметом он считает физкультуру: «Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания?»

В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми советскими гражданами. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроеными желудками, нуждающихся в ежегодном лечении на курортах, то куда же это годится? Таким людям будет трудно найти счастье в жизни. Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? Мы должны готовить себе здоровую смену — здоровых мужчин и здоровых женщин... Я остановился на этих трех предметах только потому, что считаю их базой, которая облегчит вам усвоение всех

других предметов и даст вам возможность войти в большую жизнь»¹.

Задачи укрепления здоровья учащихся и закалывания их организма осуществляются прежде всего в процессе занятий физическими упражнениями. При этом больше занятий выносятся на открытый воздух, а при проведении занятий в закрытом помещении создаются соответствующие гигиенические условия.

Особо важное значение имеют такие упражнения, как игры, бег, прыжки, метание, передвижение на лыжах, при занятиях которыми развиваются большие мышечные группы, укрепляются дыхательная, сердечно-сосудистая и другие системы организма.

Задачи укрепления здоровья и правильного, разностороннего развития должны решаться целым рядом других различных мероприятий, проводимых в школе: физкультурными минутками на уроках, гимнастикой до занятий, организованным проведением перемен, борьбой за чистоту школьных помещений, горячими завтраками, неустанным вниманием учителей к осанке учащихся, к их походке.

В гармоническом развитии школьников определенное значение имеет осанка. С осанкой связаны правильное положение и нормальная деятельность всех внутренних органов. Все меры, перечисленные выше, а также упражнения для осанки обеспечивают выполнение этой важной частной задачи.

Для укрепления здоровья и закалывания организма широко используются естественные факторы природы.

Выполняя задачи улучшения здоровья учащихся, школа стремится к тому, чтобы все учащиеся систематически и активно занимались физическими упражнениями.

2. *Сообщение учащимся специальных знаний в области физической культуры и спорта, привитие гигиенических знаний и навыков.*

Эта задача состоит в том, чтобы дать учащимся необходимые знания в области физической культуры: о пользе занятий физическими упражнениями, о соблюдении гигиенических правил, а также о правильном выполнении всех физических упражнений, предусмотренных программой. Все это имеет прямое отношение к укреплению здоровья детей, к знаниям и выполнению ими гигиенических правил и достигается совместными усилиями школы, семьи, общественности и самих детей.

Решающую роль в этом играют санитарно-гигиенический порядок во всей работе школы, в том числе и на уроках физической культуры, личный пример учителей и всех работников школы. Выполнение этой задачи достигается путем проведения в доступной форме кратковременных бесед. Такие беседы можно проводить на уроках физической культуры, во время внеклассных мероприятий, на уроках по другим предметам.

¹ М. И. Калинин. О воспитании и обучении. М., Учпедгиз, 1957, стр. 169—173.

Знания о физических упражнениях и их выполнении дети получают на уроках физической культуры и на внеклассных занятиях.

Полученные знания содействуют лучшему, более сознательному отношению детей к занятиям.

3. *Формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям.*

Все содержание программы по физической культуре для школ построено так, чтобы дети, систематически занимаясь на уроках физической культуры, дома, в физкультурных кружках и спортивных секциях, овладели жизненно важными двигательными навыками: ходьбой, бегом, метанием, лазаньем, равновесием, ходьбой на лыжах.

Кроме того, необходимо обучить детей различным упражнениям, не имеющим непосредственно прикладного характера. С детьми надо возможно больше играть, так как в играх раскрывается богатство разнообразных движений.

Все перечисленное способствует разностороннему физическому развитию, подготовке детей к труду.

Задача учителя состоит в том, чтобы все учащиеся систематически и активно занимались физическими упражнениями.

А. С. Макаренко говорил: «Если ваш сын с горячей страстью рвется на все футбольные матчи, знает имена всех рекордсменов и цифровые выражения всех рекордов, но сам не принимает участия ни в одном физкультурном кружке, не катается на коньках, не бегаёт на лыжах, не знает, что такое волейбол,— польза от такого интереса к спорту очень невелика и часто равняется нулю»¹.

4. *Развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) в соответствии с возрастом.*

Быстрота, ловкость, сила и выносливость — качества, необходимые каждому человеку. Они тесно связаны с формированием у детей двигательных навыков. Проведение физических упражнений в разном темпе, с различными усложнениями, в течение меньшего или большего отрезка времени способствует развитию этих качеств.

5. *Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, навыков культурного поведения, социалистического отношения к труду и общественной собственности.*

Содействие в воспитании этих ценных моральных и волевых качеств оказывает весь процесс физического воспитания. Многие физические упражнения (прыжки в высоту и с высоты, прыжки через препятствия, равновесие, спуски на лыжах с гор), игровые

¹ А. С. Макаренко. Соч., изд. 2, т. IV, М., Изд-во АПН РСФСР, 1957, стр. 426.

действия (помощь и выручка товарищей, личный риск ради успеха команды) способствуют воспитанию смелости и чувства дружбы. Преодоление трудностей при разучивании и овладении физическими упражнениями, выполнение правил в играх помогают воспитанию настойчивости, дисциплинированности. Посильное коллективное участие детей в строительстве и ремонте спортивной площадки, ремонте и поделке спортивного инвентаря, в уходе за местами занятий содействует воспитанию социалистического отношения к труду и общественной собственности, чувства коллективизма.

6. Воспитание у учащихся устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задача школы состоит в том, чтобы дети систематически привыкали к различным занятиям физическими упражнениями не только в школе, но и дома, чтобы эти занятия прочно вошли в быт детей и стали привычными на всю жизнь. Чтобы выполнить эту важную задачу, необходимо все занятия с детьми организовывать и проводить живо, заинтересовывая содержанием и формой преподаваемого материала, эмоционально, в атмосфере большой доброжелательности со стороны руководителя занятиями, создавая самые лучшие условия для проявления дружеских взаимоотношений занимающихся.

7. Привитие учащимся организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива.

Для успешного проведения физкультурно-массовой и спортивной работы в школе, для полноценного проведения уроков физической культуры и внеклассных занятий необходима постоянная помощь учителю со стороны физкультурного актива учащихся. Чтобы выполнить эту задачу, учащимся поручается организация и проведение игр со своими товарищами, показ и проведение упражнений во время групповых занятий, помощь учителю по подготовке мест занятий, по руководству небольшой группой занимающихся, по судейству соревнований. Из среды учащихся выбираются физкультурные организаторы в классах, капитаны команд, старосты групп в спортивных секциях и др.

Обязательным условием подготовки физкультурного актива является посильность поручений, точное выполнение заданий, ответственность перед товарищами, коллективом.

Задачи физического воспитания учащихся решаются во взаимном сочетании. Они могут быть успешно выполнены только при воздействии всей системы физического воспитания на детей школьного возраста.

Для этого требуется дружная совместная работа всего коллектива работников школы и использование всех средств и форм организации занятий физическими упражнениями, которые могут быть применены в школе.

Средства физического воспитания в школе. Средствами физического воспитания детей школьного возраста являются физи-

ческие упражнения, труд, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы.

Основным средством физического воспитания в школе являются физические упражнения.

Физические упражнения разрешают задачи, связанные с формированием двигательных умений и навыков учащихся, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Движения, применяемые в практической работе по физическому воспитанию в школе, развивают быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость (в пределах, допускаемых особенностями возраста) и укрепляют навыки правильного выполнения таких естественных движений человека, как ходьба, бег, прыжки, равновесие, метание, лапание и др.

Большое значение для правильного применения физических упражнений имеет выбор упражнений и методика их проведения.

При выборе физических упражнений обязательно учитываются анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

Важнейшей особенностью детского организма является быстрый рост и качественные изменения всех органов тела. Особенно быстро растут ноги. Это изменяет пропорции тела. Вес тела прибавляется в среднем на два килограмма в год.

Происходит довольно быстрый процесс окостенения, но костная ткань еще богата органическими веществами и относительно бедна минеральными солями, в силу чего кости отличаются гибкостью, эластичностью, в скелете еще много хрящевой ткани. В связи с особенностями развития костной системы в детском возрасте не допускаются чрезмерная физическая нагрузка, длительные статические усилия, прыжки с большой высоты и на твердый грунт.

Мышцы и связки позвоночника у детей развиты слабо, хрящевые прослойки между позвонками толще, чем у взрослых. К семи годам выражены все изгибы позвоночника, но фиксация их наступает значительно позже (к 14—15 годам). Позвоночник отличается большой гибкостью, что при неблагоприятных условиях создает опасность его деформации. Именно в этом возрасте чаще всего наблюдаются различные искривления позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы).

Мышечная ткань детей богата водой и бедна белковыми веществами. В 7—8 лет мышечная ткань составляет только 27% общего веса тела, а к 18 годам — 40%. Мышцы развиты слабо, особенно спины и живота. Крупные мышцы развиты лучше, чем мелкие. Для детей младшего школьного возраста характерно быстрое нарастание мышечной массы и, при благоприятных условиях, развитие мышечной силы. В этом периоде мышцы детей отличаются низкой работоспособностью.

В связи с особенностями мышечной системы не следует допускать длительных статических положений, однообразных движе-

ний, односторонних нагрузок. Необходимо обеспечить пропорциональное развитие, правильное чередование нагрузки на различные мышечные группы. Наряду с упражнениями с большой амплитудой необходимы упражнения на точность, способствующие развитию мелкой мускулатуры.

В младшем школьном возрасте у детей сердце относительно больше, просветы кровеносных сосудов относительно шире, чем у взрослых, а стенки сосудов эластичнее. Пульс чаще (около 90 ударов в минуту). Сердечная мышца слабая, эластичная. Особенности сердечно-сосудистой системы требуют ограничения упражнений, связанных с натуживанием, подниманием тяжестей, преодолением сопротивления. Нельзя перед детьми ставить трудные для выполнения задачи, вызывающие большое нервно-мышечное напряжение, учащение сердцебиения.

Обмен веществ у детей происходит быстрее, чем у взрослых.

Грудная клетка имеет более округлую форму, а ребра менее наклонены, что создает неблагоприятные условия для глубокого дыхания. Дыхание частое (около 22 раз в минуту), поверхностное. Дыхательные пути относительно короче и уже, чем у взрослых. Поэтому детей необходимо обучать глубокому, равномерному дыханию через нос. Выполнение упражнений должно быть согласовано с дыханием.

Особенности детского возраста требуют самого большого внимания к формированию правильной осанки, являющейся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма.

Дети отличаются большой потребностью в движениях. Если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Координация движений, особенно у самых младших школьников, развита слабо.

К началу обучения в школе у детей довольно развита речь. Происходит постепенный переход от конкретного предметного мышления к восприятию отвлеченных понятий.

Учащиеся I класса обладают неустойчивым вниманием, нетерпеливы, недостаточно выдержанны. С течением времени наряду со склонностью к имитации появляется способность осмысливать, запоминать, развивается произвольное внимание. Инстинктивные эмоциональные действия постепенно уступают место осознанному поведению.

В младшем школьном возрасте наблюдаются некоторые различия в физическом развитии мальчиков и девочек. У мальчиков в среднем больше рост и вес, более широкая грудная клетка и большая жизненная емкость легких. Мышечная сила мальчиков развита лучше. В связи с этим наблюдаются различия и в двигательных умениях. Мальчики быстрее бегают, дальше и выше прыгают, лучше метают, они сильнее и выносливее.

Закономерные особенности физического развития не отражаются на выборе средств физического воспитания мальчиков и девочек в I и II классах. Начиная лишь с III класса мальчикам в

большем объеме, чем девочкам, можно давать упражнения в поднимании и переноске груза, в преодолении сопротивления, более продолжительные беговые и лыжные дистанции, увеличивать высоту прыжков, а также расстояния до мишеней для метания. Девочкам больше, чем мальчикам, следует давать плавные, ритмические, танцевальные движения.

Естественная потребность детей в движениях как необходимый фактор роста и развития жизненных функций должна быть не только удовлетворена, но и умело использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных, дружных членов школьного коллектива.

Необходимо постоянно работать над формированием правильной осанки, имеющей важнейшее значение для нормального функционирования всех внутренних органов и для развития скелета и скелетной мускулатуры.

Помня об осанке, о развитии мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, необходимо не допускать чрезмерных нагрузок на организм, на отдельные мышечные группы, позвоночник, на ноги и руки. Физические напряжения, происходящие длительно, без достаточного отдыха, могут привести к вредным последствиям, и прежде всего к повреждению сердечной мышцы. Следует ограничивать упражнения, требующие натуживания, проявления силы, выносливости, отягощающие руки. Такие упражнения могут отрицательно повлиять на рост и формирование тела, а также на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Все указанные возрастные особенности младших школьников обязывают учителя работать серьезно, целенаправленно и систематически, способствуя правильному формированию и развитию детского организма.

Важным средством физического воспитания учащихся является физический труд.

Еще К. Д. Ушинский говорил, что «...физический труд необходим для развития и поддержания в теле человека физических сил, здоровья и физических способностей...»¹.

Введенные в учебные планы школ уроки труда имеют большое образовательное и воспитательное значение.

Ученикам начальных классов даются самые различные задания, при выполнении которых участвуют большие группы крупных мышц и мелкие мышцы. Изготовление игрушек и учебных пособий, поделка елочных украшений, лепка из глины и пластилина, пришивание пуговиц, вышивание, шитье мешочков, посадка семян требуют, главным образом, работы мелкой мускулатуры, точных движений, большой сосредоточенности, внимания. А такие работы, как перекопка земли, полив растений, прополка посевов, прореживание, сбор урожая, уборка и расчистка площадок,

¹ К. Д. Ушинский. Собр. соч., т. 2. М.—Л., Изд-во АПН РСФСР, 1948, стр. 340.

требуют значительных усилий большого количества мышечных групп.

Уроки по ручному труду, общественно полезный труд и труд детей дома должны проводиться при соблюдении необходимых гигиенических условий, при этом инвентарь и принадлежности для труда должны соответствовать возрасту детей.

Притягательной особенностью посильного физического труда детей является его результативность, что доставляет много радости детям; у них растет чувство уверенности в своих силах, сознание полезности трудовых усилий.

Большое значение в физическом воспитании детей имеет твердый распорядок дня, который оказывает существенное влияние на нервную систему и деятельность всего организма школьников. Отсутствие же его приводит к переутомлению нервной системы, к снижению работоспособности, понижает жизненные силы организма и может повлечь за собой различные заболевания.

Правильно организованный и неуклонно проводимый режим дня развивает, укрепляет и закаляет организм, повышает его устойчивость к заболеваниям, улучшает работоспособность, дисциплинирует и организует детей.

Министерством просвещения РСФСР утвержден примерный режим дня учащихся школы. Пользуясь им, учитель совместно с родителями составляет режим для каждого школьника, учитывая особенности домашних условий детей, расстояние от дома до школы, работу родителей, занятия детей во внешкольных учреждениях.

В режиме дня школьника предусматриваются: сон, питание, учеба в школе, приготовление уроков дома, пребывание на свежем воздухе, домашний труд, занятия любимым делом, участие во внеклассной, внешкольной и пионерской работе, выполнение правил личной гигиены. В режиме обязательно должны быть такие активные виды занятий детей, как зарядка, игры, спортивные развлечения.

Чтобы дети соблюдали установленный режим, учителю надо проводить среди родителей и детей разъяснительную работу о необходимости соблюдения режима для сохранения здоровья и повышения успеваемости учащихся.

Школьникам должна быть понятна необходимость выполнения режима дня как важного фактора сохранения здоровья и успеха в учении. Дети должны хорошо понимать и знать, что от них требуется и как они должны выполнять требования режима дня.

Режим дня окажет воспитательное воздействие на детей только в том случае, если он будет выполняться систематически, изо дня в день, без всяких послаблений и ломки. Как только те или иные требования режима нарушаются, то привычки, приобретенные детьми в предыдущее время, теряют свою силу.

Постоянное соблюдение режима детьми возможно лишь тогда, когда родители и школа будут постоянно контролировать действия и поступки детей.

Сам учитель в своей работе должен являться примером в соблюдении установленного режима учебного дня школы. Он обязан своевременно оканчивать уроки, не задерживать детей после звонка, организовано, по возможности на свежем воздухе, проводить перемены, держать как можно дольше открытыми окна или форточки в классных комнатах, добиваться того, чтобы все дети в определенное время принимали пищу.

Большую роль в физическом воспитании детей играет гигиеническое воспитание, повседневно проводимое коллективом работников школы. Формирование у учащихся правильной осанки при ходьбе, стоянии, навыков правильного сидения за партой, за столом, умения правильно обращаться со школьными и письменными принадлежностями и учебниками, навыков сознательного выполнения правил личной и общественной гигиены — работа, которую совместными усилиями проводят школа и семья.

Использование естественных факторов природы в физическом воспитании учащихся проводится по правилам, в соответствии с которыми учитель организует разъяснительную работу среди родителей и детей.

Формы работы по физическому воспитанию школьников.

Формами работы по физическому воспитанию детей школьного возраста являются:

уроки физической культуры;

физкультурные мероприятия в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, игры и упражнения на переменах;

внеклассная и внешкольная работа по физической культуре и спорту;

занятия физическими упражнениями дома.

Основной формой работы по физическому воспитанию детей школьного возраста являются уроки физической культуры, проводимые учителями по государственной программе, в соответствии с учебным планом школы, по твердому расписанию. Уроки являются обязательными для всех учащихся, допущенных по состоянию здоровья к занятиям физическими упражнениями.

Учебные занятия на уроках физической культуры обеспечивают необходимый минимум знаний и разносторонней физической подготовки учащихся и служат основой для организации всех других форм физического воспитания детей.

Значительная роль в физическом воспитании учащихся принадлежит физкультурным мероприятиям в режиме учебного дня школы. Главными из них являются: ежедневная гимнастика перед уроками, физкультурные минутки, проводимые учителями во время уроков для предупреждения утомления детей, и организованное проведение перемен. Все эти мероприятия в течение учебного дня направлены на решение определенных задач физического воспитания, на подготовку школьников к предстоящей умственной деятельности в процессе учебных занятий.

Кроме указанных форм организации физического воспитания, проводимых в течение учебного времени, важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа. Внеклассная работа по физическому воспитанию способствует углублению и расширению учебной работы по физическому воспитанию в школах. Она проводится в виде игр, прогулок, экскурсий, походов, занятий в группах и секциях коллектива физической культуры, на сборах пионерских звеньев, отрядов, дружин, путем организации спортивных развлечений, соревнований, физкультурных выступлений и праздников. Вся внеклассная работа организуется и проводится на основе самостоятельности и активности детей.

Внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся осуществляется отделами народного образования, внешкольными учреждениями, Домами и Дворцами пионеров, детскими спортивными школами, экскурсионно-туристскими станциями, пионерскими лагерями, физкультурными организациями, добровольными спортивными обществами, парками культуры и отдыха, стадионами, катками, лыжными станциями и другими спортивными базами. Внешкольная работа способствует широкому развитию различных форм занятий по физической культуре и спорту среди детей, удовлетворяет повышенный интерес многих учащихся к занятиям гимнастикой, играми и в доступной форме другими видами спорта, охватывает массы учащихся различными видами здорового культурного отдыха в свободное от учебных занятий время, в зимние, весенние и летние каникулы.

Большое значение для физического воспитания детей имеют различные формы занятий физическими упражнениями дома, в семье: гимнастика по радио, подвижные игры на свежем воздухе, летние и зимние спортивные развлечения (катание на санках, коньках, лыжах, купание и т. п.). К этим занятиям относятся также и выполнение заданий на дом, которые даются учителем на уроках физической культуры.

Эти мероприятия приносят большую пользу, если они входят в режим дня учащихся и увязаны со школьными и внешкольными занятиями. Особенно успешно проходят занятия физическими упражнениями дома, когда родители всячески поощряют эти занятия и создают для детей определенные условия: приобретают необходимый костюм, спортивный инвентарь, соответствующую литературу, помогают в подборе физических упражнений, участвуют в оборудовании спортивных площадок для детей по месту жительства, организуют кружки, секции, команды.

Важнейшим условием успеха в физическом воспитании учащихся является работа всего педагогического коллектива школы под руководством директора.

Организация работы по физическому воспитанию в школе. Все работники школы должны правильно понимать цели, задачи, содержание и формы организации физического воспитания учащихся, принимать посильное участие в проведении практической

работы и активно пропагандировать физическую культуру и спорт среди учащихся и родителей.

Ответственность за правильную постановку физического воспитания в школе возлагается на директора школы. Он лично и через заведующего учебной частью направляет и контролирует всю работу по физическому воспитанию в школе, проводимую учителями и пионервожатыми.

В обязанности директора школы входит:

обеспечение правильной постановки преподавания физической культуры в школе, охват различными формами внеклассной или внешкольной работы по физической культуре всех учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

организация занятий физическими упражнениями со школьниками специальной медицинской группы;

обеспечение регулярных медицинских осмотров учащихся с распределением их по медицинским группам для занятий физическими упражнениями;

создание в школе необходимых условий для проведения занятий по физическому воспитанию: устройство и оборудование спортивной площадки, выделение помещения внутри школы (если нет специального зала) для занятий физическими упражнениями, приобретение оборудования и инвентаря для учебных и внеклассных занятий по физическому воспитанию;

систематический контроль за постановкой работы по физическому воспитанию, проводимой учителями (посещение уроков и внеклассных занятий);

рассмотрение, утверждение и проверка выполнения планов учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию;

забота о постоянном повышении общей педагогической и специальной подготовки учителей, необходимой для полноценной работы по физическому воспитанию детей;

постановка и обсуждение вопросов физического воспитания на педагогическом совете школы.

Практическая работа по физическому воспитанию учащихся проводится учителями начальных классов школы. Они несут полную ответственность за правильную организацию и проведение уроков физической культуры в соответствии с утвержденным учебным планом и расписанием уроков.

Учителя начальных классов обязаны:

обеспечить высокое качество проведения уроков и полностью выполнить программу по физической культуре для соответствующего класса;

совместно с врачом обеспечить своевременное проведение медицинского осмотра учащихся и учитывать данные этого осмотра в своей работе;

заботиться о надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии мест для проведения уроков;

добиваться, чтобы все дети занимались физическими упражнениями в удобных костюмах;

участвовать в организации и проведении внеклассной работы по физическому воспитанию и широко привлекать к ней учащихся; проводить среди родителей разъяснительную работу о значении физического воспитания детей;

постоянно повышать свои знания в области физического воспитания детей;

заинтересовать учащихся физической культурой и сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для повышения своей квалификации учителя обмениваются опытом, организуют взаимное посещение уроков, на методических объединениях заслушивают и обсуждают специальные доклады, планы учебной работы и методические разработки. Учителям начальных классов оказывает помощь учитель физической культуры, работающий в старших классах: он консультирует учителей по различным вопросам учебной и внеучебной работы, активно участвует в организации внеклассной работы, в проведении массовых физкультурных мероприятий.

Учителя начальных классов, которые не могут вести работу по физическому воспитанию (по состоянию здоровья, в силу преклонного возраста или в связи с отсутствием необходимой подготовки), освобождаются от проведения уроков физической культуры. Уроки в их классах могут проводить учителя других классов или же учитель физической культуры.

Большую работу по организации и проведению массовых внеклассных форм физического воспитания учащихся должен выполнять пионервожатый школы. Он организует пионерский актив для проведения в звеньях и отрядах игр, физкультурных выступлений, прогулок, походов, лыжных вылазок, катаний на санках, на коньках, спортивных соревнований и др. Всю работу он проводит вместе с учителями соответствующих классов под руководством директора школы на основе утвержденного плана учебно-воспитательной работы школы.

Для проведения внеклассной работы в школе организуется коллектив (кружок) физической культуры, который работает в соответствии с «Положением о коллективе физической культуры», утвержденным Министерством просвещения РСФСР.

К работе по физическому воспитанию в школе рекомендуется привлекать шефствующие над школой организации, в том числе и добровольные спортивные общества, которые для этой цели выделяют в качестве руководителей секций (кружков) наиболее опытных спортсменов, мастеров спорта, а также оказывают школе необходимую помощь в создании материальной базы для занятий физической культурой.

Медицинский контроль над физическим воспитанием. Одним из основных условий для правильной постановки физического воспи-

тания в школе является хорошо организованный медицинский контроль. Задачи медицинского контроля в школе — широкое применение основных средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья детей и контроль за их правильным применением, а также содействие в создании надлежащих условий для работы по физическому воспитанию.

Для выполнения этих задач врач, прикрепленный к школе, проводит медицинские обследования учащихся для определения состояния их здоровья и физического развития, систематически контролирует занятия физическими упражнениями и санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проводит санитарно-просветительную работу среди учащихся, родителей и учителей, участвует в разработке и проведении школой мероприятий по улучшению здоровья детей и предупреждению травматизма.

Школьный врач является ближайшим советчиком учителя по вопросам здоровья и физического воспитания детей и в то же время контролером в отношении выполнения санитарно-гигиенических требований. Все указания врача, касающиеся здоровья и физического воспитания детей, являются обязательными для учителя.

Все учащиеся школы в обязательном порядке подлежат ежегодному медицинскому освидетельствованию в соответствии с «Временным положением о врачебном контроле за физической культурой и спортом», утвержденным приказом министра здравоохранения СССР № 826 от 9 ноября 1966 г.

В результате медосмотра школьники распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

С учетом распределения детей по медицинским группам учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся при проведении всей учебно-воспитательной работы.

Об итогах медицинских осмотров врач докладывает на педагогическом совете школы.

При проведении медицинского обследования врач подробно знакомится с состоянием здоровья каждого школьника: выясняет, какие заболевания были в семье и у самого обследуемого; обращает внимание на частоту заболеваний ангиной, гриппом; интересуется перенесенными инфекционными заболеваниями; проводит наружный осмотр и отмечает состояние кожи, лимфатических желез, грудной клетки, позвоночника, формы ног и стопы; по возможности проводит антропометрические обследования (рост, вес, окружность грудной клетки и др.); большое внимание уделяет исследованию состояния нервной системы, органов дыхания и кровообращения, зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата. По мере необходимости проводятся также рентгенография или рентгеноскопия, исследование крови, мочи и другие лабораторные исследования.

Школьники младшего возраста не всегда могут ответить на все интересующие вопросы, поэтому врач обращается к учителю и родителям.

К основной группе относятся учащиеся, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовленности.

В подготовительную группу зачисляются дети, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью.

Учащиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе.

Некоторые учащиеся временно, впредь до улучшения состояния здоровья полностью освобождаются от занятий физическими упражнениями. В необходимых случаях, при наличии соответствующих показаний отдельным учащимся могут быть назначены занятия лечебной физической культурой.

Дети, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры. Учитель может привлекать их себе в помощь для подготовки и проведения занятий.

Школьники, отнесенные к основной группе, допускаются: а) к занятиям по программам физического воспитания в полном объеме; б) к занятиям в секциях коллектива физической культуры; в) к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной группы допускаются к занятиям по общим программам физического воспитания, но при прохождении программного материала следует соблюдать большую постепенность. В соответствии с указаниями врача учащиеся подготовительной группы ограничиваются в упражнениях, связанных с большим физическим напряжением, и прежде всего в беге и прыжках.

Для школьников подготовительной медицинской группы в школе организуются дополнительные занятия, проводимые один-два раза в неделю по 45—60 минут во внеурочное время. Основное содержание таких занятий составляют упражнения школьной программы.

Особое внимание при проведении занятий обращается на индивидуальный подход к детям, последовательность упражнений, нарастание числа повторений упражнений и нагрузки в течение одного урока и от одного урока к другому.

Со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе, организуются занятия один-два раза в неделю во внеурочное время. Занятия проводятся в соответствии со специальной программой¹ медицинскими работниками или учителями, имеющими необходимую подготовку.

¹ См.: «Физическое воспитание детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья». Изд. Министерства просвещения СССР и Министерства здравоохранения СССР. М., 1970.

Учащиеся, отнесенные к специальной группе, допускаются к занятиям по особой программе.

Планомерные занятия, проводимые в соответствии с данными медицинского осмотра и с учетом индивидуальных особенностей, способствуют улучшению здоровья и показателей физического развития учащихся. Обычно в результате таких занятий учащиеся из специальной группы переводятся в подготовительную, а из подготовительной в основную. Перевод учащихся из одной медицинской группы в другую производится врачом во время ежегодных и очередных обследований и при досрочном дополнительном обследовании по просьбе родителей или учителя.

Дополнительное обследование состояния здоровья обязательно в тех случаях, когда учащийся начинает посещать школу после какого-либо заболевания. Весьма возможно, что дети, отнесенные до заболевания к основной медицинской группе, после выздоровления будут заниматься в подготовительной, а может быть и в специальной.

Любой перевод учащихся из одной медицинской группы в другую должен быть известен учителю класса и учителю физической культуры, которые в своей практической работе с детьми особенно внимательно осуществляют индивидуальный подход. Это прежде всего относится к физическим нагрузкам на уроках. С учащимися, переведенными в специальную медицинскую группу, занятия проводятся в строгом соответствии с предписаниями врача, определяющего и виды и дозировку упражнений. Учащиеся, переведенные из подготовительной группы в основную и особенно из специальной группы в подготовительную, должны быть под постоянным и неослабным наблюдением учителя. Внимание учителя направляется на весьма умеренное нарастание физической нагрузки, на постепенную адаптацию организма занимающегося к этому нарастанию.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА — ОСНОВНОЙ ДОКУМЕНТ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ШКОЛЕ

При проведении учебной работы по физическому воспитанию в школе руководствуются утвержденными программами, которые составляются для каждого класса. Программы являются государственными документами, обязательными для выполнения. Они не подлежат каким-либо произвольным изменениям со стороны учителей или руководителей школ.

Все учебные программы по физической культуре для учащихся школ построены на основе всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Это выражено в том, что в программы включены все основные виды физических упражнений, входящих в нормативы комплекса.

Учебная программа по физической культуре для начальных классов школы является последовательным продолжением программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста (в детских дошкольных учреждениях и в семье). В то же время она является необходимой ступенью в подготовке детей к занятиям в старших классах.

Очень большое количество детей дошкольного возраста как в городах, так и в сельских местностях посещают дошкольные учреждения. Работники детских садов в тесном сотрудничестве с семьей стремятся обеспечить всестороннее воспитание детей и подготовку их к школе. В программе детского сада предусматривается комплексное воспитание детей — умственное, нравственное, физическое и эстетическое.

Вся работа по физическому воспитанию в детском саду направлена на охрану и укрепление здоровья детей, совершенствование функций их организма, полноценное физическое развитие, своевременное формирование двигательных умений, навыков и физических качеств в соответствии с возрастными анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Решению этих задач способствуют хорошие санитарно-гигиенические условия детского сада, заботливый уход за детьми, правильно организованный режим дня с достаточным пребыванием детей на свежем воздухе, полноценное питание.

Большое внимание в работе с детьми уделяется развитию движений, формированию правильной осанки. С этой целью проводятся утренняя гимнастика, подвижные игры, занятия физической культурой.

Утреннюю гимнастику начинают проводить уже в первой младшей группе (возраст от двух до трех лет) и продолжают в течение всего времени пребывания детей в детском саду до перехода в первый класс школы. У младших дошкольников в утренней гимнастике применяются 3—4 упражнения игрового, имитационного (подражательного) характера с повторяемостью каждого 4—5 раз. Продолжительность занятий 4—5 минут.

В старших группах детского сада утренняя гимнастика продолжается 8—10 минут. В нее включаются комплексы из 5—6 упражнений для рук, ног, туловища, а также ходьба и легкий бег. Некоторые упражнения проводятся с предметами (флажками, обручами и др.).

Игры являются одним из основных средств воспитания детей, ими пронизывается весь режим дня детского сада. Умелый подбор игр во время пребывания детей в помещении, на площадке, на прогулке помогает развитию двигательных умений, воспитанию моральных, волевых и физических качеств и формированию детского коллектива.

В программе детского сада предусмотрены игры для всех возрастов, от самых элементарных индивидуальных игр с игрушками и физкультурным инвентарем личного пользования (мячи, обручи, кубики, скакалки, флажки и др.) до групповых подвижных игр, содержащих все основные виды естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания).

Организованные занятия физической культурой проводятся во всех группах детского сада начиная с первой младшей по 2 раза в неделю. Каждое занятие длится от 10—12 минут с самыми младшими детьми до 20—30 минут в старших группах.

В программы занятий по физической культуре входит очень большое количество самых разнообразных движений: простейшие построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, ходьба, ползание, бросание, лазанье, равновесие, бег, прыжки, метания, подвижные игры, передвижение на лыжах, катание на санках и коньках, купание (подготовка к плаванию) и игры в воде и др. Предусмотрены упрощенные варианты игр в городки, в бадминтон, настольный теннис. Таким образом, в детских садах используются все основные средства физического воспитания, что является хорошей подготовкой детей к следующему периоду занятий физической культурой — на уроках в школе, во внеклассной и внешкольной формах работы. Поэтому и в построении и в содержании учебной программы по физической культуре для начальных классов осуществляется последовательное увеличение и усложнение практического материала по всем видам физических упражнений, которыми дети занимались в дошкольном возрасте. Кроме того, в программу школы включаются и новые виды упражнений.

В течение периода обучения в начальных классах учащиеся должны овладеть необходимым объемом знаний, умений и навыков

для продолжения дальнейшего их совершенствования в старших классах.

Программы по физической культуре разработаны на основе современных научных данных и практического опыта учителей и являются отображением единства теории и практики в физическом воспитании учащихся школ.

Программа имеет две части: объяснительную записку и материал для учебной работы. В объяснительной записке излагаются основные задачи физического воспитания в школе, очень кратко раскрываются построение и содержание программы, даются основные методические указания о проведении уроков физической культуры, об учете успеваемости и о медицинском контроле за школьниками.

Учебный материал программы соответствует возрастным особенностям детей и составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Учебным планом школы на физическую культуру в начальных классах предусмотрено по 2 часа в неделю, а на учебный год 70 часов. В соответствии с указанным количеством учебного времени и составлена программа, которая при правильном и систематическом проведении уроков должна быть успешно выполнена.

Содержание программы представляет такое сочетание различных видов физических упражнений, которое разрешает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Оздоровительные и воспитательные задачи являются общими на любых уроках и занятиях.

Образовательные задачи всегда решаются конкретно. Программа по физической культуре предусматривает, чему должны научиться учащиеся каждого класса.

Общими задачами занятий по физической культуре в начальных классах школы являются следующие:

обучение естественным видам движений — ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям, лазанью, равновесию; создание правильной основы — школы — в этих видах движений;

развитие двигательных качеств, преимущественно ловкости и быстроты;

формирование навыков правильной осанки при статических позах и передвижениях, обучение правильному сочетанию движений с дыханием;

сообщение доступных знаний в области физической культуры и привитие гигиенических навыков (уход за телом, опрятность спортивной одежды и др.).

Конкретный материал для обучения, предусмотренный программой для каждого класса, является обязательным минимумом, которым должны овладеть учащиеся.

Программа излагает учебный материал для каждого класса и определяет умения и навыки, которыми должны овладеть учащиеся. Однако она не исчерпывает всего объема конкретных уп-

ражнений. В программе перечисляются основные упражнения, определяющие подбор других упражнений.

Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является весьма положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений умения и навыки продолжают совершенствоваться. Учебный материал программы для начальных классов школы является единым как для мальчиков, так и для девочек.

В действующей программе нет учебных нормативов. Имеется в виду, что главным в учебной работе по физическому воспитанию являются качественные показатели овладения движениями, оценка учащихся ставится не за количественный результат, выраженный в минутах, секундах, метрах или количестве попаданий, а за технически правильное выполнение упражнений.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат (прыжки, метание), но это не для учета успеваемости, а с целью предоставления учащимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю выявить степень физической подготовленности учеников.

Учебный материал программы по физической культуре распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам.

Сетка часов

Классы	Гимнастика	Игры	Лыжная подготовка	Всего
I	28	30	12	70
II	30	28	12	70
III	36	22	12	70

В раздел гимнастики входят следующие виды упражнений: построения и перестроения; основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; упражнения с большими мячами; упражнения с малыми мячами; упражнения для формирования осанки; акробатические упражнения; танцевальные упражнения; лазанье и перелезание; равновесие; ходьба и бег; прыжки; метания.

В разделе игр предусмотрены игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, с прыжками на месте и с места, с прыжками с высоты, с прыжками в высоту и в длину с разбега, игры с метанием на дальность и в цель.

В раздел лыжной подготовки входят сведения об одежде и обуви для занятий на лыжах, а также об уходе за лыжами; элементы лыжного строя; передвижение на лыжах; подъемы и спуски на лыжах.

В программе предусмотрен также материал по теоретическим сведениям.

Наличие в программе большого количества различных видов физических упражнений делает ее весьма содержательной. Занятия каждым из видов физических упражнений оказывают специфическое воздействие на организм, на формирование двигательных навыков, на воспитание двигательных качеств, прежде всего быстроты и ловкости, помогают воспитанию моральных и волевых качеств.

Определенное влияние на выполнение программы могут оказать климатические условия. В бесснежных районах страны или при очень незначительном снежном покрове уроки физической культуры проводятся на открытом воздухе. Используется практический материал по гимнастике и играм.

Правильное использование всех видов физических упражнений в их совокупности полноценно разрешит задачи физического воспитания учащихся. Значительную роль здесь играет материальная база школы: площадка и гимнастический зал, оборудование и инвентарь.

Хорошее оснащение уроков и всех других форм работы по физической культуре воспитанию учащихся — постоянная задача работников школы.

Учебная программа по физической культуре является основой для всей работы по физическому воспитанию в школе. Поэтому необходимо, чтобы учебная работа была тесно увязана с внеклассной.

Это выражается прежде всего в том, что учитель на уроках обращает особое внимание учащихся на овладение теми двигательными умениями и навыками, которые наиболее часто встречаются во внеклассной и особенно во внешкольной работе.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЕГО ПРОВЕДЕНИЮ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

В программах всех классов школы имеется раздел теоретических сведений. Задача состоит в том, чтобы все учащиеся за время обучения в школе получили необходимые знания из области физической культуры и спорта, понимали значение физических упражнений, знали гигиенические правила и умели применять их. Это поможет сознательному отношению к урокам физической культуры, к внеклассным занятиям и использованию средств физической культуры и спорта в быту.

В начальных классах школы дети получают самые элементарные теоретические сведения, в средних и старших классах эти сведения расширяются и углубляются. В восьмых классах изуча-

ются вопросы влияния физических упражнений на рост и развитие организма, на развитие физических качеств в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья. В десятых классах учащиеся получают сведения об общей и специальной физической подготовке, об основных методах спортивной тренировки, об организации и методике самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В сетке часов программы по физической культуре раздел теоретических сведений не выделен. Специальных уроков по теоретическим сведениям не проводится. Необходимый материал излагается учителем на уроках физической культуры, в виде кратковременных (10—15 минут) бесед. Чаще всего беседы проводятся в начале урока, в классе. Весьма желательно, чтобы во время проведения занятий широко использовался наглядный материал (таблицы, плакаты, картины, спортивный инвентарь личного пользования).

Учитель должен стремиться к тому, чтобы каждая проведенная беседа дала учащимся наряду с теоретическими сведениями практические рекомендации. Например, проводя первую беседу об уроках физкультуры, учитель демонстрирует одежду и обувь для занятий (лучше всего на мальчике и девочке), которую должны иметь все учащиеся.

Из беседы учителя, проводимой в конце каждой четверти, дети должны узнать, как лучше, полезнее для здоровья провести каникулярное время. Во время занятий по подготовке к лыжным урокам учитель демонстрирует лыжи, палки, объясняет, как правильно пользоваться лыжным креплением, как нести лыжи в школу, какая одежда и обувь желательна для занятий на уроках лыжной подготовки.

Все теоретические сведения, излагаемые учителем на уроках физической культуры, следует тесно сочетать с знаниями, получаемыми детьми на уроках чтения, внеклассного чтения, природоведения, особенно при ознакомлении с правилами октябрят и законами юных пионеров, а также при изучении темы «Забота о здоровье».

В течение учебной четверти проводится три-четыре беседы. В начале четверти всегда проводится беседа о значении и задачах предстоящих занятий, о требованиях к учащимся, даются рекомендации, как достигнуть лучших успехов в учении. В конце каждой четверти проводится беседа об итогах занятий, отмечается все положительное и недостатки, даются советы по проведению каникул.

Кроме того, с учащимися следует проводить беседы об осанке, об утренней гигиенической зарядке, о гимнастике до занятий, о физкультурных минутках, о режиме дня школьника, о костюме для занятий физкультурой летом, осенью, зимой, о правильном дыхании, о подготовке к урокам по лыжам, о том, как надо купаться (правила купания), о закаливании, о летних и зимних играх на свежем воздухе, о новом в физкультуре и спорте.

Проводя беседы, учитель должен в доступной для детей форме показать достижения нашей страны в области физической культуры и спорта, успехи советских спортсменов.

Закрепление знаний проводится с помощью контрольного опроса как во время теоретических занятий, так и на уроке физической культуры.

ГИМНАСТИКА

Построения и перестроения

Гимнастические построения и перестроения дети изучают в течение всего периода пребывания в школе. Они являются средством формирования у школьников правильной осанки, воспитания подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнить распоряжение учителя и старшего товарища, организованности детей и согласованности в их совместных действиях. Вместе с тем эти упражнения дают учителю возможность лучше руководить детьми во время урока, быстро размещать их для занятий гимнастикой и играми. К учащимся предъявляются конкретные требования при выполнении этих упражнений. На соответствующих этапах обучения они должны уметь отдавать рапорт, выполнять повороты направо, налево, кругом, рассчитывать по заданию и размыкаться, выполнять целый ряд перестроений, должны усвоить понятия «шеренга», «колонна», «противоход», «диагональ», «рапорт», «размыкание», «змейка», «зигзаг» и др. Эти умения создают хорошую основу для успешного обучения более сложным строевым приемам и перестроениям в старших классах.

Для проведения гимнастических построений и перестроений не требуется никакого оборудования и инвентаря, их можно проводить в любых условиях и в любое время года. Эти упражнения учитель проводит на каждом уроке, с разными целями: для обучения различным способам построения и перестроения, для размещения детей на площадке или в зале при проведении других упражнений и игр, для организованного прихода из класса в зал, на площадку и обратно и т. д. При этом учитель применяет приемы, посильные и интересные для детей, соблюдая переход от легкого к трудному. Занимаясь с учениками I класса, учитель чаще всего пользуется не командой, а распоряжением, отдаваемым в мягком, спокойном тоне.

Примерами распоряжений (вместо команд) могут быть следующие: «Дети, станьте ко мне лицом в один ряд, не мешая друг другу», «Встаньте один за другим, положите руки на плечи впереди стоящего», «Повернитесь ко мне лицом (поворот)» и др. Для приучения к построению проводятся игры «Забор», «Быстро в строй», «У ребят порядок строгий» и др.

Чтобы повысить эмоциональность детей, усилить их стремление к лучшему выполнению упражнений, учитель предлагает школьникам выполнять упражнения, подражая пионерам, физкультур-

никам, солдатам. С течением времени учитель переходит к командам. Команды в отличие от распоряжений являются краткими, подаются четко, в строгом порядке. Каждой команде соответствует определенное действие занимающихся.

В большинстве команд различаются две части: предварительная, произносимая медленно, членораздельно (поясняет, что предстоит выполнить), и исполнительная, произносимая четко, отрывисто (является сигналом к выполнению). Например, для того чтобы дети сделали два шага вперед, подается команда «Два шага вперед шагом (предварительная часть команды) марш!» (исполнительная часть команды) или соответственно: «Нале-во!», «Упражнение начи-най!»

Со временем учитель привлекает и детей к подаче команд, к выполнению заданий на построение, которые хорошо знакомы всему классу. Такие задания организуют, дисциплинируют учащихся, способствуют лучшему усвоению практического, учебного материала и необходимых понятий.

Вопрос о времени перехода к командам учитель решает в зависимости от подготовленности детей. Часто бывает так, что I класс укомплектован из детей, большинство которых до школы ходило в детский сад, где с ними проводились организованные занятия. С таким контингентом учащихся процесс усвоения учебного материала пойдет быстрее.

Обучение гимнастическим построениям и перестроениям проводится во вводной части урока, а использование их в процессе ведения урока может быть в любой из его частей.

Гимнастические построения и перестроения в уроке не должны проводиться длительное время (больше 8—10 минут). Это особенно относится к построениям и перестроениям на месте, так как длительное стояние отрицательно влияет на осанку, на форму ног и стопы.

Построение (по росту) в шеренгу, колонну по одному. Равнение по носкам и в затылок. Выполнение команд «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Равняйся!». Шеренга — наиболее удобная форма построения учащихся перед началом урока. Учитель постепенно обучает детей занимать свои места, находиться на определенном расстоянии друг от друга и соблюдать равнение. Все эти элементы правильного построения усваиваются детьми не сразу. Особенно трудно дается соблюдение правильного расстояния. Ускорить обучение можно с помощью различных приемов. Вот пример.

При проведении занятий на площадке до урока расставляются флажки разного цвета с таким расчетом, чтобы расстановка флажков соответствовала построению детей в шеренгу. Число флажков должно соответствовать количеству учащихся в классе, цвет флажков через некоторые промежутки может повторяться. В начале урока учитель образует с детьми круг, затем вызывает детей (по росту) и ставит их у флажков (лицом к флажкам), предлагая за-

помнить свой флажок и соседей по построению. Далее учитель объясняет, что он сейчас подаст команду «Разойдись!», по которой все дети должны спокойно разойтись по площадке и играть, но после того, как он поднимет флажок вверх и скажет: «Становись!», все дети должны занять прежнее положение. Задание повторяется несколько раз и не на одном, а на нескольких уроках, после чего применяется другой прием. Детям предлагается взять свои флажки и остаться на месте, в строю. Затем, после предварительного предупреждения о том, что будет подана команда «Разойдись!», а потом «Становись!», учитель подает команду «Разойдись!», а через несколько секунд (10—15) команду «Становись!». Обычно такие приемы дают хорошие результаты.

Позже учитель вместо команды «Становись!» подает команду «В шеренгу становись!» и дает понятие, что шеренга — это такой строй, в котором стоят на одной линии рядом друг с другом.

При проведении занятий в зале вместо флажков могут применяться различные кубики, квадраты, треугольники, сделанные из фанеры или картона. Указанные приемы с успехом могут применяться и при обучении детей построению в колонну по одному, при этом дети располагаются сбоку от флажков.

При первоначальном построении детей по росту во избежание длительного стояния детей их можно посадить на гимнастические скамейки, стоящие вдоль шеренги или колонны.

Обучение детей построению в шеренгу сочетается с обучением равнению по носкам, а построение в колонну — с равнением в затылок.

Обучение равнению по носкам лучше всего начинать с построения детей вдоль обозначенной линии на площадке или в зале. Учащиеся должны построиться таким образом, чтобы их носки касались края линии. После того как дети научатся строиться у линии, учитель переходит к построению и выравниванию из без линии.

Обучение построению в колонну по одному также проводится на обозначенной линии. Дети, стоя на ней, должны равняться в затылок.

В начальном периоде обучения построение проводится на одном и том же месте. После того как у детей выработается некоторый навык в построении, учитель переходит к построению их в шеренгу и колонну в разных местах зала или площадки и без вспомогательных предметов, а затем, продолжая разнообразить и усложнять построения, переходит к построению в обусловленное время.

Построение в шеренгу, колонну по одному и по два в обусловленное время (до 10 секунд). Переходить к такому построению следует лишь после того, как учащиеся хорошо усвоят построение без учета времени. Сначала построение на скорость проводится на обычном месте, а затем в разных местах.

Построение на скорость проводится так: учитель предупреждает учащихся, что сейчас будет подана команда «Разойдись!», а спустя некоторое время — команда «В шеренгу (в колонну по одному) становись!», вслед за которой по часам (а лучше по секундомеру) будет учитываться время, затраченное на построение. После объяснения учащиеся выполняют построение на скорость и им объявляется результат (время, затраченное на построение). При любом построении не допускается шум и беспорядок.

Команду «Смирно!» дети усваивают довольно трудно, поэтому не следует торопиться с ее выполнением.

После того как команда «Смирно!» объяснена, учитель уделяет внимание тому, чтобы каждый учащийся в возможно короткие сроки правильно выполнял команду.

Положение по команде «Смирно!»: стоять прямо, ненапряженно, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь под углом около 45° , плечи развернуты, руки опущены, пальцы полусогнуты, смотреть прямо перед собой, не шевелиться.

Команда «Вольно!» в зависимости от конкретных условий выполняется по-разному. В сомкнутом строю по команде «Вольно!» расслабляется правая или левая нога и, не сходя с места, принимается более свободное положение. В разомкнутом строю правая нога отставляется на полшага в сторону, вес тела равномерно распределяется на обе ноги, руки за спину, правая рука держит за запястье левую руку.

В любом строю может быть применена команда «Правой (левой) вольно!». По этой команде правая или левая нога выставляется на шаг косо-вперед (кнаружи), руки за спиной или свободно опущены.

Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки и не держась за руки. Круг является самой простой формой построения детей для занятий. Его можно построить из шеренги следующими способами.

Первый способ: а) всем детям, стоящим в шеренге, предлагается взяться за руки; б) учитель берет своей левой рукой правую руку правофлангового (или правой рукой левую руку левофлангового) и, двигаясь по кругу (все дети держатся за руки), соединяет руки фланговых.

Второй способ: а) всем детям, стоящим в шеренге, предлагается взяться за руки; б) двум учащимся, стоящим в середине шеренги, предлагается не сходить с места; в) учитель становится против учащихся, стоящих в середине шеренги, на расстоянии 10—12 шагов от них и дает распоряжение: «Держась за руки, образуем (сделаем) круг»; г) учитель поднимает руки в стороны-вниз и предлагает право- и левофланговым, а за ними и всем учащимся подходить к нему, образуя круг.

После усвоения этих способов учитель знакомит учащихся с построением круга, не держась за руки. При этом порядок построения остается таким же, как и при построении круга, взявшись

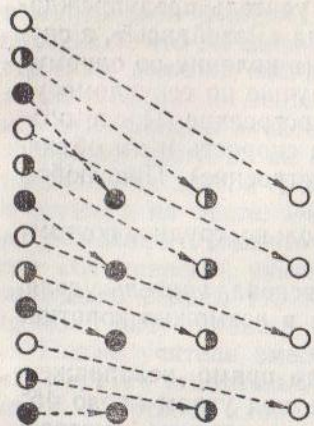


Рис. 1

за руки. После усвоения детьми обоих способов построения в круг по распоряжению учитель переходит к построению круга по команде «В круг, взявшись за руки, становись!» или «В круг становись!».

Перестроение в круг из колонны по одному. Для обучения этому построению учитель становится впереди колонны и подает команду «Замной шагом марш!». Движение совершается так, чтобы образовать замкнутый круг. Затем подается команда «Класс, стой!». После этого учащимся предлагается повторить указанное перестроение, но впереди учитель вместо себя ставит одного из учеников. Прodelав это один-два раза, перестроение в круг из колонны по одному выполняется по команде «По кругу марш!».

По мере подготовленности детей учитель строит круг по команде «В круг становись!» из различных положений и построений класса, требуя соблюдения порядка и построения по росту.

Построение в колонну по три или четыре (в затылок) по заранее расставленным направляющим (рис. 1). Построение в колонну по три или по четыре применяется для проведения общеразвивающих и подготовительных упражнений, а также для некоторых игр.

Впервые применяя этот способ, учитель сам рассчитывает учащихся на первый, второй, третий и предлагает тройками взяться за руки. Первую тройку учитель ставит по одному на расстоянии, удобном для занятий. После этого он объясняет, а затем и осуществляет перестроение в колонну по три, подавая сигнал (команду) для каждой тройки отдельно. Когда этот способ будет усвоен, проводится построение, не держась за руки.

Далее применяется построение в колонну по заранее расставленным направляющим, равняясь в затылок по номерам: в порядке номеров — первый, второй, третий и вразбивку — второй, первый, третий.

Для детей самым трудным способом построения в колонну по три (по четыре) является одновременное построение всех учащихся по команде «В колонну по три (по четыре) становись!». По этой команде дети должны спокойно занять свои места в колонне по заранее расставленным направляющим, соблюдая и в этом случае построение по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре) с построением отделений на заранее установленные места. Этот способ перестроения начинается с построения в

шеренгу. Если учащиеся уже научились считать (до 40—50), то следует подать команду «По порядку рассчитайсь!», предварительно напомнив о том, чтобы каждый запомнил свой номер. Если же учащиеся еще не научились рассчитываться по порядку, то учитель рассчитывает их сам. После расчета учитель поворачивает класс направо, делит на три (четыре) отделения и предлагает первому, пятнадцатому и двадцать девятому номерам (если в строю 42 человека) выйти вперед и встать на заранее установленные места. После этого подается команда «Первое отделение, за направляющим в колонну по одному — становись!». Все учащиеся из первого отделения организованно идут и выстраиваются за направляющим. Затем выстраиваются второе и третье отделения. После того как учащиеся научатся выстраиваться по одному отделению, учитель после построения направляющих может подать команду «В колонну по три за направляющими — становись!» (рис. 2).

Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком. Повороты переступанием и прыжком изучаются для того, чтобы подвести учащихся к поворотам на носке и пятке. Вначале добиваются хорошего усвоения всеми учащимися правой и левой сторон. При этом на первых уроках применяются следующие распоряжения: «Поднимите все правую руку», «Повернитесь в сторону правой руки». На способ поворота не обращается внимания.

После усвоения учащимися правой и левой стороны им показывается поворот переступанием, а несколько позже и повороты прыжком. Для поворота переступанием подается команда «Направо!» или «Налево!», для поворота прыжком — команда «Прыжком направо!».

Поворот переступанием сопровождается подсчетом «раз-два», поворот прыжком выполняется на один счет.

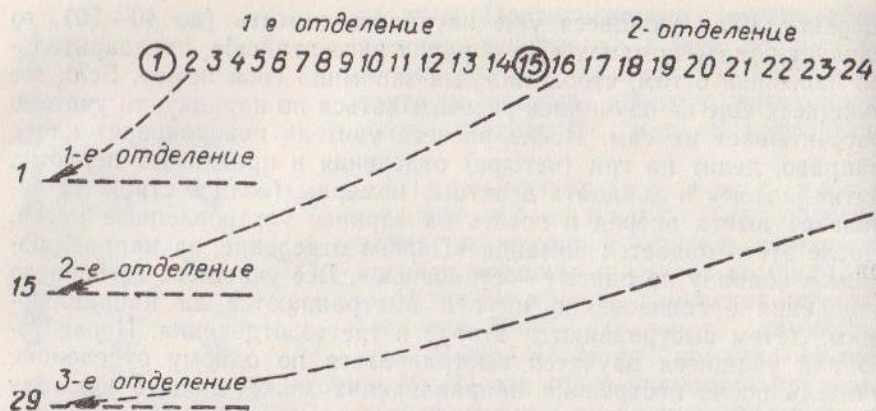
Выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!». Эти команды применяются уже в первой четверти учебного года. Вначале обращается внимание на выделение предварительной и исполнительной частей команд.

Учитель объясняет учащимся, что по команде «Шагом!» им следует перенести вес тела на правую ногу, ослабив левую (можно поставить левую ногу на носок, оставляя ее на месте), а по команде «Марш!» начать движение с левой ноги. Свое объяснение учитель сопровождает показом, а затем предлагает двум-трем ученикам показать, как они будут выполнять эту команду. После этого упражнение выполняется всеми учащимися.

Многие дети данное указание выполняют сразу, но требовать этого от всех пока не следует.

При обучении выполнению команды «Класс, стой!» обращается внимание на то, чтобы учащиеся сделали один шаг вперед после команды «Стой!», а потом приставили бы другую ногу.

Ходьба с переменной направлением по сигналам «Комне!», «На...» (указать предмет). Для изменения направления



движения подается команда «Ко мне марш!», или «По границам площадки марш!», или «Направление на флажок (на столб, на дверь) марш!» и т. д. По этим командам направляющий идет по указанному направлению, а остальные учащиеся следуют за ним, сохраняя определенную дистанцию.

На уроках учитель ставит направляющими по очереди всех учеников класса, чтобы каждый из них умел быть впереди идущим и выполнять команды.

Расчеты на первый-второй, по три, по четыре, по порядку, на «девять-шесть-три-на месте» и др. В шеренге указанные расчеты проводятся постепенно, с учетом подготовленности учащихся. Самым простым и доступным уже на первых уроках является расчет на первый-второй, затем идут расчеты по три, по четыре, по пяти и далее по порядку, «шесть-три-на месте» и «девять-шесть-три-на месте».

По команде «На первый-второй рассчитайсь!» учащиеся (кроме правого флангового) поворачивают голову направо. Правый фланговый произносит слово «первый», за ним следующий ученик — «второй» и т. д. Услышав номер, названный соседом справа, учащийся быстро поворачивает голову налево, называет свой номер, а затем поворачивает голову в положение прямо перед собой. Учащийся, стоящий на левом фланге, называет свой номер без поворота головы налево. Обычно такой расчет начинается с правого фланга.

Расчеты по три, по четыре, по пяти выполняются по команде «По три рассчитайсь!» (соответственно «по четыре», «по пяти»). Для расчета на «девять-шесть-три-на месте» подается команда «На девять-шесть-три-на месте рассчитайсь!».

Расчет по порядку. Для расчета по порядку подается команда «По порядку рассчитайсь!». По этой команде правый фланговый, поворачивая голову налево, говорит своему соседу «первый», второй ученик, услышав, что сосед справа произнес «первый», так-

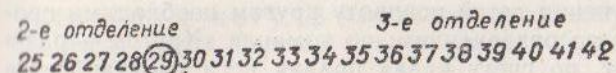


Рис. 2

же поворачивает голову налево и говорит «второй» и т. д. по порядку номеров до конца шеренги. Последний в шеренге называет свой номер, делает с левой ноги шаг вперед, приставляет правую ногу к левой и говорит: «Расчет окончен», после чего, опять с левой ноги, делает шаг назад. При расчете обращается внимание на то, чтобы учащиеся поворачивали голову налево, а назвав свой номер, поворачивали голову в положение прямо.

Эти расчеты могут производиться как с правого, так и с левого фланга. Если расчет надо провести с правого фланга, то подается команда без указания стороны; например: «На шесть-три-на месте рассчитайсь!». Если же расчет проводится слева, то подается, например, следующая команда: «Слева на первый-второй рассчитайсь!».

Обычно после расчета учитель выборочно проверяет, помнят ли учащиеся свои номера. «Третьи номера, поднимите правую руку», — предлагает классу учитель. Или, подойдя к одному из учеников, спрашивает: «Какой твой номер?» Такая проверка приучает школьников быть внимательными при расчете, не ошибаться при пере-строении.

Повороты на месте направо, налево, кругом. Эти повороты вначале изучаются и выполняются по разделениям. Прежде всего необходимо продемонстрировать поворот направо по разделениям, обратив внимание детей на то, что поворот делается на пятке правой ноги и носке левой. Затем следует напомнить детям, что поворот выполняется на два счета: по команде «Направо—раз» — поворот на пятке правой ноги и носке левой, по счету «два» левая нога приставляется к правой. Обучение этим поворотам лучше всего проводить, когда ученики стоят в шеренге. При выполнении учащимися команды «раз» учитель внимательно следит за правильностью выполнения, поправляет детей и только тогда подает счет «два».

Поворот налево изучается после того, как дети усвоят поворот направо.

Если во II классе повороты направо и налево выполняются по разделениям, то в III классе учащиеся должны делать эти повороты по команде «Направо!» или «Налево!». Первое время при выполнении поворотов следует подсчитывать «раз-два», чтобы дети делали поворот вместе и ритмично.

Поворот кругом выполняется на пятке левой ноги и носке правой, в сторону левого плеча на 180° .

Для лучшего обучения детей повороту кругом необходимо продемонстрировать его по разделениям: по команде «Кругом — раз!» выполняется поворот, по счету «два» правая нога приставляется к левой.

После усвоения поворота кругом по разделениям изучается поворот без разделения по команде «Кругом!». Техника выполнения поворота та же, что и по разделениям, только правая нога приставляется сразу после поворота. Первое время при обучении следует подсчитывать «раз-два».

Размыкание на вытянутые вперед руки. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Обучение лучше начинать с размыкания в колонне. Вначале учитель объясняет упражнение, а потом дает распоряжение «Разомкнитесь на вытянутые вперед руки». По этому распоряжению все учащиеся, кроме стоящего впереди, спокойно, не торопясь, отходят назад, одновременно поднимая обе руки вперед, до тех пор, пока не дотронутся концами пальцев до впереди стоящего. Вначале такое размыкание надо проводить в колоннах по пять-шесть человек.

Размыкание на вытянутые в стороны руки лучше изучать в небольших шеренгах или рядах. После объяснения упражнения учитель дает распоряжение «Разомкнитесь на вытянутые в стороны руки». По этому распоряжению все учащиеся, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны, до тех пор, пока концами пальцев поднятых в стороны рук не будут касаться пальцев рук соседей справа и слева.

Размыкание от середины приставными шагами и смыкание применяется при построениях в колонну по два, по три и по четыре. Вначале изучается выполнение приставных шагов в колонне по одному. При этом обращается внимание на правильное отставление и приставление ноги. После усвоения этих упражнений изучается размыкание приставными шагами в колонне по два, по три и по четыре.

В команде на размыкание должны быть указания, куда, на какое расстояние и каким способом разомкнуться; например: «От середины на вытянутые руки приставными шагами разомкнитесь!» При выполнении этой команды ведется подсчет. Внимание учащихся сосредоточивается на правильном выполнении приставных шагов, соблюдении дистанции и равеннии в затылок.

В команде на смыкание должны быть указания, в какую сторону и каким способом сомкнуться; например: «Вправо бегом сомкнитесь!».

Размыкание в глубину проводится одним из трех способов: 1) по распоряжению «Разомкнитесь назад на вытянутые руки»; 2) по команде «Назад на вытянутые руки разомкнитесь!»; 3) колонна поворачивается направо (налево), после чего подается команда на размыкание колонны; например: «Вправо (влево) на правую (левую) вытянутую руку приставными шагами разомкнитесь!», затем колонна опять поворачивается направо (налево).

Ходьба в ногу. В начальной школе дети должны научиться ходить в ногу. Первым этапом будет обучение ходьбе с левой ноги.

Первое объяснение этого задания дается при выполнении команды «Шагом марш!». Затем ставится задача начинать ходьбу с левой ноги. При этом можно использовать следующий прием. Дети стоят в шеренге или в колонне по одному. Учитель предлагает им по команде «Шагом...» произнести слово «левая» и одновременно слегка приподнять левую ногу, а по команде «...марш!» начать ходьбу с левой ноги.

Хорошие результаты дает ходьба с акцентом на левую (правую) ногу. Например, учитель объясняет, что его подсчет на «раз» и «три» будет громче, чем на «два» и «четыре», поэтому дети на «раз» и «три» должны притопывать левой ногой (то же правой ногой, но на счет «два» и «четыре»). Можно применять также и другой прием. Учитель подает команду «Шагом марш!», а дети должны во время движения дружно произносить на счет «раз» слово «левая», на счет «два» — «правая» и т. д.

Когда дети освоят ходьбу в ногу, с ними следует проводить ходьбу под музыку, с песней.

Обучение ходьбе в ногу проводится вначале на месте, а потом в движении, вначале в колонне по одному, а потом в шеренге.

Ходьба в обход, противходом и по диагонали. Одним из самых простых способов движения колонны вдоль границ площадки или зала является ходьба в обход. Для выполнения такого движения подается команда «Налево (направо) в обход шагом марш!» (рис. 3).

Противход — это движение в обратном направлении и рядом со строем (слева или справа). Выполняется по команде «Противходом налево (направо) марш!» (рис. 4).

Движение по диагонали — это движение по прямой из одного угла площадки (зала) через центр в другой угол. Для выполнения

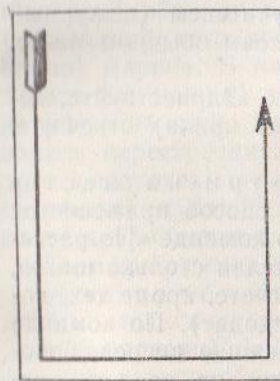


Рис. 3

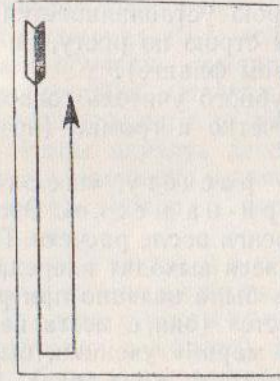


Рис. 4

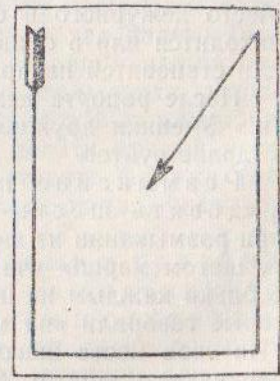


Рис. 5

подается команда «По диагонали марш!». Исполнительная часть команды «марш» должна подаваться в тот момент, когда направляющий дойдет до соответствующего угла (рис. 5).

Равнение в шеренге направо и налево. Если дети усвоили равнение по носкам, то с ними можно изучать равнение в шеренге. По команде «Равняйся!» или «Налево равняйся!» (если равняются по левофланговому) учащиеся поворачивают голову направо (налево) и становятся так, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым. При этом носки ног должны находиться на одной линии. Правофланговый (левофланговый) в это время стоит в положении «смирно». Учитель проверяет выполнение команды, делает необходимые замечания и поправки, а потом подает команду «Смирно!», по которой все ученики поворачивают голову прямо.

Рапорт. В III классе программой предусмотрено изучение рапорта. Рапорт отдается в начале урока. Знакома учащихся с порядком отдачи рапорта, учителю надо рассказать о правилах поведения дежурного и лично продемонстрировать это перед строем. После этого следует предложить двум-трем ученикам выполнить задание. В дальнейшем учащиеся, обычно дежурные, по очереди рапортуют на каждом уроке.

До прихода учителя в зал дежурный по классу строит учащихся в шеренгу, выравнивает их и рассчитывает по порядку номеров. После входа учителя дежурный подает команду «Класс, смирно!» и подходит к учителю. В трех шагах от него дежурный останавливается, принимает положение «смирно» и докладывает: «Валентина Михайловна! В классе — 42 человека. В строю (на уроке) — 40 человек. Отсутствуют Петров Женя и Котова Вера. Освобожден Сизов Ваня. Все в костюмах. Дежурный по классу Кочетов». После рапорта дежурный делает два шага в сторону и три шага вперед и поворачивается кругом, лицом к строю. Учитель здоровается с детьми и разрешает дежурному встать в строй. Дежурный кратчайшим путем возвращается в строй и поворачивается кругом. Место дежурного в строю устанавливается учителем (дежурный находится или в общем строю по росту, на своем обычном месте, или становится на правом фланге).

После рапорта дежурного учитель говорит: «Здравствуйте, дети!» Ученики дружно, четко и громко (но без крика) отвечают: «Здравствуйте!»

Размыкание по расчету «шесть-три-на месте» и «девять-шесть-три-на месте». Этот способ применяется при размыкании из шеренги после расчета. По команде «По расчету шагом марш!» учащиеся выходят вперед, делая столько шагов, сколько каждым из них было названо при расчете, кроме тех, которые говорили «на месте» (они с места не сходят). По команде «На свои места шагом марш!» ученики, вышедшие вперед, поворачиваются кругом (по счету «раз-два»), идут на прежние места и, оказавшись в строю, поворачиваются кругом.

При выполнении этих команд учитель должен предварительно продемонстрировать и подробно объяснить учащимся все действия. Вначале применяется размыкание по расчету «шесть-три-на месте», затем «девять-шесть-три-на месте».

При этих размыканиях получается построение уступами, равнения в затылок не бывает, ряды выравниваются. Ученики с одинаковыми номерами должны стоять на одной линии (рис. 6).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом (рис. 7). К этому перестроению учитель приступает после того, как учащиеся достаточно хорошо научились ходить в колоннах по два, по три, по четыре после построения за заранее расставленными направляющими или построения по отделениям. Самым простым перестроением является перестроение в колонну по два. Для этого учитель рассчитывает детей на первый-второй и предлагает им запомнить свои пары. После этого одна из пар демонстрирует перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, затем это перестроение проводится со всеми учащимися. Если ученики идут в колонне по одному в обход и им надо перестроиться в колонну по два через центр, подается команда «В колонну по два через центр марш!». Если же нужно, чтобы перестроение было проведено не посередине зала (площадки), то подается команда «В колонну по два налево (направо) марш!». В начале обучения команду «Марш!» можно подавать для каждой пары (тройки, четверки) в отдельности, а после усвоения этого навыка ограничиться лишь одной командой в начале перестроения. Чтобы научить детей делать прямой угол при поворотах, на месте поворотов можно ставить флажки (на площадке), кубики (в зале), проводить короткие линии, указывающие направление движения.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением и из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Для выполнения перестроения в колонну по два из колонны по одному, движущейся в обход и дошедшей до середины одной из сторон зала (площадки), подается команда «Через центр марш!».

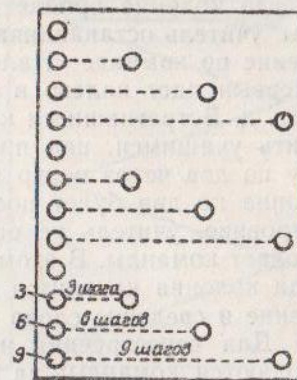


Рис. 6

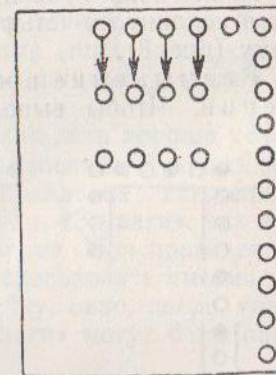


Рис. 7

Когда колонна пройдет через центр до противоположной середины, учитель останавливает ее и объясняет, как производится дробление по команде «Налево и направо в обход по одному марш!». Первый идет налево в обход, второй — направо, третий — налево и т. д. Встретившиеся колонны следует опять остановить и объяснить учащимся, как происходит сведение по команде «В колонну по два через центр марш!». По выполнении этой команды колонна по два будет построена. Когда учащиеся освоят это перестроение, учитель не останавливает их для объяснений, а сразу подает команды. В этом случае, как и во всех других случаях, когда колонна находится в движении, при подаче команд на дробление и сведение слово «шагом» не произносится.

Для перестроения из колонны по два в колонну по одному подаются команды: на разведение — «Налево и направо в обход по одному марш!», на слияние — «Через центр в колонну по одному марш!».

Аналогично проводится и перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и из колонны по четыре в колонну по одному (рис. 8).

Размыкание в колоннах по три и по четыре в движении. Чтобы выполнить размыкание в движении, подается команда «От середины (вправо, влево) на вытянутые руки разомкнись!» или «Вправо на правую вытянутую руку разомкнись!». По этим командам руки вытягивают только ученики, идущие впереди, остальные выравниваются в затылок. В том случае, если размыкание в движении должно быть выполнено сразу после перестроения из колонны по одному в колонну по три (по четыре), то подается команда «В колонну по три налево с размыканием от середины на вытянутые руки марш!» (рис. 9).

«Змейка», «зигзаг». «Змейка» представляет собой ряд противопологов. Для движения «змейкой» вначале подается команда «Противоходом влево (вправо) марш!», а когда колонна сделала один виток противо-

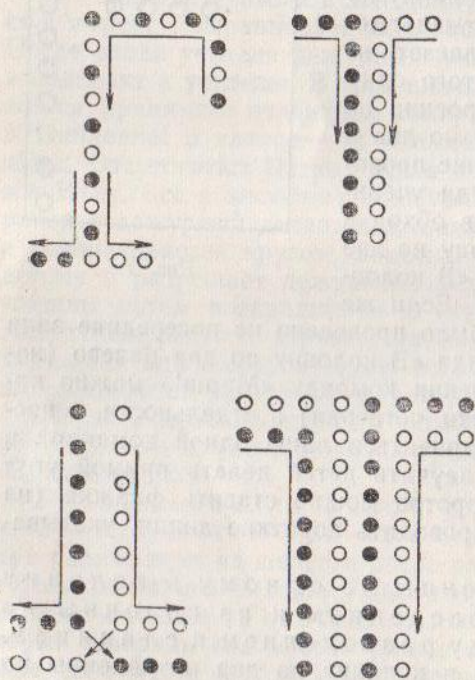


Рис. 8

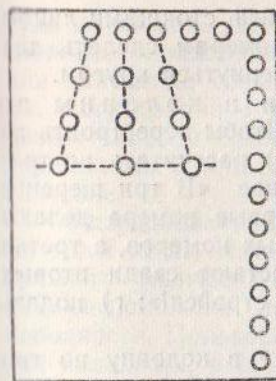


Рис. 9

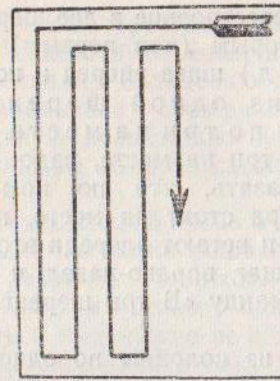


Рис. 10

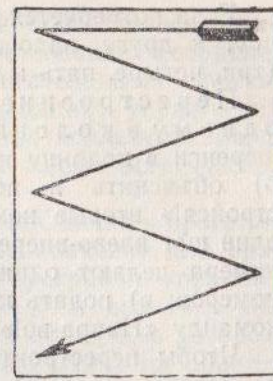


Рис. 11

ходом, подается команда «Змейкой марш!». «Змейки» могут быть разного размера: большие — во всю длину зала (площадки), средние — на половину длины или ширины зала (площадки), малые — на четверть длины или ширины (рис. 10).

«Зигзаг» (рис. 11) изучается после того, как дети хорошо усвоят движение в колонне с изменением направлений. В командах для движения «зигзагом» указывается направление движения: «Ко мне марш!», «На правый угол марш!» и др. «Зигзаги», так же как и «змейки», могут быть различных размеров. При проведении «зигзагов» на площадке или в зале можно использовать имеющиеся ориентиры: столб, дерево, флажок, скамейку, окно, дверь, гимнастическую стенку и т. д. «Змейки» и «зигзаги» могут быть продольными и поперечными.

Чтобы учащиеся лучше усвоили фигурную маршировку, следует чаще менять направляющих.

Перестроение из одной шеренги в две. Первый способ: а) рассчитать на первый-второй; б) подать команду «Вторые номера, два шага назад шагом марш!» или «Первые номера, два шага вперед шагом марш!». В этом случае дети будут стоять в шахматном порядке. Если надо, чтобы вторые номера стояли в затылок первым, то подается еще одна команда «Вторые номера, шаг вправо шагом марш!».

Второй способ: а) рассчитать на первый-второй; б) подать команду «В две шеренги на два счета стройся!». По этой команде вторые номера с правой ноги делают шаг назад-вправо и становятся в затылок первым номерам.

Третий способ: а) рассчитать на первый-второй; б) подать команду «В две шеренги стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, правой — шаг вправо, представляют левую ногу и становятся в затылок первым номерам.

Во время обучения школьников необходимо менять местами.

Если потребуется перестроение в две шеренги, стоящими лицом друг к другу, надо вторым (или первым) номерам сделать два (три, четыре, пять и т. д.) шага вперед и повернуться кругом.

Перестроение из одной шеренги и колонны по одному в колонну по три на месте. Чтобы перестроить из шеренги в колонну по три на месте, надо: а) рассчитать по три; б) объяснить и показать, что по команде «В три шеренги стройся!» вторые номера стоят на месте, первые номера делают один шаг влево-вперед и встают впереди вторых номеров, а третьи номера делают один шаг вправо-назад и встают сзади вторых номеров; в) подать команду «В три шеренги стройся!»; г) подать команду «Напра-во!».

Чтобы перестроить из колонны по одному в колонну по три на месте, надо: а) рассчитать по три; б) объяснить и показать, что по команде «В колонну по три стройся!» вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг влево-назад и встают рядом со вторыми номерами слева от них, третьи номера делают шаг вправо-вперед и встают рядом со вторыми номерами справа от них.

Перестроение из одного круга в два. Первый способ: а) рассчитать на первый-второй; б) подать команду «Вторые (первые) номера, два шага назад шагом марш!».

Второй способ: а) рассчитать по порядку номеров (например, 36-й); б) определить два средних номера (18-й и 19-й) и предложить им поднять руки; в) отдать распоряжение, чтобы все взяли за руки (кроме 18-го и 19-го); г) отдать распоряжение образовать два круга — 1-й номер соединяется с 18-м и образуют круг, 19-й — с 36-м и образуют второй круг.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения входят в программы всех классов начальной школы.

При обучении детей правильному, глубокому дыханию и при формировании красивой осанки общеразвивающие упражнения незаменимы. Они необходимы для составления комплексов гимнастики до занятий и физкультминуток.

Отличительная особенность общеразвивающих упражнений — их определенное, направленное воздействие как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Они больше, чем другие упражнения, могут быть использованы в качестве профилактических и корригирующих упражнений, особенно в тех случаях, когда у учащихся возникают те или другие отклонения в строении грудной клетки, позвоночнике, ногах и т. д.

Общеразвивающие упражнения имеют большое образовательное значение. Выполняя их по указанию учителя, учащиеся знакомятся с многообразными движениями и постепенно получают правильное представление о силе, скорости, ритме, темпе и ампли-

туде движений. Даже самые простые, а тем более относительно сложные упражнения, содействуют совершенствованию координации движений, сознательному овладению двигательными навыками. Согласованное выполнение общеразвивающих упражнений целым классом содействует воспитанию чувства коллективизма, а упражнения с музыкальным сопровождением имеют эстетическое значение.

Общеразвивающих упражнений очень много. Однако в программе даны лишь основные, имеющие решающее значение для правильного физического развития учащихся. В программе упражнения расположены по анатомическому признаку и признаку однородности. Пользоваться ими нужно не в том порядке, в котором они изложены, а выборочно, имея в виду воздействие на определенные группы мышц.

Общеразвивающие упражнения следует включать в каждый урок. В комплекс должны входить упражнения для рук, плечевого пояса, ног, туловища и шеи.

В комплекс вначале включаются упражнения, требующие большого внимания учащихся, а упражнения, значительные по воздействию на организм, даются в конце. При составлении комплексов надо руководствоваться следующими требованиями:

- а) упражнения должны быть доступными, необходим последовательный переход от простых к более сложным;
- б) нагрузка должна постепенно возрастать;
- в) упражнения должны воздействовать на все группы мышц;
- г) подбор упражнений должен проводиться по принципу чередования для различных мышечных групп;
- д) обязательно должны включаться дыхательные упражнения и упражнения для осанки.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений без предметов для II класса

1. И. п.¹ — основная стойка. 1—2—3 — прямые руки вперед-вверх, подняться на носки (глубокий вдох); 4—5—6 — опускаясь на всю ступню, руки вперед и вниз (выдох). Выполнить пять—шесть раз.

2. И. п. — основная стойка. 1 — руки на пояс; 2 — подняться на носки, руки вперед; 3 — присесть; 4 — выпрямиться и подняться на носки; 5 — опуститься на всю ступню, руки на пояс; 6 — основная стойка. Дыхание произвольное. Выполнить шесть—восемь раз.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—2 — наклониться вправо, левую руку за голову; 3—4 — наклониться влево, левую руку на пояс, правую за голову. Дыхание произвольное. Выполнить пять—шесть раз в каждую сторону.

4. И. п. — основная стойка. 1 — с силой согнуть руки к плечам, кисти сжать в кулаки; 2 — разогнуть руки вверх, пальцы широко развести, смотреть вверх; 3 — согнуть руки к плечам, кисти сжать в кулаки; 4 — исходное положение. Дыхание произвольное. Выполнить семь—девять раз.

5. И. п. — основная стойка, руки к плечам. 1—2—3—4 — четыре прыжка на двух ногах с сомкнутыми носками и пятками; 5—6—7—8 — четыре прыжка на

¹ И. п. — исходное положение.

носах, ноги врозь, на ширине плеч, руки в стороны. Дыхание не задерживать. Выполнять прыжки 15—20 секунд. После прыжков ходьба на месте 30—40 секунд.

Вновь разучиваемые упражнения включаются в основную часть урока. Хорошо знакомые выполняются во вводной части.

Общеразвивающими упражнениями решаются лишь некоторые части задач уроков физической культуры, и поэтому они должны применяться с учетом всех других упражнений, которые будут выполняться на уроке.

Общеразвивающие упражнения могут служить целям общей подготовки двигательного аппарата к освоению основных, более трудных упражнений, предусмотренных планом урока. В этом случае они будут называться подготовительными.

Нередко общеразвивающими упражнениями достигается выполнение задач специальной подготовки к основным движениям, в этом случае они будут называться подводящими. Все подводящие упражнения характеризуются как сходные по своей структуре с основными движениями. Например, подпрыгивание, взмахи ногами, как при прыжках в длину или высоту, замахи руками и движения туловища, как при метании мяча, имитация движений лыжника и т. д. Как правило, подводящие упражнения проводятся непосредственно перед основными движениями.

В работе с учащимися I—II классов больше внимания уделяется упражнениям с большой амплитудой в разных направлениях, носящим характер естественных, подражательных движений: «Маятник», «Дровосек», «Конница», «Больше — меньше», «Насос», «Винт», «Птицы летят», «Как прыгают воробушки» и т. д. Вместо чисто дыхательных упражнений можно давать имитационные упражнения: «Как звенит звонок?», «Как гудит гудок?», «Как кричит петушок?» и др. Готовясь к подражанию знакомым звукам, дети невольно сделают глубокий вдох или выдох.

В программе все упражнения записаны как гимнастические. При проведении занятий с младшими школьниками, особенно с учащимися первых классов, учитель может облечь их в игровую, имитационную форму. Однако уже в первых классах надо проводить и элементарные гимнастические упражнения, требуя от детей правильного выполнения.

При выполнении упражнений с большой амплитудой и на растягивание нельзя допускать резких, сильных, рывковых движений, которые могут повлечь за собой болевые ощущения и травмы.

Для создания прочных умений и навыков необходимо частое повторение упражнений. Однако многократное повторение одних и тех же упражнений скучно и неинтересно. Поэтому выполнять их надо в разных вариантах, изменяя исходные положения и направление движения, вводя дополнения, ускоряя темп, увеличивая амплитуду.

На уроках общеразвивающие упражнения могут проводиться при различных построениях (в кругу, в колонне по одному, по

два, по три, в разомкнутой шеренге, на месте и в движении) и с различными предметами (флажками, кубиками, лентами, скакалками, палками, обручами, шестом, мячами и т. д.). Эти условия определяются учителем в зависимости от места занятий и подготовленности детей.

Большое воспитательное и дисциплинирующее значение для выполнения общеразвивающих упражнений имеют команды.

Обычно соблюдается следующий порядок: во время показа или объяснения учащиеся находятся в положении «вольно»; после объяснения или показа подается команда «Смирно!», а затем «Исходное положение или принять!» или распоряжение «Примите исходное положение»; для начала упражнения подается команда «Упражнение начинай!» и ведется подсчет или подсказ «прямо, вправо, влево» и т. д.; при необходимости делаются замечания, исправляются ошибки; для окончания выполнения упражнений подается команда «Стой!», если же во время выполнения упражнения идет подсчет, то команда «Стой!» подается вместо последнего счета: например: «раз-два-три», «раз-два-стой!».

В I—II классах начинать упражнения можно с распоряжения «Делайте за мной», «Делайте, как я». Для выполнения имитационных и игровых упражнений иногда достаточно указания, например: «Попрыгайте, как мячики!».

Учитель должен уделять большое внимание правильному выполнению упражнений. Необходимо помнить, что неправильно усвоенное и закрепленное движение трудно поддается исправлению.

При выполнении упражнений необходимо следить за тем, чтобы дети правильно дышали. Глубокий вдох лучше всего делать в той фазе упражнения, когда грудная клетка расширяется (в это время условия для наполнения легких воздухом наиболее благоприятны), а выдох — когда грудная клетка сужается. Выдох должен быть не менее глубоким, чем вдох.

Для активизации внимания детей первое время необходимо, чтобы они следили за своими движениями и проверяли правильность выполнения; затем им предлагается контролировать действия товарищей, а после приобретения школьниками необходимых умений и навыков практикуется выполнение с ними некоторых простых упражнений с закрытыми глазами.

Упражнения без предметов

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение, т. е. положение ученика перед выполнением упражнения. Исходные положения могут облегчать выполнение упражнения или усложнять его. Исходное положение также является упражнением, требующим правильного и точного выполнения.

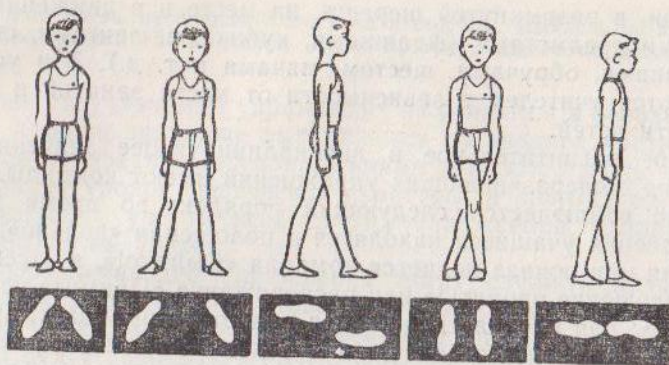


Рис. 12

Основные исходные положения

Для ног. 1. Основная стойка. 2. Стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч). 3. Стойка ноги врозь, правая или левая вперед. 4. Стойка ноги скрестно (правая перед левой или наоборот). 5. Стойка с сомкнутыми носками. 6. Стойка одна ступня продолжение другой (рис. 12).

Для рук. 1. Руки на пояс (рис. 13). 2. Руки к плечам (рис. 14). 3. Руки перед грудью (рис. 15). 4. Руки за спину (рис. 16). 5. Руки за голову (рис. 17). 6. Руки над головой (рис. 18). 7. Руки вперед (рис. 19). 8. Руки вверх (рис. 20). 9. Руки в стороны (рис. 21). 10. Руки назад (рис. 22).

Кроме того, в качестве исходных положений используются полуприседы и приседы с положением коленей вместе или врозь, на носках или на всей ступне (рис. 23); упор присев (рис. 24); стойка на одном или двух коленях (рис. 25); положение сидя (лежа) на гимнастической скамейке.

Если позволяют условия, то упражнения выполняются из положения сидя и лежа на полу при различных положениях ног (согнутых, прямых).

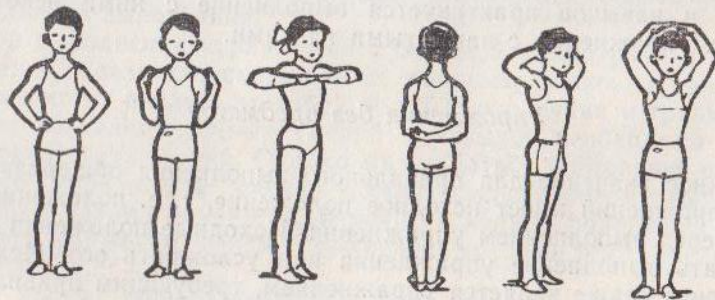


Рис. 13 Рис. 14 Рис. 15 Рис. 16 Рис. 17 Рис. 18

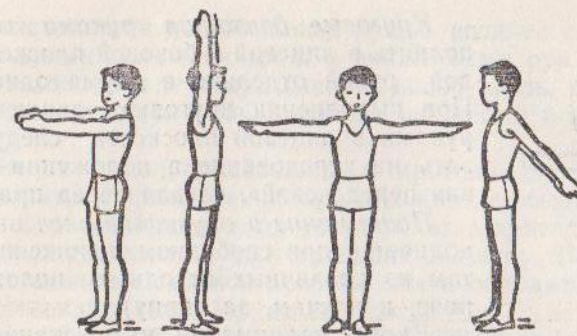


Рис. 19 Рис. 20 Рис. 21 Рис. 22

При обучении физическим упражнениям различные исходные положения используются для более эффективного воздействия на организм учащихся и для выработки умений и навыков в выполнении упражнений.

Обучение движениям прямыми руками следует начинать с движений одной рукой попеременно с другой. При этом обращается внимание на то, чтобы движения были изолированными, чтобы вместе с движением одной рукой не было движений других частей тела. Необходимо добиваться правильного выполнения движений. Например, если надо принять положение «правая рука вперед», то рука должна быть на высоте плеча, ладонью внутрь, пальцы выпрямлены и т. д.

В начале обучения движения руками выполняются одноименно: правая вперед и левая вперед, правая в сторону и левая в сторону. Затем применяются более сложные разноименные движения: правая вперед, левая в сторону; правая за голову, левая вперед (рис. 26) и т. д.

Упражнения в сгибании и разгибании рук лучше всего выполнять из основных исходных положений. Например, сгибание рук в положение «перед грудью» можно делать из положений «руки внизу», «руки вверху», «руки в стороны» или «руки вперед», но лучше обучать этому из положения «руки в стороны».



Рис. 23 Рис. 24 Рис. 25

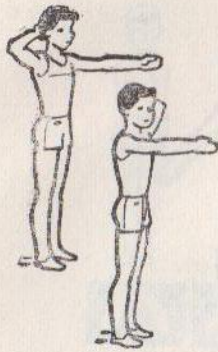


Рис. 26

Круговые движения руками можно выполнять в лицевой и боковой плоскостях, каждой рукой отдельно и двумя одновременно. При выполнении круговых движений двумя руками в лицевой плоскости следует указывать на чередование в положении рук «правая перед левой», «левая перед правой».

Поднимание и опускание плеч вначале выполняется при свободном положении рук, потом из различных исходных положений (на пояс, к плечам, за спину).

Кроме поднимания и опускания, следует проводить сведение и разведение плеч, круговые движения плечами.

Упражнения для кистей — сгибание и разгибание, отведение, приведение и круговые движения. Эти упражнения легче выполнять, когда пальцы сжаты в кулак и труднее, когда пальцы выпрямлены и разведены.

Упражнения для пальцев — сжимание и разжимание, разведение и сведение.

Упражнения для кистей и пальцев можно выполнять из различных исходных положений и одновременно с движениями руками. Например, и. п. — основная стойка, пальцы разведены, 1 — руки вперед, пальцы сжать в кулак, 2 — руки в стороны, кисти, сжатые в кулак, опустить (согнуть), 3 — руки вниз, пальцы развести.

Обучение движениям туловищем. Вначале изучают простейшие наклоны и повороты с минимальной амплитудой движения, обращая главное внимание на правильное выполнение. По мере усвоения учащимися формы движения увеличивается и амплитуда. Сочетание наклонов с поворотами и круговыми движениями туловищем изучается после прочного усвоения учениками элементарных наклонов и поворотов. При обучении детей наклонам и поворотам необходимо уделять особое внимание правильному и своевременному дыханию.

Наклоны и повороты головы содействуют развитию мышц шеи и затылочных мышц, играющих важную роль в правильном положении головы. Движения головой должны выполняться с возможно большей амплитудой и незначительное число раз (пять-шесть раз в каждую сторону). Вначале движения головой лучше делать в положении сидя, потом стоя (положение ног устойчивое). Впоследствии можно эти движения соединять с движениями рук и туловища.

Приседания относятся к упражнениям, которые дают значительную нагрузку. При выполнении приседаний надо следить за правильным положением ног и туловища. Вначале изучаются полуприседания, затем приседания с опорой (лучше всего о рейку гимнастической стенки). Далее выполняются упражнения с про-

стейшими исходными положениями рук, а позднее с более сложными исходными положениями и с движениями рук.

Основное положение в приседании: носки врозь, пятки вместе, колени развернуты, туловище и голова находятся в прямом положении.

Упражнения в полуприседаниях и приседаниях применяются как подводящие к приземлению при прыжках с высоты, в высоту, в длину и опорных. Кроме того, упражнения в приседаниях подготавливают к приземлению при прыжках в длину. Все это имеет прикладное значение: мягкое приземление необходимо при прыжках в естественных условиях, на местности.

Учитывая это, необходимо учить детей приседаниям и полуприседаниям как на носках, так и на всей ступне, как при положении пяток вместе, так и при положении ног врозь.

С младшими школьниками не следует выполнять слишком резких и глубоких приседаний, особенно на всей ступне.

Движение прямыми ногами, а также сгибание и разгибание ног лучше всего изучать из положения сидя или лежа на гимнастической скамейке или на полу. Для выполнения этих упражнений в положении стоя вначале проводится отставление ног на всю ступню, на носок, в разные стороны, потом следует поднимание прямых и согнутых ног, а затем сгибание и выпрямление ног с постепенно усложняющимися исходными положениями и движениями рук.

Последовательным продолжением элементарных движений и их соединений будут упражнения типа заданий: сесть, лечь на пол, встать произвольным способом, встать, не касаясь пола руками, и др. Такие упражнения проводятся в зависимости от подготовленности учащихся и санитарно-гигиенического состояния места занятий.

Упор присев выполняется как самостоятельное упражнение, а также используется для перехода в стойку на коленях и в упор лежа (рис. 27).

Из упора присев выполняются: упор присев на правой (левой) ноге, другая нога назад, в сторону; упор стоя на коленях (поочередным переставлением рук вперед); упор лежа (поочередным отставлением ног назад или поочередным переставлением рук вперед); имитационное упражнение «Как прыгает лягушка?» (одновременным переставлением рук вперед с последующим одновременным отталкиванием ногами).

Упражнения в упоре присев вначале проводятся у гимнастической скамейки, затем на полу.

Опускание на колено лучше всего выполнять из основной стойки.

С шага назад: 1) отставить правую (левую) ногу на большой шаг назад на



Рис. 27

Рис. 28

носок, руки в стороны (это наиболее устойчивое положение); 2) опуститься на правое (левое) колено.

С шага вперед: 1) сделать большой шаг с правой (левой) ноги вперед, руки на пояс, левая (правая) нога сзади на носке; 2) опуститься на левое (правое) колено.

Положение стоя на колене будет правильным, если голень одной ноги и бедро другой будут перпендикулярны к полу (рис. 28).

Упор стоя на коленях выполняется из упора присев или из положения стоя на одном колене. Из упора стоя на коленях можно перейти в стойку на коленях с различным положением рук.

Упор стоя на коленях используется как исходное положение для многих упражнений: прогибание и выгибание спины; поочередное поднимание рук; поочередное отставление и поднимание ног; ходьба на четвереньках вперед и назад и др. Упражнения в упоре стоя на коленях и ходьба на четвереньках положительно влияют на формирование правильной осанки, подготавливают детей к лазанью по наклонной гимнастической скамейке.

Упоры выполняются вначале у высокой опоры, лучше всего у гимнастической стенки (на высоте груди), со временем высота опоры постепенно понижается (рис. 29).

Переход в упор стоя или упор лежа происходит поочередным отставлением ног назад.

Выпады вперед и в стороны (рис. 30). При обучении выпадку вперед надо сделать большой шаг с правой ноги вперед, развернуть ступню левой ноги наружу и согнуть правую ногу в колене (до прямого угла голени с полом). При этом обращается внимание на правильное положение туловища и головы. Затем это же упражнение выполняется с левой ноги.

После ознакомления с этим упражнением учащимся предлагается самостоятельно сделать несколько выпадов с правой и левой ноги. Далее выпад выполняется по команде учителя.

В такой же последовательности изучаются выпады в сторону.

Общеразвивающие упражнения без предметов для рук, ног, головы и туловища изучаются параллельно. Применяются про-

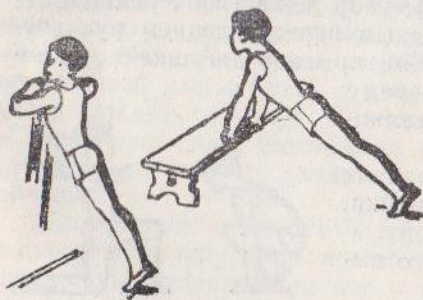


Рис. 29

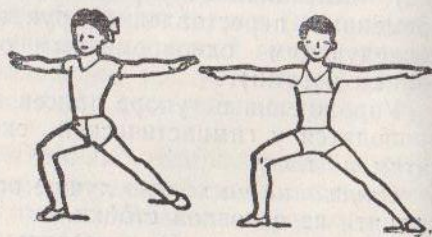


Рис. 30

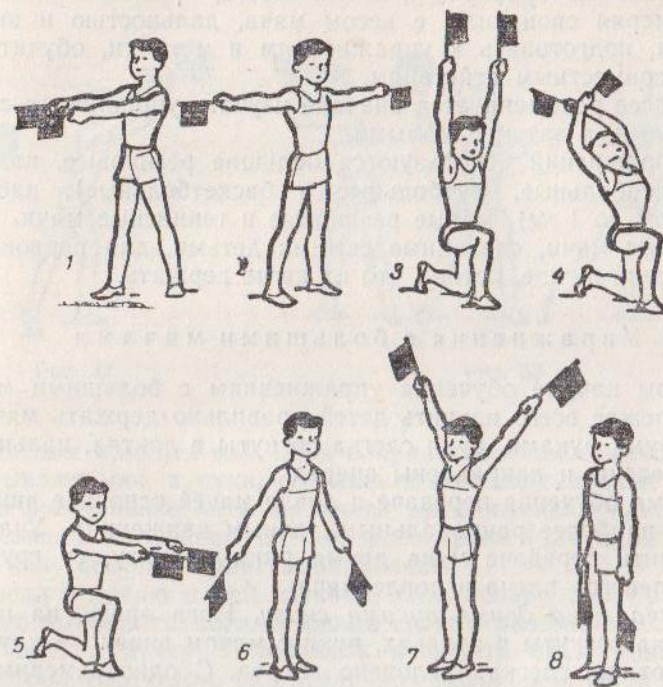


Рис. 31

стейшие сочетания движений руками и ногами, руками и туловищем, руками и головой, ногами и туловищем и т. д. По мере усвоения этих движений можно составлять несложные комбинации, проводя их с флажками, палками, мячами, обручами и без предметов.

Примерная комбинация с флажками (рис. 31). И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — руки вперед, шаг с правой ноги вперед; 2 — поворот налево, ноги на ширине плеч, руки в стороны; 3 — левую ногу назад и стать на левое колено, руки вверх; 4 — наклониться назад, флажки скрестить над головой; 5 — выпрямиться, руки вперед; 6 — приставить левую ногу к правой, встать, руки в стороны-вниз; 7 — поворот направо, руки в стороны-вверх; 8 — руки через стороны вниз — исходное положение.

Упражнения с большими и малыми мячами

Эти упражнения являются общеразвивающими и подготовительными к метаниям. Они способствуют развитию мышц плечевого пояса и рук, координации и точности движений, глазомера, мышечного чувства, силы.

Упражнения с мячами проводятся с учащимися всех начальных классов школы. Задачи состоят в том, чтобы научить детей раз-

личным способам бросания и ловли мячей, правильно и экономно соразмеряя свои силы с весом мяча, дальностью и высотой его полета, подготовить к упражнениям в метании, обучить взаимным и совместным действиям.

В I классе рекомендуется вначале изучать упражнения с большими мячами, а затем с малыми.

Для упражнений используются большие резиновые, надувные мячи (волейбольные, футбольные и баскетбольные), набивные мячи (весом до 1 кг), малые резиновые и теннисные мячи.

Набивные мячи, сделанные самими детьми, для первоначального обучения лучше, потому что их легче держать.

Упражнения с большими мячами

В самом начале обучения упражнениям с большими мячами следует прежде всего научить детей правильно держать мяч. Мяч держат двумя руками, руки слегка согнуты в локтях, пальцы широко разведены и направлены вперед.

Во время обучения передаче и ловле мячей основное внимание уделяется наиболее рациональным, точным движениям. Учащимся надо научить передаче мяча двумя руками снизу, от груди, от правого (левого) плеча и ловле мяча.

Передача мяча двумя руками снизу. Ноги врозь, на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки с мячом внизу, между коленями, туловище слегка наклонено вперед. С одновременным выпрямлением туловища и ног мяч бросают вперед-вверх (угол полета 45°) прямыми руками, соразмеряя силу броска с необходимой дальностью полета мяча.

Передача мяча двумя руками от груди. Ноги слегка врозь, полусогнуты. Мяч держат двумя руками на уровне груди, руки согнуты в локтях, пальцы широко разведены и обращены вперед-вверх. Передача выполняется быстрым выпрямлением рук с заключительным толчком кистями и пальцами. Одновременно с выпрямлением рук выпрямляются ноги. Чтобы бросить мяч дальше, делают шаг вперед (рис. 32).

Передача мяча одной рукой от плеча. В начале обучения мяч держат одной рукой и поддерживают другой. Рука с мячом около плеча, мяч лежит на широко разведенных пальцах. Руки согнуты в локтях, туловище повернуто в сторону руки, бросающей мяч, ноги врозь, одна впереди (при броске правой рукой — впереди левая нога).

Бросающий смотрит в направлении броска. Передача выполняется за счет поворота туловища, быстрого выпрямления руки и сопровождается движением кисти. Одновременно с этим опускается рука, поддерживающая мяч. Вес тела во время броска переносят на впереди стоящую ногу (рис. 33).

Ловля мяча двумя руками. При ловле высоко летящих мячей руки поднимают вверх-вперед навстречу мячу, пальцы разведе-

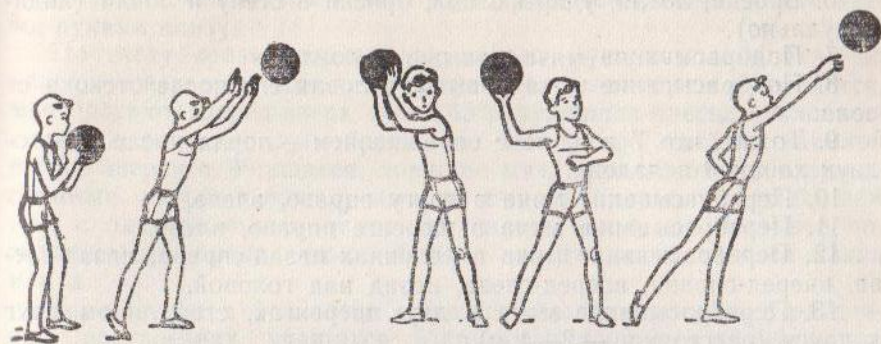


Рис. 32

Рис. 33

ны и готовы принять мяч. При соприкосновении с мячом пальцы обхватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, смягчают полет.

При ловле низко летящих мячей руки опускают навстречу мячу, туловище наклоняют вперед; ноги врозь (или одна нога впереди), полусогнуты, ступни параллельны.

Броски и ловлю мячей изучают параллельно. Эти приемы лучше всего выполнять, когда ученики стоят в разомкнутых шеренгах лицом друг к другу. Передавать и ловить мячи можно прямо перед собой, под углом, при различном положении ног и рук, с шагом вперед и назад. Те же упражнения проводят в движении по кругу. При этом учащиеся передвигаются вправо или влево произвольными, приставными шагами или вперед друг за другом. Если площадка (зал) большая, то передачу и ловлю мячей можно проводить в группах, расположенных квадратами, чередуя броски и ловлю с разных сторон. В небольших по площади помещениях очень хорошо проводить передачу и ловлю мячей, стоя в колоннах по одному. При этом колонны находятся друг против друга на расстоянии 4—8 м. После ловли и броска мяча ученик становится в конце колонны.

Последовательность обучения¹:

1. Поднимание мячей. Движения руки с мячом вперед, вверх, в стороны, над головой, назад, с наклонами и поворотами туловища, с приседаниями, в положении сидя, лежа.
2. Передача мяча из рук в руки в шеренге (вправо, влево).
3. Передача мяча по кругу (вправо, влево), перед собой, за спиной.
4. Передача мяча в колонне (вправо-назад, влево-назад, вперед-вправо, вперед-влево, назад над головой).
5. Перекатывание мяча друг другу.

¹ Здесь и далее практический материал изложен в той последовательности, в какой его надо изучать на уроках.

6. Броски, ловля, удары о пол, броски в стену и ловля (индивидуально).

7. Подбрасывание мяча повыше и ловля.

8. Подбрасывание мяча повыше и ловля его после отскока от пола.

9. То же, что 7 и 8, но с осложнением — ловля после одного-двух хлопков в ладони.

10. Перебрасывание мяча в кругу вправо, влево.

11. Перебрасывание мяча в шеренге вправо, влево.

12. Перебрасывание мяча в колоннах назад-справа, назад-слева, вперед-справа, вперед-слева, назад над головой.

13. Перебрасывание мяча в двух шеренгах, стоя лицом друг к другу (расстояние — 2—4 м).

14. Высокое подбрасывание мяча и ловля.

15. То же, что и 14, но с приседанием, с приседанием и хлопком, с поворотом направо, налево, кругом.

16. Перебрасывание мяча в парах: двумя руками снизу, от груди, от правого (левого) плеча, из-за головы.

17. Перебрасывание мяча, чередуя с ударами о пол.

18. То же, что 16 и 17, но с дополнительными движениями руками, туловищем, ногами.

Перечисленные упражнения могут быть усложнены увеличением расстояния между занимающимися; увеличением веса мячей; выполнением упражнений с несколькими мячами (что вынуждает быстрее передавать, перебрасывать и ловить мячи); исходными положениями ног; дополнительными заданиями (хлопнуть в ладони, присесть, сделать поворот, сесть, встать и т. д.).

Упражнения можно выполнять стоя, сидя на полу, на гимнастической скамейке.

Броски мяча можно выполнять снизу, от груди, из-за головы вперед, через голову назад (рис. 34). Упражнения в бросании и

ловле мячей следует сочетать с движениями туловища. Вот как, например, можно провести упражнение в перебрасывании и ловле мяча. Класс построен так, что две шеренги, стоящие друг за другом, обращены фронтом к другим двум шеренгам, также стоящим друг за другом. У каждого учащегося одна первая шеренга по мячу. Учитель демонстрирует и объясняет способ броска мяча и ловли его.

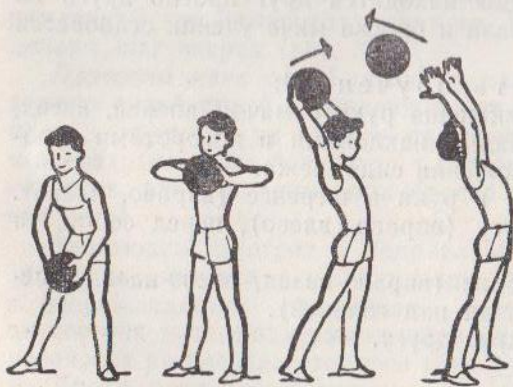


Рис. 34

Исходное положение — ноги на ширине плеч, мяч держат двумя руками внизу.

По счету «раз» наклониться вперед, руки с мячом вниз до колен, ноги не сгибаются; по счету «два» туловище выпрямляется, мяч бросают вперед-вверх (угол 45°), туловище слегка отклоняется назад; по счету «три» бросившие мяч быстро встают в затылок второй шеренге. Учащиеся, ловящие мяч, принимают его выпрямленными вперед-вверх руками и, смягчая движение сгибанием рук, с одновременным наклоном вперед, занимают исходное положение для броска; после броска они также становятся назад и т. д.

Упражнения с большими мячами выполняются при различных построениях учащихся: в кругах, колоннах, в шеренгах, на месте, в движении.

Упражнения с малыми мячами

1. Произвольные упражнения с мячом.

2. Подбрасывание и ловля мяча.

3. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.

4. Подбрасывание мяча одной рукой (по заданию учителя) и ловля двумя.

5. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.

6. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками.

7. Чередование бросков мяча вверх, ловли его, ударов о пол и ловли двумя руками.

8. Броски мяча в стену (высота — 2—3 м) и ловля его двумя руками.

9. Броски мяча в стену и ловля его после отскока от пола.

10. Броски мяча в стену определенной (по заданию учителя) рукой и ловля двумя руками.

11. То же, что и 10, но ловля после отскока от пола.

12. Отбивание мяча двумя руками вверх.

13. Удары мячом о пол.

14. Отбивание мяча вверх, удары о пол и их соединения.

15. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений (хлопнуть в ладоши, присесть, подпрыгнуть и др.).

16. Удары мячом о пол и ловля после дополнительных движений.

17. Подбрасывание мяча и удары о пол в сочетании с дополнительными движениями.

18. Удары мячом в стену и ловля после дополнительных движений.

19. Перебрасывание мячей друг другу в парах, шеренгах на небольшом расстоянии.

20. Перебрасывание мячей друг другу по заданию учителя (бросить правой — поймать двумя, бросить левой — поймать двумя).

21. Перебрасывание мяча друг другу с дополнительными заданиями (перед ловлей хлопнуть в ладоши, присесть, прыгнуть на месте и др.).
22. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.
23. Подбрасывание мяча вверх одной рукой (по заданию учителя) и ловля любой рукой.
24. То же, что 22 и 23, но с дополнительными заданиями (хлопнуть в ладоши, присесть, подпрыгнуть, повернуться направо, налево, кругом).
25. Броски мяча в стену одной рукой и ловля одной любой рукой.
26. То же, что и 25, но с дополнительными заданиями.
27. Удары мячом о пол и ловля мяча одной рукой.
27. То же, что и 27, но с дополнительными движениями.
29. Соединение бросков мяча вверх и ударов о пол с ловлей одной рукой.
30. То же, что и 29, но с дополнительными движениями.
31. Перебрасывание мяча друг другу в парах, в шеренгах изученными способами и ловля одной рукой.
32. То же, что и 31, но с дополнительными движениями.
33. Броски мяча вверх одной рукой и ловля одной (по заданию).
34. Удары мячом о пол одной рукой и ловля одной (по заданию).
35. Броски мяча в стену одной рукой и ловля одной (по заданию).
36. Соединение бросков мяча вверх и ударов о пол одной рукой с ловлей одной (по заданию).
37. То же, что и 33—36, но с дополнительными движениями.
38. Броски мяча вверх под вытянутой вперед рукой и ловля любой рукой.
39. То же, что и 38, но ловля одной рукой (по заданию).
40. То же, что и 38—39, но с дополнительными движениями.
41. Броски мяча вверх под поднятой вперед ногой и ловля его двумя руками.
42. То же, что и 41, но ловля одной рукой.
43. То же, что и 41, но ловля одной рукой по заданию.
44. То же, что и 41, но мяч бросать по заданию учителя (снаружи или изнутри).
45. То же, что и 41—44, но с дополнительными движениями.
46. Броски мяча одной рукой сзади о пол и ловля его двумя руками с поворотом туловища.
47. То же, что и 46, но ловля одной рукой.
48. Перебрасывание мяча друг другу в парах, в шеренгах изученными способами с постепенным увеличением расстояния между партнерами, между шеренгами.
49. Выполнение ранее изученных упражнений во время ходьбы в колонне, в шеренге (подбрасывание мяча вверх, удары о пол двумя руками и одной рукой и др.).

Все упражнения с мячами надо выполнять как правой, так и левой рукой.

Перечисленные упражнения можно усложнять различными исходными положениями, дополнительными заданиями (присесть, сесть, хлопнуть в ладоши, повернуться, присесть и хлопнуть в ладоши и др.).

Упражнения с мячами выполняются не только на месте, но и в движении, в кругу, в колонне и в шеренге.

В начале обучения упражнения с мячом носят исключительно индивидуальный характер: каждый учащийся упражняется с отдельным мячом. Затем переходят к выполнению упражнений вдвоем, а потом в группах. Усложнения при занятиях вдвоем и в группах те же, что и при индивидуальных занятиях. Кроме того, упражнения усложняются увеличением расстояния между партнерами, а также применением различных мячей и введением одновременно нескольких мячей (в кругу, в колоннах, в шеренгах).

Упражнения с палками

Упражнения с палками способствуют более точной фиксации различных положений рук, туловища, головы и ног, а также лучшему контролю за выполнением движений как со стороны учителя, так и со стороны учащихся.

Упражнения с палкой обычно проводятся на месте, в разомкнутой колонне.

Палки можно раздавать следующими способами: а) учащиеся берут палки из ящика или пирамиды во время движения в колонне по одному; б) дежурные выдают палки ученикам, стоящим в шеренге, колонне; в) впереди стоящие ученики раздают палки по рядам; г) дежурные заранее кладут палки на пол.

Сбор палок должен быть также организованным. Их могут собирать дежурные, учащиеся, стоящие первыми в рядах или колоннах. Кроме того, ученики сами могут убирать их в отведенное место.

Последовательность обучения:

1. Ознакомление учащихся с основными способами держания палки: палка вниз — палку взять за концы прямыми руками (внизу перед бедрами), хватом сверху; палка к плечу — один конец палки внизу в правой руке, между большим и указательным пальцами, другой — у правого плеча. Положение «палка внизу» является основным во время выполнения упражнений на месте; положение «палка к плечу» используется во время передвижения учащихся (рис. 35).

2. Движения прямыми руками с палкой: палка горизонтально вперед, палка горизонтально вверх.

3. Сгибание и выпрямление рук с палкой (палка в горизонтальном положении): палка на грудь, на голову, за голову (рис. 36), на лопатки, вверх, вперед, вниз.

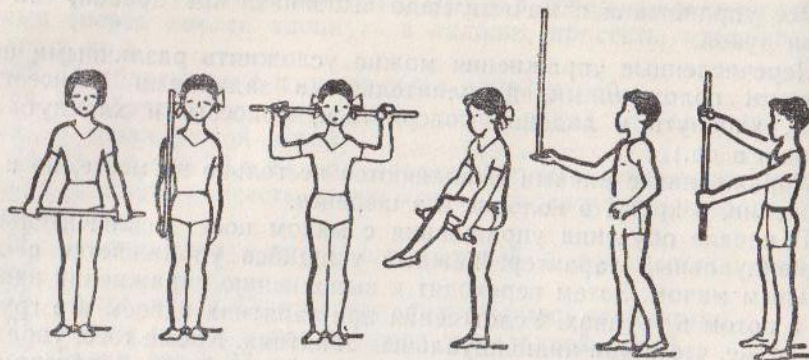


Рис. 35

Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

Рис. 39

4. Соединение сгибаний и выпрямлений рук с палкой (палка в горизонтальном положении): палка на грудь — вперед — вниз; палка вперед — на грудь — вниз; палка вперед — вверх — за голову; палка вперед — за голову — вверх — на грудь — вперед — вниз.

5. Соединение движений рук с палкой (палка в горизонтальном положении) с наклонами туловища: наклон туловища вперед — палка вперед; наклон туловища вперед — палка вверх; наклон туловища назад — палка вперед-вверх; наклон туловища вперед — палка на голову, за голову; наклон туловища назад — палка на голову, за голову.

6. Соединение движений рук с палкой (палка в горизонтальном положении) с поворотами туловища. Пример: и. п. — стойка ноги врозь на ширине плеч, палка вперед. 1 — поворот туловища вправо — палка на грудь; 2 — поворот туловища прямо — палка вверх; 3 — поворот туловища влево — палка на грудь.

7. Наклоны туловища (палка за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках).

8. Повороты туловища (палка за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках).

9. Перешагивание через палку (палка горизонтально) вперед, назад (рис. 37). Обучение перешагиванию через палку надо начинать с держания палки двумя руками ближе к середине. Чем шире держится палка, тем труднее выполнять упражнение.

10. Упражнения 5—8, но выполнять в основной стойке, в стойке ноги врозь — на ширине плеч, шире плеч, правая нога (левая) впереди.

11. Сгибания и выпрямления рук с палкой (палка горизонтально) с одновременным изменением положения ног. Примеры: палка вперед — стойка ноги врозь, правая впереди; палка вверх — стойка ноги врозь, на ширине плеч; палка на грудь — стойка ноги врозь, левая назад и др.

12. Сгибания и выпрямления рук с палкой (палка горизонтально) с одновременным выполнением выпадов вперед, в стороны. Примеры: палка вперед — выпад правой в сторону; палка на грудь — выпад левой вперед и др.

13. Соединение движений рук с палкой (палка горизонтально) с наклонами и поворотами туловища. Пример: и. п. — стойка ноги врозь на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх, поворот туловища вправо; 2 — палка на голову, наклон туловища вперед; 3 — палка вверх, выпрямиться; 4 — поворот туловища влево и т. д.

14. Круговые движения туловищем, палка за спину, за голову, на локтевых сгибах, на грудь.

15. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении двумя руками, одной рукой, за концы и за середину палки.

16. Балансирование палкой на ладони, на пальце правой, левой руки (рис. 38).

17. Палка вертикально: перед грудью в прямых руках, правая (левая) рука вверх (рис. 39).

18. Выполнение изученных упражнений в сочетании с движениями ног, туловища, головы, с приседаниями, подскоками.

19. Выполнение изученных упражнений во время ходьбы.

Упражнения с палками можно выполнять в положении стоя, сидя на гимнастической скамейке, на полу.

Упражнения с палками можно проводить в виде комплексов общеразвивающих упражнений.

Вот примерный комплекс упражнений с палками:

Упражнение 1. И. п. — основная стойка, палка внизу. На «раз-два-три», отставляя правую ногу назад на носок, поднять палку вперед и вверх, прогнуться, посмотреть на палку (вдох); на «четыре-пять-шесть» — вернуться в и. п. (выдох).

Упражнение 2. И. п. — основная стойка, палка внизу. На «раз» — палку на грудь, правую ногу согнуть вперед; на «два» — и. п.; на «три» — палка на грудь, согнуть левую ногу вперед; на «четыре» — и. п.

Упражнение 3. И. п. — стойка ноги врозь, шире плеч, палка внизу. На «раз» — поворот туловища направо, палка вперед; на «два» — и. п.; на «три» — поворот туловища налево, палка вперед; на «четыре» — и. п.

Упражнение 4. И. п. — основная стойка, палка внизу. На «раз» — палка на грудь; на «два» — палка вперед; на «три» — палка на грудь; на «четыре» — палка вверх; на «пять» — палка на грудь; на «шесть» — палка вниз.

Упражнение 5. И. п. — основная стойка, палка внизу. На «раз» — выпад правой вперед, палка вертикально вперед, правая вверх; на «два» — и. п.; на «три» — выпад левой вперед, палка вертикально вперед, левая вверх; на «четыре» — и. п.

Упражнение 6. И. п. — основная стойка, палка внизу. На «раз» — шаг с правой вперед, наклониться вперед, палка вниз к правой ноге, ноги не гнуть, спина круглая; на «два-три» — выпрямить туловище, отклониться назад, палка вперед и вверх; на «четыре» — выпрямиться, палка вперед и вниз; то же, но с другой ноги.

Упражнение 7. И. п. — основная стойка, палка внизу. На первые четыре счета — четыре прыжка на месте, палка на грудь; на следующие четыре счета — поворот прыжком направо, три прыжка на месте, палка вертикально вперед, правая вверх; на следующие четыре счета — поворот прыжком налево, три прыжка на месте, палка на грудь.

Упражнение 8. Ходьба на месте с палкой у правого плеча.

Упражнения для формирования осанки

Под осанкой принято понимать привычное положение тела. Осанка имеет важное значение для развития и деятельности организма.

Правильная осанка характеризуется: прямым положением туловища и головы; развернутой грудной клеткой; отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне; нормальными, естественными изгибами позвоночника; втянутым животом; прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одинаковой высоте; полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами.

К основным причинам, вызывающим нарушение хорошей осанки, относятся: различные заболевания, особенно длительные, приводящие больного к постели; привычка неправильно держать свое тело; неблагоприятные условия работы (низкая или высокая парта, стол, низкое или высокое сиденье, плохое освещение и др.).

Различают следующие нарушения осанки: неправильная форма спины; искривления позвоночника; неправильная форма грудной клетки, живота; крыловидные лопатки; лопатки на разной высоте; свисающие и сдвинутые плечи.

Всякие нарушения осанки не только ухудшают внешние формы тела, но и приводят к различным отклонениям от правильной работы организма.

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, которое нередко возникает в результате переутомления и ослабления мышц голени и стопы.

Плоскостопие отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки, задерживает общее физическое развитие. Во время медицинского осмотра врач обязательно должен вынести заключение о состоянии стопы у каждого школьника и в необходимых случаях дать конкретные рекомендации: это могут быть специальные упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени, а может быть и специальная обувь.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются в результате систематических занятий физической культурой. При более стойких отклонениях от правильной осанки необходимо в течение длительного времени заниматься корректирующими упражнениями. В случаях значительных нарушений осанки, с ярко выраженными деформациями в строении тела требуется специальное исследование и нередко направление для лечения в специальные больницы.

Чтобы достигнуть хороших результатов в формировании осанки, необходимо заботиться о правильном положении тела ребенка, когда он сидит, стоит, ходит; шире использовать физические упражнения; обязательно включать специальные упражнения на осанку в уроки физической культуры, в гимнастику до занятий, физкультминутки, давать учащимся задания на дом.

На уроках физической культуры, на уроках чтения по теме «Забота о здоровье», на уроках природоведения по теме «Тело человека и уход за ним», во время внеклассных занятий детям необходимо объяснять все вопросы, связанные с осанкой, учить осанке; ученики должны понимать ее значение и активно помогать учителю в его работе. Активность школьников может выражаться в самонаблюдении, в наблюдении за своими товарищами в школе, на улице.

Родители должны оказывать посильную помощь учителю в этой работе, создавая необходимые условия дома и проводя воспитательную работу среди детей.

В этой важной работе учителю помогает врач. При проведении медицинских осмотров он определяет состояние осанки детей и в нужных случаях рекомендует конкретные профилактические и корректирующие упражнения.

Для формирования правильной осанки рекомендуются следующие упражнения.

А) Для укрепления мышц шеи, рук и плечевого пояса:

1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; повороты головы вправо и влево; круговые движения головой.

2. Поднимание одной руки и обеих рук вперед, в стороны, вверх, назад; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях; сгибания и разгибания рук (указанные упражнения могут быть без предметов и с предметами — палки, мячи, флажки).

3. Поднимание и опускание плеч; отведение и сведение; круговые движения плечами.

4. Упражнения с палками (палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей, внизу-сзади в прямых руках).

5. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей в положении стоя, сидя, произвольным способом и по заданию.

Б) Для укрепления мышц туловища:

1. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево.

2. Повороты туловища вправо и влево.

3. Повороты туловища в сочетании с наклонами.

4. Наклоны и повороты туловища в положении сидя на гимнастической скамейке, на полу, стоя на одном колене, двух коленях, в упоре на коленях.

В) Для укрепления мышц ног:

1. Отставления ноги на всю ступню, на носок, вперед, в сторону, назад.

2. Поднимание поочередно правой (левой) ноги вперед, в сторону, назад.

3. Поднимание поочередно правой (левой) ноги вперед, в сторону, назад с одновременным сгибанием.

4. Полуприседания и приседания.

Г) Для укрепления мышц стопы:

1. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

2. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать лежащий предмет).

3. Захватывание и перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней (в положении сидя на скамейке).

4. Перекачивание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и на пятки.

Д) Для формирования навыка в правильном держании головы и туловища:

1. Упражнения у стены (без плинтуса) или у гимнастической стенки (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками): поднятие рук, полуприседания и приседания, поочередное поднятие с отведением правой, левой ноги, наклоны вправо и влево, повороты головы вправо и влево.

2. Упражнения с удерживанием груза на голове (мешочек с желудями, кубики, фанерные или картонные фигуры): движения руками, ногами; сочетание движений руками и ногами; полуприседания и приседания; ходьба по полу, гимнастической скамейке, бревну; перешагивание через предметы (мяч, скамейка, веревочка); повороты направо, налево, кругом (на полу, гимнастической скамейке, бревне); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево; лазанье по наклонной скамейке.

Все упражнения, указанные в пунктах А, Б, В, Г, Д, могут выполняться в сочетаниях, из разных исходных положений.

С большим успехом для формирования осанки применяются следующие упражнения в равновесии: стоя на одной ноге — движения руками, другой ногой, захватывание руками другой ноги; стоя на двух носках и одном носке — движения руками; стоя на носках одна нога впереди другой — движения руками; стоя на пятках — движения руками и др.

Для формирования правильной осанки рекомендуются также упражнения у гимнастической стенки и на гимнастической стенке: стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, выгибание туловища, поднятие поочередно правой, левой ноги; стоя на одной из нижних реек лицом к стенке, держась прямыми руками за рейку над головой, поднятие поочередно правой, левой ноги; стоя на одной из нижних реек лицом к стенке, держась прямыми руками за рейку выше головы, поднятие и сгибание ног назад; висы на гимнастической стенке лицом или спиной к ней; поднятие прямых, согнутых ног в висе на гимнастической стенке лицом или спиной к ней.

Лазанье и перелезание

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствия, лазанье по канату.

Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию ловкости, силы, смелости, выносливости, координации

движений, а лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке помогает формированию правильной осанки.

Учитывая, что упражнения в лазанье и перелезании выполняются на снарядах на некоторой высоте, учителю необходимо обеспечить особенно четкую организацию занятий. Подход к снарядам и отход от них, начало выполнения упражнений и окончание их должны быть объяснены и показаны с предельной точностью, особенно упражнений, имеющих воздействие на формирование осанки.

Упражнения в лазанье и перелезании являются трудными для детей. Это обязывает учителя постепенно переходить от упражнений относительно простых к более сложным.

Для проведения лазанья ученики разбиваются на группы по числу имеющихся пролетов гимнастической стенки или гимнастических скамеек. Каждая группа становится в колонну по одному и занимает место против пролета стенки или скамейки.

Первое время упражнения выполняются по группам. Первая группа выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Позже, когда дети приобретут навыки и необходимую организованность, учитель проводит упражнения потоком, но с соблюдением определенных интервалов. Например, второй ученик начинает движение по скамейке лишь после того, как первый достигнет середины скамейки и т. д.

Для обучения лазанью и перелезанию используются гимнастическая стенка, скамейка, бревна, канаты, наклонная лестница, конь, бум, плинт и другие снаряды.

Лазанье по гимнастической стенке

1. Произвольное лазанье вверх до определенной высоты и вниз.
2. Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами, вниз не глядеть.
3. Лазанье вверх, наступая на одну рейку одной ногой, а на другую — другой, вниз не глядеть.
4. Лазанье вверх и вниз, ноги ставить ближе одну к другой, вниз не глядеть.
5. Произвольное лазанье вправо и влево (ноги на 3—4-й рейке).
6. Лазанье вправо и влево, делая одноименные приставные движения руками и ногами (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука).
7. Лазанье вверх и вниз одноименным способом, когда движение начинает левая (правая) рука и левая (правая) нога, а потом правая (левая) рука и правая (левая) нога (рис. 40).
8. Лазанье вверх и вниз разноименным способом, когда движение начинает правая рука и левая нога, потом левая рука и правая нога (рис. 41).
9. То же, что и 7—8, но ноги ставить на каждую рейку или через одну-две рейки.



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

10. Лазанье произвольным способом по диагонали (рис. 42).
11. Лазанье по диагонали заданным способом; приставными и скрестными шагами.
12. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом до 25° , и спускание по ней.
13. Соединение лазанья по гимнастической стенке с лазаньем по гимнастической скамейке различными пройденными способами.
14. Лазанье боком к гимнастической стенке.
15. Лазанье спиной к гимнастической стенке.
16. Лазанье с поворотом кругом.

Лазанье по гимнастической скамейке

1. Лазанье по гимнастической скамейке, стоящей на полу: в упоре на коленях, на четвереньках, вперед и назад, захватывая руками края скамейки.
2. То же, что и 1, но по скамейке, установленной под углом $10-15^\circ$.
3. То же, что и 2, но переставляя руки вместе с ногами разноименно и одноименно.
4. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и спускание по ней.
5. Те же виды лазанья, но скамейка установлена под углом 30° .
6. Те же виды лазанья, но с различным положением ног: с согнутыми, с прямыми ногами, на носках, на всей ступне.

Лазанье по канату

Обучение лазанью по канату согласно программе начинается в III классе. Дети лучше всего усваивают способ лазанья в три приема (рис. 43). Исходное положение — вис на прямых руках. 1-й прием — согнуть ноги вперед и захватить канат коленями и

подъемами ног, руки слегка согнуть; 2-й прием — выпрямить ноги, одновременно сгибая руки и подтягивая тело вверх (руки не перехватывать); 3-й прием — сохраняя захват каната ногами, поочередно перехватить руки.

При обучении лазанью рекомендуется использовать канат с накладками (узлами), расположенными на расстоянии $15-20$ см друг от друга.

Последовательность обучения:

1. Вис на канате, опираясь ногами на узел.
2. Вис на качающемся канате (амплитуда движения до 25°).
3. Перемещение ног в висе на канате.
4. Перемещение рук в висе на канате.
5. Подтягивание ног к груди в висе.
6. Лазанье по канату с узлами.
7. Захват каната ногами скрестно, подъемами ног.
8. Упражнения 1—5 на канате без узлов.

Захват каната ногами можно вначале разучивать в положении сидя на стуле, козле, коне.

Подводящие упражнения:

1. Сидя на полу (мате) и держась за канат руками, перехватывая руки, перейти в вис лежа.
2. То же, но перейти в вис стоя.
3. В висе лежа переступать по полу ногами вправо (влево).
4. В висе лежа отпускать то одну, то другую руку.

Перелезание

Последовательность обучения:

1. Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку, стоящую на полу.
2. То же, но через наклонную гимнастическую скамейку.
3. Перелезание произвольным способом через две скамейки, стоящие на полу параллельно на расстоянии $30-50$ см.
4. То же, что и 2, но стоя боком к скамейке (продольно) и стоя лицом к скамейке (поперечно).
5. Перелезание, поочередно перенося ноги.
6. Перелезание через препятствие «перевалом» (рис. 44).
7. Перелезание с прыжком в упор на руки и последующим перенесением ног (рис. 45).



Рис. 43

8. Перелезание, опираясь руками и ногами (рис. 46).
 9. Перелезание различными изученными способами в сочетании с другими упражнениями (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье).

Упражнения в перелезании надо выполнять как с правой, так и с левой стороны.

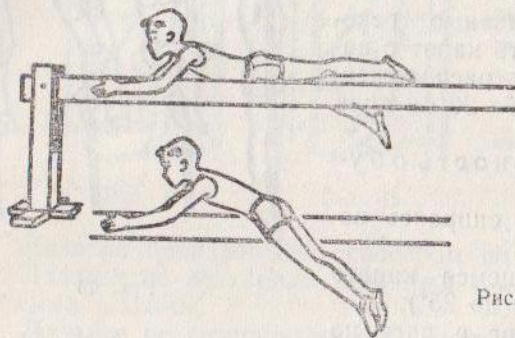


Рис. 44

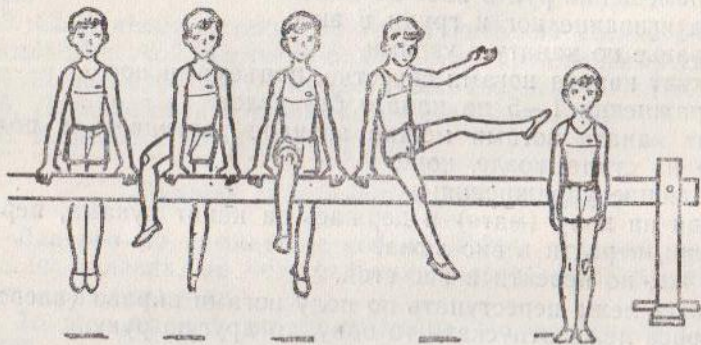


Рис. 45

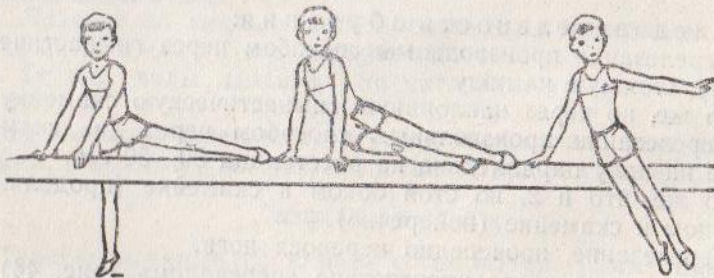


Рис. 46

Упражнения в равновесии

Упражнения в равновесии состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений, воспитанию внимания, самообладания, смелости, решительности, ориентировки в пространстве.

Велико значение упражнений в равновесии для формирования хорошей осанки. Тонкие и точные движения развивают мышечное чувство.

Простейшие упражнения в равновесии можно выполнять без оборудования: поднятие и стойка на носках, стойка на одной ноге, ходьба по намеченной (начерченной) линии, неустойчивые исходные положения и др.

Для выполнения упражнений в равновесии используются гимнастические скамейки, гимнастические бревна и бумы.

Если упражнения в равновесии выполняются на повышенной опоре (бум, бревно), то надо обеспечить безопасность при проведении упражнений (положить маты, взрыхлить грунт; помощь учителя, товарищей).

Маты должны находиться под снарядами, по всей длине их, а не только на месте соскока. Взаимная помощь оказывается путем держания за руки во время совместного, одновременного выполнения упражнений на двух параллельно расположенных снарядах, а также путем индивидуальной поддержки выполняющего упражнения тем учеником, который уже выполнил его.

Учитель оказывает помощь поддержкой за руку, подставляя один конец палки для опоры рукой. Присутствие учителя рядом с выполняющим упражнение, хотя и без поддержки, также способствует более уверенному движению ученика по снаряду. Организуя необходимую помощь и страховку, учитель не должен слишком опекать учащихся, так как в этом случае снижается воспитательное воздействие на детей, нужное для развития самообладания и смелости.

Принцип постепенного перехода от простого к сложному здесь особенно необходим.

Последовательность обучения:

1. Различные стойки и движения руками и туловищем в этих стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, на носках, одна ступня впереди другой.

2. Стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями руками, другой ногой, туловищем.

3. Ходьба по намеченной (начерченной) линии (на земле или на полу).

4. Ходьба по доске гимнастической скамейки с различными положениями рук, с движениями руками, с мячом, с хлопками в ладоши (не глядя на скамейку).

5. Ходьба по бревну, лежащему на полу, с различными положениями рук, с движениями руками.

6. Ходьба по бревну, лежащему на полу, с большим мячом, с хлопками в ладоши, с движениями ногами.

7. Ходьба по бревну (высота до 50 см) с различными положениями рук, с движениями руками, с мячом, с хлопками в ладоши.

8. Ходьба по бревну с остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад (рис. 47).

9. Ходьба по бревну боком с остановкой в стойке на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

10. Вставание на рейку гимнастической скамейки и бревно (стоя лицом и боком).

11. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.

12. Ходьба по бревну, рейке гимнастической скамейки боком и назад с различными положениями рук и с движениями руками.

13. Ходьба по бревну с подбрасыванием и ловлей мяча (рис. 48).

14. Ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку, натянутую над бревном на высоте 25—30 см (рис. 49).

15. Ходьба по бревну с подбрасыванием и ловлей мяча и перешагиванием через веревочку.

16. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи.

17. Ходьба по бревну с хлопками под поднятой прямой и согнутой ногой (рис. 50).

18. Ходьба по бревну с вхождением и схождением по наклонно установленной гимнастической скамейке.

19. Ходьба с поворотом кругом по гимнастической скамейке, бревну и рейке гимнастической скамейки.

20. Ходьба по бревну с остановкой и переходом в стойку на одном колене.

21. Ходьба по бревну, рейке гимнастической скамейки с предметами (палкой, мячом, скакалкой).

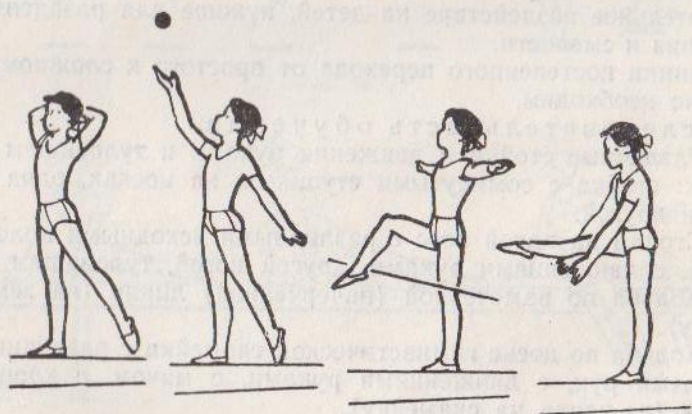


Рис. 47

Рис. 48

Рис. 49

Рис. 50

22. Ходьба по бревну приставными, переменными шагами, вперед, назад, в сторону.

23. Ходьба по бревну с остановкой и опусканием в сед, вставание с помощью и без помощи рук.

24. Быстрая ходьба по бревну, по рейке гимнастической скамейки; то же на носках.

25. Толчком обеих ног невысокий прыжок на месте на доске гимнастической скамейки, на бревне.

Усложнить упражнения в равновесии можно: изменениями исходных положений рук; движениями рук, туловища, ног; введением дополнительных предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); изменением способов передвижения (на ступнях, носках, приставным и переменным шагом); дополнительными заданиями (перешагивание, подлезание, броски, ловля); уменьшением площади опоры; повышением опоры.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения входят в программу всех классов. Эти упражнения способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, гибкости, смелости, решительности, приучают ориентироваться в пространстве, улучшают функции вестибулярного аппарата.

Разностороннее влияние акробатических упражнений помогает более быстрому овладению навыками во многих видах спорта, в частности в прыжках в воду, в фигурном катании на коньках, в спортивной гимнастике, в прыжках на лыжах, в легкой атлетике и спортивных играх.

Для занятий акробатическими упражнениями в начальных классах школы необходимо иметь ковровые дорожки и гимнастические маты с покрывками.

Одно из обязательных требований при проведении занятий — это соблюдение санитарно-гигиенических условий. Ковровые дорожки и маты должны быть всегда чистыми, покрывки на матах надо использовать только для занятий акробатикой и регулярно стирать. В теплое время года простейшие акробатические упражнения можно проводить на ровной травяной площадке.

На травяной площадке простейшие акробатические упражнения выполняются одновременно возможно большим количеством учащихся. В зале упражнения выполняются группами в зависимости от наличия ковровых дорожек и гимнастических матов.

Акробатические упражнения разделяются на две группы. К одной группе относятся динамические упражнения, к другой — статические.

Из группы динамических упражнений программой для начальных классов школы предусмотрены: группировки (сидя, лежа на спине, в приседе — рис. 51); перекаты (назад, в сторону); кувырки вперед (рис. 52).



Рис. 51

Из группы статических упражнений предусмотрена стойка на лопатках (рис. 53).

Обучение надо начинать с подготовительных упражнений к группировкам:

1. Сильные наклоны туловища вперед, к ногам.
2. Глубокое приседание на всей ступне с захватом голени обеими руками.
3. Лежа на спине, сгибание ног к груди.
4. Сидя с прямыми ногами, наклоны туловища вперед, к ногам.
5. Сидя с прямыми ногами, одновременное сгибание ног к груди и наклон туловища к ногам.
6. То же с захватом голени руками.

После выполнения подготовительных упражнений можно перейти к группировкам:

1. *Группировка сидя*: из положения сидя на полу согнуть ноги в коленях, ступни поставить слегка врозь, руками захватить снаружи верхние части голени и плотно подтянуть ноги к груди, колени врозь, голова между коленей, наклонена.

2. *Группировка лежа на спине*: из положения лежа на спине согнуть ноги к груди, взяться руками за голени и подтянуть колени к плечам, а плечи к коленям, колени врозь, голова между коленей, наклонена.

3. *Группировка в приседе*: из стойки ноги врозь на ширине одной ступни, ступни параллельно, глубоко присесть (сначала на носках, а потом и на всей ступне) и одновременно наклонить туловище к коленям, руками захватить голени и плотнее притянуть туловище к коленям, голова между коленей, наклонена.

Освоив группировки, можно перейти к изучению перекатов.

Перекатами называются акробатические упражнения, в которых происходит последовательное касание пола отдельными частями тела без переворотов через голову.

Перекат назад из упора присев в положение группировки лежа на спине и перекатом вперед прийти в упор присев.

Чтобы выполнить это упражнение, вначале следует сделать несколько перекатов вперед и назад в положении группировки лежа на спине, обратив внимание учащихся на сохранение плотной группировки во время перекатов.



Рис. 52

Перед демонстрацией упражнения надо обратить внимание учащихся на то, что во время переката сначала последовательно принимается положение группировки в приседе, сидя и лежа, а при обратном движении — группировки лежа, сидя и в приседе до упора присев.

При проведении акробатических упражнений желательнее, чтобы одни дети выполняли упражнения, а другие наблюдали за ними и подмечали недостатки.

Перекат в сторону из упора стоя на коленях. Обучение этому упражнению следует начать с переката в сторону из упора стоя на коленях в группировке. Став левым боком к мату или ковру, принять исходное положение в упоре стоя на коленях, сильнее согнуть ноги в коленях, туловище и голову наклонить вперед (к ногам), перекатиться на левый бок, на спину, на правый бок и прийти в исходное положение.

После того как дети освоят это упражнение в правую и левую сторону, следует перейти к изучению переката в сторону из упора стоя на коленях с группировкой во время переката на спине, а затем и к перекату из упора стоя на одном колене.

Перекат в сторону из упора стоя на одном колене. Стать на левое колено левым боком к мату, руки на пол (кисти под плечами), правую ногу в сторону на носок. Сгибая левую руку и опираясь предплечьем о пол, перекатиться на левый бок, спину, правый бок до положения стоя на правом колене, левая нога в сторону на носок.

Перекаты необходимо выполнять как в правую, так и в левую сторону.

После освоения перекатов следует перейти к изучению кувырок.

Кувырки называются упражнения, в которых происходит переворачивание через голову вокруг поперечной оси с последовательным касанием пола отдельными частями тела.

Кувырок вперед из упора присев в положение сидя (в группировке): принять упор присев, поставив руки несколько вперед; передавая центр тяжести на руки и сгибая их, оттолкнуться ногами и, плотно сгруппировавшись, перевернуться через голову до положения группировки сидя.

Кувырок вперед из упора присев до упора присев выполняется так же, как и кувырок вперед до положения сидя. Однако, чтобы перейти в упор присев, надо быстрее и энергичнее группироваться.

При обучении кувырку часто встречаются следующие ошибки:

1. Недостаточная группировка при переворачивании.
2. Неправильное положение рук в упоре присев (руки при опоре расположены близко к ногам).
3. Отсутствие толчка ногами.
4. Опора головой о пол.



Рис. 53

5. Потеря направления, уход в сторону.

Стойка на лопатках. Это упражнение выполняется из положения лежа на спине. Поднимая ноги и туловище, опереться на затылок и лопатки, локти поставить на пол (ближе друг к другу), руками упереться в поясницу, ноги вертикально вверх (носки оттянуты), таз подать вперед. Это упражнение можно выполнять из группировки лежа, а также из седа и из упора присев перекатом назад.

В начале обучения детям следует оказывать помощь, поддерживая их за ноги.

Танцевальные упражнения

Проведение танцевальных упражнений и простейших танцев развивает у детей легкость, красоту, выразительность движений.

Правильное выполнение танцевальных упражнений способствует формированию хорошей осанки. Регулярные занятия танцевальными упражнениями развивают у детей слух, чувство ритма, вырабатывают умения выполнять движения с изменением темпа, а музыкальное сопровождение усиливает положительное эмоциональное воздействие.

Простейшие танцевальные упражнения с детьми можно выполнять в кругу, колонне, шеренге, а также в разомкнутой колонне по два, по три, по четыре.

Выполнение упражнений сопровождается подсчетом учителя или всех учащихся, пением учеников, но лучше всего музыкой.

Простейшие танцевальные упражнения и элементы танцев следует разучивать во вводной части урока, а после хорошего усвоения их можно выполнять в заключительной части.

Элементы танцев и танцы с быстрыми движениями, дающими большую нагрузку на организм (например, танец «Попрыгушка»), проводятся в основной части урока.

В программе для начальных классов школы предусмотрен следующий практический материал:

Ходьба под музыку или песню. Ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. К обучению ходьбе под музыку или песню учащихся надо приступать после того, как дети приобретут некоторый навык ходьбы на месте или в колонне с соблюдением дистанции и в заданном темпе. Ученики I класса еще не умеют ходить в ногу (от них этого и не следует требовать), однако их надо научить ходить ритмично, в определенном темпе. Для этого лучше всего использовать песни и мелодии, которые дети разучивали и усвоили на уроках пения. Внимание обращается на свободную, легкую, ритмичную ходьбу в соответствии с музыкой или песней. При проведении упражнений важное значение имеет личный пример учителя и правильный показ.

Перед изучением ходьбы с остановками в конце музыкальной фразы необходимо освоить остановки в конце заранее определен-

ной музыкальной фразы или после определенных слов песни. Когда это будет усвоено, можно давать задание на остановки в конце каждой музыкальной фразы. Если упражнения временно проводятся без музыкального сопровождения, то надо уметь применить изменения в подсчете. Например, если учитель во время обычного подсчета «раз-два-три-четыре» вместо «раз» скажет «и», то учащиеся на счет «два-три-четыре-раз-два-три» продолжают ходьбу, а на счет «четыре» останавливаются. Вначале это упражнение во время ходьбы дается редко, с интервалами, а потом чаще и без интервалов.

Ходьба под музыку или песню учащихся, ходьба с остановками может проводиться на месте и с продвижением вперед, на носках, с хлопками в ладоши.

Обычный танцевальный шаг на носках или простой шаг. Нога, с которой начинается движение, слегка согнутая в колене, выносится вперед, затем она выпрямляется, носок оттягивается с поворотом наружу. На пол (землю) нога ставится с носка и опускается на всю ступню. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, другая нога сзади на носке.

Затем этот шаг выполняется на носках, без опускания на всю ступню.

При обучении танцевальным шагам обращается внимание на мягкость, легкость и слитность движений.

Шаг с подскоком. На счет «раз» — небольшой шаг вперед правой ногой. Левую ногу слегка поднять сзади. На счет «и» — легко подскочить вперед на правой ноге. Левую ногу, согнутую в колене, поднять вперед, носок оттянуть. На счет «два» — небольшой шаг вперед левой ногой. Правую ногу слегка поднять сзади. На счет «и» — легко подскочить вперед на левой ноге. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вперед, носок оттянуть и т. д.

На первых уроках ученикам младших классов довольно трудно выполнить этот шаг. Поэтому вначале основное внимание уделяется чередованию движений, а затем уже точности выполнения. Далее изучается подскок на носках, с отведением ноги назад.

Шаги с подскоком выполняются вперед и назад. Шаг с подскоком назад начинается с шага назад.

Приставные шаги вперед, в сторону, назад. При выполнении приставных шагов движение всегда начинается одной ногой, а другой заканчивается.

В приставном шаге вперед с правой ноги на счет «раз» — делается шаг правой вперед, на счет «два» — левая нога приставляется к правой, затем опять шаг правой и приставляется левая и т. д. В приставных шагах в сторону правая или левая нога отставляется на один шаг в сторону, а левая или правая приставляется. В приставных шагах назад правая или левая нога отставляется назад, а другая нога приставляется.

На первых уроках приставные шаги выполняются на всей ступне, а затем на носках; вначале как простое приставление, а затем как мягкое скользящее движение.

Шаг галопа. Шаг галопа может выполняться влево, вправо, вперед и назад. При шаге галопа влево, из основной стойки, на счет «раз» — шаг левой ногой влево, на счет «и» — быстрым скользящим движением подтянуть правую ногу к левой. На счет «два-и» движения повторяются и т. д. При этом движении правая нога, подтягиваясь к левой, как бы «подбивает» левую в сторону.

Так же выполняется шаг галопа вправо, но левая нога «подбивает» правую.

Шаг с притопом. Под притопом принято понимать следующие движения: на счет «раз» — легко топнуть правой ногой, на счет «и» — легко топнуть левой ногой, на счет «два» — легко топнуть правой ногой, на счет «и» — пауза. Притоп выполняется как с правой, так и с левой ноги.

Отдельно притоп только разучивается, а выполняется он обычно в сочетании с изученными шагами. Например, приставной шаг вперед с притопом: на счет «раз» — шаг вперед правой, на счет «два» — левая нога приставляется к правой, а на следующие «раз-и, два-и» выполняется притоп, затем приставной шаг и т. д.

Переменный шаг. На счет «раз» — шаг правой ногой, на счет «и» — небольшой шаг левой, на счет «два» — шаг правой, на счет «и» — пауза. Затем движение выполняется с левой ноги и т. д.

Переменный шаг может выполняться и назад. В этом случае каждый шаг делается назад.

Все шаги выполняются в разных сочетаниях, с различными положениями и движениями рук.

Танец «Попрыгущка». Этот танец выполняется под музыку польки, живо и весело.

Дети становятся по кругу парами (мальчик с левой стороны), руки скрестно (правая рука девочки в правой руке мальчика, левая — в левой).

На I—III такты танцующие, продвигаясь по кругу, делают шесть подскоков. На первую четверть IV такта руки разъединяются, одновременно делается простой шаг вперед, а девочка (или ученик, стоящий справа) поворачивается влево на 180° и становится лицом к партнеру.

На вторую часть IV такта танцующие приставляют левую ногу к правой сзади так, чтобы пятка правой ноги была против внутренней середины ступни левой ноги, носки наружу (третья позиция), и подают друг другу руки (правая с левой, а левая с правой).

На следующие три (V—VII) такта танцующие простыми шагами, начиная с правой ноги, парами кружатся на месте, двигаясь

влево. На VIII такте они разъединяют руки, становятся лицом в ту же сторону и берутся за руки, как в начале танца. В IX—XV тактах повторяются все движения I—VII тактов.

На XVI такт танцующие становятся лицом друг к другу (один ученик стоит спиной, другой — лицом к центру круга) и разъединяют руки.

На XVII—XX такты девочка, стоя на месте, держит руки перед собой и хлопает в ладоши (под музыку). В это время мальчик ставит руки на пояс и, начиная с правой ноги, выполняет шесть подскоков назад к центру круга. В конце XX такта он делает простой шаг назад правой ногой и приставляет левую к правой.

На XXI—XXIV такты девочка, поставив руки на пояс, делает шесть подскоков вперед (начиная с правой ноги) к мальчику, затем простой шаг вперед правой ногой и приставляет левую ногу к правой. В это время мальчик, стоя на месте, хлопает в ладоши (под музыку).

На XXV—XXVIII такты танцующие берутся за руки и подскоками (девочка назад, а мальчик вперед) отходят от центра круга.

На XXIX—XXXI такты танцующие простыми шагами, начиная с правой ноги, парами кружатся на месте, продвигаясь влево (как в V—VII тактах).

На XXXII такте танцующие разъединяют руки, становятся рядом и принимают исходное положение как перед началом танца. После этого танец повторяется.

Танец «Попрыгущка» разучивается в следующей последовательности: вначале повторяются шаги, встречающиеся в танце и ранее разученные, затем осваиваются соединения шагов, далее изучается первая фигура (I—XVI такты), затем вторая фигура (XVII—XXXII такты).

Сначала танец можно разучить под счет учителя, а затем под музыку.

Поднимание и переноска груза

Поднимание и переноска груза практически необходимы на уроках физической культуры, а также в быту. Задача учителя — научить детей наиболее рациональным способам поднимания и переноски грузов.

На уроках учащиеся организованно переносят и расставляют гимнастические маты, бревна, щиты для метания в цель, стойки для прыжков, мостики и другой инвентарь. Коллективные усилия по переноске снарядов имеют большое воспитательное значение. Чтобы хорошо организовать этот процесс, учителю надо объяснить и продемонстрировать (с учениками) способы переноски.

Гимнастическую скамейку можно переносить в шеренге, держа скамейку перед собой, в колонне, держа скамейку сбоку с одной стороны или с двух сторон, располагая учащихся в шах-

матном порядке. Возможны и другие варианты способов переноски.

Как продолжение упражнений с набивными мячами, в старших классах проводится переноска одновременно 2—3 мячей общим весом от 3 до 6 кг на расстояние 10—14 м. Переноска мячей может практиковаться в играх.

Ходьба

Ходьба является естественным и прикладным упражнением.

Во время ходьбы в работе участвуют большие мышечные группы, благодаря чему усиливается деятельность дыхательной и кровеносной систем.

Ходьба в строю организует и дисциплинирует учащихся.

Одной из задач школы является обучение детей правильной, экономной и красивой ходьбе.

Обучение ходьбе проводится как при прохождении элементов строя и гимнастических перестроений, так и в специальное время, выделяемое для ознакомления с различными видами ходьбы.

На смену довольно часто встречающимся у детей топанию, шарканью, ходьбе в развалку, на слишком выпрямленных или согнутых ногах, с опущенной головой и плечами, с выставленным вперед животом должна прийти легкая, непринужденная, ритмичная ходьба с хорошей координацией движений рук, ног, туловища и правильным положением головы.

Чтобы дети приобрели правильные навыки в ходьбе, их надо учить с I класса передвигаться в строю свободно, без напряжения, в определенном темпе и ритме, начиная движение с левой ноги. Позднее это позволит ученикам уверенно ходить в ногу.

В I классе следует практиковать ходьбу имитационного характера: «Как ходят гуси?», «Как ходит медведь?», «Как ходит кошка?», «Как кошка крадется?» и т. д.

При обучении ходьбе рекомендуется ходьба на носках, пригнувшись, крадучись, широкими шагами, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, скрестно, с носками, развернутыми наружу и повернутыми внутрь. Эти задания выполняются в разном темпе.

Правильная ходьба характеризуется следующим: положение тела должно быть свободным, естественным, без какого-либо напряжения; голова и туловище держатся прямо; плечи развернуты и отведены назад; движения ног и рук свободные, перекрестные (с движением вперед правой ноги выносятся вперед левая рука).

Обучая ходьбе, учитель обращает большое внимание на правильное положение туловища, постановку ног и движение рук. Ходьба с различными исходными положениями рук является, с одной стороны, средством усложнения ходьбы, а с другой — изолирующим движением рук и, таким образом, содействующим со-

средоточению внимания детей на постановке ног, правильном положении туловища.

Большое значение при обучении передвижению в строю имеет ритмическая ходьба. Надо стремиться к тому, чтобы дети умели ходить в определенном темпе и с изменениями темпа. Для этого рекомендуется вести индивидуальный подсчет (учителем) или коллективный или сочетать тот и другой, а также применять хлопки в ладоши, постукивание палкой о пол, метроном, музыкальное сопровождение и пение.

Последовательность обучения:

1. Имитационная ходьба.
2. Ходьба пригнувшись, ходьба на носках, крадучись.
3. Ходьба на носках — ноги прямые.
4. Ходьба на наружных сторонах стопы.
5. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, к плечам, на голову, за голову, за спину, вперед, в стороны, вверх).
6. То же, что и 5, но ходьба на носках.
7. То же, что и 5, но с движениями рук.
8. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках.
9. Чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук: четыре шага — руки на поясе, четыре шага на носках — руки за голову и т. д.
10. Ходьба широким, свободным шагом в определенном темпе, с правильной осанкой.
11. Ритмическая ходьба с подсчетом учителя.
12. Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши. Например, на каждый третий счет дети делают хлопок в ладоши или на каждый третий и четвертый счет дети два раза хлопают в ладоши.
13. Ритмическая ходьба с коллективным подсчетом. Например, учитель ведет подсчет и говорит «раз-два», дети продолжают «три-четыре».
14. Ходьба в различном темпе, с замедлениями и ускорениями (под счет, хлопки).
15. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см, обозначенном линиями, перешагивая через предметы (мячи, кубики, палки, скакалки).
16. Ходьба с подниманием бедра.
17. Ходьба в «коридорчике» с высоким подниманием бедра.
18. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
19. Ходьба на носках в «коридорчике» с высоким подниманием бедра.
20. Ходьба в различном темпе в «коридорчике».
21. Ходьба длинными шагами.
22. Ходьба с изменением длины шагов в соответствии с темпом (чем реже темп, тем длиннее шаг).
23. Ходьба с изменением частоты шагов.
24. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

25. Ходьба с носка (гимнастическим шагом).

26. Ходьба с сохранением темпа и увеличением длины шагов. Нагрузку во время ходьбы можно увеличить за счет дополнительных движений руками, увеличивая время непрерывного движения, а также чередуя ходьбу с бегом и дополнительными заданиями, применяемыми учителем в соответствии с программой для каждого класса школы.

Бег

В физическом воспитании учащихся бег занимает одно из ведущих мест, являясь естественным и прикладным движением.

Бег применяется как самостоятельный вид упражнений и как элемент в прыжках с разбега, в метаниях и играх.

Бег способствует развитию мышц, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает обмен веществ. Газообмен при беге в среднем темпе увеличивается в восемь-девять раз по сравнению со спокойным состоянием. При занятиях бегом развиваются быстрота, выносливость, координация движений, воспитываются настойчивость, выдержка.

В процессе обучения бегу учитель должен обеспечить выполнение двух задач: научить детей правильно бегать и использовать бег как средство гигиенического воздействия на организм.

На уроках дети должны научиться бегать мягко, в чередовании с ходьбой, друг за другом и навстречу друг другу, с хорошей осанкой, на носках, меняя темп, в одном направлении и с изменением направления, с преодолением простейших препятствий, с различной длиной шагов, прямолинейно, с высокого старта и ритмично дышать.

При обучении бегу детей следует ознакомить с общепринятыми в легкой атлетике определениями—«толчковая нога», «маховая нога». Это нужно для того, чтобы во время занятий можно было давать необходимые указания, пользуясь соответствующими терминами.

Толчковой называется нога, которая соприкасается с землей, маховой — та, которая уже оттолкнулась от земли.

Основы правильной техники бега следующие: тело бегуна слегка наклонено вперед (вертикальное положение или излишний наклон туловища неблагоприятны); голова и туловище держатся на одной линии, плечи не поднимаются; толчковая нога ставится на внешнюю сторону носковой части стопы и в момент отталкивания полностью выпрямляется; маховая нога сгибается в коленном суставе, бедро движется вперед-вверх и достигает наибольшей высоты в момент толчка другой ноги; согнутые в локтях (до 90°) руки двигаются в том же темпе, что и ноги, скрестно (правая рука и левая нога); кисти не напряжены, пальцы полусогнуты.

С учащимися I класса бег чаще всего применяется в играх, где дети непринужденно, свободно бегают в пределах своих умений и возможностей. Вместе с тем начиная с I класса необходимо чере-

довать ходьбу и бег, приучая детей к выполнению движений в разном темпе.

Учащиеся I класса, как правило, вначале не справляются с дыханием по заданию. Дыхание у них произвольное. Поэтому надо внимательно следить за тем, чтобы при беге дети дышали через нос и не задерживали дыхания.

Ученики старших классов должны дышать так, чтобы на каждые два-три шага (а позже и на три-четыре) приходился вдох и на такое же количество шагов выдох.

На уроках следует обращать внимание на ритмичный бег. Ритмичность бега лучше всего достигается тогда, когда учитель становится впереди колонны и ведет бег в нужном темпе и ритме, предупредив учащихся о том, что они должны бежать друг за другом, не обгоняя и не отставая.

Значительное время отводится бегу учащихся группами (вначале по два—четыре человека, потом по восемь—пятнадцать человек).

В первое время дети бегают, держась за руки, на расстояние 15—20 м в одном направлении. Затем проводятся перебежки группами навстречу друг другу, с переноской и перекладыванием предметов (мячи, кубики, мешочки с желудями и др.).

Чтобы быстрее научить детей свободному, мягкому бегу, следует много внимания уделять бегу на носках. Вначале бег проводится в одном направлении, а потом в разных.

Со II класса можно проводить бег наперегонки в группах и парах, не выделяя победителей.

В старших классах учащихся знакомят с техникой бега и с высоким стартом. Основное внимание уделяется прямолинейному направлению бега, правильному движению ног и рук. Заботясь о прямолинейности бега, учитель во II классе проводит упражнения в ходьбе и беге по «коридорчику» шириной 30 см, обозначенному линиями или лентами.

В старших классах эти упражнения проводятся в более быстром темпе, одновременно с обучением правильным движениям ног и рук.

Во время бега надо обращать внимание на поднятие бедра вперед-вверх, на постановку ноги с носка, параллельное положение стоп. Специально подводящими упражнениями будут: ходьба и бег на месте у высокой опоры, с поднятием бедра маховой ноги и выпрямлением опорной, бег прыжковыми шагами (по неразмеченному и размеченному отрезку).

Ритм движения рук должен соответствовать ритму движения ног. В качестве подводящих следует давать упражнения для рук в положении стоя на месте, вначале в медленном, а потом и в быстром темпе.

С учащимися III класса проводится бег с ускорением. Для этого дорожка делится на три-четыре отрезка по 10—15 м. Первый отрезок ученики (группами по три-четыре человека) пробега-

ют в относительно медленном темпе, второй — быстрее, третий — еще быстрее, после чего переходят на быструю, а потом на медленную ходьбу.

По мере усвоения детьми основных элементов правильного бега и приобретения в этом умений и некоторых навыков необходимо проводить бег в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий (набивные мячи, скакалки, положенные на полу, земле, веревочки, натянутые на стойках, «ров» шириной до 80 см, барьерчик высотой 30—40 см и др.). Вначале препятствия должны быть однородными (например, мячи), а затем они могут быть и в виде полосы различных препятствий. Длина таких полос не должна превышать расстояний, предусмотренных программой для чередования ходьбы и бега (60—150 м).

Высокий старт разучивается в такой последовательности. Вначале учитель демонстрирует старт и объясняет его значение, далее показывает по элементам и рассказывает, какое положение принимать по каждой команде, затем предлагает двум-трем учащимся показать старт всем детям и наконец приступает к разучиванию старта со всеми учениками.

По команде «На старт!» учащиеся становятся перед стартовой линией; одна нога у самой линии, другая на полшага сзади, стопы параллельны, вес тела равномерно распределен на обеих ногах, руки опущены. По команде «Внимание!» туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах, одна рука (противоположная впереди стоящей ноге) впереди, другая сзади, ноги немного согнуты в коленях, вес тела на впереди стоящей ноге. По команде «Марш!» ученики начинают бег. Оттолкнувшись впереди стоящей ногой, резко вынести вперед-вверх бедро сзади стоящей ноги с одновременным быстрым движением рук. Бежать на носках, стопы ставить параллельно. Шаги увеличиваются с нарастанием скорости.

Учащихся следует ознакомить со стартом с опорой на одну руку. При этом старте носок левой (правой) ноги находится в 20—25 см от стартовой линии, носок правой (левой) — в 20—25 см сзади левой (правой). По команде «Внимание!» правая (левая) рука опирается о землю у стартовой линии, левая (правая) рука отводится назад, ноги немного согнуты. По команде «Марш!» ученики начинают бег (рис. 54).



Рис. 54

Последовательность обучения:

1. Свободный, непринужденный бег во время игр.

2. Перебежки небольшими группами (по пять-шесть человек) по прямой на расстояние до 15 м.

3. Перебежки группами по восемь—десять человек по «коридорчикам» шириной 80—40 см («коридорчики» обозначены линиями или веревками).

4. Бег по «кочкам» или размеченным участкам дорожки (ширина разметки 60—80 см).

5. Бег в чередовании с ходьбой до 50 м; например: 15 м — ходьба, 20 м — бег, 15 м — ходьба с постепенным замедлением.

6. Бег широким шагом.

7. Бег на носках.

8. Бег в «коридорчике» шириной 40—30 см.

9. Бег на носках в «коридорчике».

10. Бег по размеченному линиями участку. Расстояние между линиями 70—100 см.

11. Бег через линии в «коридорчике».

12. Бег с различными положениями рук (на пояс, к плечам, в стороны, согнуты в локтях).

13. Бег с изменением направления, обегая расставленные предметы.

14. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

15. Бег с высоким подниманием бедра.

16. Бег с высоким подниманием бедра в «коридорчике».

17. Бег в «коридорчике», размеченном линиями (расстояние между линиями 80—110 см).

18. Бег с прыжками через условные рвы, расположенные после каждых четырех-пяти шагов.

19. Бег с прыжками через набивные мячи, положенные после каждых трех-четырёх шагов.

20. Бег с ускорением; например: 10 м бежать медленно, затем 15 м быстрее и следующие 15 м в полную силу, после чего перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.

21. Бег на скорость до 40 м.

22. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.

23. Бег с преодолением препятствий «шагом»: набивных мячей; веревочки, натянутой на стойках; «рва» шириной 70—80 см.

24. Высокий старт.

25. Бег с высокого старта.

26. Бег на скорость до 50 м.

27. Бег на местности «под гору», «на гору».

28. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.

29. Бег в чередовании с ходьбой на местности до 200 м.

Прыжки

Прыжки, являясь естественным движением, имеют большое прикладное значение. Они укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, спины и рук, воспитывают смелость и решительность содействуют развитию быстроты, ловкости.

Программой для начальных классов школы предусмотрены следующие прыжки: на месте (поскоки), с длинной и короткой скакалкой, с высоты, в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с разбега.

Прыжки могут проводиться в помещении и на площадке. Во избежание травм надо соблюдать следующие правила: прыгать только в спортивной обуви; приземляться на гимнастические маты (в зале) или в яму для прыжков на площадке; располагать гимнастические маты или прыжковые ямы не ближе чем в 3—4 м от стены, забора или кустарника; веревочку или планку располагать со стороны, противоположной разбегу; не разрешать прыгать в длину или высоту неорганизованно, непрерывным потоком.

Учитывая особенности детского возраста и сильное воздействие прыжков на организм, необходимо ограничивать количество прыжков в длину или в высоту с разбега до восьми — двенадцати на одном уроке.

В работе с учащимися младших классов главные усилия направляются на развитие ловкости, умения мягко приземляться. Мягкому, эластичному приземлению после прыжков необходимо уделять особое внимание. Чем меньшую подготовку имеет школьник, тем глубже он должен присесть после прыжка, смягчая толчки и сотрясения, а затем немедленно выпрямлять ноги. В начале обучения правильным приземлениям следует разрешать приземляться до упора присев, переходя затем к приседанию и полуприседанию.

В качестве подготовительных упражнений при обучении мягкому приземлению могут быть использованы следующие упражнения: подпрыгивания на месте, опираясь на бревно или рейку гимнастической стенки, с мягким приземлением на полусогнутые ноги; прыжки на месте в приседе и полуприседе попарно, лицом друг к другу, держась за руки и др.

Дети младшего возраста любят прыгать, скакать. Эту потребность необходимо удовлетворять в играх с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по кочкам», «Волк во рву» и др. При проведении этих игр детям следует напоминать о мягких прыжках и о мягком приземлении. Полезно применять имитирующие прыжки: «Как прыгает птичка?», «Как прыгает мяч?», «Кто тише прыгнет?» и др. Вместе с тем в I классе прыжки проводятся и как отдельный вид упражнений.

В старших классах начальной школы усилия учителя направляются на овладение учащимися техникой прыжков, предусмотренных программой.

Прыжки на месте, прыжки с длинной и короткой скакалками

Эффективным средством подготовки к прыжкам являются прыжки на месте, прыжки с длинной и короткой скакалками. Эти виды прыжков применяются во всех классах начальной школы.

Последовательность обучения:

1. Прыжки на месте на двух ногах без какого-либо определенного положения рук. Вначале даются прыжки низкие, потом более высокие, а затем чередуются низкие с высокими.
 2. Прыжки на месте на двух ногах с определенным исходным положением рук.
 3. Прыжки на одной ноге, потом на другой.
 4. Прыжки на одной ноге, чередуя их через определенное количество прыжков (три-четыре) с прыжками на другой ноге.
 5. Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад.
 6. Прыжки на одной ноге с небольшим продвижением вперед и назад.
 7. Прыжки на двух ногах с поворотами направо и налево.
 8. Прыжки на одной ноге с поворотами направо и налево.
 9. Прыжки через длинную висящую скакалку.
 10. Прыжки через длинную качающуюся скакалку.
 11. Прыжки на месте на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком.
 12. Прыжки на двух ногах через длинную вращающуюся скакалку с вбеганием навстречу вращению скакалки и выбеганием.
 13. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с вбеганием и выбеганием на определенный счет.
 14. Прыжки на двух ногах через длинную вращающуюся скакалку из положения стоя впереди скакалки, перед скакалкой.
 15. Прыжки через короткую скакалку.
 16. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с промежуточным прыжком.
 17. Прыжки через короткую скакалку на месте на одной ноге.
 18. Прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую.
 19. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.
 20. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку вдвоем без вбегания и выбегания, с вбеганием и выбеганием.
 21. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами на 90° с вбеганием и выбеганием.
 22. Прыжки через короткую скакалку без промежуточного прыжка на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую.
 23. Прыжки через короткую скакалку при вращении скакалки назад.
 24. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге, с поворотами направо и налево.
 25. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед на одной ноге, с одной ноги на другую.
 26. Прыжки через короткую скакалку с двойным вращением на один прыжок.
- Все перечисленные прыжки без скакалки и со скакалкой можно усложнять, изменяя исходные положения, вводя движения ру-

ками, ногами, увеличивая количество повторений и изменяя чередования.

Для определения длины короткой скакалки дети становятся обеими ногами, расставленными врозь на ширину плеч, на ее среднюю часть (концы скакалки в руках), руки согнуты (в локтях) под прямым углом, локти прижаты к телу.

Обучение прыжкам с короткой скакалкой следует начинать с вращения скакалки вперед. После того как дети освоят этот способ, переходят к прыжкам с вращением скакалки назад. При обучении надо обращать внимание на то, чтобы вращение скакалки достигалось движением в лучезапястных и локтевых суставах (но не в плечевых).

Многие дети затрудняются вбегать под длинную скакалку. Чтобы научить вбеганию, вначале надо освоить пробегание под скакалкой. Для этого учитель показывает и объясняет: «Когда скакалка, двигаясь сверху, пройдет мимо головы, то нужно бежать вслед за скакалкой, а когда она будет подниматься вверх — выбежать из-под нее».

Для пробегания каждого ученика под длинной кружащейся скакалкой надо давать сигнал или подсчет до трех, до двух. Пробегать под скакалкой можно по одному, по два, по три, держась за руки, с определенным положением рук. Если учащийся затрудняется пробегать, то учитель (или ученик, хорошо освоивший это упражнение) берет с учеником за руку и под счет «три» пробегает. Как правило, этот прием дает положительный результат.

Все прыжки с длинной вращающейся скакалкой следует проводить: с места, когда учащийся встает рядом с висящей скакалкой, а потом начинается вращение; с вбеганием под вращающуюся скакалку, при этом следует учить детей, чтобы они умели вбегать и прямо, и справа, и слева; с вбеганием, прыжками под вращающейся скакалкой и выбеганием из-под нее по два, по три, по четыре человека, произвольно, держась за руки, прямо, боком (правым, левым).

Вбегание под скакалку, прыжки над ней и выбегание по два хорошо проводить и в том случае, когда один ученик хорошо выполняет все эти элементы, а другой еще не имеет необходимой уверенности.

Как средство усложнения упражнений в прыжках через короткую скакалку следует применять прыжки вдвоем под одной скакалкой: с места, когда оба ученика сначала стоят у висящей скакалки, а потом начинается вращение и прыжки; с вбеганием, когда один вращает скакалку, а другой в определенный момент вбегает и прыжки продолжают уже вдвоем; прыжки вдвоем, стоя друг к другу лицом; прыжки вдвоем, стоя друг за другом; прыжки вдвоем, когда один конец скакалки держит один ученик, а другой — у другого и они вращают скакалку.

Прыжки с высоты

Для прыжков с высоты характерны толчок, полет и приземление. Обращают внимание на правильный полет, мягкое приземление и сохранение равновесия после приземления.

Подготовительными упражнениями к прыжкам с высоты являются прыжки на месте, вперед, в сторону, назад (например, из основной стойки подняться на носки, руки вперед-вверх; с движением рук вперед-вниз-назад — небольшой присед; с движением рук вперед — прыжок вперед в положение приседа, руки вперед).

Когда дети освоят эти подготовительные упражнения, можно проводить прыжки с гимнастических скамеек.

Прыжки с высоты можно усложнить дополнительными заданиями: поворотами в полете, хлопками в ладоши и др. По мере овладения техникой прыжков постепенно увеличивается высота (до пределов, предусмотренных программой).

Последовательность обучения:

1. Прыжки на месте с мягким приземлением.
2. Прыжки вперед с мягким приземлением, с предварительным движением рук назад.
3. Прыжки вправо, влево с мягким приземлением.
4. Прыжки с высоты до 40 см.
5. Прыжки на месте с мягким приземлением: подняться на носки, руки вперед-вверх; опуститься на ступни, руки вперед-вниз-назад и слегка наклониться вперед; с движением рук вперед-вверх и с выпрямлением туловища прыжок на месте.
6. То же, что и 5, но прыжок вперед.
7. То же, что и 6, но с хлопком в ладоши.
8. Прыжки с высоты до 60 см.
9. Прыжки с высоты до 60 см вправо, влево, назад с мягким приземлением.
10. Те же прыжки с хлопком в ладоши.
11. Прыжки с высоты с задержкой в приседе после приземления.
12. Прыжки с высоты до 80 см с правильным приземлением.

Прыжки в высоту

Прыжки в высоту входят в программу всех классов школы.

Вначале детей надо научить прыжку с прямого разбега способом «согнув ноги», затем познакомить их с техникой прыжка способом «перешагивание».

Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».

Разбегаться надо с ускорением. Во время толчка маховая нога, согнутая в колене, резко выносится вперед-вверх, а толчковая выпрямляется. В полете надо сгруппироваться: толчковая нога сгибается и подтягивается к маховой, руки вперед-вверх. Приземляться мягко, на обе ноги, руки вперед (рис. 55).

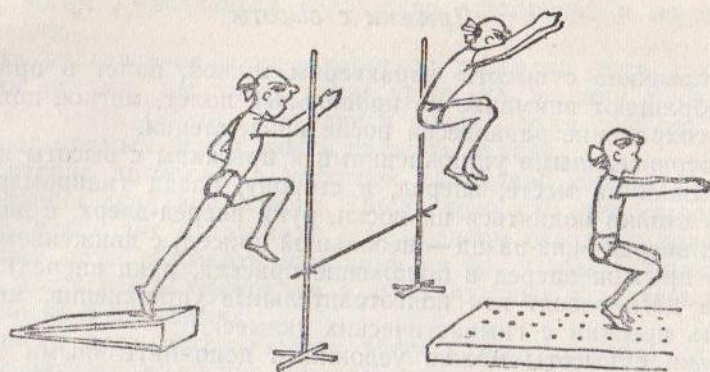


Рис. 55

В начале обучения необходимо обращать внимание на преодоление небольшой высоты с двух-трех шагов разбега, отталкиваясь одной (любой) ногой и приземляясь на обе ноги.

Обычно дети затрудняются в выборе места толчка. Поэтому место отталкивания обозначается линией на полу (на земле). При прыжках в высоту с разбега можно использовать мостик с резиновым покрытием.

В качестве подготовительных упражнений к толчку вверх хорошо применять прыжки с доставанием подвешенных предметов. Таких предметов (например, малых набивных мячей) должно быть подвешено несколько и на разной высоте, имея в виду детей разного роста и с разной прыгучестью. Для правильного направления взлета и точного приземления место приземления обозначается (на полу линиями, на матах лентами).

По возможности следует иметь две пары стоек с планками, установленными на разной высоте (большая высота для умеющих хорошо прыгать и физически лучше развитых, меньшая — для тех, кто не овладел прыжками).

Для правильного физического развития необходимо, чтобы дети прыгали, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой.

Последовательность обучения:

1. Произвольные прыжки через небольшую высоту (20 см) с трех-четырех шагов разбега.
2. Прыжки с двух-трех шагов разбега через небольшую высоту с определенным местом отталкивания и мягким приземлением.
3. Прыжки через планку, веревочку (высота — 40 см).
4. Прыжки с четырех-пяти шагов разбега, сгибая ноги в полете.
5. Прыжки, доставая рукой подвешенные предметы (мячи, картонные фигурки).
6. Прыжки с хлопками в ладоши над головой во время полета.

7. Прыжки через планку, веревочку (высота — 50 см).
8. Прыжки с семи шагов разбега с определенным местом отталкивания.
9. Прыжки с двух-трех шагов разбега, доставая головой подвешенный предмет.
10. Прыжки с поворотом направо, налево после преодоления высоты.
11. Прыжки через планку, веревочку (высота — 60 см).
12. Прыжки с дальнейшими усложнениями (хлопками в полете, доставанием предметов, поворотами направо, налево).
13. Прыжки, толкаясь определенной (по заданию учителя) ногой (высота — 60 см).
14. Прыжки через планку, веревочку (высота — 70 см).
15. Прыжки на результат.

В старших классах детей можно ознакомить с прыжком в высоту с прямого разбега махом прямой ноги.

Последовательность обучения:

1. Прыжки махом прямой ноги без разбега и без планки; прыжки с разбега, но без планки.
2. Прыжки махом прямой ноги с высоты.
3. Прыжки через планку (веревочку).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» относятся к легкоатлетическим.

Техника прыжка. Разбег под углом 30—45° к планке, длина разбега семь—девять шагов (в начале обучения три-четыре шага). Толчок выполняется на расстоянии полутора-двух ступеней от линии планки дальше от планки ногой (при разбеге справа толчок левой ногой). Через планку переносится вначале маховая нога (ближайшая к планке), за ней толчковая. Приземление происходит на маховую ногу, боком к планке. Туловище во время перехода через планку наклоняется вперед, к толчковой ноге. Руки в момент толчка энергично движутся вверх, облегчая взлет (рис. 56).



Рис. 56

При обучении основное внимание обращается на разбег, сочетание движений (толчок, взмах руками и движение маховой ногой), положение тела при переходе через планку и правильное приземление.

Для обучения разбегу пользуются разметкой — линиями, обозначающими начало и направление разбега и место толчка.

Необходимо следить за тем, чтобы во время толчка ступня ставилась косо в направлении разбега.

В начале обучения, когда дети осваивают технику прыжка в целом, не следует во время взлета наклонять туловище вперед. Это движение выполняется после освоения других элементов прыжка и на оптимальных высотах.

При обучении рекомендуются следующие подводящие упражнения: доставание ногами предметов, находящихся на высоте головы (рейка гимнастической стенки, подвешенный мяч, поднятая рука и пр.), прыжки на месте и в высоту с двух-трех шагов без планки, взмахи ногой с одновременным взмахом руками вперед-вверх и др.

В первое время необходимо, чтобы дети делали переход через планку как простое перешагивание. Это упражнение выполняется вначале с места, а затем с двух-трех шагов. После этого выполняется прыжок через очень небольшую высоту (40—50 см) с места, с трех-четырёх шагов, а потом и с двух-трех шагов разбега. Овладев толчком и переходом через планку с минимального разбега, следует переходить к прыжкам с пяти—семи—девяти шагов разбега.

Важно приучать детей к тому, чтобы они знали длину своего разбега (так как у каждого разная длина шага). Их следует учить измерять длину своего разбега ступнями, чтобы в результате разбега попадать на намеченное место отталкивания.

При освоении техники перехода через планку обращается внимание на выпрямление маховой ноги над планкой, на согласованность в движениях маховой и толчковой ноги (маховая вниз, толчковая вверх), а также на наклон туловища вперед и поворот плеч в сторону толчковой ноги. При этом важно, чтобы таз поднимался вверх и «уводился» от планки.

Прыжок необходимо разучивать, когда планка установлена на небольшой высоте. Это позволит детям сосредоточить внимание на правильном выполнении прыжка. Чтобы стимулировать стремление детей к лучшему овладению техникой прыжка, следует практиковать его с определением результата. Измерение результатов следует поручать детям.

Прыжки в длину с разбега

Прыжки в длину с разбега входят в программу всех классов начальной школы. Они, как правило, проводятся на спортивной площадке. Задача обучения состоит в том, чтобы постепенно под-

вести детей к легкоатлетическому прыжку способом «согнув ноги».

Техника прыжка. Разбег 15—20 м с ускорением. Ускорение увеличивается за три-четыре шага до толчка (результат в прыжках зависит от скорости разбега и силы толчка). Во время толчка маховая нога, сильно согнутая в колене, энергично движется вперед-вверх, содействуя отталкиванию. Руки резко посылаются вверх. В этот момент начинается полет. В полете обе ноги, согнутые в коленях, подтягиваются к груди, а перед приземлением выпрямляются вперед. Туловище к моменту приземления наклоняется вперед. Руки в полете идут вниз-назад, а при приземлении резко выносятся вперед (рис. 57).

Ноги после приземления сильно сгибаются, чтобы не было падения назад.

При обучении внимание детей обращается на: а) толчок одной ногой и приземление на обе ноги; б) движение маховой ногой, согнутой в колене, вверх-вперед; в) вынесение рук во время взлета вперед-вверх; г) подтягивание толчковой ноги к маховой во время полета; д) ограничение места отталкивания; е) ускорение разбега; ж) сочетание разбега с толчком; з) положение туловища во время толчка и взлета; и) группировку в полете; к) вынос ног вперед перед приземлением.

В качестве подводящих упражнений применяются прыжки через линию, обозначенную на месте приземления, через веревочку, расположенную на высоте 15—20 см, прыжки с доставанием рукой подвешенных предметов, прыжки «в шаге», с «кочки» на «кочку» (расстояние — 50—90 см), прыжки на точность приземления и др.

Последовательность обучения:

1. Произвольные прыжки в длину с разбега (четыре-пять шагов) без обозначения мест отталкивания и с приземлением на обе ноги.

2. То же, что и 1, но через веревочку, натянутую на высоте 20—25 см (в начале места приземления).

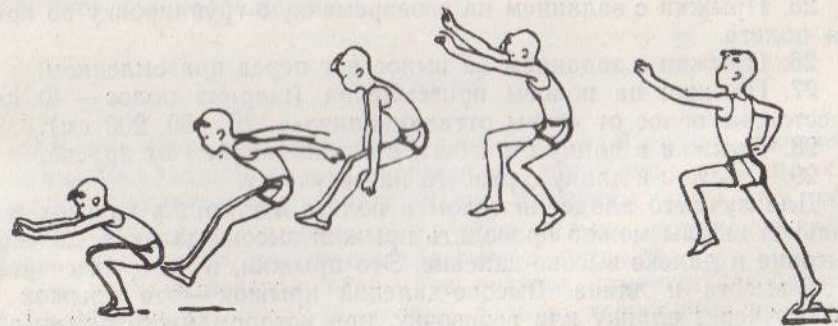


Рис. 57

3. То же, что и 2, но с ограниченной «зоной отталкивания» шириной 80 см.

4. Прыжки в длину с разбега (пять-шесть шагов) с приземлением на обе ноги.

5. Прыжки в длину с разбега с ограниченной «зоной отталкивания» шириной 60 см.

6. Прыжки «в шаге» через полосы шириной 60—70 см с приземлением на маховую ногу.

7. Прыжки из кружка в кружок (пять-шесть), расположенные по прямой линии на расстоянии 60—70 см один от другого.

8. Прыжки из кружка в кружок с одной ноги на другую.

9. Прыжки из кружка в кружок «в шаге».

10. Прыжки в длину с разбега (пять — семь шагов).

11. Прыжки через полосу шириной 100—110 см с «зоной отталкивания» шириной 50—60 см с приземлением на обе ноги.

12. Прыжки в длину с разбега с «зоной отталкивания» до 40 см.

13. Прыжки в длину с короткого разбега (четыре-пять шагов), напрыгивая на мягкие препятствия (сложенные маты, скамейка, покрытая матами).

14. Прыжки с заданием на присоединение толковой ноги к маховой во время полета.

15. Прыжки с доставанием рукой подвешенных предметов.

16. Прыжки с доставанием предметов коленом маховой ноги.

17. Прыжки «в шаге» с приземлением на обе ноги («зона отталкивания» до 40 см).

18. Прыжки в длину с разбега (восемь — двенадцать шагов) на полосы приземления (ширина полос — 30—40 см, расстояние полос от «зоны отталкивания» — 110, 150, 190 см).

19. То же, что и 18, но с различными заданиями.

20. Прыжки в длину с разбега на дальность.

21. Прыжки в длину с разбега с «зоной отталкивания» до 30 см.

22. Прыжки способом «согнув ноги» с укороченного разбега (5—7 шагов).

23. Напрыгивание на препятствие высотой до 60 см.

24. Прыжки с заданием на ускорение разбега.

25. Прыжки с заданием на своевременную группировку во время полета.

26. Прыжки с заданием на вынос ног перед приземлением.

27. Прыжки на полосы приземления (ширина полос — 40 см, расстояние полос от «зоны отталкивания» — 120, 150, 200 см).

28. Прыжки в длину с разбега с отталкиванием от бруска.

29. Прыжки в длину с разбега на результат.

Для лучшего владения телом в полете в старших классах начальной школы можно проводить прыжки высоко-далекие, далеко-высокие и далеко-высоко-далекие. Это прыжки, в которых сочетается высота и длина. Высоко-далекий прыжок — это прыжок в высоту через планку или веревочку, при котором место приземления удалено; в прыжке далеко-высоком, наоборот, планка (вере-

вочка) удалена от места толчка; в прыжке далеко-высоко-далеком как место толчка, так и место приземления одинаково удалены от планки (веревочки).

Прыжки в длину с места

Прыжкам в длину с места начинают обучать во II классе. Толчок в этих прыжках выполняется двумя ногами одновременно.

Техника прыжка. Стать прямо, ступни параллельно (на ширине одной ступни); подняться на носки, одновременно поднять руки вперед-вверх; опускаясь на всю ступню, согнуть ноги (до полуприседа), руки назад; затем с резким движением рук вниз-вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх.

В полете вынести ноги вперед и приземлиться на согнутые ноги, руки вперед (рис. 58). Перед толчком нельзя подпрыгивать.

В начале обучения прыжки в длину с места проводятся в разомкнутых шеренгах. Затем прыгают группами по два-три человека и обязательно с приземлением в яму для прыжков или на гимнастические маты.

Последовательность обучения:

1. Произвольный прыжок с приземлением на две ноги.
2. Прыжок в длину, толкаясь двумя ногами.
3. Прыжок в длину из полуприседа.
4. Прыжок в длину из полуприседа, руки назад.
5. Прыжок с заданием на правильное движение рук.
6. Прыжок с заданием на правильное движение ног.
7. Прыжок с заданием на правильное приземление.
8. Прыжок на дальность.

Метания

Метания изучаются во всех классах начальной школы. Являясь ценным прикладным видом физических упражнений, они способствуют укреплению и развитию мышц плечевого пояса, рук, совершенствуют координацию движений и больше, чем какие-либо другие упражнения, развивают глазомер и меткость.

Для метания используются мячи, снежки, камешки (на берегу реки), шишки (в лесу), резиновые кольца, деревянные гранаты весом до 250 г.

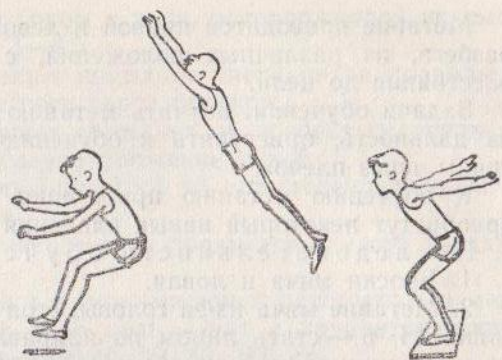


Рис. 58

Метание проводится правой и левой рукой с места, с шага, с разбега, из различных положений, с постепенным увеличением расстояния до цели.

Задачи обучения: научить метанию легких предметов в цель и на дальность, приступить к обучению метанию способом «из-за спины через плечо».

К обучению метанию приступают после того, как учащиеся приобретут некоторый навык владения мячом.

Последовательность обучения:

1. Броски мяча и ловля.

2. Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания. И. п.— стать лицом по направлению метания, левая нога (при метании правой рукой) впереди на всей ступне, правая сзади на носке, правая рука впереди, мяч на уровне головы. Из этого положения перенести вес тела на правую ногу (правую ногу на всю ступню), одновременно отвести правую руку назад за голову и слегка отклонить туловище назад (замах). Затем, перенося вес тела на левую ногу, выпрямиться и резким движением руки вперед-вверх (под углом около 45°) бросить мяч.

3. То же, что и 2, но другой рукой.

4. Метание мяча с места по горизонтальной мишени.

И. п.— стать левым боком (при метании правой рукой) по направлению метания, ноги на ширине плеч, левая нога на носке (в сторону метания), правая рука с мячом сверху, смотреть на мишень, находящуюся в 3—4 м. Из этого положения перенести вес тела на левую ногу (правую на носок), туловище повернуть влево, по направлению метания, правую руку слегка согнуть (замах). Затем в темпе, энергичным движением бросить мяч в цель. Чтобы сохранить устойчивое положение, ноги слегка сгибаются, а туловище наклоняется вперед-влево.

5. То же, что и 4, но другой рукой.

6. Метание мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания, в цель (щит 1×1 м), расположенную на высоте 2 м, с расстояния 2 м.

7. То же, что и 6, но с постепенным увеличением расстояния до 4—6 м.

8. Метание мяча из-за головы, стоя боком по направлению метания. И. п.— стать левым боком (при метании правой рукой) по направлению метания, ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах, правая рука с мячом на уровне головы. Из этого положения согнуть правую ногу, левую на носок, отвести правую руку назад и отклонить туловище вправо. Затем быстрым движением разогнуть правую ногу и перенести вес тела на левую, одновременно повернуть туловище влево и энергичным движением правой руки над плечом и заключительным рывковым движением кисти бросить мяч под углом около 45° .

9. Метание мяча через веревку, натянутую на высоте 2—3 м.

10. То же, что и 9, но другой рукой.

11. Метание мяча, стоя боком к цели, расположенной на высоте 2—2,5 м, с расстояния 3—3,5 м.

12. Метание мяча, обращая внимание учеников на правильное отведение руки и сгибание ноги перед броском.

13. Метание мяча, обращая внимание на поворот туловища во время броска и заключительное движение рукой.

14. Метание мяча в цель (щит 1×1 м) с постепенным увеличением расстояния до 6—8 м.

15. Метание мяча и других легких предметов с места на дальность.

16. Метание мяча с места с минимальных расстояний в цель, расположенную на высоте 3 м; цель — щит с концентрическими кругами, диаметры кругов — 20, 40, 60, 80, 100 см.

17. То же, что и 16, но с постепенным увеличением расстояния от цели до 8—10 м.

18. Метание мяча и других легких предметов через веревки, волейбольные сетки, щиты, расположенные на высоте 3—4 м.

19. Метание мяча изученными способами на дальность.

20. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» (рис. 59). И. п.— стать лицом по направлению метания, левая нога впереди (при метании правой рукой) на всей ступне, правая на шаг сзади на носке, правая рука с мячом впереди на уровне головы, левая рука произвольно. Из этого положения правую ногу опустить на всю ступню (носок вправо) и согнуть в колене, правую руку вниз-назад-в сторону, туловище повернуть и наклонить вправо, левую руку (без напряжения) поднять вперед. Затем, поворачивая носок правой ноги и правое колено влево, быстро выпрямиться и повернуть туловище влево по направлению метания, обе ноги выпрямить, правая сзади на носке. Одновременно с этим рука быстро движется над плечом вперед-вверх. Мяч выпускается под углом около 45° . После броска туловище по инерции наклоняется вперед, происходит скачок вперед с левой ноги на правую.

Основные ошибки: напряженность, скованность; торопливость и нарушение целостности движения и ритма; замах согнутой рукой в сторону, а не вниз-назад; неполный поворот туловища; неполное

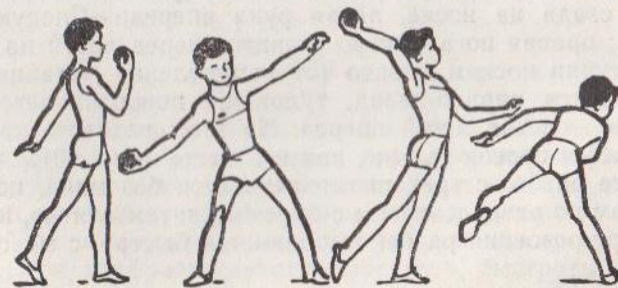


Рис. 59

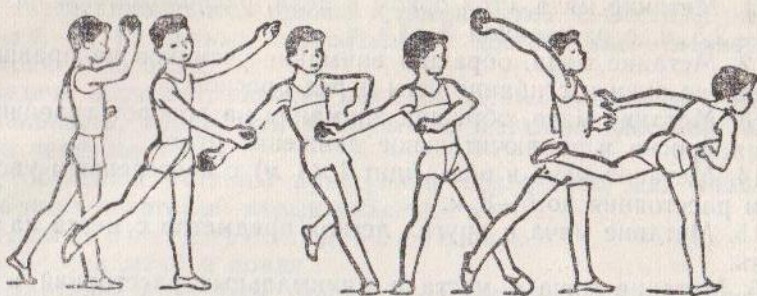


Рис. 60

выпрямление ног и туловища во время броска; пронос кисти сбоку (а не над плечом).

21. Метание мяча в стену на дальность отскока.

22. Метание мяча по мишеням (баскетбольный щит и др.), расположенным на высоте 3 м, с расстояния 4 м и ловля его после отскока.

23. Метание мяча на дальность отскока от пола и стены: ученик становится в 3—4 м от стены, бросает мяч о пол и ловит его после отскока от стены.

24. Метание мяча по высоко расположенным мишеням с расстояния 9—12 м.

25. Метание мяча и других легких предметов на дальность.

Упражнения в метании можно усложнить, выполняя их из различных положений (сидя, с колена, с шага, с разбега, из-за укрытия).

Учащихся следует познакомить с метанием с трех шагов разбега. И. п. — стать лицом по направлению метания, туловище прямое, правая нога впереди на всей ступне, левая на полшага сзади на носке; правая рука согнута в локте, поднята вперед, кисть с мячом на уровне головы, левая рука произвольно. Делая с левой ноги шаг вперед и поворачивая туловище слегка вправо, одновременно опустить правую руку вперед-вниз (разгибая в локте); правая нога сзади на носке, левая рука впереди. Следующий шаг скрестный: правая нога быстро ставится перед левой на внешнюю сторону ступни носком вправо (от направления метания), правая рука отводится вправо-назад, туловище поворачивается вправо. Третий шаг — левой ногой вперед. На этом разбег заканчивается и выполняется бросок так же, как и с места (рис. 60).

Вначале разбег с трех шагов изучается без мяча, по разделением, потом по разделением и с броском, затем слитно, но медленно. По мере освоения разбег выполняется быстро, с мячом и с метанием.

При метании в цель желательно иметь возможно больше мишеней (целей). Лучше всего, если они будут расположены в одну

линию. Для проведения метания класс разбивается на группы по числу имеющихся мишеней.

Порядок метания мячей может быть следующий: по сигналу учителя первые в колоннах (с определенного расстояния) метают в цель; по окончании метания они, также по сигналу, собирают мячи, передают их вторым в колонне и становятся (или садятся) в конец колонны.

Если мишени нельзя расположить в одну линию, то их размещают в разных направлениях так, чтобы одна группа (колонна или шеренга) учащихся не мешала другой.

Для метания в цель лучше всего использовать малые набивные мячи, так как они падают вблизи мишени (цели).

Для метания в цель применяются переносные щиты-мишени, мишени, нарисованные на стене, баскетбольные щиты и др.

Мишени для младших школьников должны быть красочными, образными (лисица, заяц, волк).

При метании на дальность, чтобы дети бросали мяч в заданном направлении, следует использовать узкие вертикальные цели, щиты, столбы, а для выбора лучшего угла полета — метание через высоко натянутые веревки, волейбольные сетки.

Для проведения метания на дальность класс делится на две группы, которые располагаются на противоположных сторонах площадки. Мячей должно быть столько, сколько в группе учащихся.

Метание деревянных гранат следует проводить только в одну сторону, двумя-тремя шеренгами (шеренги разомкнуты, расстояние — три-четыре шага). Лучший порядок такой: вначале метают учащиеся первой шеренги, затем они собирают гранаты, приносят и отдают их второй шеренге и становятся назад.

Чтобы успешно овладеть умениями и навыками в метаниях, дети на уроках (в задачи которых входит обучение метанию) должны делать достаточное количество бросков (12—20). При этом следует обращать внимание на то, чтобы каждый бросок выполнялся в соответствии с заданием учителя.

Для упражнений в метании требуются самые простые снаряды, которые могут быть сделаны силами учащихся.

ИГРЫ

Значительное место в программах школы занимают игры. Они являются одним из важных средств разностороннего физического воспитания. В играх мы находим все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, сопротивления. Правильно проводимые игры способствуют развитию внимательности, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости, а коллективные игры — воспитанию дружбы и товарищества.

Игры, проводимые на свежем воздухе, оказывают большое оздоровительное воздействие, улучшают деятельность всего организма и используются как средство активного отдыха.

Во время игр дети всегда активны и инициативны. В то же время условия и правила игр вынуждают их к сдержанности. На это необходимое сочетание в воспитании детей указывал А. С. Макаренко: «Главный принцип, на котором я настаиваю, — найти середину — меру воспитания активности и тормозов. Если вы эту технику хорошо усвоите, вы всегда хорошо воспитаете вашего ребенка».

С первого года нужно так воспитывать, чтобы... у него постепенно образовывались тормоза для таких его желаний, которые уже являются вредными или уводящими его дальше, чем это можно в его возрасте. Найти это чувство меры между активностью и тормозами — значит решить вопрос о воспитании»¹.

Активность и сдержанность успешно сочетаются в правильно проводимых играх.

Игры с пением, музыкальным сопровождением, музыкальные игры содействуют эстетическому воспитанию детей.

В играх дети отличаются большой непосредственностью. Они полностью раскрывают положительные и отрицательные черты характера, а это имеет большое значение для лучшего изучения детей.

Игры отличаются большой эмоциональностью. При правильной организации и проведении они всегда доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение. Детей в играх привлекают широкие возможности для проявления личных качеств, активности, инициативы. В играх больше, чем в других физических упражнениях, участники могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют их индивидуальные особенности. Каким богатым разнообразием движений отличаются такие игры, как «Совушка» (после слов «День наступает — все оживает») или «К своим флажкам» (после второго сигнала)!

Одним из безусловных факторов привлекательности игр является элемент соревнования. Даже в таких простых играх, как «Пустое место» или «Лишний», уже имеются ясно выраженные стремления играющих к победе: быстрее обегать круг, догнать партнера или успеть убежать от него. Еще более яркий соревновательный характер носят игры, в которых участники делятся на группы, команды и где каждая группа или команда, каждый участник команды стремится достичь лучших результатов, победить. При этом в одних групповых играх двигательные действия по сигналам совершаются сразу всеми участниками («День и ночь», «Пятнашки маршем» и др.) и личное участие каждого из играющих не бывает в центре внимания остальных, в других играх («Вы-

зов померов», «Мяч капитану», все игры-эстафеты и др.) за личными действиями каждого игрока с пристрастием наблюдают все остальные участники команды.

Играя, дети удовлетворяют свойственную им потребность в движениях.

При проведении игр невозможно достичь избирательного воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы занимающихся. В связи с этим игры надо умело применять в сочетании с другими средствами физического воспитания, в первую очередь с гимнастикой, располагающей большими возможностями достигать относительно точной физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм.

Для I класса программой предусматриваются преимущественно такие подвижные игры, в которых нет деления играющих на группы, команды («Гуси-лебеди», «Совушка», «Два мороза»). Здесь многие игры имеют определенный сюжет и включают подражательные движения. Это в значительной степени облегчает понимание содержания и правил игры, а также способствует повышению эмоциональности и творческих проявлений детей.

Большую ценность имеют игры, в которых дети дружно, хором произносят определенные, предусмотренные правилами слова («Карусель», «Мышеловка», «У медведя на бору»). Соблюдая принцип преемственности, а также с целью ознакомления с игровым запасом детей и их умением играть, необходимо в I классе, особенно в первые месяцы, проводить игры, в которые дети играли в детском саду. Среди игр детского сада есть много таких, которые являются подводящими к играм, предусмотренным программой школы («Лягушка и цапля», «Ловишки с колокольчиком», «Медвежата и пчелы», «Волк и овцы», «Ловишка, поймай ленту», «Скорей с флажком» и др.).

В программе для I—II классов есть также игры с элементами соревнований, готовящие детей к простейшим командным играм («Гонка мячей», «Передача мячей», «Мяч среднему», «Все к своим флажкам»).

В III классе проводятся более сложные игры: с водящими («Караси и щука», «Пятнашки — ноги от земли»); с делением на команды («День и ночь», «Охотники и утки»).

Из соревновательных игр проводятся различные эстафеты, «Пионерский мяч», «Лапта» и др.

Многие игры, пройденные в младших классах, могут повторяться в старших. Такие игры из программы I класса, как «Салки», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит?», успешно проводятся и с учащимися III класса.

Учитель планирует обучение играм, распределяя их по четвертям учебного года с учетом времени года. Как правило, на I и IV четверти планируются игры, которые можно проводить на площадке, на открытом воздухе: на II четверть — игры в помещениях, а на III четверть — игры на снежных площадках и на лыжах.

¹ А. С. Макаренко. Соч., изд. 2, т. IV, М., Изд-во АПН РСФСР, 1957, стр. 445.

При планировании игрового материала в учебной работе учитывается изучение программного материала по другим разделам и видам физических упражнений. Многие игры используются для совершенствования умений и навыков в беге, прыжках, метаниях и других движениях (эстафеты с бегом, «Волк во рву», «Метко в цель»).

Игры проводятся с определенными педагогическими задачами формирования и развития двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

На уроках в I—II классах обычно проводится одна-две игры, а в III классе — по одной игре. Игры могут проводиться в любой части урока.

Во вводной части урока основная задача, которая будет решаться игрой, — это организация детей, «разогревание» организма, совершенствование в различных построениях («У ребят порядок строгий», «Быстро стройся», «Делай, как я» и др.). В основной части могут решаться самые различные педагогические задачи, в том числе и совершенствование двигательных умений и навыков в беге, прыжках, метаниях и др. («Передача мячей», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», игры-эстафеты, «Попади в мяч», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Кто обгонит?», «Гонка мячей», «Не давай мяч водящему», игры на лыжах и др.).

Задачи заключительной части урока — приведение организма в относительно спокойное состояние, организованное окончание урока, подготовка учащихся к новым действиям, возможно и к очередному уроку. Поэтому в этой части проводятся спокойные игры, не требующие большого внимания и не вызывающие возбуждения («Слушай сигнал», «Отгадай, чей голосок?» и др.).

Для занятий с детьми важное значение имеет *выбор игры*.

Игры для урока выбираются прежде всего в зависимости от их двигательного содержания: игра с бегом или прыжками, с метанием или передачей, с переноской предметов, с сопротивлением, преодолением препятствий, с ходьбой, элементами строя, с лазаньем, перелезанием и т. д. Игры нужно подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. Например, при обучении прыжкам не следует проводить в этом уроке игру с прыжками. Это объясняется двумя причинами. Во-первых, при обучении прыжкам учитель стремится, чтобы дети овладели техникой прыжка, и часто избирает для этого метод разучивания по частям, а прыжки в игре, выполняемые как элементы игрового процесса, не будут выполняться так точно, как это хотелось бы учителю, и, следовательно, не будут способствовать закреплению пройденного на уроке материала. Во-вторых, сочетание прыжков как одного из основных видов упражнения в уроке и прыжков в игре создаст предпосылки для одностороннего, ограниченного воздействия на организм занимающихся.

Преждевременное применение игр может повлечь за собой образование неправильного навыка в движениях. Необходимо помнить, что закрепление изученных в игровой деятельности технических сложных основных движений возможно только после того, как умение выполнять то или иное движение перешло у детей в навык. В этих условиях игра явится отличным средством выработки у детей прочных навыков в выполнении движений.

Например, закрепляя прыжок «в шаге», можно перепрыгивать через «ров» (в игре «Волк во рву») изученным способом; совершенствуя умения в перебрасывании мячей (в игре «Мяч капитану»), можно применять определенный способ броска. Для тренировки изученных движений в усложненных условиях проводятся игры-эстафеты с преодолением различных препятствий, с включением бега, прыжков, метаний, равновесия, лазанья и др.

При выборе игры существенное значение имеет ее содержание. Игры со сложными правилами, требующие большой сосредоточенности и внимания, или вновь разучиваемые, не следует проводить на тех уроках, на которых разучиваются или осваиваются технически сложные упражнения. В этих условиях надо выбирать игры, хорошо знакомые детям.

При выборе игры для урока (или для внеклассных занятий) необходимо предусматривать: а) педагогическую задачу, которая должна быть решена игрой; б) место игры в уроке; в) основное двигательное содержание игры; г) физическую и эмоциональную нагрузку; д) состав детей по возрасту, полу и физической подготовленности; е) место проведения игры и необходимые пособия; ж) методы организации детей для игры.

Педагогические задачи должны быть записаны в план урока кратко, четко, например: ознакомить с основным содержанием и правилами игры «Лапта»; ознакомить с игрой, развивающей внимание и слух, — «Отгадай, чей голосок?»; совершенствовать умения детей в передаче (переброске) мячей — «Гонка мячей»; совершенствовать умения детей в быстром беге — «Пятнашки маршем».

Активность детей во время игр вызывает большую физиологическую и эмоциональную нагрузку. Чтобы легче было регулировать нагрузку, рекомендуются следующие приемы: а) изменение продолжительности и количества повторений игры; б) увеличение или уменьшение площадки; в) изменение веса и размеров инвентаря; г) упрощение или усложнение правил игры; д) уменьшение или увеличение количества действий; е) введение или устранение перерывов; ж) организация «дома» для отдыха детей во время игры или отказ от него.

Учащиеся должны знать предусмотренные программой игры и уметь играть в них во внеурочное время. Для этого надо, чтобы дети знали условия и правила игр и умели пользоваться ими, применяя умения и навыки, полученные на уроках.

При проведении игр надо не просто играть, а, играя, достигать лучших результатов в различных двигательных действиях. Детей

следует приучать сознательно применять усвоенные приемы в различных изменяющихся условиях.

При обучении играм обращается большое внимание на воспитательную работу с учащимися. Игры должны дисциплинировать учеников, помогать созданию дружного, сплоченного коллектива, в котором взаимная поддержка, помощь, подчинение личных интересов интересам коллектива были бы постоянными и привычными для детей. Этому способствует строгое соблюдение правил игры, точное выполнение участниками обязанностей, постоянное наблюдение учителя и его своевременные замечания, поправки и рекомендации. Обращается внимание на бережное отношение учащихся к инвентарю и оборудованию.

Необходимость дружных, совместных усилий для достижения общих целей, взаимная помощь, выручка своих товарищей в процессе игры воспитывают положительные нравственные качества у детей. Примерами могут служить игры: «Лапта», «Пионерский мяч», «Гонка мячей», «Тяни в круг» и др.

Какой замечательной выручкой своего товарища является момент «отмораживания» в игре «Два мороза», когда, подвергаясь личной опасности, участники «отмораживают» своих товарищей!

Во время проведения игр не должно быть никакого азарта. Нельзя допускать, чтобы противники по игре стали противниками в действительности, чтобы в результате игры класс раскололся на два лагеря. Наоборот, дети должны быть очень дружными после игры. Для достижения этого необходимо тщательно продумать весь процесс организации учащихся перед игрой, объяснение содержания и правил игры, а также предусмотреть возможные осложнения во взаимоотношениях детей во время игры и меры их предупреждения.

Многие игры, особенно в I—II классах, имеют познавательное значение. К ним относятся так называемые сюжетные игры, связанные с подражанием животным, птицам и с действиями детей в реальной жизни. Учитель обязан сообщить правильные и научно обоснованные сведения о персонажах этих игр. Например, при ознакомлении с игрой «Совушка» надо дать детям очень краткие и правильные сведения о сове. Хорошо принести на урок и показать чучело птицы, объяснить особенности и причины поведения совы днем и ночью.

Такой метод работы обеспечивает лучшее эмоциональное воздействие игры и повышает активность учащихся.

Большинство подвижных игр может быть проведено с музыкальным сопровождением, в котором заранее обусловленные переходы, аккорды или акценты в мелодии служат сигналами к началу, окончанию или к определенному этапу в игре. Игры «Музыкальные змейки», «Найди по слуху» и другие могут проводиться без музыки, но с пением. Музыка и пение не только украшают игру, но и создают дополнительные предпосылки для воспитания чувства дружбы, коллективизма.

Подготовка мест для игры проводится перед уроком с участием детей (дежурные по классу или специально назначенные учащиеся).

Разметка площадки может быть постоянной масляной краской, а на площадке — известковым или меловым раствором. Временная разметка обозначается большими и малыми флажками, стойками, линиями.

Для проведения игр требуется различный инвентарь: мячи, веревочки, чурки, ленты, мешочки, флажки, стойки, обручи и др. Многие пособия могут изготовить дети под руководством учителя. Инвентарь для игр должен быть всегда в исправном состоянии и храниться в определенном месте. Если в школе имеются наглядные пособия (таблицы, плакаты), то они помогут учащимся быстрее и лучше ознакомиться с играми. Пособия лучше вывешивать в зале, на площадке, в классе.

Успешное проведение игр во многом зависит от подготовки к ним учителя. Педагог обязан в совершенстве знать игру и возможные варианты, до мелочей продумать организацию и ход игры.

Чтобы успешно провести игру, учителю нужно кратко и точно объяснить учащимся условия игры и сразу же организовать детей. Примером может служить объяснение и подготовка к игре «Все к своим флажкам».

Учитель вначале сообщает учащимся, в какую игру они будут играть, затем указывает, что для игры нужно разделиться на группы по 7—8 человек, и немедленно приступает к распределению на группы (каким способом разделить класс, учитель решает заранее). Разделив класс и поставив каждую группу в круги на заранее намеченные места, учитель объявляет, что в каждой группе надо выделить одного участника, который должен стать в центре своего круга с флажком в руке, сразу же выделяет этих участников и дает им по флажку (разного цвета). Только после того как класс организован и готов к игре, объясняются содержание и правила игры. Чтобы убедиться, понятна ли игра, учитель спрашивает у двух-трех учащихся о содержании и правилах, после чего начинает игру. Такой прием ознакомления с игрой занимает немного времени, и дети хорошо усваивают правила.

Иногда при подготовке к игре необходимо показать основные действия. Кроме того, детям сообщается о всех командах или сигналах, которые применяются в игре (свисток, флажок, хлопок).

При проведении знакомой игры ученикам следует напомнить ее содержание и правила, причем лучше, если это сделают дети.

Чтобы сохранить у детей интерес к игре и желание «поиграть в следующий раз», не следует на одном уроке проводить одну и ту же игру долго, «пока не наиграются». Это прежде всего относится к играм, имеющим много различных вариантов.

Ознакомление учащихся с различными вариантами игры проводится постепенно. К более детальному изучению игры можно переходить только после усвоения учащимися основного материала.

Например, в игре «Два мороза» вначале момент «отмораживания» не применяется; в игре «Караси и щука», имеющей несколько вариантов, вначале применяются первый и второй варианты, а остальные разучиваются на последующих уроках. Этот принцип постепенного усложнения применяется при проведении всех игр.

Варианты игр предусмотрены в программе, но могут применяться и по инициативе учителя. Различные варианты применяются для усложнения игр, обогащения их новыми действиями. Это достигается за счет введения дополнительных правил, новых построений, изменения взаимодействия игроков и команд.

Примерные варианты игры «Все к своим флажкам»:

1. Основной вариант.
2. То же, но дети бегут по кругу, прыгают на правой (левой) ноге, идут переменным шагом (можно применять и другие способы передвижения).
3. То же, что и 1, но дети, передвигаясь, выполняют дополнительные движения руками, ногами, туловищем, головой.
4. То же, что и 1, но по первому сигналу все учащиеся, кроме тех, у кого флажки, выбегают за обозначенные на площадке линии, после чего игра продолжается, как и в первом варианте.
5. То же, что и 1, но дети после третьего сигнала становятся не в круг, а в колонну по одному, в шеренгу без соблюдения роста, по росту.

В приведенном примере варьирование шло в двух направлениях: в изменении способов передвижения в начале игры и в изменении заключительного построения в конце игры.

Различные варианты могут быть в любых играх. Например, в игре «Пустое место» можно бежать по одному, по два, держась за руки, а можно прыгать на двух ногах, на одной ноге, в приседе.

Важным моментом в организации игр является *выделение водящих*, распределение детей по группам, командам, назначение судей (если они нужны) и распределение обязанностей среди участников.

Водящих можно выделять несколькими способами. Однако лучше, если их назначает учитель.

Водящими должны быть наиболее расторопные, быстрые, энергичные и инициативные ученики. Однако когда игра хорошо знакома, то в целях воспитательного воздействия и привлечения к коллективным действиям детей, не отличающихся активностью, или для повышения дисциплины тех учащихся, которые ведут себя не всегда хорошо, учитель может и должен назначать их водящими, своими помощниками и даже судьями. Чувствуя себя полноправными членами коллектива, такие учащиеся стараются хорошо выполнять поручения.

В качестве судей и помощников можно назначать также учеников с ослабленным здоровьем, которые не могут сами участвовать в игре, но возложенные на них обязанности сумеют выполнить отлично. Например, в игре «Все к своим флажкам» роли участников,

стоящих с флажками в центре круга, могут выполнять ученики любой медицинской группы.

После того как игра усвоена, водящих следует не назначать, а выбирать. Для этого лучше всего пользоваться считалками. Необходимо, чтобы считалки были интересными по содержанию, краткими и легкими для произношения, например:

Мы — веселые ребята, любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать!

В качестве считалок можно использовать любые четверостишия и маленькие стихи, которые дети выучили на уроках. Кроме этого, водящего в игре можно определять и другими способами:

- а) бывший водящий назначает нового водящего;
- б) водящим становится тот, кто окажется под тем номером, который будет назван бывшим водящим или одним из учеников по указанию учителя;
- в) право водить выигрывает тот, кто первым прибежит, дальше прыгнет или бросит мяч (этот способ чаще применяется в начале игры, при выделении первого водящего).

Деление на группы или команды лучше всего производить по расчету в одношереножном строю по росту. Остальные способы (по назначению, по сговариванию, по выбору капитанов и др.) менее удачны, так как могут образоваться более сильные или слабые группы или команды. Кроме того, это отнимает много времени и часто вызывает недовольство детей.

Хороший способ деления на команды — это построение в колонну по три, четыре (пять). Каждая колонна будет командой. Капитаны команд могут выбираться игроками, назначаться учителем, ученики, стоящие первыми, также могут быть капитанами.

Игры должны способствовать укреплению дисциплины. Этому содействует выполнение правил игры, отсутствие лишних действий, правильные взаимоотношения игроков. Для обеспечения большего порядка во время игр учитель может вводить специальные элементы, которые повышают дисциплину учащихся (это особенно удобно при проведении командных игр). Например, каждый неуместный поступок влечет за собой снижение результатов (очков). Однако эти ограничения должны быть распространены лишь на поступки, нарушающие общий порядок игры.

В программе школы имеется немало игр с речитативом. Текст или слова, произносимые во время игры, разучиваются учащимися класса заранее. При этом учитель обращает внимание на правильное произношение всех слов, на то, чтобы учащиеся произносили слова громко, выразительно, но не крикливо. В том случае, если игра сложная и требуется выучить много слов, можно слова разучить на одном уроке (в заключительной части), а игру провести на другом.

При проведении игры исключительно велика роль учителя. От него зависит не только подготовка игры, но и весь ход ее, ре-

зультаты. Учитель активно участвует в игре. Он руководит игрой, наблюдает, а если нужно, то и сам играет вместе с учащимися (кроме игр с элементами соревнований). Играть самому учителю следует в тех случаях, когда нужно показать отличный образец умения играть.

Учитель должен руководить игрой четко, беспристрастно и тактично, обеспечивая товарищеские взаимоотношения. Он должен воодушевить тех, кто играет не совсем удачно, и удержать лучших игроков от горделивого демонстрирования своего превосходства перед другими.

В командных играх условия для команд должны быть одинаковыми (своевременная смена сторон площадки, инвентаря, одинаковое количество перебежек, одинаковое количество времени, отводимое для игры каждой команды).

Игры следует всегда заканчивать организованно. После игры необходимо подвести итоги: объявить результаты и объяснить причины таких результатов, отметить положительные и отрицательные стороны, показать умелое использование в игре изученных движений и недостатки, дать советы об организации и проведении игр во внеурочное время. Особенно большое внимание при подведении итогов обращается на поведение учеников, их взаимоотношения, взаимодействия. Необходимо высоко оценивать положительные примеры и призывать к подражанию этим примерам. Нельзя оставлять без внимания отрицательные моменты в игре. Показать неприглядность плохих поступков отдельных игроков — долг учителя.

К подведению итогов нужно привлекать самих участников. Это будет способствовать воспитанию у детей объективной оценки как своих действий, так и действий товарищей, умению выявлять причины побед и поражений. Итоги игры учитель должен подводить очень тактично, спокойно, благожелательно.

Дети успешно обогащают свой игровой опыт во время занятий играми на уроках физической культуры. Общеизвестно, что если на уроках хорошо разучиваются и проводятся подвижные игры, то они быстро становятся достоянием детей в быту, что очень важно в общей работе по физическому воспитанию учащихся.

Краткое описание игр

У ребят порядок строгий

Играющие в шеренге. По сигналу учителя они расходятся по площадке (залу) и говорят (поют):

У ребят порядок строгий,
Знают все свои места.
Ну, трубите веселее:
«Тра-та-та, тра-та-та!»

Сигнал учителя. Играющие быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Места построения во время игры меняются. Строиться можно не только в шеренгу, но и в колонну.

Игру можно проводить под музыку.

Совушка

Выделяется «совушка». Ее гнездо в стороне от площадки. Играющие на площадке. Совушка в гнезде.

По сигналу учителя «День наступает — все оживает» дети ходят, бегают, подражают полету бабочек, птиц, жуков. По сигналу «Ночь наступает — все замирает» играющие замирают, останавливаются в той позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться, шевельнувшихся уводит в свое гнездо. По сигналу «День наступает — все оживает» совушка уходит в гнездо, играющие опять оживают. Совушка меняется через две-три игры.

Игру можно проводить под музыку: «День...» — музыка звучит громко, «Ночь...» — музыка звучит тихо.

Гуси-лебеди

На одной стороне площадки (зала) загон для «гусей-лебедей». На противоположной стороне — гора, за которой находится «волк». Остальная часть площадки — поле. Из участников игры выделяются «птичница» и волк, остальные — гуси-лебеди. Перед началом игры гуси-лебеди располагаются в загоне, волк уходит за гору, птичница — в поле. Птичница обращается к гусям-лебедем: «Гуси-лебеди!» Те ей отвечают: «Га-га-га». Птичница спрашивает: «Есть хотите?», ответ: «Да-да-да». — «Тогда летите все в поле», — говорит птичница. Гуси-лебеди вылетают в поле и щиплют траву. Через 20—30 секунд птичница говорит: «Гуси-лебеди, серый волк за горой». Гуси-лебеди спрашивают: «А что он там делает?» — «Гусей щиплет», — отвечает птичница. «Каких?» — «Сереньких, беленьких, всяких. Летите скорей домой». С этими словами гуси-лебеди улетают домой (в загон), а волк, выбежав из-за горы, старается поймать гусей-лебедей. Пойманные отводятся за гору. Игра продолжается два-три раза, после чего выбираются новые волк и птичница.

Вариант: вместо птичницы выделяется «подпасок», у которого есть ружье (три малых мяча). Для подпаска определяется его местонахождение. Когда волк выбегает из-за горы, подпасок, не сходя со своего места, стреляет в него (бросает мячами). Застреленный волк заменяется другим.

Мы — веселые ребята

Все играющие на одной стороне площадки (зала). Водящий в центре. Дети дружно говорят:

Мы — веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать!

После этого дети перебегают на другую сторону площадки, а водящий старается их запятнать. Пойманный помогает водящему при очередных перебежках, но не салит, а лишь задерживает.

Варианты: пойманные помогают водящему и тоже пятнают; пойманный становится водящим, а водящий — помощником; пойманный становится водящим, а водящий присоединяется к играющим.

Прогулка

Все играющие образуют круг. Место каждого игрока обозначается кружком, флажком или кубиком. Водящий ходит за кругом около игроков и по одному приглашает их на прогулку. Приглашенный должен идти за водящим. Когда водящий пригласит всех играющих, то он водит их «змейкой», в обход, шагом, бегом, в приседе, с разными положениями и движениями рук. Неожиданно водящий произносит: «Дождь пошел. Все домой!» Все дети вместе с водящим разбегаются и стараются занять место в кругу. Тот, кто не успел занять место, будет новым водящим.

У медведя на бору

На одной стороне площадки берлога «медведя», на другой — дети. Дети идут к берлоге со словами:

У медведя на бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь глядит
И на всех рычит.

После этих слов медведь начинает ловить детей, дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре-пять пойманных.

Вариант: игра с двумя-тремя водящими.

Ловкие ребята

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. В центре круга водящий. По сигналу учителя дети говорят:

Мы — веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать!
Раз, два, три — лови!

После слова «лови» дети бегут к границам площадки, водящий ловит. Пойманный становится водящим.

Варианты: дети разбегаются по площадке; пойманный помогает водящему; пойманные подсчитываются; пойманные становятся на один шаг назад; играющие во время произношения слов передвигаются по кругу вправо или влево.

Переброска-перебежка

Все участники игры делятся на две-три команды. Каждая команда делится на две группы. Одна группа каждой команды становится на одной стороне зала (площадки) в колонне по одному, другая — на другой стороне, лицом к своим товарищам. Расстояние между первыми игроками в каждой группе — 3—4 м. У первых игроков каждой команды по большому резиновому, волейбольному или баскетбольному мячу. По сигналу учителя игрок перебрасывает мяч первому игроку второй группы своей команды, а сам бежит вперед и становится сзади всех игроков второй группы. Получивший мяч бросает его обратно, второму игроку первой группы, а сам бежит и становится сзади всех игроков первой группы. Так переброска мячей и перебежка игроков продолжается до тех пор, пока все игроки бросят мяч и перебегут на другую сторону своей команды. Выигрывает команда, закончившая переброску мяча и перебежку первой. Вариант: между первыми и вторыми группами команд на высоте 1—1,5 м натянута веревка, через которую бросают мяч и под которой пробегает игрок, бросивший мяч.

Через обруч

Все играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в колоннах по одному.

На расстоянии трех и пяти метров против каждой колонны лежат друг за другом два обруча, а на расстоянии семи метров набивной мяч.

По сигналу учителя первые игроки каждой команды бегут к первому обручу, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, надевают обруч на себя, приседают, кладут обруч на пол (на землю), бегут ко второму обручу, встают в центр его, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол, как он и лежал. После этого игроки обегают мяч (чтобы он был справа) и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, приносит команде очко (если три команды, то первому начисляется два очка, второму — одно очко). После первого бежит второй, за ним третий и т. д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Сквозь обруч

Все играющие делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в колонне по два на стартовой линии. У первой пары каждой команды обруч. В пяти метрах против каждой команды

лежит набивной мяч (стоит булава), а в десяти метрах еще мяч (булава).

По сигналу учителя первая пара каждой команды бежит к первому мячу (булаве), стоящий слева ставит обруч около мяча, а другой игрок должен пролезть сквозь обруч, после чего оба бегут ко второму мячу, оббегают его (мяч) справа и бегут к первому мячу. Теперь обруч у мяча держит тот, кто пролезал раньше, а пролезает тот, кто держал, после чего оба возвращаются на свое место. Прибежавшим первыми засчитывается очко. Затем бегут вторые пары, третьи и т. д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Где звонили?

Все играющие образуют круг, держась за руки. Один — водящий, он стоит в центре круга с закрытыми глазами. Одному из тех, кто стоит по кругу, учитель дает колокольчик.

По сигналу учителя все дети идут по кругу и произносят слова:

Мы по кругу все идем,
Колокольчик несем,
Ты глаза не открывай,
Где звонили — отгадай!

После слова «отгадай» все останавливаются, а тот, у кого колокольчик, звонит и быстро кончает. Водящий, не открывая глаз, должен подойти к тому, у кого колокольчик. Если он подойдет точно, то они меняются местами. Колокольчик же учитель дает кому-либо из игроков после того, как новый водящий встанет в центр круга и закроет глаза.

Дедушка и детки

Из числа играющих выделяется один водящий — «дедушка». Остальные «детки». Дедушка сидит дома — у одной из сторон площадки (зала). Детки отходят на другую сторону площадки и сговариваются так, чтобы дедушка не слышал.

Сговорившись, детки дружно подходят к дедушке и хором говорят: «Здравствуй, дедушка!» Дедушка отвечает: «Здравствуйте, детки!» — и спрашивает: «Где же вы были?» Детки отвечают, например: «В огороде» (ответ должен быть в соответствии со сговором детей). Тогда дедушка спрашивает: «А что вы там делали?» Дети начинают показывать то движение, о котором заранее договорились, например: «Копали землю». Дедушка смотрит на детей и старается по их движениям догадаться, что они показывают. Если он догадывается, то громко произносит: «Копали землю» — и с этими словами начинает догонять детей. Тот, кого он догонит, становится его помощником или водящим, и игра начинается снова. Если дедушка скажет неправильно, не догадается, то дети не бегут, а продолжают свои движения.

Салки (догонялки)

Играющие свободно располагаются на площадке (в зале). Один из участников — водящий. По сигналу водящий старается догнать перебегающих и запятнать. Пойманный становится водящим. Он останавливается, поднимает руку и громко говорит: «Я салка (догонялка)!» после чего игра продолжается.

Варианты: при большом количестве играющих выделяется несколько водящих (два-три); игрока, который присел, нельзя салить («Салки с приседанием»); игрок, спасаясь от водящего, берет кого-либо за руку — его пятнать нельзя («Салка, дай руку»); играющие прыгают на одной ноге («Салки с прыжками на одной ноге»).

Кот и мыши

Игроки, взявшись за руки, образуют круг с двумя-тремя воротами. Выбирается «кот» и пять-шесть «мышей». Мыши убегают от кота, а кот их ловит. Мыши могут пробегать в ворота под руками стоящих в кругу, а кот только в ворота. Дети помогают мышам спастись от кота, опуская перед ним руки и приседая. Когда кот поймает трех-четыре мышей, выбираются новый кот и новые мыши, и игра продолжается.

Отгадай, чей голосок?

Все играющие, кроме одного, взявшись за руки, образуют круг. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят:

Вот построили мы круг,
Повернемся разом вдруг.

(Дети поворачиваются и идут в другую сторону.)

А как скажем:
«Скок, скок, скок», —
Отгадай, чей голосок?

Слова «скок, скок, скок» говорит один ученик по указанию учителя. Когда сказаны все слова, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если он отгадает, то тот, кто говорил, становится водящим, и игра повторяется.

Два мороза

На одной стороне площадки (зала) все играющие, кроме двух водящих («морозов»). Морозы стоят посередине площадки лицом к играющим и произносят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые,

Я мороз — Красный нос (говорит один),
Я мороз — Синий нос (говорит другой),
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Дети дружно отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз —

и перебегают на другую сторону площадки (зала), морозы пятнают перебегающих.

Морозы меняются после двух-трех перебежек.

Варианты: пойманные подсчитываются; пойманные «замораживаются» (стоят на том месте, где их запятнали морозы); замороженных можно отморозить — дотронуться рукой во время очередных перебежек; замороженные, не сходя с места, замораживают близко пробегающих (касаются рукой).

Волк во рву

Посередине площадки (зала) проводятся две продольные параллельные линии на расстоянии 50—70 см одна от другой — «ров». Во рву водящий — «волк». «Козы» находятся на одной из сторон площадки (зала). По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) коз.

Пойманные «козы» подсчитываются. Волки меняются после двух-трех перебежек.

Варианты: во рву может быть два-три волка; козы перепрыгивают через ров туда и обратно до нового сигнала; пойманные козы остаются во рву.

Передача мячей

Играющие делятся на две группы. Каждая группа строится в одну шеренгу. Шеренги располагаются друг против друга на расстоянии 6—10 м. У первых игроков каждой шеренги по мячу.

По сигналу учителя мяч передается из рук в руки, по шеренге. Последний в шеренге, получив мяч, ударяет им о пол и передает его обратно. Первые игроки, получив мячи, поднимают их вверх. Выигрывает команда, которая первой закончила передачу.

При проведении игры команды меняются местами и мячами.

Варианты: каждая команда строится полукругом; первые игроки, получив мяч, передают его учителю; играющие могут не стоять, а сидеть; мяч передается только в одном направлении, и последний поднимает его вверх; передача мячей продолжается два-три раза подряд, и только тогда мяч поднимается вверх или передается учителю.

Мышеловка

Играющие делятся на две группы. Одна группа берется за руки и образует круг — «мышеловку». «Мыши» находятся за кругом. Дети, изображающие мышеловку, держась за руки, ходят по кругу и произносят:

Ах, как мыши надоели,
Развелось их — просто страсть!
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут — вот напасть!
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх и продолжают:

Вот поставим мышеловку,
Переловим всех мы вас!

Мыши вбегают в круг, выбегают из него. По сигналу учителя («хлоп») мышеловка захлопывается (дети опускают руки), а мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг и берутся за руки. Игра продолжается до тех пор, пока останутся две-три мыши. После этого группы меняются ролями.

Попрыгунчики-воробушки

На земле (на полу) обозначен круг. В центре круга водящий — «ворона». За линией круга все играющие — «воробьи». Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается осалить воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим.

Варианты: воробьи не прыгают по кругу, а только впрыгивают и выпрыгивают; пойманные остаются в центре круга, а когда их будет четыре-пять, выбирается новый водящий.

Мяч соседу

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий за кругом. Играющие передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задача водящего — дотронуться до мяча. Если водящий дотронется до мяча, то игрок, у которого был мяч, становится водящим.

Варианты: двое водящих и два мяча; играющие образуют не один, а два-три круга.

Слушай сигнал

Дети идут в колонне по одному. Учитель подает заранее условленные сигналы — зрительные (флажки) или слуховые (свисток, хлопок в ладоши и др.). Например, если учитель поднял

зеленый флажок, учащиеся идут, если голубой — бегут, если красный — останавливаются. Тот, кто ошибается, становится в конец колонны.

Если для игры используются зрительные сигналы, игру следует называть «Смотри сигнал». В этом случае учителю надо занимать такое место на площадке или в зале, откуда он мог бы быть хорошо виден всем учащимся.

Различные слуховые и зрительные сигналы, заранее обусловленные, могут подаваться не только для переходов от ходьбы к бегу, от бега к ходьбе, но и для выполнения учащимися различных других движений — руками, ногами, туловищем, подскоков на двух, на одной ноге, приседаний, упоров присев и др.

Прыжки по полоскам

На земле (полу) обозначается пять полосок длиной 6—8 м, шириной 40 см. Расстояние от первой полоски до второй — 40 см, от второй до третьей — 60 см, от третьей до четвертой — 85 см, от четвертой до пятой — 115 см. Все играющие делятся на две-три команды. Каждая команда становится в шеренгу вблизи от первой полоски, в 3—4 м от нее.

По распоряжению учителя из каждой команды выходят по одному игроку и становятся на первую полосу. По первому сигналу они прыгают на вторую полосу, по второму — на третью, по третьему — на четвертую, по четвертому сигналу — на пятую полосу. Кто допрыгнет до пятой полоски, тому засчитывается четыре очка, до четвертой полоски — три очка, до третьей — два, с первой на вторую — одно очко.

После первой группы прыгунов на первую полосу встает вторая группа, а прыгнувшие встают на левый фланг шеренги. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Через кочки и пенечки

На одной стороне зала (площадки) «лагерь октябрят» (4—6 м от стены). За линией лагеря начинается «лес». На полу (на земле) расположены (обозначены) «кочки» и «пенечки». На противоположной стороне обозначается «высокое дерево», в дупле которого дикне «пчелы» (можно использовать стойку бума или стойку для прыжков).

Все играющие — октябрята — находятся в лагере. Трое — пчелки (водящие) — стоят за деревом. По сигналу учителя октябрята, высоко поднимая колени, идут по кочкам и пенечкам и произносят слова:

Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветки и пенечки,

Кто высоко так шагал,
Не споткнулся, не упал.
Глянь — дупло высокой елки,
Вылетают злые пчелки!

Пчелки начинают кружиться вокруг елки и, подражая полету движениями кистей рук, согнутых в локтях, произносят: «Ж-ж-ж — хотим кусать».

Играющие говорят:

Быстроногих не догнать!
Нам не страшен пчелок рой,
Убежим скорей домой!

После слова «домой» октябрята убегают по кочкам и пенечкам. Пчелки жалят (пятнают) убегающих. Ужаленные подсчитываются, выбираются новые водящие. Игра повторяется.

Космонавты

На полу (на площадке), в 4—6 местах, обозначаются ракеты. Сбоку у ракет надпись маршрута, например: 3—Л—3 («Земля—Луна—Земля»), 3—В—3 («Земля—Венера—Земля»), 3—М—3 («Земля—Марс—Земля»). В каждой ракете 3—6 мест. Весь зал — ракетодром. Во всех ракетах мест на 3—4 меньше, чем играющих. Играющие, держась за руки, идут по кругу со словами:

Ждут нас быстрые ракеты,
Для прогулок по планетам,
На какую захотим —
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!

После слова «нет» все разбегаются и стараются занять место в одной из ракет. Опоздавшие становятся в центр круга. Игра повторяется несколько раз. Выигрывают те, кто больше совершили «полетов».

Конники-спортсмены

На расстоянии 2 м от стены и 1 м друг от друга обозначены «стойла». Их должно быть на 2—3 меньше, чем число играющих. Все играющие стоят по кругу правым (левым) боком к центру, представляя из себя лошадок. Инсценируется выездка спортивных лошадей. По команде «Шаг коня!» «лошадки» идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук, согнутых в локтях. Команда: «Поворот!» — и лошадки поворачиваются кругом и продолжают движение в противоположном направлении. Команда: «Рысью!» — лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. Так повто-

ряется 2—3 раза. По команде «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без стойла проигрывают.

Участники игры снова становятся по кругу, на этот раз другим боком к центру, игра повторяется.

Зайцы, сторож и Жучка

Из играющих выделяются «сторож» и «Жучка». Остальные — «зайцы». На площадке обозначаются: с одной стороны — норы зайцев, с другой — огород и за огородом — дом сторожа. Посередине площадки на высоте 40—60 см протягивается веревочка — забор (веревочку вешают на стойки для прыжков так, чтобы она при касании падала вниз).

Перед началом игры зайцы находятся в норах, а сторож с Жучкой дома.

По сигналу учителя первые восемь—десять зайцев выбегают из нор, перепрыгивают через веревочку (забор) и оказываются в огороде, где начинают есть капусту, шевелить ушами (подражательные движения кистями рук), перепрыгивать с одного места на другое. По условному знаку учителя сторож стреляет в зайцев (хлопает три раза в ладоши). По первому хлопку зайцы убегают домой, преодолевая забор подлезанием или подползанием, не касаясь веревки. После третьего хлопка Жучка догоняет зайцев и кусает их (касается рукой).

Пойманные зайцы остаются на месте. Зайцев, которые убежали за линию нор, догонять нельзя.

Учитель запоминает пойманных и разрешает им присоединиться к зайцам. После этого игра повторяется, но в огород отправляется другая группа зайцев.

Сторож и Жучка могут меняться ролями. Когда все группы зайцев побывают в огороде, выделяются новые сторож и Жучка.

Метко в цель

Играющие делятся на две команды. По жребию одна из команд выходит на линию огня (обозначенная линия) и выстраивается в шеренгу. Каждый участник команды получает по одному (можно два-три мяча) малому мячу (набивному, теннисному).

В 5—8 м от играющих в линию параллельно команде расставлено 10—12 городков на расстоянии 50—80 см один от другого.

По сигналу учителя все игроки команды залпом бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Стрелявшая команда собирает мячи и передает их другой команде, которая тоже старается сбить больше городков. Залпы повторяются несколько раз. Выигрывает команда, выбившая большее количество городков.

Вариант: городки покрашены в два цвета. Каждая команда старается бросать в свои городки. После залпа каждый свой сбитый

городок отставляется на один шаг дальше, каждый сбитый городок противника ставится на один шаг ближе. Выигрывает команда, которая после всех залпов оставит свои городки на большее количество шагов.

Фигуры

Один из играющих — водящий. Он находится в определенном месте по указанию учителя.

По сигналу учителя все дети разбегаются по залу (площадке) и играют. По второму сигналу все играющие останавливаются, принимают какую-либо позу (фигуры спортсменов, работающих людей, животных и др.) и в этой позе замирают, не шевелятся. По третьему сигналу водящий ходит среди фигур и касается рукой того игрока, который пошевелился. После этого игра начинается снова, но водящим будет тот, кого коснулся водящий. Бывший водящий присоединяется к играющим.

После каждой игры учителю следует обращать внимание на наиболее удачные позы, принятые учениками.

В конце игры надо отметить детей, принимавших трудные позы и ни разу не пошевелившихся.

Вариант: водящим становится не тот, кто пошевелился, а игрок, чья фигура больше всех понравилась водящему.

Команды быстроногих

Все играющие делятся на две-три-четыре команды. Команды располагаются вокруг игровой площадки так, чтобы всем и все было видно (можно сесть на скамейки).

Обозначается общая стартовая линия, на которую становятся по одному игроку от каждой команды. В 12—16 шагах от каждого игрока, вставшего на старт, обозначен кружок, а в нем — деревянная палочка.

По сигналу учителя игроки бегут к кружкам, берут палочки, стучат ими три раза по земле (полу), кладут палочки в кружки и возвращаются обратно. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко, прибежавший вторым — два очка и т. д. После первых игроков становятся вторые, третьи и так все.

Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.

Вариант: игроки бегут к кружкам и обратно не по прямой линии, а обегая расставленные на пути городки, чурки, булавы.

Эстафета «Кто быстрее?»

Играющие делятся на две команды, стоящие в колоннах по одному. Перед колоннами обозначена линия, а на расстоянии 15—20 м от них лежат большие набивные мячи. У каждого первого в колонне по малому набивному мячу. По сигналу учителя первые бегут к большим мячам, обегают их справа (слева), возвращают-

ся обратно и передают мячи вторым, а сами становятся в конец колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая перебежки и передавшая мяч учителю.

Варианты: колонны не две, а три-четыре; игрок обегает не только мяч, но и колонну по глубине.

Невод

Двое из играющих — «рыбаки», остальные — «рыбки». Рыбки бегают по площадке (залу). Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыб, окружая их свободными руками. Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам — невод увеличивается. Ловля рыбок продолжается до тех пор, пока останется две-три непойманные рыбки. Во время ловли невод не должен разрываться.

Музыкальные змейки

Играющие делятся на три команды и выстраиваются в колоннах по одному. Каждая колонна («змейка») имеет свою мелодию (марш, вальс, полька). Мелодия перед игрой повторяется один-два раза. Затем по сигналу учителя исполняется одна из мелодий. Змейка, к которой относится эта мелодия, идет под музыку в разных направлениях, делая различные движения. После прекращения музыки змейка останавливается в том положении, в котором ее застала последняя музыкальная фраза.

То же происходит с другой и с третьей змейками. Игра может повторяться. По сигналу учителя змейки быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда, построившаяся первой.

Варианты: змейка движется заданным способом; змейка по второму сигналу выстраивается в колонну по росту; змейка выстраивается в шеренгу по росту.

Лиса и куры

Из участников выделяются «лиса», «петух» и «охотник». Остальные — «куры». В зале расставляются три-четыре гимнастические скамейки. Это «наседы».

Лиса уходит в дальний угол зала, Охотник (с двумя мячами) находится в противоположном углу.

Петух с курами гуляют по залу, собирают зерна, хлопают крыльями (руками). Лиса по сигналу учителя начинает подкрадываться к курам.

Петух, заметив лису, дает сигнал «Кукареку!». Все куры взлетают (прыгают) на насесты. Петух взлетает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается схватить и увести с собой какую-либо курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него. Если лисе удастся схватить добычу и она начинает уво-

дить ее с собой, охотник стреляет в лису. Лиса застрелена. Вместо застреленной выбирается другая лиса, и игра продолжается. За один набег лиса может утащить только одну курицу. Лиса обязана покинуть курятник по сигналу учителя. В условиях площадки и естественной местности в качестве насестов можно использовать обычные скамейки, бревна, пни, кочки, поваленные деревья.

Вариант: заранее назначаются только петух и охотник, а лиса назначается учителем в то время, когда куры гуляют, причем это делается незаметно для других. Петух внимательно следит за всеми. Вдруг возглас: «Я лиса!» Петух кричит: «Кукареку!», куры взлетают на насесты, а охотник спасает кур меткими выстрелами.

Выставка картин

Из всех играющих выделяются четверо: «директор» выставки и трое «посетителей». Остальные произвольно расходятся по залу (площадке), объединяются в группы по два, по три, по четыре человека, задумывают изображение какой либо «картины» («Три богатыря», «Тройка», «Охотники на привале», «Ворона и лисица», «Репка», «Прибыл на каникулы» и др. Спустя 1—2 минуты учитель отдает распоряжение: «Готовьте выставку». Играющие располагаются вдоль стен зала (границ площадки) и занимают соответствующие места для изображения картин. Директор выставки подает условный сигнал (например, три хлопка в ладоши, три удара палкой о пол, счет до трех), после которого все игроки входят на выставку, смотрят картины. Через 30—40 секунд директор подает второй условный сигнал, все произносят: «Выставка закрыта!». Изображение картин прекращается, а посетители после краткого обсуждения называют 2—3 картины, которые им понравились больше других. Лучшие картины демонстрируются еще раз, их смотрят все играющие. После этого игра повторяется, но директором и посетителями выставки выделяются другие.

Парашютисты

Все играющие делятся на две — четыре команды «парашютистов». По количеству команд ставятся гимнастические скамейки — «самолеты» — на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. У одного из концов каждой скамейки обозначается круг диаметром 30—40 см, это место приземления.

К каждому из мест приземления становится судья (из учащихся, которые почему-либо не занимают). По первому сигналу учителя команды по одному входят на скамейки — «салятся в самолеты». По второму сигналу парашютисты начинают по одному прыгать с самолета, стараясь точно приземлиться. Судьи оценивают точность и правильность приземления. Приземление считается точным и правильным, если парашютист спрыгнул в обозначенный круг, сохранил устойчивое равновесие, выпрямился в основную

стойку и вышел из круга. За каждое правильное приземление команде насчитывается одно очко. Выигравшей считается команда, набравшая больше очков.

Выиграть время дальними бросками

Все играющие делятся на две команды. Каждая команда в свою очередь делится на две группы.

На линию старта встают: справа — одна группа одной команды, каждый друг от друга на 2—3 м, слева — одна группа другой команды. Все они — бегуны. За ними в 2 м встают метатели, причем за бегунами одной команды встают метатели другой.

У каждого метателя по малому набивному, простому резиновому или теннисному мячу; мячи у команд должны быть разного цвета.

По сигналу учителя метатели бросают мячи как можно дальше. Бегуны устремляются вперед за мячами, берут мячи цвета своей команды и быстро возвращаются к линии старта, ставшей теперь линией финиша. Команда, все бегуны которой быстрее прибегают к финишу с мячами, выигрывает одно очко. Затем игроки меняются местами, и игра продолжается.

Альпинисты

В зале расставляется полоса препятствий в зависимости от наличия инвентаря. В полосу препятствий могут входить: гимнастическая скамейка доской или рейкой вверх, представляющая мостик через «ручей», по которому надо пройти; гимнастическая стенка — «скала», по которой надо взбираться на «вершину»; условно обозначенный «ров», через который надо перепрыгнуть; ряд «кочек», по которым надо перейти «болото», веревочка, натянутая на стойках, через которую надо перепрыгнуть или под которую надо подлезть, и другие препятствия.

Все учащиеся делятся на две-три-четыре группы «альпинистов» (в зависимости от количества учащихся в классе). По жребию первая группа отправляется на маршрут, остальные внимательно наблюдают. После выполнения всех заданий первой группой на маршрут отправляется вторая, затем третья и т. д. Учитель оценивает действия каждой группы, объявляет места групп, отмечает лучшее исполнение и неудачи.

Преодоление препятствий может быть произвольным или по заданию, в соответствии с пройденным программным материалом.

Перемена мест

На площадке (в зале) в произвольном порядке обозначены кружки на расстоянии 3—5 м один от другого.

Каждый из участников стоит в кружке, кроме водящего, который ходит среди них. По сигналу учителя все меняются круж-

ками, водящий старается занять какой-либо кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

Варианты: играющие меняются кружками без сигнала учителя; все кружки расположены по кругу, и меняться можно только с соседом; кружки расположены по кругу, но с соседом меняться нельзя; кружки расположены на двух сторонах; у каждого кружка каждой стороны есть свой номер, по сигналу меняются одинаковые номера; то же, но меняются названные номера (например, пятый и восьмой); все играющие делятся на три-четыре группы, каждая группа образует круг, в каждом кругу номера, по сигналу меняются одинаковые номера.

Прыжки по кочкам

Играющие делятся на две-три команды. На площадке обозначена общая стартовая линия, разделенная на две-три части (по количеству команд) и два-три ряда кочек (кружков). В каждом ряду восемь — десять кочек. Кочка от кочки на расстоянии 40—60 см. Первая кочка находится в 5—7 м от стартовой линии. По команде «На старт!» к стартовой линии выходят по одному игроку от каждой команды. По команде «Марш!» они бегут к кочкам, прыгают по ним, не пропуская ни одной и не заступая за границы обозначения кочки. Допрыгав до последней, следуют обратно. Прибежавший первым получает одно очко, прибежавший вторым — два очка и т. д.

Затем прыгают вторые номера, третьи, четвертые и т. д. Очки подсчитываются. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.

Варианты: прыжки по кочкам могут выполняться заданным способом: на двух ногах, на одной ноге, «в шаге» с одной ноги на другую и т. д.; кочки можно располагать по прямой линии, зигзагами, но для каждой команды одинаково.

Шишки, желуди, орехи

Играющие становятся тройками и, взявшись за руки, образуют круги. Каждый в тройке имеет название: «шишка», «желудь», «орех». Один из играющих — водящий. Он находится вне кругов. Учитель произносит слово «орехи» (или «желуди», «шишки»), и все играющие, имеющие это название, меняются местами, а водящий старается занять где-либо место. Если это ему удастся, то он становится орехом (желудем, шишкой), а оставшийся без места — водящим.

Варианты: слова произносит не учитель, а водящий, играющие стоят не в кругах, а в колоннах; играющие стоят в шеренгах.

Стой!

Играющие, кроме водящего, образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий в центре круга, у него маленький мяч. По сигналу учителя «Начать игру!» водящий ударяет мячом о пол и называет номер. Все играющие разбегаются, а названный игрок становится новым водящим. Он бежит к мячу и старается скорее его взять, после чего говорит: «Стой!» Все участники останавливаются, и водящий бросает в кого-либо мячом. Игроки увертываются, не сходя с места. Если водящий попал в игрока, то они меняются ролями, и игра продолжается. Если же водящий не попал в игрока, то он опять бежит за мячом, а играющие разбегаются.

Второй лишний

Все играющие стоят по кругу, лицом к центру. За кругом двое водящих: один убегает, другой догоняет. Убегающий становится впереди одного из игроков, стоящих по кругу. Тот, кто оказался стоящим сзади, убегает. Если догоняющий запятнал убегающего, то они меняются ролями.

Салки «ноги от земли»

Все играющие свободно бегают по площадке (залу), водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, лишь бы ступни ног ничего не касались (повиснуть на канате, гимнастической стенке, сесть на скамейку, мат, пол, стать на колени и т. д.). Игроков, у которых «ноги от земли», салить (пятнать) нельзя. Тот, кого салка догонит, становится водящим, он поднимает руку и говорит: «Я салка», и игра продолжается.

Салки с ленточками

Все играющие, кроме водящего, свободно расположены на площадке (в зале). У каждого из них сзади за поясом цветная лента, один конец которой (длиной 20—30 см) свободно свисает. По сигналу учителя водящий догоняет убегающих, стараясь схватить ленту. Если это ему удастся, он закрепляет ленту у себя за поясом и становится убегающим. Игрок, оставшийся без ленты, — водящий. Он поднимает руку и произносит: «Я салка».

Заяц без дома

Играющие, кроме двух, становятся парами по кругу (лицом друг к другу), взявшись за руки. Один из игроков — «заяц», другой — «волк». Заяц, спасаясь от преследования, становится в середину пары. Тот, к кому заяц встал спиной, становится без-

домным. Если догоняющий запятнал убегающего, они меняются ролями.

Вариант: пары становятся не по кругу, а произвольно на площадке, водящие бегают между парами.

Кто дальше бросит?

Все участники делятся на три-четыре группы и выстраиваются в шеренги (одна за другой). У каждого игрока первой шеренги по малому набивному мячу (по мешочку с песком, хоккейному или теннисному мячу). Судьи находятся в стороне от линии бросков.

От линии метания, находящейся в 2 м от первой шеренги, обозначены линии бросков: на расстоянии 10 м первая, на расстоянии 12 м вторая и т. д.

По сигналу учителя игроки первой шеренги по очереди бросают мячи. Судьи определяют дальность каждого броска в очках: мяч, брошенный за первую линию, — одно очко, за вторую линию — два очка и т. д. Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков.

Мячи, брошенные первой шеренгой, собираются игроками этой шеренги и передаются в следующую шеренгу.

Варианты: проводится три линии (15—20—25 м) и за броски дается от одного до трех очков; броски должны выполняться определенным способом; броски производятся через веревку, натянутую на определенной высоте (2—3 м); каждый бросает по два мяча (правой и левой рукой).

Погрузка арбузов

Все играющие делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в шеренгу лицом друг к другу на расстоянии 5—8 м. Сбоку от первых игроков каждой команды лежат восемь — десять мячей (лучше набивных). По сигналу учителя первые игроки передают мячи по своим шеренгам. Последние игроки складывают мячи сбоку от себя. Получив последний мяч, игрок поднимает его вверх и говорит: «Есть». Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей.

Варианты: игра заканчивается тогда, когда все мячи будут переданы на свои первоначальные места; мячи не передаются из рук в руки, а перебрасываются, для чего игроки в шеренгах размыкаются на два — четыре шага.

Узнай по голосу

Все играющие ходят или бегают по площадке. Водящий стоит в центре. По сигналу учителя или одного из учеников «Раз-два-три, в круг скорей беги» все играющие образуют вокруг водящего круг, взявшись за руки, и идут вправо (влево) по кругу со словами:

«Ты загадку отгадай, кто назвал тебя, узнай!». После этого все останавливаются, водящий закрывает глаза, а один из играющих по указанию учителя называет имя и фамилию водящего. Если водящий узнает, кто произнес его имя и фамилию, то этот игрок заменяет водящего, и игра повторяется.

Карусель

Все играющие образуют круг и берутся правой (левой) рукой за общую веревку, концы которой связаны. Другая рука на поясе или в сторону. По сигналу «карусель» начинает двигаться по кругу, вначале медленно, потом все быстрее и быстрее, переходя на бег. Темпом ходьбы и бега руководит учитель (подсчетом, хлопками, бубном). Через 20—25 секунд учитель произносит: «Поворот». По этому сигналу игроки поворачиваются кругом, берутся за веревку другой рукой, и карусель продолжает кружиться. Спустя 20—25 секунд учитель говорит:

Тише, тише, не спешите, карусель остановите,
Как услышите слова:
«Остановка! Раз и два».

Движение замедляется, а затем карусель останавливается. Игроки спокойно расходятся по площадке (залу). По условному сигналу дети вновь собираются, и карусель опять кружится.

Вариант: игра проводится без веревки — играющие делятся на две группы, одна группа образует круг, взявшись за руки, а каждый игрок второй группы становится с внешней стороны круга, в промежутках между игроками внутреннего круга и одной рукой берется за их сцепленные руки, другая рука в сторону или на пояс. Все остальное проходит, как и в основном варианте. При повторении игры группы меняются ролями.

Мяч среднему

Играющие образуют несколько кругов. В середине каждого круга средний, который поочередно бросает мяч своим товарищам по команде, а те передают его обратно. Получив мяч от последнего игрока, средний поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая первой передачу мячей.

Варианты: переброска мячей продолжается два-три раза подряд; игроки, кроме средних, сидят на полу; построение — два полукруга, средние — в середине; после переброски мяча всеми играющими в команде происходит быстрая смена среднего — первый становится средним, а средний становится на место первого, и игра продолжается до тех пор, пока все играющие не побывают средними.

Эстафета с переноской предметов

Две команды стоят на длинных сторонах площадки, в шеренгах лицом одна к другой. У концов каждой команды обозначены круги (квадраты), в которых лежат набивные мячи. На расстоянии 10—15 м по прямой обозначены еще круги (квадраты), в которых стоят городки (кегли, булавы). Перед первыми кругами, в 2—3 м от них, стартовая линия, на которой становятся два игрока, по одному от команды. По сигналу учителя игроки берут мячи и бегут к другим кругам. Там кладут мячи, берут городки, возвращаются, ставят городки в первые круги, после чего встают на свое место. В то время, когда первые игроки бегут с мячом, вторые занимают место на стартовой линии и, когда первые закончат перебежку, начинают бежать, но они относят городки, а приносят мячи. Так продолжается, пока все игроки каждой команды закончат перебежки. Выигрывает команда, закончившая перебежки первой.

Варианты: на пути перебежек преодолеваются препятствия (подлезать под веревочку, пролезать через обруч, перепрыгнуть «ров» и т. д.); все играющие делятся на три-четыре команды.

Передал — садись!

Все играющие делятся на две (три, четыре) команды и выстраиваются в колонны по одному. Лицом к своим командам, в 3—4 м от них стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу учителя капитаны бросают мячи игрокам, стоящим первыми. Те, получив мячи, передают их обратно и садятся. Капитаны бросают мячи вторым игрокам и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его (мяч) вверх, все игроки встают.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Вариант: последний игрок, получив мяч от капитана, бежит на его место, а бывший капитан становится впереди команды, так продолжается до тех пор, пока все игроки не будут капитанами.

Белые медведи

На площадке (в зале) обозначается льдина. На ней два «медведя». Остальные играющие — «медвежата». По сигналу учителя медведи, держась за руки, начинают ловить медвежат. Пойманным считается тот, кого удалось охватить свободными руками. Задержанного медвежонка стводят на льдину. Когда на льдине будут два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока будут пойманы все медвежата. При повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он же выбирает себе и второго медведя.

Зайцы в огороде

На площадке (в зале) обозначаются два концентрических круга, один большой (диаметр — 8—12 м) — огород, другой малый (2—4 м) — домик сторожа, в нем водящий. «Зайцы» находятся за большим кругом. По сигналу учителя зайцы прыгают в круг, по кругу, выпрыгивают из него. «Сторож» бегаёт по огороду и старается поймать зайцев; пойманных отводит в домик. Когда будут пойманы три-четыре зайца, выделяется новый водящий.

Вызов

Играющие делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в шеренгу лицом к другой команде на расстоянии 8—20 м. Перед командами проводятся линии. В каждой команде выбирается капитан. Бросается жребий — какой из команд первой идти на вызов. Капитан команды, начинающей игру, по своему усмотрению назначает одного из своих игроков идти на вызов. Этот игрок подходит к другой команде, игроки которой вытягивают руки вперед ладонями вверх. Вызывающий ударяет по ладоням разных игроков три раза и убегает к своей команде. Игрок, на ладони которого пришелся третий удар, старается догнать вызывающего. Если ему это удастся, то вызывающий идет в «плен» и становится сзади того, кто его догнал. Если же вызванному не удалось догнать вызывающего, то вызванный становится «пленником» и встает сзади вызывающего. Затем на вызов идет игрок другой команды и т. д.

Если игрок, у которого находятся пленники, был вызван третьим ударом и не сумел догнать вызывающего, то пленники считаются выреченными. Игра продолжается 8—10 минут. Побеждает команда, у которой больше пленников.

Вариант: игра проводится без пленников, за каждый удачный вызов команде засчитывается одно очко.

Вызов номеров

Все играющие делятся на две команды, становятся в шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Расстояние между шеренгами — 6—10 м. В 8—10 м в стороне от шеренг лежат набивные мячи. Учитель называет какой-либо номер, например восемь. Восьмые номера обеих команд бегут к набивным мячам, обегают их и возвращаются на свои места. Прибежавший первым приносит своей команде очко. Затем вызывается другой номер, и так до тех пор, пока все играющие не будут вызваны. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Варианты: команды стоят в колоннах; обегается не только мяч, но и шеренга или колонна; участники передвигаются прыжками на двух ногах, на одной ноге, в приседе, преодолевая препятствия.

Пустое место

Играющие образуют круг. Водящий идет по кругу (с внешней стороны) и дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в любую сторону по кругу. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в противоположную сторону. Каждый из них старается прибежать к образовавшемуся пустому месту. Кто прибежит раньше, становится в круг, опоздавший водит.

Вариант: игроки прыгают на двух ногах или на одной ноге.

Угадай кто?

Дети располагаются полукругом. Впереди спиной к ним стоит водящий с закрытыми глазами. По указанию учителя к водящему тихо подходит один из игроков и дотрагивается до него, после чего быстро, но также тихо возвращается на свое место. Как только играющий дотронулся до водящего, учитель начинает считать: «Раз, два, три!» После слова «три» водящий открывает глаза, поворачивается и старается узнать, кто к нему подходил. Если узнает, то становится в полукруг, а опознанный будет водящим.

Вариант: все играющие сидят.

Посадка и сбор картофеля

Две команды сидят на скамейках, поставленных вдоль сторон площадки (зала), лицом друг к другу. Между ними игровая площадка. Для каждой команды обозначена стартовая линия, а в 2—3 м от нее — круги. В каждом круге лежит по одному мешочку с четырьмя «картофелинами» (чурки, мячи). На расстоянии 10—15 м обозначены четыре гнезда для посадки картофеля. На стартовой линии два игрока, по одному от каждой команды. По сигналу учителя они берут мешочки с картофелем, бегут к гнездам и сажают картофель, по одной картофелине в каждое гнездо. Закончив посадку, возвращаются, кладут мешочки в круги у стартовой линии и уходят на свои места. Во время перебежки первых игроков на стартовую линию выходят вторые номера. Когда первые положили мешочки, вторые берут их и бегут собирать картофель в мешочки. Собрав, возвращаются, кладут мешочки с картофелем в круги и уходят на свои места и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая посадку и сбор картофеля.

Вариант: при возвращении участники передают мешочки очередным игрокам.

Товарищ командир

Все играющие в шеренге. Учитель подает команды, отдает распоряжения, предлагает выполнить упражнение, задает вопросы учащимся. Дети выполняют задание только в том случае, если учитель начал команду или распоряжение со слов: «Товарищ командир». Тот игрок, который ошибся, становится на левый фланг.

Попади в мяч

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами — 8—10 м. Посередине на табуретке лежит волейбольный мяч. У каждого из игроков по малому мячу. По сигналу учителя игроки одной команды по очереди выполняют броски, стараясь сбить волейбольный мяч. Если кому-либо из участников это удастся, то команде засчитывается одно очко. После того как одна команда закончит броски, бросают игроки другой команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Варианты: игрок, попавший в мяч, имеет право на повторный бросок; игроки бросают мячи не по одному, а группами по два, три, четыре человека; броски выполняются одновременно всей командой; броски выполняются с колена.

Гонка мячей в колоннах

Играющие делятся на две, три, четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу учителя начинается передача мячей назад справа. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, тот поднимает мяч вверх и говорит: «Есть!» Команде, первой закончившей передачу, засчитывается очко, игра начинается снова, но мяч передается слева. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Варианты: если мяч достиг последнего игрока, игра не прекращается, мяч передается вперед с противоположной стороны, а когда вернется к первому игроку, он поднимает мяч и говорит: «Есть!» Мяч передается над головой, последний игрок в колонне, получив мяч, бежит вперед, становится впереди колонны и передает мяч. Мяч передается над головой назад, последний в колонне, получив мяч, громко произносит: «Есть!» Это служит сигналом к повороту команды кругом, мяч опять передается над головой назад, первый, получив мяч, говорит: «Есть!»

Караси и щука (рис. 61)

На одной стороне площадки находятся «караси», на середине — «щука». По сигналу караси перебегают на другую сторону, щука ловит их. Пойманные караси (три-четыре) берутся за руки и образуют невод. Теперь караси должны пробежать на другую сторону площадки через невод (под руками). Щука стоит за неводом и подстерегает их. Когда пойманных карасей будет восемь-девять, образуются корзины — круги, через которые должны пробежать караси. Если пойманных карасей будет больше, чем непойманных, то образуется верша — коридор из пойманных карасей, через который должны пробежать оставшиеся непойманные

караси. Щука, находящаяся у выхода из верши, ловит их. Кто будет пойман последним, тот победитель.

Вариант: в игре две щуки.

Лабиринт

Все играющие, кроме двух, выстраиваются рядами по пять-шесть человек на расстоянии вытянутых рук как по линии, так и в глубину. Держась за руки, участники образуют улицы. На одной из улиц находится убегающий, на другой — догоняющий. По сигналу учителя догоняющий старается осалить убегающего. Оба имеют право бегать только по улицам. Во время игры подаются условные сигналы (например, поворот), по которым игроки опускают руки, поворачиваются направо (налево), образуя новые улицы, и игра продолжается. Когда догоняющий осалил убегающего, они меняются ролями.

Вариант: когда догоняющий осалил убегающего, выделяется новая пара.

День и ночь

Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5—2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки дом.

Учитель неожиданно говорит: «День» (или «Ночь»). Команда «день» быстро убегает в свой дом, а команда «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места и учитель или помощники подсчитывают пойманных. Игра повторяется, команды убегают и догоняют не по очереди, а по вызову учителя, всегда неожиданно. Выигрывает команда, которая больше поймает противников.

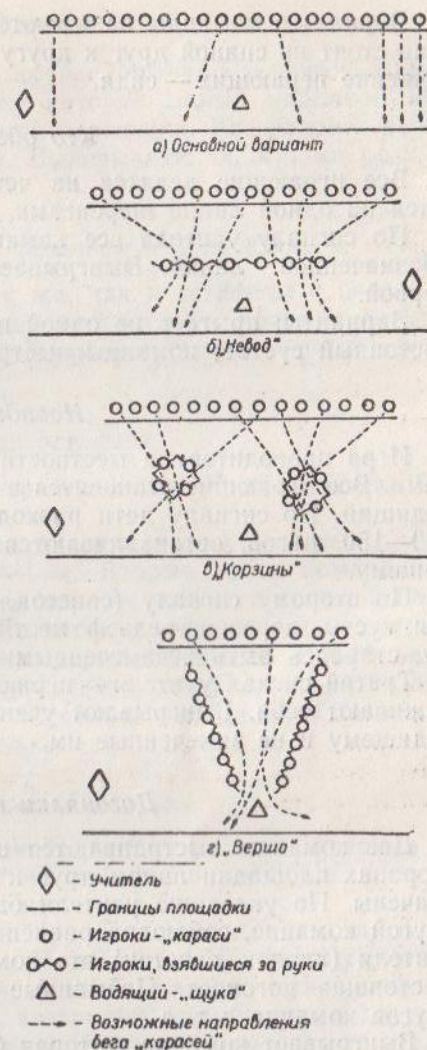


Рис. 61

Варианты: команды называются «вороны» и «воробьи»; играющие стоят не спиной друг к другу, а боком, лицом; исходное положение играющих — сидя.

Кто обгонит?

Все играющие делятся на четыре-пять команд и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки, по командам.

По сигналу учителя все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границы первой.

Варианты: прыгать на одной ноге, а другую держать за голеностопный сустав; команды выстраиваются колоннами.

Невидимки

Игра проводится на местности с кустарником, деревьями, кочками. Все играющие становятся в круг спиной к центру. В центре водящий. По сигналу дети расходятся в разных направлениях на 100—150 шагов, останавливаются и поворачиваются лицом к водящему.

По второму сигналу (свисток, горн, барабан) игроки, используя кусты, деревья, рельеф местности, приближаются к водящему, стараясь быть незамеченными.

Третий сигнал учителя — играющие встают во весь рост, обнаруживают себя. Выигрывают ученики, ближе всех подошедшие к водящему и не замеченные им.

Догонялки на марше

Две команды выстраиваются в шеренги на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Границы площадки обозначены. По указанию учителя одна из команд приближается к другой команде, соблюдая равнение в шеренге; затем по сигналу учителя (хлопок, свисток) эта команда убегает на свою сторону, а стоящая догоняет. Пойманные подсчитываются. Потом идет другая команда и т. д.

Выигрывает команда, которая больше поймает игроков другой команды.

Подвижная цель

Все играющие стоят за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Стоящие за линией круга бросают мячом в водящего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот выполнил бросок. Водящий бегаёт, увертывается. Игрок, не попавший мячом в водящего, становится на его место.

Варианты: водящих двое; игрок, попавший мячом в водящего, становится на его место.

Удочка

Все играющие становятся по кругу. Учитель находится в центре и кружит веревку, на конце которой малый набивной мяч. Мяч должен проходить под ногами играющих. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не заденет веревку.

Эстафеты с прыжками, лазаньем и перелезанием

Эти эстафеты проводятся так же, как и эстафеты с бегом, но на пути расставляются различные препятствия, которые должны быть преодолены участниками (скамейка, «ров», бревно, веревочка или планка и др.).

Встречная эстафета

Играющие делятся на две-три команды. Каждая команда в свою очередь делится на две части.

Первые части команд становятся в колонны по одному. Расстояние между колоннами — 3—4 м. Вторые части команд также выстраиваются в колонны по одному лицом к своим товарищам на расстоянии 10—20 м. По сигналу учителя первые игроки первой части команды бегут к первым игрокам второй части команды и передают эстафету (лучше малый мяч), началась встречная перебежка с эстафетой. Выигравшей считается команда, первой закончившая перебежки.

Эстафета «Наборщик»

Две команды сидят на скамейках. Для каждой команды на гимнастической стенке или заборе вывешено наборное полотно, а на полу или в коробке лежит комплект букв.

Учитель объясняет задачу набора. Затем на линию старта выходят по одному игроку от каждой команды. По сигналу учителя они бегут к наборному полотну и кассе, находят нужную букву, вставляют в наборное полотно, возвращаются обратно и дотрагиваются до руки следующего игрока. Вторые выполняют то же самое, и т. д.

Выигрывает команда, быстрее закончившая набор (например, «Пионер — всем ребятам пример»).

Вариант: игрок, поставив свою букву, отыскивает следующую и при возвращении передает ее очередному игроку.

Перебежка с вырубкой

Играющие делятся на две команды. Площадка (зал) разделена на две равные части. На каждой стороне площадки расставлено одинаковое количество предметов (флажки, кубики, эста-

фетные палочки). По сигналу учителя игроки каждой команды стараются перейти или перебежать среднюю линию и с половины противника перенести на свою часть площадки как можно больше предметов. Игроки, охраняя предметы на своей половине площадки, пятают любого игрока из команды противника. Осаленный остается стоять там, где был пойман, пока кто-нибудь из игроков не выручит его, дотронувшись до руки или плеча.

Игра продолжается, пока все предметы не будут перенесены на другую сторону или до сигнала учителя. Выигрывает команда, которая перенесет на свою площадку больше предметов.

Примечание. Если игрок, взявший предмет, будет осален, а предмет успеет передать в руки другому игроку своей команды, который перебежит на свою площадку, то осаленный игрок считается задержанным. Он остается на площадке противника, а предмет остается у команды, перенесшей его на свою площадку.

Перебежки под обстрелом

Играющие делятся на две команды. Одна команда находится на короткой стороне площадки (зала), другая, разделившись на две части, располагается по длинным сторонам площадки. У каждого игрока второй команды по два мяча (малые набивные или резиновые). Игроки первой команды по очереди начинают перебежать через площадку на другую сторону. Игроки другой команды по очереди стреляют (бросают мячи) в перебегающих.

Каждое попадание — очко. Когда вся команда перебежала, подсчитывается общее количество очков. После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Лепта (рис. 62)

Площадка делится на город, поле и кон (за границей поля). Одна команда располагается (по жребию) в городе, другая — в поле. Выбираются (назначаются) капитаны. Капитан команды, находящейся в городе, устанавливает очередность подачи мячей, а капитан команды, расположенной в поле, размещает своих игроков по полю, а одного посылает в город подавать мячи.

По сигналу учителя игроки в городе по очереди лептой отбивают мяч, подброшенный подающим. Ударяющий по мячу старается ударить сильнее, но так, чтобы мяч не вылетел за боковые границы поля. После удачного удара он бежит через поле в кон, и если успеет, то обратно. При неудачном ударе остается в городе, ждет удачного удара другого игрока своей команды и тогда бежит вместе с ним.

Если игроки в поле поймают мяч, не дав ему коснуться земли, то команды меняются ролями. Если же поймать мяч не удалось, то стараются скорее взять его и попасть им в кого-либо из бегущих игроков другой команды. При попадании мячом в игрока

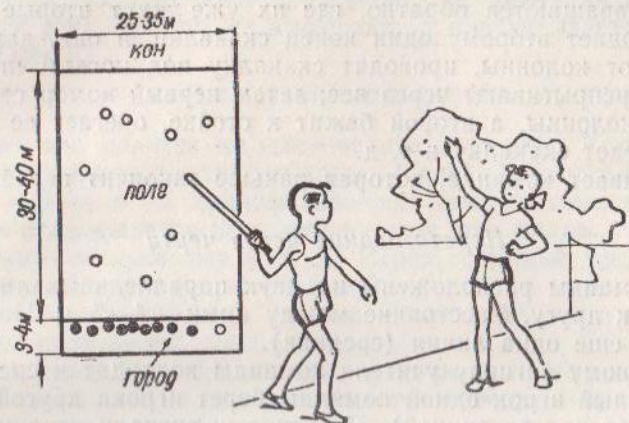


Рис. 62

команда с поля быстро перебегает в город, а другая команда спешит завладеть мячом и в свою очередь запятнать убегающих. В городе остается команда, которой удастся выполнить перебежку, не будучи осаленной.

Каждый игрок имеет право на один удар, а капитан, если он бьет последним, — на три удара. Перебегать от города до кона можно только в пределах поля.

Игра продолжается 20—30 минут. Побеждает команда, игравшая больше в городе и меньше в поле. Время пребывания команды в городе фиксируется по секундомеру или часам.

Вариант: игра продолжается по 10—15 минут в поле и в городе; побеждает команда, сделавшая больше перебежек из города в кон и обратно.

Лишний на прогулке

Играющие парами, взявшись за руки, идут по кругу, прогуливаются. Двое водящих: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары (справа или слева). Тогда тот, кого убегающий не взял за руку, становится лишним и убегает. Если догоняющий осалит убегающего, они меняются ролями.

Эстафета «Веровочка под ногами»

Две команды располагаются в колоннах по одному. Перед ними (в 2 м) линия старта. Около нее стоят первые номера с короткими скакалками в руках. По сигналу учителя первые игроки бегут вперед, оббегают стойку, стоящую в 15—20 м от линии стар-

та, и возвращаются обратно, где их уже ждут вторые номера. Первый подает второму один конец скакалки, и они, двигаясь по сторонам от колонны, проводят скакалку под ногами играющих. Игроки перепрыгивают через нее; затем первый номер становится в конец колонны, а второй бежит к стойке, обегает ее и уже с третьим ведет скакалку и т. д.

Выигрывает команда, которая раньше закончит перебежки.

Перетягивание через черту

Две команды расположены на двух параллельных линиях лицом друг к другу. Расстояние между ними — 4—5 м. Посередине проведена еще одна линия (средняя).

По первому сигналу учителя команды подходят к средней линии и каждый игрок одной команды берет игрока другой за правую руку (левая за спиной). По второму сигналу игроки начинают перетягивать друг друга за линию своей команды.

Выигрывает команда, перетянувшая больше противников.

Варианты: перетягивать двумя руками; перетягивать левой рукой; перетянувшие помогают товарищам.

Пионерский мяч

Играющие делятся на две команды и располагаются на двух сторонах волейбольной площадки. Между командами на высоте 2 м протянута волейбольная сетка или веревка. У каждой команды по мячу (волейбольному). Задача участвующих в игре — перебросить мяч на сторону противника. Причем каждая команда старается сделать так, чтобы оба мяча одновременно оказались на поле противника. С мячом разрешается бегать по всей площадке; его можно отбивать, передавать друг другу. Мяч может касаться земли. Ошибки: мяч после броска вышел за пределы площадки противника, прошел под сеткой.

Игра продолжается до 10—15 очков. Очко засчитывается, когда на площадке два мяча, и за совершенные ошибки.

Вариант: игра ведется на время; команда, набравшая за определенное время больше очков, — победительница.

Охотники и утки

Все играющие становятся по кругу, взявшись за руки. После расчета на первый-второй вторые номера — «утки» — входят в круг, первые — «охотники» — остаются на местах. У одного из охотников волейбольный мяч. По сигналу учителя охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитая утка выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. Отмечается время, затраченное на охоту. После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая на охоту меньше времени.

Вариант: на игру дается определенное время (в этом случае подбитые утки из игры не выбывают, а подсчитывается количество попаданий).

Гонка мячей по шеренгам

Играющие делятся на две—четыре команды. Команды стоят в шеренгах по сторонам площадки (зала). Расстояние между игроками — 3—4 м. У правофлангового каждой команды мяч. По сигналу правофланговый перебрасывает мяч рядом стоящему игроку, тот — следующему и т. д. Игрок, стоящий последним, получив мяч, бежит на правый фланг.

Игра продолжается до тех пор, пока правофланговый не прибежит на свое место.

Выигрывает команда, которая раньше закончит игру.

Варианты: мяч не сразу передается соседу, а предварительно ударяется о пол, подбрасывается вверх; последний игрок, получив мяч, ведет его на правый фланг ударами о пол.

Увертывайся от мяча

Все играющие распределяются на три команды. Площадка (зал) делится по длине на три равные части. В каждой из частей произвольно располагаются игроки одной команды. У одного из игроков команды, занимающей среднюю площадку, мяч.

По сигналу учителя игроки средней команды бросают мяч в игроков крайних команд, стремясь осалить больше противников. Игроки крайних команд, получая мяч, стараются осалить как можно больше игроков из средней команды. Попадания подсчитываются. Команды дважды меняются местами (по истечении 3—4 минут). Таким образом, каждая команда побывает на всех трех площадках. Подсчитывается общий итог. Выигрывает команда, имеющая больше попаданий.

Обгони мяч

Все играющие стоят по кругу (лицом внутрь). У одного из игроков мяч. Сзади него, за кругом, водящий. По сигналу учителя дети быстро передают мяч по кругу. Мяч должен побывать в руках у каждого игрока. Водящий бежит по кругу в ту же сторону, куда передается мяч, и старается обогнать его до того, как мяч попадет к игроку, который начал передачу. Если это ему удастся, выделяется новый водящий, и игра продолжается.

Гонка мячей по кругу

Играющие образуют широкий круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны. У них в руках по мячу.

По сигналу учителя мячи передаются по кругу, в разные стороны, через одного, игрокам своей команды. Каждая команда стремится передать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Выигрывает команда, которая быстрее передала мяч.

Варианты: мяч может передаваться по кругу несколько раз; мячи в начале игры находятся у детей, стоящих напротив, и передаются в одном направлении, при этом одна команда старается своим мячом догнать мяч противника; любой из вариантов в положении сидя.

Мяч в кругу

Игра организуется и проводится так же, как и «Гонка мячей по кругу», однако результат засчитывается иначе. Например, побеждает команда, которая дольше продержит мяч, не потеряв его, или быстрее передаст мяч по кругу несколько раз подряд, не уронив его.

Не давай мяч водящему

Играющие образуют круг. В кругу водящий. Игроки перебрасывают мяч в разных направлениях. Водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если это ему удастся, то водящим становится игрок, у которого в последний раз был мяч, а бывший водящий занимает его место.

Варианты: мяч бросать не выше роста игроков; мяч бросается определенным способом; двое водящих и два мяча.

Защита укрепления

Играющие образуют круг. У одного игрока мяч. В центре круга укрепление (треножник из гимнастических палок, связанных сверху). На укреплении лежит мяч. Защитник находится около укрепления и охраняет его от мяча, бросаемого игроками. Игрок, попавший мячом в укрепление или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется к играющим.

Эстафета с ведением мяча

Играющие делятся на две-три команды и за линией старта выстраиваются в колонны по одному. У первых игроков каждой команды в руках по мячу. По сигналу учителя они ведут мячи, ударяя по ним одной рукой. Дойдя до стойки, игроки оббегают ее справа (слева), возвращаются обратно и ударом о землю передают мячи своим товарищам. Те принимают мячи и выполняют то же задание, и т. д. Выигрывает команда, раньше других закончившая эстафету.

Варианты: мяч вести правой (левой) рукой; мяч вести, обходя несколько препятствий (булавы, флажки). При проведении игры

на баскетбольной площадке команды выстраиваются за лицевыми линиями в 5 м от стоек, на противоположных сторонах, мяч ведется к баскетбольному щиту, игрок делает бросок по кольцу, ловит мяч и ведет обратно, учитывается быстрота и количество попаданий в кольцо.

Игры на лыжах

Снежком по мячу

Условия те же, что и в игре «Попади в мяч», только волейбольный мяч лежит на бугорке, сделанном из снега, и ученики вместо малых мячей бросают снежки. Во время игры дети находятся на лыжах.

Кто дальше?

Все играющие делятся на три-четыре команды. Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой колонной флажками обозначены условные линии и проложена лыжня. Все участники на лыжах без палок.

По сигналу учителя первые в колоннах делают на лыжах три-четыре шага до отметки, затем скользят на двух лыжах, стараясь проехать дальше. Кто проскользил дальше всех — одно очко, за второе место — два очка, и т. д. После первых стартуют вторые, третьи и т. д.

Выигрывает команда, которая наберет меньше очков.

Варианты: разбег с палками, а скольжение без палок; вторые игроки берут старт с того места, где закончили скольжение первые, и т. д.

Быстрый лыжник

На старте игроки на лыжах без палок. На расстоянии 40—50 м от старта флажками обозначена линия финиша. По сигналу учителя все бегут на лыжах к финишной линии. Выявляются участники, занявшие первые три места.

Варианты: бегут с палками; бегут на одной лыже, отталкиваясь другой ногой; бегут туда и обратно (с поворотом).

Пустое место

Все играющие передвигаются на лыжах друг за другом по замкнутому кругу. Дистанция между игроками — 1,5—2 м. Водящий на лыжах за кругом идет в противоположную сторону. По своему усмотрению водящий неожиданно подает команду «Стой!», палкой дотрагивается до палки одного из игроков и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, до чьей палки дотронулся водящий, быстро бежит по кругу в том же направлении, в котором двигались все

участники. Каждый из них стремится занять пустое место. Оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

Вариант: бежать на лыжах с палками, без палок, с одной палкой.

За мной!

Все играющие передвигаются на лыжах по замкнутому кругу. Водящий (тоже на лыжах), находясь за кругом, идет рядом, дотрагивается палкой до палки любого игрока и произносит: «За мной!» Игрок, оставив палки на месте, следует за ним. Так водящий собирает многих или всех, уводит их в сторону от круга и неожиданно подает команду «К палкам!». Все устремляются к своим палкам. Прибежавший последним становится водящим.

Эстафета на лыжах

Играющие разделены на команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Первые в командах стоят на линии старта. По сигналу учителя первые бегут на лыжах вперед, обегают стоящую в 20—30 м лыжную палку и возвращаются обратно. За ними бегут вторые, третьи и так все. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

Варианты: бежать без палок, с одной палкой, по два, три человека, держась за руки; первый бежит с палками до поворотного пункта, оставляет палки и возвращается без них, второй бежит без палок, возвращается с палками и т. д.

Кто быстрее?

Две команды на лыжах располагаются на линии старта, стоя через одного, лицом в разные стороны. На одинаковом расстоянии от линии старта обозначаются две линии финиша. По сигналу учителя все бегут к финишу. Выигрывает команда, все игроки которой раньше пересекут линию финиша.

Вариант: команды располагаются на расстоянии 4 м лицом друг к другу, по сигналу игроки поворачиваются кругом и бегут к финишу.

Пятнашки простые

Игроки на лыжах свободно располагаются на ограниченной площадке (40×40 м). Водящий по сигналу учителя начинает их догонять, стараясь палкой коснуться заднего конца лыж убегающего. Осаленный поднимает руку и произносит: «Я пятнашка!»— и начинает догонять других игроков.

Вариант: игра проводится на лыжах, но без палок, водящий рукой дотрагивается до плеча.

Самый меткий

Отмечается линия старта, дистанция—100—150 м, обозначаются три-четыре цели (щиты-мишени, снежные бабы, окоп). У каждого играющего три—пять снежков. Со старта уходят по одному. Задача каждого—поразить больше целей. Разрешается во время метания замедлить ход. Выигрывает тот, кто больше поразит целей и большим количеством мячей (целей поражено три, а попаданий пять).

Варианты: дистанция с небольшим склоном, на котором и расположены цели; на дистанции расставляются препятствия (воротца из лыжных палок, под которыми надо проехать, флажки, которые надо объехать, и т. д.).

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия на лыжах имеют оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение. Они проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закалывания организма детей. Передвижение на лыжах способствует развитию всей мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжами развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер, способствуют воспитанию смелости, решительности, находчивости и приобретению умения ориентироваться на местности.

На лыжную подготовку в программе начальных классов школы отводится по 12 часов в год.

Задачи обучения: ознакомить с материальной частью (лыжи, палки, обувь, одежда, уход за лыжами);

обучить элементам лыжного строя и простейшим способам передвижения на лыжах;

обучить основным способам подъемов и спусков с небольших пологих склонов и простейшим поворотам при спусках.

В районах с бесснежной зимой лыжная подготовка заменяется гимнастикой и играми.

Практические занятия по лыжной подготовке проводятся на учебной площадке размером 100×40 м (но площадки могут быть и меньших размеров), на которой прокладывается две лыжни: внутренняя и наружная (большого размера).

Место для занятий должно быть защищено от ветра. Желательно, чтобы рядом были небольшие склоны.

Занятия по лыжной подготовке могут проводиться: с учащимися I—II классов при температуре до 10° в безветренную погоду и при слабом ветре; с учащимися III классов при температуре до 15° в безветренную погоду и до 10° при слабом ветре.

Как правило, занятия проводятся на лыжах, принадлежащих детям, а для тех детей, у которых лыж нет, школа должна иметь несколько пар лыж соответствующих размеров.

Для занятий лыжной подготовкой учащимся рекомендуется следующая одежда и обувь.

Одежда: нижнее белье из ткани или трикотажа (рукава у рубашек длинные), хлопчатобумажная рубашка или кофточка (тоже с длинными рукавами), лыжный костюм, шапка, варежки.

Обувь: ботинки или валенки. Если ботинки, то они должны быть достаточно просторными, чтобы можно было надеть хлопчатобумажные и толстые шерстяные носки.

Учащихся следует знакомить с материальной частью во время бесед (до наступления зимнего сезона).

При выборе лыж необходимо обращать внимание на следующее:

1. Размер лыж должен соответствовать росту ученика с поднятой вверх рукой. Длинными лыжами трудно управлять, на них труднее передвигаться. На коротких лыжах трудно передвигаться потому, что они под тяжестью тела сильнее проваливаются в снег.

2. Лыжи должны иметь небольшой прогиб, чтобы во время передвижения вес лыжника равномерно распределялся по всей поверхности.

3. Желобок, расположенный на нижней поверхности лыжи, должен быть прямым и ровным.

4. Лыжи не должны быть покороблены, иначе управление лыжами и скольжение будут крайне затруднены.

5. На лыжах не должно быть сучков; особенно недопустимы сучки на грузовой площадке и на концах лыж.

6. Лыжи должны быть достаточно гибкими.

Лыжи оборудуются креплениями (жесткими, полужесткими или мягкими), а также рифленой резиной на грузовой площадке.

Лыжные палки также подбираются по росту: поставленные на пол рядом с учеником, они не должны доходить до уровня плеч на 3—5 см. На верхних концах лыжных палок прикрепляются петли — ременные или из плотной материи, а на нижних прикрепляются кольца.

Лыжи рекомендуется хранить в прохладном месте, в распорках. Длина распорок по ширине лыж, а ширина и высота — 4—6 см.

Чтобы лыжи сохранить в хорошем состоянии, надо их регулярно, 2—3 раза в год пропитывать лыжной смолой. Чистую и сухую нижнюю поверхность лыжи прогревают, а затем накладывают на нее слой лыжной смолы или жидкой лыжной мази. Затем лыжа опять прогревается, появляются пузырьки. Прогревание продолжается до тех пор, пока смола не впитается в древесину. После пропитки одним слоем следует наложить еще слой смолы и так до тех пор, пока лыжа не перестанет впитывать смолу. Остатки смолы снимаются тряпкой, после чего лыжи надо обязательно ставить в распорки.

Перед лыжной прогулкой, занятиями или соревнованиями лыжи следует натирать мазью. Умело подобранная и хорошо наложенная мазь улучшит скольжение. Мазь следует наносить ровным слоем на чистую поверхность лыж и тщательно растереть пробкой (можно ладонью). Это нужно делать в теплом помещении. Затем лыжи надо вынести на открытый воздух или в холодное помещение. После того как они охладятся, их можно положить скользящей поверхностью на снег.

Все беседы должны сопровождаться показом лыжного инвентаря и оборудования.

Подготовка учащихся к урокам лыжной подготовки начинается задолго до наступления зимы. Осенью проводятся пробежки на открытой площадке, а еще лучше на слегка пересеченной местности. В общеразвивающие упражнения включаются ходьба на полусогнутых ногах, имитация скользящего шага и движений руками, положения при одноопорном скольжении, попеременного двухшажного хода и др.

Хорошими подготовительными упражнениями являются также имитационные упражнения с палками.

Практические занятия начинаются сразу же после выпадения снега.

Уроки лыжной подготовки по своей структуре принципиально не отличаются от уроков гимнастики, игр и легкой атлетики. Проводить их лучше в конце учебного дня.

В первой части урока проводится построение учащихся, объясняются задачи урока, изучаются элементы лыжного строя и проводится организованное передвижение к месту занятий. В этой же части урока могут быть проведены общеразвивающие упражнения и игры на быстрое построение.

Во второй части урока изучаются различные способы передвижения на лыжах, подъемы и спуски, разучиваются и проводятся игры на лыжах. Здесь же могут проводиться и игры без лыж (с бегом, метанием, с санками).

В третьей части урока дети организованно возвращаются к школе, где подводятся итоги. При подведении итогов детям следует рекомендовать заниматься лыжной подготовкой во внеурочное время.

Вся подготовка к уроку (переодевание, выдача лыж), а также сдача лыж проводятся на переменах.

Примерный урок лыжной подготовки во II классе

Задачи урока: ознакомить учащихся с выполнением команд «Лыжи положить!», «Лыжи взять!», с передвижением на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.

Место проведения: учебная лыжная площадка.

Первая часть (вводная) — 10 минут.

Построение в шеренгу с лыжами. Ознакомление с задачами урока. Показ учителем и выполнение детьми команд «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».

Построение в круг (без лыж). Общеразвивающие упражнения.
Построение в колонну по одному на лыжах. Организованное передвижение на лыжах к учебной лыжке.

Вторая часть (основная) — 30 минут.

1. Произвольное передвижение детей на лыжах по кругу.

2. Показ учителем и выполнение детьми:

а) ступающего шага без палок;

б) скользящего шага без палок.

3. Произвольное передвижение на лыжах.

4. Игра «Быстрый лыжник» (на лыжах).

Третья часть (заключительная) — 5 минут.

Построение в колонну по одному с лыжами в руках. Организованное возвращение к школе. Подведение итогов урока.

Передвижение на лыжах

Обучение передвижению на лыжах проводится в такой последовательности:

1. Ходьба без палок ступающим шагом.

2. Ходьба без палок скользящим шагом.

3. Ходьба с палками ступающим шагом.

4. Ходьба с палками скользящим шагом.

5. Передвижение попеременным двухшажным ходом.

6. Передвижение одновременным бесшажным ходом.

Ходьба ступающим шагом без палок является первоначальным звеном в обучении детей передвижению на лыжах. При передвижении этим способом учащиеся, приподнимая поочередно носки лыж и прижимая пятки к снегу, переступают вперед. В начале обучения руки движутся произвольно. В дальнейшем надо следить за тем, чтобы правая рука выносилась вперед вместе с левой ногой, а левая рука — с правой ногой.

После освоения ступающего шага без палок переходят к обучению *скользящему шагу без палок*. При передвижении этим способом надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынося ее вперед, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идет вперед. При скольжении туловище подать слегка вперед в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой и т. д. (рис. 63).

В начале обучения шаги будут небольшими, по мере усвоения этого способа длину шага нужно увеличивать, стремясь к длительному скольжению и плавному переходу во время скольжения с одной ноги на другую.

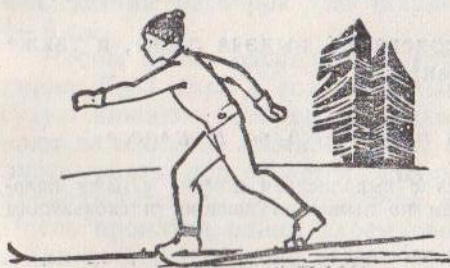


Рис. 63

После обучения ходьбе ступающим и скользящим шагом без палок следует переходить к обучению передвижению этими способами с палками.

Характерными ошибками в начале обучения являются: скольжение на прямых ногах, отсутствие переноса веса тела на выносимую вперед ногу, вынос палок далеко вперед.

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным — потому, что один цикл состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками.

Техника этого способа следующая. С движением вперед левой ноги вперед выносится правая рука с палкой, а левая рука и правая нога в это время делают толчок, вес тела передается на левую ногу, происходит скольжение на левой лыже (одноопорное скольжение), правая лыжа в это время задним концом приподнимается вверх. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги.

За этими движениями следуют такие же движения правой ногой и левой рукой,

потом опять левой ногой и правой рукой и т. д. (рис. 64).
При обучении этому способу необходимо обращать внимание на следующее:

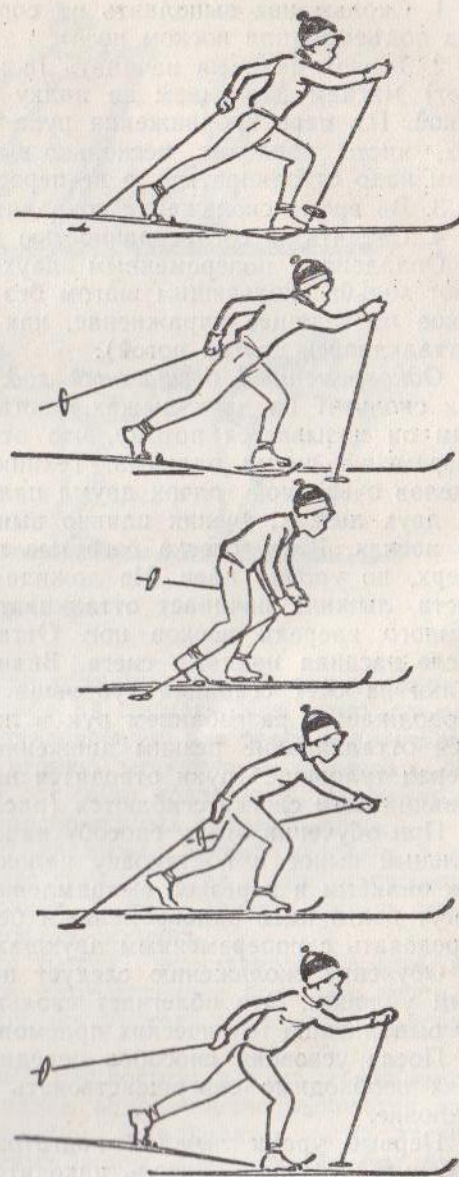


Рис. 64

1. Скольжение выполнять на согнутой в колене ноге (колени над подъемом или носком ноги).

2. Толчок палками начинать (с момента постановки палки на снег) мягким давлением на палку согнутой в локтевом суставе рукой. По мере продвижения рука выпрямляется во всех суставах, кисть проходит несколько выше колена опорной ноги (при этом надо отталкиваться, а не переставлять палки).

3. Во время скольжения сохранять устойчивое равновесие.

4. Следить за согласованностью движений.

Овладению попеременным двухшажным ходом хорошо помогают ходьба скользящим шагом без палок и с палками, а также такое подводящее упражнение, как скольжение на одной лыже (отталкиваясь другой ногой).

Одновременный бесшажный ход. Во время этого хода лыжник скользит на двух лыжах, поставленных рядом. Одновременным он называется потому, что отталкивание производится одновременно двумя палками. Техника этого способа следующая. Сделав очередной толчок двумя палками одновременно, скользя на двух лыжах, ученик плавно выпрямляется и приподнимается на носках. Руки, слегка согнутые в локтях, выносятся вперед-вверх, до уровня плеч. Не дожидаясь заметного снижения скорости, лыжник начинает отталкиваться, поставив палки на снег немного впереди носков ног. Отталкивание начинается сразу после касания палками снега. Вначале лыжник надавливает на палки за счет сгибания туловища вперед. Затем надавливание продолжается разгибанием рук в локтевых суставах. Заканчивается отталкивание резким движением кистей при наклоненном вперед туловище (руки отводятся назад-вверх). В момент отталкивания ноги слегка сгибаются (рис. 65).

При обучении этому способу надо обращать внимание на правильный вынос и постановку палок, сильный, законченный толчок палками и нерезкое выпрямление туловища. Так как дети не могут долго идти одновременным бесшажным ходом, его следует чередовать с попеременным двухшажным ходом.

Обучение скольжению следует начинать на лыже с небольшим уклоном. Это облегчает скольжение и способствует лучшему выполнению технических приемов.

После усвоения способов передвижения в облегченных условиях необходимо совершенствовать умения в усложненной обстановке.

Первые уроки лыжной подготовки проводятся на учебной замкнутой лыжне. Учитель находится в центре и демонстрирует изучаемые приемы. Во время показа учащиеся стоят на лыжне лицом к учителю. Лучше, если они расположены на одной стороне, спиной к солнцу.

Обучение передвижению на лыжах проходит на учебной лыжне. Учащиеся движутся друг за другом, а учитель, наблюдая за ними, движется в противоположном направлении.

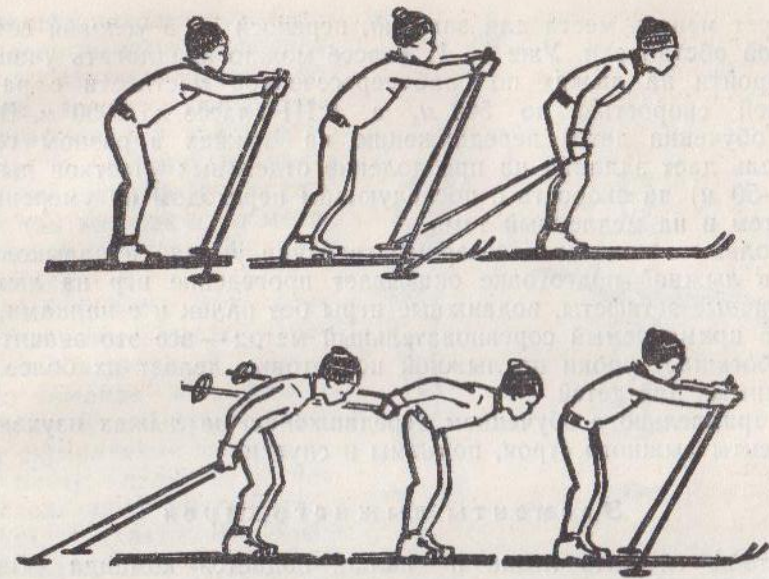


Рис. 65

При обучении надо больше внимания уделять тем учащимся, которые не умеют передвигаться на лыжах. Для этого следует внутри большой лыжни, предназначенной для более подготовленных учащихся, проложить вторую, меньшую по размерам, для тех детей, которые отстают от своих товарищей. Движение по этим лыжням проходит в противоположных направлениях.

Когда дети научатся ходить на лыжах, освоят подъемы и спуски, класс следует делить на две группы. Одна из них занимается на лыжне, а другая — на склонах. В этом случае учитель находится с группой, занимающейся на склонах.

В группе, занимающейся на лыжне, назначается старший, который руководит учащимися в соответствии с заданием учителя. Наиболее подготовленных учащихся учитель знакомит с одновременным двухшажным ходом.

Одновременный двухшажный ход состоит в том, что во время двух скользящих шагов обе палки одновременно выносятся вперед и опускаются на снег и лыжник, отталкиваясь, скользит вперед на обеих ногах, поставленных рядом. Затем происходит то же самое, но движение начинается с другой ноги.

При обучении этому способу надо обращать внимание на сильный толчок ногами, накат и законченный толчок палками. Туловище не должно быстро выпрямляться после толчка.

При наличии соответствующей местности и по мере овладения учащимися умениями и навыками в передвижении на лыжах

следует менять места для занятий, перенося их в условия естественной обстановки. Уже во II классе можно предлагать учащимся пройти на лыжах по слабопересеченной местности с равномерной скоростью до 500 м, а в III классе до 1000 м. В целях обучения детей передвижению на лыжах в разном темпе учитель дает задания на преодоление отдельных участков лыжни (40—50 м) на скорость с последующим переходом на умеренный, а затем и на медленный темп.

Большую помощь в совершенствовании умений и навыков детей в лыжной подготовке оказывает проведение игр на лыжах. Различные эстафеты, подвижные игры без палок и с палками, изредка применяемый соревновательный метод — все это значительно обогащает уроки по лыжной подготовке, делает их более интересными для детей.

Параллельно с обучением передвижению на лыжах изучаются элементы лыжного строя, подъемы и спуски.

Элементы лыжного строя

Чтобы сложить лыжи и палки, подается команда «Лыжи скрепить!». По этой команде правую лыжу надо продеть носком под носковой ремень левой лыжи, одну палку — в кольцо другой, затем концы палок продеть под носковой ремень, а кольца надеть на носки лыж.

Для построения учащихся с лыжами в руках в одну шеренгу подается команда «В одну шеренгу становись!» (при этом указывается место, где должен стать правофланговый). Ученики выстраиваются в шеренгу на расстоянии одного шага друг от друга. Скрепленные лыжи находятся у носка правой ноги (скользящей поверхностью вперед) и поддерживаются правой рукой за грузовые площадки. По команде «Равняйся!» лыжи прижимаются к плечу, голова поворачивается направо. По команде «Смирно!» верхние концы лыж слегка подаются вперед, а голова поворачивается в прежнее положение.

Если учащиеся на лыжах, то, чтобы построиться в шеренгу, надо стать в основную стойку на расстоянии двух шагов друг от друга, концы палок у носков ног. По команде «Равняйся!» правофланговый стоит в основной стойке, а остальные ученики прижимают верхние концы палок к груди и поворачивают голову направо.

При построении в колонну по одному учащиеся становятся друг за другом на расстоянии четырех шагов, равнение в затылок.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте производится только в том случае, если учащиеся находятся в строю со скрепленными лыжами. Перед тем как подать команду «В колонну по два стройся!», ученики должны быть рассчитаны на первый-второй. По команде на перестроение вто-

рые номера делают пол-оборота налево и выходят вперед-влево на линию с первыми номерами, держа лыжи в руке. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении на лыжах производится так же, как и на месте, но первые номера замедляют движение.

Для переноски лыж подаются две команды: «На плечо!» и «Под руку!»

По команде «На плечо!» учащиеся правой рукой поднимают скрепленные лыжи к левому плечу, кладут их на плечо (скользящей поверхностью вперед), подхватывают левой



Рис. 66



Рис. 67

рукой под нижние концы лыж и опускают правую руку (рис. 66). По команде «Под руку!» верхние концы лыж наклоняют вперед до горизонтального положения, одновременно поворачивают скользящими поверхностями влево и вверх и захватывают правой рукой под мышку (рис. 67).

Чтобы из этих положений принять основную стойку, подается команда «К но-ге!». Из положения «на плечо» лыжи по этой команде берутся правой рукой на высоте левого плеча и переносятся к правой ноге (придерживая левой рукой). Из положения «под руку» лыжи поворачиваются скользящими поверхностями вниз и опускаются к ноге.

Чтобы учащиеся встали на лыжи, подается команда «На лыжи становись!». По этой команде надо взять лыжи в левую руку, палки положить с правой стороны, затем, разъединив лыжи и положив их справа и слева, встать на лыжи, взять палки и принять основную стойку.

Поворот на месте переступанием выполняется по команде «Переступанием направо (налево)!». По этой команде учащиеся приподнимают носок правой (левой) лыжи и, не отрывая пятки от снега, переставляют лыжу на полшага вправо, затем приставляют левую ногу к правой. Таких переступаний делается столько, сколько нужно для выполнения поворота (впоследствии на четыре счета), палки при этом переставляются соответственно с лыжами.

Кроме поворота на месте переступанием вокруг пяток, есть способ поворота на месте переступанием вокруг носков. Этот поворот несколько сложнее, поэтому сначала следует провести подготовительные упражнения: стоя на месте, поднимать то правую, то левую лыжу так, чтобы носок лыжи оставался на снегу;

поднимать задний конец лыжи, отводить его в сторону и ставить на место.

Для выполнения поворотов на месте переступанием учащиеся должны стоять в разомкнутой шеренге.

Чтобы учеников, находящихся в строю с лыжами, организовать для проведения метания, игр без лыж, общеразвивающих и других упражнений, подается команда «Лыжи положить!». По этой команде надо сделать шаг левой ногой вперед и правой рукой положить лыжи на снег (пятки лыж остаются у носка правой ноги, а верхние концы направлены вперед). Затем левая нога приставляется назад и принимается основная стойка.

Команда «Лыжи взять!» выполняется так же, как и «Лыжи положить!», но ученики должны взять лыжи.

Подъемы и спуски на лыжах

Обучение подъемам и спускам на лыжах проводится одновременно. Вначале изучаются подъемы ступающим и скользящим шагом, затем «полуелочкой» и «лесенкой». Учащиеся знакомятся с прямыми подъемами и подъемами наискось на небольших склонах (10°).

Обучение подъемам ступающим и скользящим шагом проводится параллельно с изучением техники передвижения этими способами на ровной местности. Вначале изучаются подъемы наискось, а потом по прямой.

Подъем «полуелочкой» выполняется ступающим шагом по косому направлению. Этот способ состоит в том, что нога лыжника, находящаяся выше по склону, скользящим движением выставляется вперед в направлении подъема, другая лыжа ставится на внутреннее ребро с развернутым кнаружи носком. Обучение постановке лыж на ребро и разворачиванию носков выполняется вначале на ровной местности, а потом на небольших склонах (рис. 68).



Рис. 68



Рис. 69

При подъеме «лесенкой» ученик стоит боком к склону. Лыжи располагаются поперек склона так, чтобы верхняя (по подъему) лыжа была на наружном, а нижняя — на внутреннем ребре. Палки переставляются поочередно. Опора на обе палки (рис. 69).

Одновременно с обучением подъему с палками следует также практиковать и подъем без палок.

Спуски на лыжах со склонов несколько труднее подъемов. Поэтому при спусках надо соблюдать осторожность и начинать обучение на пологих склонах.

Для спусков наиболее удобна основная стойка: лыжи параллельно на расстоянии 12—16 см друг от друга, ноги слегка согнуты, одна немного впереди другой, туловище слегка наклонено, руки несколько вперед и в стороны, палки наклонены (кольцами назад), вес тела равномерно распределен на обе ноги. Обучение детей спускам в основной стойке производится вначале без палок, затем с палками (рис. 70).

Торможение «плугом» выполняется за счет сведения носков лыж и разведения пяток в стороны, при этом ноги слегка сгибаются в коленях. Применяется этот способ при спусках с небольших, пологих склонов.

Наиболее простой способ поворота при спуске с гор — это поворот переступанием. Обучение этому способу начинается на ровной местности при хорошем скольжении, а затем переносится на пологие склоны. Желательно выполнять повороты как в правую, так и в левую сторону (рис. 71).



Рис. 70



Рис. 71

УРОК — ОСНОВНАЯ ФОРМА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ШКОЛЕ

«Обучение и воспитание учащихся проводится в процессе учебной работы, внеклассных и внешкольных занятий и общественно полезного труда. Основной формой организации учебно-воспитательной работы в школе является урок», — говорится в Уставе средней общеобразовательной школы¹.

Это указание в полной мере относится к работе по физическому воспитанию в школе. Урок физической культуры является такой формой занятий, которой охватываются в обязательном порядке все учащиеся школы. Уроки проводятся с определенным постоянным составом учащихся данного класса. Это позволяет лучше организовывать и проводить занятия, учитывая конкретные условия и физическую подготовленность занимающихся. Уроки физической культуры проводятся по твердому расписанию, в определенные дни и часы недели, в течение определенного количества времени (45 минут). Они в своей совокупности обеспечивают систематическое изучение того минимума знаний и навыков, который предусмотрен программой, и, следовательно, составляют основу для разностороннего физического воспитания учащихся.

Правильное проведение уроков обеспечивает успех самостоятельной работы и выполнение учащимися различных заданий учителя, связанных с совершенствованием умений и навыков, получаемых на уроках. Эти задания учащиеся выполняют самостоятельно дома или в секциях (группах), пионерских звеньях и отрядах. Таким образом, уроки являются основой и для самостоятельных личных или групповых занятий учащихся.

На уроках, как правило, учащиеся знакомятся с материалом, используемым при проведении гимнастики до занятий, перемен и физкультурных минуток. Таким образом, уроки являются основой и для физкультурных мероприятий в режиме учебного дня.

Из кратких бесед учителя на уроках учащиеся узнают о задачах и значении физической культуры и спорта, о достижениях советских спортсменов. На уроках они знакомятся с новыми для них видами физических упражнений и играми, у детей воспитывается интерес к гимнастике, спорту и играм. Все это содействует вовлечению детей в секции и команды, привлекает к участию в различных массовых физкультурных и спортивных мероприя-

¹ «Устав средней общеобразовательной школы». М., «Педагогика», 1970, стр. 9.

тиях. Следовательно, урок является основой для всей внеклассной массовой и спортивной работы с учащимися.

Физическое воспитание имеет большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту. Задача школы состоит в том, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Всему этому дети учатся прежде всего на уроках физической культуры.

Как по содержанию, так и по организации уроки физической культуры имеют специфические особенности. Они проводятся в зале, на площадке, в коридоре, где дети менее ограничены в движениях, а это создает особые условия для организации детей и проведения урока. Дети на уроках физической культуры занимаются не в обычной школьной форме, а в специальных костюмах, находятся в иных температурных условиях. Во время урока им приходится неоднократно менять свои места для выполнения упражнений и входить в многообразное взаимодействие друг с другом. Кроме того, учитель может сознательно изменять обстановку на уроке (часто очень быстро), когда дети неожиданно для себя и других вынуждены действовать в полной зависимости от коллектива.

Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся. Поэтому здесь больше, чем где-либо, должен осуществляться индивидуальный подход к учащимся.

Все эти особенности усиливают ответственность учителя за проведение уроков физической культуры.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ

Каждый урок физической культуры должен отвечать следующим требованиям:

- а) иметь определенные задачи — общие, выполнение которых должно быть обеспечено в процессе всех уроков или серий уроков, и частные, выполняемые в течение одного отдельно взятого урока;
- б) быть правильно методически построенным;
- в) быть последовательным продолжением предыдущих занятий и в то же время иметь свою целостность и законченность; одновременно с этим он должен в значительной степени предусматривать задачи и содержание следующего очередного урока;
- г) соответствовать по своему содержанию определенному составу учащихся в отношении возраста, пола, физического развития и физической подготовленности;

д) быть интересным для учащихся, побуждать их к активной деятельности;

е) содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки;

ж) правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня;

з) носить воспитывающий характер.

ЗАДАЧИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании зависят от качества учебной и воспитательной работы, проводимой на уроках. Это достигается последовательным решением задач, положенных в основу каждого урока.

Уроки физической культуры имеют образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой, в совершенствовании изученных упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала программы. Для разрешения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (ряд последовательных уроков), а для решения других — достаточно лишь одного урока.

Например, научить лазанью по канату определенным способом и с правильным чередованием движений на одном уроке нельзя. Следовательно, на одном уроке такая задача невыполнима. Это будет общая задача, для выполнения которой потребуются серия уроков. Ознакомить учеников с захватом каната ногами при лазанье можно в течение одного урока, это будет небольшая, частная задача, и ее можно ставить как одну из конкретных задач данного урока.

К образовательным задачам относится также получение детьми знаний о физической культуре и спорте, о сохранении здоровья, режиме дня, правильном дыхании, закаливании, правильном выполнении физических упражнений.

Выполнение образовательных задач обычно сочетается с решением *воспитательных и оздоровительных задач*. На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

Но могут быть специальные уроки с установкой на решение воспитательных задач.

Например, учитель, помня о необходимости воспитывать у детей настойчивость и умение преодолевать трудности, сознательно создает некоторые затруднения, усложняя упражнения или условия их выполнения. Воспитание таких качеств, как решительность и смелость, осуществляется путем применения на уроке упражнений, требующих проявления этих качеств (прыжки, равновесие, спуск с горы на лыжах и др.).

Ставя в своей повседневной работе задачи воспитания советского патриотизма, учитель рассказывает детям о жизни, труде и достижениях советских спортсменов, демонстрируя монтажи и фотографии.

Оздоровительные задачи, как и воспитательные, должны решаться на каждом уроке. Правильное построение и проведение уроков физической культуры, занятия в соответствующих костюмах, необходимое санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проведение уроков на открытом воздухе — все это создает благоприятные условия для решения оздоровительных задач.

СТРУКТУРА УРОКА

Одним из наиболее важных вопросов, связанных с уроком физической культуры, является вопрос о построении урока.

Под структурой урока понимается ориентировочный план, которым можно пользоваться как основой при составлении отдельного урока. Структура урока помогает учителю в рациональном подборе упражнений, наиболее правильном расположении материала и определении возможной нагрузки на уроке.

Построение урока зависит от поставленной задачи, которая определяется в соответствии с последовательным изучением программного материала.

Для выполнения поставленных задач подбирается соответствующий учебный материал, определяются последовательность его изучения и методические приемы обучения.

Решение любых педагогических задач на уроке физической культуры часто требует усиленной деятельности организма занимающихся. К этой работе организм должен быть соответствующим образом подготовлен.

И. П. Павлов, указывая на необходимость подготовки организма к решению трудных задач, говорил, что в клинике и педагогике постепенность и тренировка — основное физиологическое правило.

Это указание обязывает учителя решать педагогические задачи, требующие значительных усилий со стороны занимающихся, не в начале урока, а в середине, после некоторой подготовки. Решение основных задач урока требует и соответствующей организационной подготовки занимающихся, создания у них необходимого настроения и желания приступить к выполнению этих задач.

После того как проведена необходимая организационная подготовка учащихся и выполнено павловское «физиологическое правило» о постепенности, следует приступить к решению основной задачи. Выполнение основных педагогических задач чаще всего совпадает с самым большим напряжением и активностью занимающихся.

После общего относительно большого напряжения организма и, как правило, повышенного эмоционального состояния учащихся недопустим резкий переход к состоянию покоя. Поэтому в построении урока отражается постепенный переход к состоянию покоя и организованное завершение занятий. Таким образом, в построении каждого урока различаются три части: первая часть — организующая, подготавливающая учащихся к выполнению наиболее трудных задач урока, условно называется вводящей; вторая часть — направленная на выполнение основных задач урока, условно называется основной; третья, во время которой организовано завершается урок, условно называется заключительной.

Деление урока на части является относительным. Каждый отдельно взятый урок вне зависимости от его задач с начала и до конца должен быть слитным, единым, и все задачи и содержание урока выполняются в тесной взаимосвязи.

Для начальных классов принята типовая структура урока. Она служит основой для построения конкретного урока в соответствии с его задачами.

Типовая структура урока

Вводная часть — 5—10 минут.

Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений.

Содержание: элементы строя, гимнастические перестроения, ходьба в сочетании с дополнительными движениями рук, ног, туловища, бег, прыжки, общеразвивающие и танцевальные упражнения, игры.

Основная часть — 25—30 минут.

Задачи: решение основных задач урока — изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности, смелости.

Содержание: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, танцевальные упражнения, ходьба, бег, метания, прыжки, лазанье и перелезание, висы, акробатические упражнения, равновесие, игры с большой подвижностью и др.

В основную часть урока может быть включен любой материал из программы данного класса.

Заключительная часть — 3—5 минут.

Задачи: обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги урока, дать задание на дом, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала в класс или домой).

Содержание: построение, ходьба, ходьба с песней, ритмические и танцевальные упражнения, дыхательные упражнения, спокойные игры, заключительное слово учителя, задание на дом.

Вводная часть урока. Хорошая организация учащихся — необходимое условие полноценного проведения урока. Поэтому подготовка школьников к уроку начинается еще на перемене.

По звонку на урок дети должны быть построены. Учитель дает указание, где и как строиться и кто из учащихся руководит построением. Все это он разъясняет на первом уроке, а на последующих добивается выполнения установленного порядка.

В начале урока лучше всего строиться по длинной стороне зала, на расстоянии 1—2 м от стены спиной к окнам, в шеренгу по росту. В таком строю дети хорошо видят учителя, а учитель — детей. Кроме того, они быстро запоминают свои места.

На первых уроках в I классе дети строятся под руководством учителя. После того как они научатся самостоятельно размещаться один возле другого, учитель поручает построение самим учащимся (вначале тем, кто лучше усвоил, более активен и пользуется доверием детей, затем дежурным по классу). После построения, которое начинается еще до звонка, а заканчивается одновременно со звонком или вскоре после него, дежурный в присутствии учителя подает команды «Равняйся!» и «Смирно!». После команды «Смирно!» учитель приветствует детей. Начиная с III класса дежурные отдают рапорт учителю. С этого организационного момента должен начинаться каждый урок.

Вводная часть урока может начинаться с поворотов, ходьбы, расчета, со свободных действий учащихся, с упражнений типа заданий и игр. Это зависит от плана урока и состояния детей. С учениками, пришедшими на урок в несколько возбужденном состоянии (например, после контрольной работы или очень эмоционального урока), не следует начинать занятия с перестроений, поворотов и обычной ходьбы. В этом случае лучше применить игры или упражнения типа заданий, которые отвлекают учащихся от переживаний, предшествовавших уроку физической культуры, и включают их в занятия физическими упражнениями. Наоборот, если дети пришли на урок спокойными и сосредоточенными, с ними можно сразу изучать новый материал (элементы строя и перестроения).

В начале урока надо стремиться создать у занимающихся бодрое настроение и подготовить их к лучшему выполнению упражнений.

В начале вводной части учитель знакомит школьников с задачами урока.

Из перечисленных выше упражнений учитель включает в урок лишь те, которые необходимы для проведения вводной части в соответствии с задачами и содержанием урока.

Упражнения подбираются такие, которые в сумме обеспечивали бы разностороннее влияние на организм. Они должны быть достаточно знакомы детям, чтобы не затрачивать много времени на их разучивание.

Общеразвивающие упражнения применяются как средства общей подготовки и как подводящие к тем видам, которые будут изучаться в основной части. Подводящие упражнения обычно проводятся в конце вводной части урока.

Игры во вводной части урока применяются, как правило, организующие, с элементами строя, не вызывающие резкого возбуждения.

Частично вводная часть урока может быть использована для изучения нового материала, состоящего из элементов строя и гимнастических перестроений.

Построение и проведение вводной части урока в известной степени зависят от условий, в каких будут проходить занятия. Если уроки проводятся на площадке в прохладную погоду, то перед учителем возникает еще одна, дополнительная задача — хорошо «разогреть» организм. В этом случае увеличивается количество общеразвивающих упражнений, темп выполнения предлагается более быстрый и времени на вводную часть урока затрачивается несколько больше.

Во вводную часть уроков лыжной подготовки, как правило, входят: построение учащихся, организованный переход и передвижение на лыжах к месту занятий, общеразвивающие упражнения, «разогревание» организма детей путем проведения игр или произвольного передвижения на лыжах.

Основная часть урока. Резкой границы между вводной и основной частями урока нет.

Упражнения основной части должны быть последовательным продолжением вводной.

Само название, хотя и является условным, определяет значение этой части. В ней решаются основные педагогические задачи урока.

В основную часть урока можно включить любой программный материал.

Общеразвивающие упражнения применяются здесь как для достижения умеренного физиологического эффекта, так и для подготовки к другим основным видам упражнений.

Упражнения с предметами и для осанки могут быть включены для решения частной задачи — овладения этими видами движения.

Различные виды ходьбы и бега, прыжков, метаний, упражнения в лазанье, равновесии, висах, акробатические упражнения, приемы игры в баскетбол вводятся в основную часть урока для

решения конкретных педагогических задач, а также с целью значительного физиологического воздействия.

На уроках всегда проводятся подвижные игры. Они обычно включаются в основную часть урока. С учащимися I—II классов в течение урока чаще всего проводятся две игры, при этом одна обязательно в основной части, а другая может быть и в основной и в других частях.

С учащимися III классов, как правило, проводится одна игра (в одной из частей урока).

В основной части урока проводятся игры, требующие большой подвижности участников (с бегом, прыжками, метаниями, лазаньем и др.).

Часто игры становятся средством решения одной из конкретных задач основной части урока, а такие, как «Лапта», «Пионерский мяч» и др., занимают по времени почти всю основную часть, и изучение их становится единственной конкретной задачей урока.

Для разностороннего воздействия на учащихся и усвоения ими возможно большего количества движений в основную часть урока включается от двух до четырех видов физических упражнений. Для учеников I—II классов необходимо большее многообразие и более частая смена движений, поэтому в основную часть обычно включают три-четыре вида упражнений. С учениками III классов проводится два-три вида упражнений, так как от них требуется уже более точное выполнение движений и они затрачивают больше времени на разучивание и освоение.

Примерное содержание основной части урока:

- 1) упражнения в равновесии, упражнения с мячами, прыжки в высоту, игра с бегом;
- 2) общеразвивающие упражнения типа зарядки, метание в цель, лазанье, игра с прыжками;
- 3) упражнения на осанку, перелезание, прыжки в длину, игра с метанием. В основной части уроков лыжной подготовки имеют место передвижение на лыжах, спуски и подъемы на склонах, игры на лыжах.

Большое значение имеет правильное расположение практического материала внутри основной части.

В начале основной части изучается новый материал и упражнения, требующие наибольшего внимания и точности выполнения (например, упражнения в равновесии предшествуют знакомым играм).

Упражнения, связанные со значительной нагрузкой на организм, проводятся после упражнений с меньшей нагрузкой. Тем самым осуществляется принцип постепенного нарастания нагрузки.

Например, если в основную часть урока включены метание в цель и игра с бегом, то вначале проводится метание, а потом игра.

Совершенствование пройденного материала проводится после изучения нового. Если новый материал не включается в основную часть урока, то совершенствование пройденного начинается с менее знакомых упражнений. Например, при совершенствовании умений в лазанье по гимнастической стенке способом, с которым учащиеся были ознакомлены на предыдущих двух-трех уроках, и в прыжках в высоту способом «согнув ноги», с которыми учащиеся знакомы значительно раньше, вначале проводятся упражнения в лазанье, а потом прыжки.

Для совершенствования двигательных навыков и воспитания волевых качеств в основной части урока практикуется усложнение условий выполнения упражнений.

Упражнения, которые быстро и сильно повышают эмоциональное состояние детей (прежде всего игры), проводятся в конце основной части урока. Это делается для того, чтобы повышенное эмоциональное состояние учащихся, вызванное играми, не отразилось на выполнении технически трудных и точных движений.

На уроках физической культуры регулярно учитывается степень усвоения учащимися пройденного материала. По большинству видов физических упражнений это делается в основной части урока. При этом вначале осуществляется подготовка к выполнению упражнений, а затем проводится учет знаний, умений и навыков.

Заключительная часть урока. Правильно проведенная основная часть урока вызывает у детей некоторое нервное возбуждение, повышение частоты пульса и учащение дыхания.

Чтобы создать благоприятные условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, организм школьников необходимо привести в более спокойное состояние. Снижение нагрузки, начавшееся в конце основной части, должно завершиться с окончанием урока.

Постепенный переход к относительно спокойному состоянию достигается путем применения простых построений, ходьбы, ритмических и глубоких дыхательных упражнений, спокойных игр.

В конце урока учащиеся выстраиваются, учитель подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, делает замечания отдельным учащимся и повторяет задание на дом. Заканчивается урок организованным уходом учеников из зала (с площадки).

ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ К УРОКАМ

Хорошая подготовка учителя к урокам — залог успешного их проведения.

Подготовку к урокам учитель начинает задолго до начала учебного года. Он внимательно знакомится с программным материалом, продумывает последовательность его изучения. Много внимания учитель уделяет планированию программного материала

ла в соответствии с конкретными условиями школы и климатическими условиями. В процессе подготовки к урокам учитель знакомится с методической литературой, опытом других педагогов и все лучшее использует в своей работе.

Готовясь к очередному уроку, учителю надо учесть итоги предыдущих уроков и в связи с этим решить, какой материал повторить, а какой изучить.

При подготовке к уроку составляется план и определяются конкретные образовательные задачи урока.

Формулировка задач должна быть предельно четкой и ясной, например: «ознакомить с рапортом», «ознакомить с размыканием приставными шагами», «ознакомить с метанием малого мяча способом «из-за спины через плечо», «ознакомить с одновременным бесшажным ходом», «ознакомить с игрой «Все к своим флажкам» и т. д. Такая формулировка наиболее правильна при проведении первых уроков по отдельным видам упражнений. В начале обучения вполне конкретной будет формулировка «начать обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Во время обучения задача формулируется так: «продолжить обучение прыжку в длину с разбега — разбег (или толчок, полет и т. д.)», приемлемой будет и формулировка «совершенствовать умения в метании мяча в цель», а позднее — «совершенствовать навыки в метках на лыжах со склонов по прямой».

Если одни и те же упражнения проводятся на нескольких уроках, то возможна формулировка «повторить», но с обязательным указанием, для чего повторить, с какой целью.

После определения конкретных задач урока подбирается материал сначала для основной части, а потом для вводной и заключительной. При подборе материала определяется дозировка (количество повторений, количество времени, затрачиваемого на выполнение упражнений). Она имеет решающее значение и для нагрузки, и для формирования двигательных умений и навыков.

В плане урока отражаются также вопросы текущего учета (по каким видам, как будет проведена проверка заданий, кого из детей проверить и т. д.) и определяется возможное задание на дом.

При подготовке значительное внимание уделяется вопросам, связанным с методикой проведения упражнений. Для этого учитель до мельчайших подробностей предусматривает различные методы и приемы, которые следует применять.

Заранее надо решить, где во время урока будет находиться учитель при проведении упражнений, как он будет наблюдать за уроком и руководить учащимися. Готовясь к занятиям, учитель выполняет все включенные в урок упражнения (лучше всего перед зеркалом). Это позволяет ему проверить свою подготовку.

Известно, что активность детей помогает проведению урока, поэтому учителю надо наметить пути ее повышения.

Если учитель включает в план урока упражнения, требующие использования оборудования и инвентаря, то это должно быть

учтено до проведения урока. Следует предусмотреть, как будет использовано оборудование, какой инвентарь потребуется, кто и когда его будет готовить и убирать после занятий. Четкий порядок в использовании инвентаря на уроках имеет большое воспитательное значение.

При подготовке к уроку необходимо продумать страховку учащихся. Для этого учителю следует предусмотреть мероприятия, предохраняющие занимающихся от падений, ушибов и столкновений (соответствующее размещение оборудования и инвентаря, использование гимнастических матов, помощь партнеров при выполнении упражнений и др.).

Уроки физической культуры проводятся со значительно большим успехом, если умело используется музыкальное сопровождение. Музыка на уроках повышает эмоции, улучшает настроение занимающихся, способствует лучшему ритмичному выполнению различных упражнений, является одним из элементов эстетического воспитания учащихся.

На уроках применимы различные формы музыкального сопровождения. На музыкальном инструменте может играть учитель или специально приглашенный музыкант. С успехом могут быть использованы также проигрыватели и магнитофоны.

В каждом уроке очень много видов физических упражнений, которые можно сопровождать музыкой (ходьба, фигурная маршировка, бег, танцевальные шаги и танцы, ритмические и дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в лазанье, равновесии, прыжки с длинной и короткой скакалкой). Музыкальное сопровождение обогащает проведение игр, делает игровой процесс эмоционально насыщенным. В таких играх, как «У ребят порядок строгий», «Совушка», «К своим флажкам», «Охотники и утки», «Музыкальные змейки», «Быстро по местам» и др., музыка (различное звучание) может служить основой для обозначения начала и конца игры, для перехода от одних действий к другим. Например, в игре «Совушка» громкая музыка соответствует словам «День наступает — все оживает», тихая — словам «Ночь наступает — все замирает». В игре «Охотники и утки» команда «охотников» стреляет в «уток» до тех пор, пока играет музыка, после чего команды меняются ролями. Здесь применяется одна и та же музыкальная пьеса два раза, а счет в игре ведется на большее количество попаданий.

Музыкальное сопровождение на уроке только тогда даст положительный результат, когда учитель хорошо к этому подготовится: в порядке будет музыкальный инструмент или проигрыватель, будут подобраны соответствующие мелодии или пластинки.

Учитель при подготовке к уроку решает также вопрос о месте занятий — на площадке или в закрытом помещении. Не исключается возможность, что урок, начатый на площадке, в связи с изменением погоды может быть перенесен в помещение. Поэтому

целесообразно, чтобы площадка и зал были бы подготовлены к проведению урока.

Важное значение имеет очередность урока физической культуры в расписании. Последний урок позволяет полностью использовать время (45 минут), в то время как уроки, проводимые в середине учебного дня, должны заканчиваться с таким расчетом, чтобы дети спокойно могли переодеться и подготовиться к очередному уроку.

Учитель обязан уделять достаточное внимание своему внешнему виду: он должен быть всегда в соответствующем костюме, чистым и опрятным и служить образцом для детей.

Детям, так же как и учителю, следует тщательно готовиться к предстоящим урокам. На уроке они должны быть всегда в установленной спортивной форме, готовые в любое время выполнить поручение учителя, связанное с подготовкой оборудования, инвентаря, организацией урока и т. д.

Чтобы сообщить учащимся необходимые сведения, с ними проводится краткая беседа, а затем и занятие, на котором они практически знакомятся с установленным порядком и своими обязанностями.

Во время беседы с детьми надо определить место для переодевания, рассказать им, как складывать или развешивать повседневную одежду, где и в каком порядке стронься перед уроком.

Установленный порядок должен соблюдаться и по окончании урока.

Планы уроков по форме записи могут быть различными, но в каждом должны отражаться: дата и номер урока, задачи, место проведения, оборудование и инвентарь, содержание, дозировка.

Как правило, при планировании содержания урока предусматриваются организационно-методические указания или примечания.

Примерный план урока в III классе

Вторая четверть. Урок 6-й.

Задачи урока: 1) ознакомить с ходьбой противходом; 2) совершенствовать умения в равновесии и акробатических упражнениях; 3) ознакомить с игрой «Эстафета с прыжками».

Место проведения: зал.

Оборудование и инвентарь: 1) бревно для равновесия; 2) маты для акробатики; 3) стойки для прыжков и планка (веревочка).

Содержание урока

Вводная часть — 10 минут.

Построение в шеренгу. Рапорт. Задачи урока. Повороты кругом. Ходьба в колонне по одному противходом. Построение в круг. Общеразвивающие упражнения без предметов (перечислить).

Основная часть — 30 минут.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну с хлопками под поднятой согнутой ногой; опускание на колено и вставание с помощью рук.

Акробатические упражнения: перекат в сторону в упоре стоя на коленях; кувырок вперед.

Игра «Эстафета с прыжками».

Заключительная часть — 5 минут.

Построение в колонну по одному. Ходьба с постепенным замедлением. Подведение итогов урока.

Конспект урока отличается от плана урока более подробными записями содержания урока и составляется обычно на один предстоящий урок.

Примерный план-конспект смешанного урока в III классе

Четвертая четверть. Урок 14-й.

Задачи урока:

1. Провести учет успеваемости по прыжкам в длину «в шаг».

2. Совершенствовать умение детей:

а) в метании мячей с места на дальность;

б) в игре «Мяч среднему».

Место проведения: школьная площадка.

Инвентарь: малые мячи на половину общего количества учащихся, два надувных мяча (волейбольных или баскетбольных), красный и белый флажки.

План урока	Дозировка	Ход урока (содержание)	Примечание
Вводная часть	12 мин	Дежурный приводит класс на площадку в колонне по два и выстраивает учащихся в одну шеренгу	Для построения в шеренгу подается команда: «В одну шеренгу становись!»
1. Построение в шеренгу	30 сек		
2. Рапорт	1 мин	После построения в шеренгу дежурный сдает рапорт учителю. Учитель принимает рапорт, делает замечания по рапорту, объявляет оценку и разрешает дежурному встать в строй	Перед рапортом подаются команды: «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!» Дежурному приготовить письменный рапорт. Дежурный после рапорта возвращается в строй кратчайшим путем
3. Задачи урока	30 сек	Учитель здоровается с классом и сообщает о задачах и ходе урока	
4. Повороты	1 мин 30 сек	По командам учителя учащиеся выполняют несколько поворотов направо, налево и кругом	Команды: «Направо!», «Налево!» Во время поворота следить, чтобы дети не размахивали руками и сохраняли правильную осанку
5. Ходьба, чередующаяся с пробежкой	1 мин 30 сек	После поворотов учащиеся в колонне по одному идут по границам площадки и по команде учителя дважды переходят на бег и ходьбу	Во время бега обращать внимание детей на параллельную постановку стоп

Продолжение

План урока	Дозировка	Ход урока (содержание)	Примечание
6. Перестроение в круг и размыкание	1 мин	После бега и ходьбы в колонне учащиеся по команде учителя перестраиваются в круг, поворачиваются лицом к центру, берутся за руки и размыкаются на вытянутые в стороны руки	Команды: «По кругу марш!», «Класс, стой!», «Взяться за руки и, отходя назад, разомкнуться на вытянутые руки!»
7. Общеразвивающие упражнения без предметов	5—6 мин	В кругу выполняются общеразвивающие упражнения	
а) упражнения характера «потягивания»	1 мин (5 раз с каждой ногой)	Исходное положение — основная стойка. 1—2 — поднять руки вперед и вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться, смотреть между рук (вдох); 3—4 — руки через стороны вниз, ногу приставить (выдох) — темп медленный. То же, с другой ногой	Следить, чтобы руки были ладонями внутрь и на ширине плеч, правая нога прямая. При опускании рук ладони вниз
б) приседания	1 мин (8 раз)	Исходное положение — основная стойка. 1—«и» — подняться на носки, руки на пояс, 2—«и» — присесть, руки вперед; 3—«и» — подняться на носках, руки на пояс; 4—«и» — основная стойка. Темп средний	Следить за сохранением правильной осанки. Спина прямая. Колени во время приседания разводятся, пятки вместе
в) повороты туловища	1 мин (6 раз в каждую сторону)	Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1 — руки перед грудью; 2 — повернуть туловище вправо, руки развести в стороны ладонями вверх, смотреть на кисть руки; 3 — туловище прямо, руки перед грудью; 4 — исходное положение. Темп медленный. То же, в другую сторону	Следить, чтобы локти были на высоте плеч, голова прямо, при повороте туловища вправо ноги все время прямые, пятки не отрываются от земли
г) взмахи ногами	1 мин (8 раз каждой ногой)	Исходное положение — основная стойка. 1 — правую ногу назад. 2 — руки вперед, ладони вниз, правой ногой взмахнуть вперед; 3 — исходное положение. Темп средний	При отставлении ноги назад не наклоняться вперед. Взмах правой ногой к правой руке, левой ногой к левой руке. Опускать ногу мягко с носка

План урока	Дозировка	Ход урока (содержание)	Примечание
д) прыжки на месте	20 сек	Исходное положение— основная стойка. 1— прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2— ноги вместе, руки вниз. Прыгать на носках	Во время прыжков туловище и ноги прямые, руки в стороны до уровня плеч, о бедра не ударять
е) ходьба на месте	40 сек	После прыжков переход на быструю ходьбу на месте с постепенным замедлением	Следить, чтобы во время прыжков и ходьбы учащиеся дышали через нос, рот закрыт
Основная часть	27 мин		
1. Деление на две группы	1 мин	После общеразвивающих упражнений класс делится на две группы, которые выстраиваются лицом друг к другу в шеренги	Учитель делит круг пополам. Одной группе учащихся предлагает построиться в разомкнутую шеренгу на одной стороне площадки, другой— на другой, противоположной. Расстояние между группами— 30—35 м
2. Метание мяча с места на дальность	6 мин (9 бросков делает каждый ученик)	Учитель демонстрирует метание мяча с места на дальность, напоминает о правильном выполнении упражнения. Предлагает продемонстрировать одному-двум лучшим ученикам. После этого дежурные раздают мячи и по команде учителя дети бросают мячи другой шеренге. Происходит организованное перебрасывание мячей	
3. Занятия в двух группах	20 мин	После метаний одна группа занимается с учителем прыжками в длину, другая самостоятельно играет в «Мяч среднему»	Во вторую группу назначить старшего
а) прыжки в длину «в шаге»		Учитель напоминает о требованиях к выполнению прыжка «в шаге», о критерии оценок. После этого учащимся разрешается сделать 1—2 пробных прыжка, а затем каждый ученик по вызову учителя выполняет прыжок на оценку.	«Зона отталкивания» шириной 40 см. Главное внимание на толчок одной ногой и приземление на обе. Оценки объявлять и комментировать

План урока	Дозировка	Ход урока (содержание)	Примечание
б) игра «Мяч среднему»		Другая группа под руководством выделенного старшего делится на две команды, которые играют между собой в «Мяч среднему». Смена занятий в группах происходит после окончания прыжков в длину	Еще до занятий в группах проверить знания правил игры и напомнить требования к организованной игре. Судей выделить из числа тех учащихся, которые не занимаются на уроке
Заключительная часть	6 мин	После окончания прыжков в длину в обеих группах класс выстраивается в колонну по одному	
1. Построение в колонну по одному	30 сек		
2. Игра «Смотри сигнал»	2 мин	По сигналу учителя начинается игра. Красный флажок вверх— идти на носках, руки к плечам; белый флажок вверх— идти с коллективным подчетом; оба флажка вверх— остановиться	Напомнить правила игры, пройденной ранее.
3. Подведение итогов урока и организованное возвращение в класс	3 мин 30 сек	По ходу игры «Смотри сигнал» дети останавливаются. В одношеренжном строю учитель говорит об итогах урока, объявляет оценки, после чего класс в колонне по два переходит в помещение школы	

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НА УРОКЕ

При подготовке к уроку учитель решает вопросы, связанные с физической нагрузкой. Под физической нагрузкой понимается определенное воздействие на организм занимающихся, вызываемое всем процессом урока и физическими упражнениями.

Физическая нагрузка в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т. е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения.

Все физические упражнения оказывают влияние на организм занимающихся— одни более, другие менее сильное. Урок, состоящий из большого количества упражнений, дает и большую физическую нагрузку. Следовательно, нагрузка на уроках может

быть различной, и учитель обязан ее регулировать. Нельзя допускать перегрузки учеников. Это может вызвать утомление и отразиться на их работоспособности. Вместе с тем не следует ограничиваться и очень слабой нагрузкой, так как тогда влияние физических упражнений на организм будет недостаточным.

Учителю на каждом уроке следует добиваться достаточной физической нагрузки на организм занимающихся, что параллельно с решением образовательных задач обеспечит необходимое улучшение функциональной деятельности организма. Для этого нужно умело пользоваться физическими упражнениями и знать, какое влияние они оказывают на организм занимающихся. Существует много способов для определения влияния физических упражнений на организм. К ним относятся: измерение кровяного давления, температуры тела, пульса, исследование состава крови и др. Из указанных способов учитель чаще всего может использовать измерение пульса.

Примером простого способа определения влияния физической нагрузки может быть следующий.

До начала бега, ходьбы в чередовании с бегом, преодоления полосы препятствий или других упражнений у ученика измеряется пульс. Затем проводятся упражнения, после чего вновь измеряется пульс (два-три раза на протяжении 2—3 минут). Показатели пульса до упражнения и после него сравниваются. Если пульс, как правило, учащенный, в течение трех минут не приходит к показателям, которые были до упражнений, или становится более редким, то это рассматривается как неблагоприятный сигнал, свидетельствующий о большой нагрузке или об отклонениях в деятельности сердечно-сосудистой системы данного ученика. И то и другое должно привлечь серьезное внимание учителя.

Учитель ведет постоянное наблюдение за самочувствием учащихся.

Существует много внешних признаков, определяющих состояние занимающихся: дрожание рук и ног, усталое выражение лица, ухудшение осанки, снижение активности, побледнение лица, вялость, ухудшение качества выполнения упражнений, жалобы учащихся на чувство усталости и т. п. Все эти симптомы являются показателями чрезмерной физической нагрузки и обязывают учителя немедленно ограничить количество и интенсивность упражнений или полностью их прекратить.

Физическую нагрузку учитель определяет заранее, при составлении плана урока, а в процессе урока в соответствии с наблюдениями вносит некоторые поправки. При этом надо стремиться к тому, чтобы нарастание нагрузки было по возможности постепенным. Наибольшая нагрузка, как правило, должна даваться в середине основной части урока.

Практически абсолютной постепенности в нарастании нагрузки быть не может, так как между отдельными упражнениями обязательно будут короткие перерывы, да и сами упражнения не

могут быть одинаковыми по своему влиянию на занимающихся. Поэтому, составляя урок и определяя физическую нагрузку, надо учитывать, что новые и трудные упражнения, игры с большой подвижностью, упражнения, требующие решительности и проявления смелости, а также упражнения типа заданий и с элементами соревнований всегда связаны с повышенной нагрузкой. Для того чтобы не допустить перегрузки учащихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными, а знакомые с новыми.

Трудностью в регулировании нагрузки является значительное количество одновременно занимающихся детей, имеющих различную физическую подготовку. В практической работе надо ориентироваться на детей со средней физической подготовкой.

Более сильным ученикам следует давать индивидуальные задания, предлагая им дополнительные упражнения, а ослабленных детей внимательно оберегать от перегрузки, ограничивая их в выполнении упражнений.

Физическая нагрузка на уроке регулируется:

- а) изменением количества упражнений и игр;
- б) различным количеством повторений упражнений;
- в) увеличением или уменьшением времени, отводимого на выполнение упражнений;
- г) применением различного темпа выполнения;
- д) увеличением или уменьшением амплитуды движений;
- е) осложнением или упрощением выполнения упражнений;
- ж) применением в упражнениях различных предметов.

ПЛОТНОСТЬ УРОКА

Под плотностью понимается относительная целесообразность использования времени, отводимого на урок. Чем рациональнее используется это время, тем выше плотность. Плотность урока имеет существенное значение, поскольку она оказывает влияние на нагрузку, на выполнение поставленных перед уроком задач, на успешное выполнение учебной программы и т. д. Каждый учитель заинтересован в возможно большей плотности урока, так как она позволяет ему лучше провести урок.

Время на уроках физической культуры используется для восприятия, осмысливания и выполнения упражнений, кратковременного перехода от одного вида занятий к другому и подготовки оборудования и инвентаря.

Соотношение во времени между этими компонентами учитель может регулировать. При подготовке к уроку он обязан продумать до мельчайших подробностей план проведения урока и решить, где должен быть простой показ упражнения, где подробное объяснение с показом, а где только распоряжение или команда.

До начала урока следует также подготовить необходимое оборудование и инвентарь. Это позволит затрачивать минимальное время на расстановку снарядов или на раздачу различных предметов (палки, мячи, скакалки и т. п.).

Большое влияние на плотность оказывает такая организация урока, при которой одновременно занимается возможно большее количество учащихся. Это легко достигается при проведении строевых упражнений, ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений и др. Труднее это сделать при выполнении прыжков, метаний, лазанья, равновесия.

Чтобы увеличить число учеников, одновременно выполняющих упражнения, следует использовать возможно большее количество снарядов (одних и тех же или разных). В этом случае учащиеся распределяются на группы по количеству используемых снарядов и в каждой группе учитель назначает старшего. Ставя перед собой задачу проведения уплотненного урока, учитель стремится к тому, чтобы учащиеся в течение всего урока были достаточно заняты в соответствии с намеченным планом урока.

Урок, проведенный с высокой плотностью, обеспечивает активную и полезную занятость учащихся, всегда повышает нагрузку на организм, способствует воспитанию организованности и дисциплинированности.

ЗАДАНИЯ НА ДОМ

Физическое воспитание детей нельзя полностью осуществить только на уроках, так как два часа занятий в неделю не обеспечивают прочного усвоения знаний, умений и навыков в физических упражнениях.

Чтобы достичь больших успехов в овладении учебным материалом, необходима и самостоятельная работа учащихся. Одним из видов такой деятельности будет выполнение заданий дома.

Задания на дом способствуют прочному усвоению пройденного материала, содействуют воспитанию у учащихся привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и положительно влияют на их здоровье и физическое развитие.

Кроме того, выполнение советов учителя имеет большое значение для воспитания у учащихся навыков самостоятельной работы, что очень нужно им и после окончания школы. Рекомендации могут быть общими и индивидуальными, которые даются отдельным ученикам в соответствии с их индивидуальными особенностями.

Для самостоятельных занятий можно рекомендовать: общеразвивающие упражнения, упражнения с короткой скакалкой (особенно для мальчиков, которые, как правило, хуже владеют скакалкой, чем девочки), прыжки с высоты и в высоту, метание на дальность и в цель, упражнения в лазанье и равновесии, с мячами, упражнения типа заданий, игровые упражнения и др.

Примерные задания на дом:

- а) знать и уметь выполнять два первых упражнения зарядки;
- б) упражняться в прыжках вдвоем с короткой скакалкой;
- в) научиться отдавать рапорт;
- г) научиться бросать и ловить мяч левой (правой) рукой;
- д) упражняться в лазанье по канату в три приема.

Задания должны быть доступными, безопасными и посильными, но вместе с тем и в меру трудными.

Каждое задание продумывается учителем заранее, при составлении плана. Предлагается оно во время проведения урока (в связи с изучением упражнений), а в конце занятия учащимся напоминает о нем.

В процессе урока задание на дом может быть изменено.

Чтобы учащиеся ясно представляли содержание задания и технику выполнения, оно должно быть подробно разъяснено. Одновременно указывается порядок и место выполнения (дома, на спортивной площадке и т. п.).

Задания на дом оправдают себя только в том случае, если дети будут регулярно их выполнять.

ТИПЫ УРОКОВ

В практике работы школ различают следующие типы уроков:

- а) вводные уроки;
- б) уроки ознакомления с новым материалом;
- в) уроки совершенствования в выполнении пройденного материала;
- г) смешанные уроки;
- д) учетные уроки.

Любые уроки проводятся в соответствии с типовой структурой, но каждый из них имеет и свои особенности.

Вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти, а также перед прохождением новых разделов программы, например лыжной подготовки.

В начале вводного урока всегда проводится беседа, в которой учитель знакомит учащихся с содержанием предстоящих уроков, с задачами учителя и учащихся, с требованиями, предъявляемыми к ученикам программой. На этом уроке учитель обращает внимание детей на необходимость активных действий, аккуратного отношения к выполнению обязанностей, на совместные дружные усилия всего коллектива класса. Беседа должна проводиться выразительно, эмоционально, так, чтобы она вызвала интерес у детей, побуждала их хорошо заниматься.

Во время вводного урока дети знакомятся с порядком проведения уроков, с построением (обычно на вводных уроках в начале учебного года происходит построение по росту), им рассказывает-

ся о подготовке к урокам, приходе на площадку или в зал, обязанностях дежурных, организованном начале и окончании занятий.

Вводный урок обычно начинается в классе и продолжается там, где будет проходить практическая часть и где учащиеся смогут ознакомиться с устанавливаемыми порядками. После выполнения задач, связанных с подготовкой детей к предстоящим урокам, учитель часть времени использует для проведения с учениками знакомых игр. При этом лучше, если школьникам будет предоставлена инициатива в выборе, организации и проведении игры. Игровая деятельность является отличной настройкой к предстоящим урокам.

На первом уроке с учениками I класса можно разучить физкультминутку для других уроков или комплекс гимнастики до занятий. На этом уроке дети впервые перешагнут порог физкультурного зала, придут на спортивную площадку, где учитель и ознакомит их с местами занятий. В хорошую погоду на площадке следует провести игры, знакомые детям. Первый урок физкультуры имеет большое значение в жизни детей, поэтому он должен быть особенно тщательно продуман и хорошо проведен.

Примерный план вводного урока в I классе

Первая четверть. Урок 1-й.

Задачи урока: 1) ознакомить учащихся с организацией и проведением уроков физической культуры и подготовкой к ним; 2) дать указание детям о спортивных костюмах; 3) разучить комплекс гимнастики до занятий.

Место проведения: класс, площадка.

Содержание урока

Вводная часть — 11 минут.

1. Краткая беседа об уроках физической культуры, о спортивных костюмах, о гимнастике до занятий — 8 минут.

2. Построение в пары и организованный выход на площадку — 3—4 минуты.

Основная часть — 28 минут.

1. Построение в круг, взявшись за руки, — 1—2 минуты.

2. Разучивание комплекса гимнастики до занятий — 10 минут.

3. Игры, знакомые детям, — 16 минут.

Заключительная часть — 6 минут.

1. Построение парами, организованный уход с площадки в класс — 3 минуты.

2. Подведение итогов урока — 3 минуты.

Вслед за вводными уроками проводятся уроки ознакомления с новым материалом. Таких уроков немного. Их может быть только по одному после вводного, так как в последующих уроках обязательно будет встречаться материал, знакомый детям по предыдущему уроку.

Особенность этих уроков в том, что каждая из частей содержит новые для детей упражнения. Это обязывает учителя давать на уроке интересный материал, который будет легко восприниматься детьми.

Примерный план урока ознакомления с новым материалом в III классе

Первая четверть. Урок 2-й.

Задачи урока: ознакомить с рапортом, с прыжком в длину с разбега «в шаг», с игрой «Охотники и утки».

Место проведения: площадка.

Инвентарь: мяч волейбольный.

Содержание урока

Вводная часть — 10 минут.

Построение в шеренгу. Ознакомление детей с задачами урока. Рапорт (ознакомление). Ходьба и перестроение в круг из колонны по одному в движении.

Основная часть — 30 минут.

Общеразвивающие упражнения типа зарядки с включением подводящих упражнений к прыжкам в длину. Прыжки в длину с разбега: прыжок «в шаг» (ознакомление). Игра «Охотники и утки» (ознакомление).

Заключительная часть — 5 минут.

Построение в колонну по четыре. Ходьба с песней. Подведение итогов.

На уроках совершенствования основной задачей будет улучшение выполнения тех упражнений, которые изучались ранее.

На этих уроках надо уделять внимание технике выполнения упражнений, формированию навыка, применять усложнения и игры, совершенствующие умения и навыки в движениях.

Чаще всего проводятся смешанные уроки, в которых сочетаются задачи ознакомления с новым материалом и совершенствования в выполнении пройденного. В основной части этих уроков новый материал следует давать лишь в одном из видов упражнений и времени на него надо отводить относительно больше. Остальной материал урока повторяется для достижения лучшего выполнения упражнений.

Как правило, новый материал, особенно если он требует от детей большой сосредоточенности, дается в первой половине урока, а потом повторяется пройденный. Часто бывает и так, что новый материал преподносится после повторения пройденных на предыдущем уроке упражнений. Тогда, учитывая большую или меньшую точность в выполнении упражнений, а также нарастание нагрузки, новый материал может быть проведен и в середине основной части урока.

Примерный план смешанного урока во II классе

Вторая четверть. Урок 8-й.

Задачи урока: 1) совершенствовать умения в бросании и ловле мячей; 2) ознакомить с разноименным способом лазанья по гимнастической стенке.

Оборудование и инвентарь: 1) малые мячи (по числу учащихся); 2) гимнастическая стенка.

Место проведения: зал.

Содержание урока

Вводная часть — 10 минут.

Построение в шеренгу. Приветствие. Ознакомление с задачами урока. Повороты налево и направо. Ходьба в обход в колонне по одному. Раздача мячей. Построение в колонну по два.

Основная часть — 28 минут.

Произвольные упражнения с мячами. Перебрасывание мячей в парах знакомыми способами.

Перестроение в шеренгу.

Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.

Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.

Игра «Октябрята» (ранее пройденная).

Заключительная часть — 7 минут.

Построение в колонну по одному.

Ходьба на всей ступне и на носках. Подведение итогов урока.

На учетных уроках подводятся итоги работы, проверяются и оцениваются знания и умения учащихся. Такие уроки обычно проводятся в конце четверти, но они могут быть и в середине, и в течение всей второй половины. Учетные уроки заранее планируются, ученики должны знать о них и систематически готовиться.

По своей структуре эти уроки не отличаются от других типов уроков. Их особенность состоит в том, что учетные упражнения являются основными в уроке, и проведению учета подчиняется все содержание и ход урока. Перед учетными упражнениями дети должны самостоятельно выполнить пробные попытки. Учетные упражнения выполняются детьми очень ответственно, с большим старанием. Чтобы снизить напряжение, после учетных упражнений следует проводить игры.

Примерный план учетного урока в III классе

Вторая четверть. Урок 12-й.

Задача урока: провести учет выполнения упражнения в равновесии.

Место проведения: зал.

Оборудование: бревно для равновесия.

Содержание урока

Вводная часть — 5 минут.

Построение в шеренгу. Рапорт. Приветствие. Ознакомление с задачами урока. Ходьба, чередующаяся с пробежками. Перестроение в колонну по четыре и размыкание.

Основная часть — 35 минут.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения в равновесии:

а) пробные;

б) на оценку: ходьба по бревну с хлопком в ладони под согнутой ногой.

Игра «Караси и щука» (ранее пройденная).

Заключительная часть — 5 минут.

Построение в колонну по одному. Ритмическая ходьба. Подведение итогов урока.

МЕТОДЫ ВЕДЕНИЯ УРОКА

Под методами ведения урока понимаются способы организации учащихся на уроке для выполнения упражнений в соответствии с планом учителя. Основными способами, используемыми в начальных классах школы, являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

Фронтальный способ — упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество — большой охват детей, достижение высокой плотности урока и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду учителя. Этим способом можно пользоваться при обучении большинству упражнений школьной программы (гимнастические построения и перестроения, ходьба, бег, некоторые виды прыжков, метания, упражнения на осанку, с мячами, палками, короткими скакалками, игры, передвижение на лыжах и элементы лыжного строя).

Этот способ широко применяется в работе с учащимися всех начальных классов школы, особенно при ознакомлении с учебным материалом.

Поточный способ — учащиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть два, три в зависимости от конкретных условий. Например, при обучении упражнению в равновесии два-три потока могут быть при наличии двух-трех бревен или гимнастических скамеек и т. д.

Преимущество одного потока — в большей возможности наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений.

При двух и трех потоках увеличивается плотность урока, а следовательно, и нагрузка. Поточный способ удобен при выполнении акробатических упражнений, упражнений с длинной скакалкой, в лазанье по скамейкам и гимнастической стенке, в перелезании, в равновесии, при опорных прыжках и прыжках в длину и в высоту, а также при изучении приемов игры в баскетбол, при спусках и подъемах на лыжах.

Разновидностью поточного способа будет поочередное выполнение нескольких различных упражнений. Например, вначале ученики идут по скамейке, а затем перелезают через бревно, далее прыгают через планку. Такая поточная линия не дает возможности учителю наблюдать за выполнением школьниками всех упражнений, поэтому он будет находиться там, где его присутствие наиболее необходимо.

Поточный способ чаще всего применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

Посменный способ состоит в том, что все учащиеся на уроке распределяются на смены, на очереди для выполнения уп-

ражнений. В каждой из смен столько учеников, сколько могут одновременно сделать упражнение. Во время занятий одной смены остальные наблюдают за своими товарищами. Например, если в зале 10 пролетов гимнастической стенки, а в классе тридцать учащихся, то образуется три смены для выполнения упражнений в лазанье или на осанку, и т. д.

Посменный способ обычно применяется при прыжках с высоты, лазанье, висах, метаниях на дальность и в цель, акробатических упражнениях. При посменном способе учитель имеет возможность лучше наблюдать за работой учащихся.

Групповой способ состоит в том, что учащиеся распределяются на группы, каждая группа по заданию учителя занимается самостоятельно. К такому способу прибегают в основной части урока в тех случаях, когда для занятий одним видом упражнений не хватает оборудования и инвентаря. Поэтому, чтобы рациональнее использовать время, изучаются одновременно два-три вида упражнений. Группы через определенный промежуток времени меняются местами, для того чтобы за время, отведенное на основную часть урока, все успели выполнить задание учителя.

В каждой группе назначается старший, который наблюдает за детьми во время занятий.

Деление на группы чаще всего проводится путем расчета по два, по три или перестроением из колонны по одному в колонну по два, по три последовательными поворотами. Возможно деление на группы, в основе которых будут пионерские звенья.

На уроке группы располагаются так, чтобы одна группа не мешала другой.

Групповой способ может применяться только после того, как дети будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

Индивидуальный способ заключается в том, что каждый учащийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Такой способ применяется в учетных уроках. Он позволяет учителю после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

В учебной работе с учащимися старших классов, кроме методов, указанных выше, применяется метод круговой тренировки. Сущность этого метода состоит в том, что учащиеся в определенный момент урока распределяются на несколько групп по 4—8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу учителя начинают самостоятельно выполнять упражнения. По истечении определенного времени (30—40 секунд) учитель подает новый сигнал, по которому учащиеся организовано переходят к другому снаряду или месту занятий. Так продолжается до тех пор, пока все учащиеся позанимаются всеми упражнениями, предусмотренными планом урока. Круговым такой метод называется потому, что учащиеся, переходя от одного снаряда к другому и выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений. Нередко и снаряды или места занятий располагаются в зале или на площадке по кругу. А тренировкой такой метод называют потому, что основная целенаправленность этого метода состоит в

повышении уровня развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся, что может быть достигнуто путем многократного повторения упражнений, в определенной последовательности, в произвольном и заданном темпе, в течение определенного времени или определенное количество раз.

В процессе методически правильного обучения учащихся начальных классов физическим упражнениям обеспечивается не только овладение ими необходимыми двигательными умениями и навыками, но и развитие физических качеств до уровня, требуемого для их возраста.

Поэтому нет необходимости в применении метода круговой тренировки при проведении занятий с младшими школьниками.

Методы ведения урока зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных методов разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

ОБУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Процесс обучения. В физическом воспитании, как и в каждом учебном предмете школы, главной целью обучения является вооружение учащихся определенными знаниями, умениями и навыками.

На практических занятиях дети получают минимум необходимых знаний о физических упражнениях, об их выполнении. Здесь же они приобретают необходимые умения в выполнении упражнений.

Многократное выполнение упражнений приводит к тому, что упражнение воспроизводится легко, свободно, без особого напряжения, вырабатывается определенный навык в его выполнении. Дальнейшее совершенствование полученного навыка повышает количественные и качественные показатели.

Кроме того, в процессе обучения учитель дает рекомендации по использованию физических упражнений во внеучебное время, в режиме дня.

Так учитель постепенно ведет учащихся к выполнению упражнений, к совершенствованию выполнения и применению упражнений в жизни.

Руководящая роль учителя в процессе обучения и активная деятельность учащихся создают благоприятные условия для всего педагогического процесса.

Воспитывающий характер обучения. Вооружая учащихся доступными знаниями, умениями и навыками в области физического воспитания, учитель вместе с тем содействует воспитанию у школьников коммунистической морали.

Рассказывая детям о достижениях и победах советских спортсменов, о новых стадионах, бассейнах, дворцах спорта, учитель воспитывает у школьников чувство советского патриотизма, гордости за Родину, за свой народ.

Взаимная помощь при выполнении упражнений и выручка в играх, совместное выполнение поручений учителя воспитывают у детей чувство дружбы, товарищества, коллективизма.

Соблюдение правил в играх, хорошее выполнение общественных обязанностей (дежурство, раздача и сбор инвентаря) на уроке способствуют воспитанию честности, добросовестности, ответственности за порученное дело. Преодоление трудностей при выполнении упражнений в равновесии, прыжках, лазанье, спусках с гор, а также различных усложнений в упражнениях воспитывает такие ценные качества, как настойчивость, смелость, решительность. Строгое соблюдение установленных правил на уроках, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие единой формы, образцовый внешний вид учителя, хорошее санитарно-гигиеническое состояние мест занятий содействуют воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Четкое ведение урока учителем, выполнение команд, сигналов, распоряжений воспитывают дисциплинированность, выдержку.

Содержание мест занятий в хорошем состоянии, уход за инвентарем и своевременный его ремонт с привлечением учащихся воспитывают у детей бережное отношение к имуществу.

Правильная организация урока, целесообразное использование времени на уроке, активность учащихся способствуют воспитанию организованности детского коллектива.

Положительные эмоции, вызванные учителем в результате умелого, правильного подбора и проведения упражнений, создают у детей бодрое, жизнерадостное настроение, имеющее решающее значение для всей деятельности учащихся.

Важное значение в процессе обучения имеют принципы и методы обучения.

Принципы обучения. Обучение учащихся физическим упражнениям осуществляется в соответствии с дидактическими принципами советской педагогики.

Систематичность и последовательность при обучении физическим упражнениям. Весь учебный материал преподносится учащимся в определенной последовательности и определенном объеме. В этом отношении большое значение имеет государственная программа. Материал программы изучается систематически. Новый материал увязывается с пройденным, постепенно расширяются и углубляются знания, умения, навыки. Систематичность при обучении достигается правильным планированием учебного процесса.

При прохождении программного материала вначале изучаются менее сложные виды упражнений, затем более сложные. Например, простейшие виды лазанья по гимнастической стенке и скамейке в I и II классах подводят к лазанью по канату в старших классах.

В отдельных видах упражнений также соблюдается принцип систематичности и последовательности. От простых, элементарных

упражнений постепенно переходят к более сложным. Так, в обще-развивающих упражнениях от одного-двух элементов переходят к трем-четырем; от упражнений на два — четыре счета к упражнениям на восемь — двенадцать счетов, от симметричных, одноименных к асимметричным, разноименным; в прыжках в высоту от произвольного способа к способам «согнув ноги», «перешагивание»; в лыжной подготовке от передвижения произвольным способом к одновременному бесшажному ходу и т. д.

Важным также является систематическое нарастание нагрузки как в отдельно взятом уроке, так и от урока к уроку. Это приводит к лучшим результатам в физическом развитии детей. Постепенное нарастание нагрузки является непременным условием предупреждения травм.

При обучении отдельным упражнениям вначале создаются облегченные условия, потом условия постепенно усложняются (например, вначале равновесие на полу, затем упражнения на скамейке, бревне; передвижение на лыжах по ровной местности, далее по умеренно пересеченной и т. д.).

Принцип сознательности и активности учащихся. Процесс обучения строится на понимании и сознательном усвоении учащимися учебного материала. Для этого учитель разъясняет ученикам значение физических упражнений, учит детей правильному выполнению, предупреждая ошибки и исправляя их. Он стремится к тому, чтобы учащиеся понимали весь изучаемый материал, активно его воспринимали и переносили по мере возможности в свою повседневную жизнь. Надо, чтобы в результате занятий у школьников возрастал интерес к физической культуре, физическим упражнениям, чтобы у них появилось желание заниматься больше и лучше не только на уроках, но и в секциях, участвовать в физкультурных мероприятиях, упражняться дома.

Учитель в начале каждого урока ставит перед детьми конкретные задачи, указывая, для чего и как нужно выполнять эти задачи и почему так, а не иначе. Важно убедиться в том, что задачи поняты учащимися, поняты трудности в выполнении задач. Это повышает активность учеников, их интерес.

Для повышения активности и сознательности учитель приучает детей к усиленному анализу происходящего на уроке, наблюдению за движениями своих товарищей, оценке выполнения и самостоятельному исправлению ошибок.

Исправление ошибок самими учащимися является выражением сознательности в изучении упражнений.

Выполнение учениками посильных заданий (подготовка мест занятий, инвентаря, построение класса, самостоятельное выполнение упражнений) активизирует учащихся, способствует сознательному отношению к делу.

Принцип прочности знаний и навыков. Решающее значение для прочного усвоения знаний и навыков имеет повторение и совершенствование в выполнении пройденного материала.

Для выработки прочных навыков упражнения повторяются не только в обычных (привычных) условиях, но и в изменяющихся, усложненных. Совершенствование навыков в выполнении упражнений допустимо лишь в том случае, если учащиеся усвоили правильные способы их выполнения. Большое значение для повышения работоспособности организма имеет систематическая тренировка, под влиянием которой физические упражнения выполняются легче и лучше и для их выполнения требуется меньшая затрата сил и времени. Прочному усвоению знаний и навыков способствует также заинтересованность учащихся.

При планировании учебного материала необходимо предусматривать возможное, ограниченное количество видов упражнений, так как выполнение большого количества задач по многим видам физических упражнений повлечет к распылению внимания учащихся, в результате чего они плохо усвоят материал.

Самостоятельное выполнение учащимися изучаемых упражнений на уроках и во внеурочное время способствует прочности знаний и навыков.

Регулярная проверка и оценка знаний, умений и навыков, выявление и поощрение достижений способствуют лучшему усвоению изучаемых движений и действий.

Принцип доступности. Учебный материал по физическому воспитанию должен быть доступным для усвоения. Однако это не значит, что он должен быть легким.

Легкие упражнения демобилизуют учащихся, ослабляют их внимание и почти не требуют усилий. Трудные, непосильные упражнения приводят к тому, что ученики теряют веру в свои силы. Посильные упражнения стимулируют достижение более трудных задач.

В процессе обучения физическим упражнениям следует идти от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Следуя принципу доступности, необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся, состояние здоровья, физическую подготовленность и в соответствии с этим подбирать посильный для них материал.

Принцип наглядности. Для правильного усвоения физических упражнений необходимо непосредственное восприятие их. Это лучше всего достигается показом упражнения.

Показ должен быть образцовым, влекущим детей к подражанию. Но одного показа недостаточно. Поэтому показ необходимо сочетать с объяснениями, обращая внимание учащихся на главное, на то, что есть общего и что отличает данное упражнение от ранее изученных.

Сочетание показа с объяснением обеспечивает осмысливание упражнения, что необходимо для правильного выполнения. Чтобы лучше и быстрее усвоить упражнения с определенным темпом и ритмом, показ надо сочетать со слуховым восприятием (подсчет,

музыка, метроном). Кроме показа упражнений учителем и учащимися, наглядность осуществляется также демонстрацией картин, рисунков, фотоснимков.

Принцип наглядности применяется на всех стадиях обучения: при ознакомлении с новым материалом, а также при совершенствовании умений и навыков в выполнении упражнений.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

В практике физического воспитания применяется много различных методов и методических приемов обучения.

Методы можно объединить в следующие три группы:

а) словесные (объяснение, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание);

б) наглядные (показ, использование наглядных пособий);

в) практические (упражнения, соревнования).

Все многообразие методов и методических приемов находится в тесной взаимосвязи. Применяя их в различных сочетаниях, учитель обеспечивает полноценный процесс физического воспитания.

Словесные методы

Объяснение применяется во всех классах школы. Оно раскрывает сущность упражнения, создает у детей представление о движении (как надо выполнять то или иное движение).

Объяснение должно быть кратким, конкретным, доступным, образным и соответствовать уровню развития учащихся.

Это обязывает шире пользоваться образными сравнениями. Однако образы должны подбираться правильно, помогая лучшему выполнению упражнений. Например, желая, чтобы дети выполняли подскоки как можно выше, учитель сравнивает их с высоко отскакивающим мячом: «Давайте прыгать, как мячики»; тихую и мягкую ходьбу на полусогнутых ногах учитель сравнивает с поступью кошки: «Идите тихо, мягко, как кошка».

Во время объяснений дети узнают много новых слов: шеренга, колонна, приседание, стойки, гимнастическая стенка, бревно, мат.

К объяснениям надо тщательно готовиться. Их необходимо давать правильным, литературным языком, эмоционально, с уместным изменением интонаций, ободряюще и настораживая, громко, тихо.

При объяснении сложных упражнений надо акцентировать внимание детей на главном, чтобы они осознанно выполняли их.

Объяснение является одним из основных методов обучения, так как оно дает учащимся наиболее полное представление об изучаемом материале.

Рассказ применяется при ознакомлении детей с новыми видами упражнений (примеры из спортивной жизни); при изучении новой

игры, имеющей сюжет и конкретные образы; при проведении ряда упражнений, объединяемых единой сюжетной линией.

Ценность рассказа как метода состоит в том, что новый материал сообщается в занимательной, повествовательной форме. Это способствует лучшему усвоению изучаемого материала и эффективному выполнению упражнений.

Помня высказывания К. Д. Ушинского о том, что, «...облекая первоначальное учение в формы, краски, звуки, словом, делая его доступным возможно большему числу ощущений дитяти, мы делаем вместе с тем наше учение доступным ребенку и сами входим в мир детского мышления»¹, учитель применяет яркий, образный рассказ при проведении целого комплекса различных упражнений.

Тематические рассказы («Пионерское лето», «Режим дня», «День в пионерском лагере», «Экскурсия в лес», «Поездка в поезде» и др.) способствуют сообщению интересных и полезных сведений. Учитель во время рассказа сможет ознакомить детей с самыми разнообразными упражнениями (построения, перестроения, ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, равновесие, упражнения типа зарядки, игры).

Метод рассказа применяется главным образом в работе с учащимися младших классов.

Этот метод очень трудоемкий и требует большой подготовки. Однако получаемый эффект оправдывает затраченные усилия.

Требования к рассказу: краткость и образность изложения, выразительность, эмоциональность. Рассказ, как правило, всегда сочетается с объяснением.

Беседа проводится в вопросо-ответной форме. Учитель путем наводящих вопросов выясняет степень усвоения материала (как выполнять упражнение, правила игры), а также побуждает учащихся к высказыванию своих мыслей.

Беседа является удобной формой общения учителя и учащихся. Этот метод используется для того, чтобы установить связь пройденного с изучаемым, выяснить, насколько правильно поняты детьми изложенный материал, активизировать внимание учащихся. Во время беседы учитель лучше узнает детей.

Беседа всегда должна быть целенаправленной, краткой, интересной. Она может применяться во всех начальных классах школы.

Распоряжения и команды. Для руководства учащимися при выполнении ими физических упражнений и в процессе проведения урока учитель пользуется распоряжениями и командами.

Под распоряжением понимается словесное указание учителя на уроке, которое не имеет определенной формы, но связано с выполнением упражнений или других действий учащихся.

¹ К. Д. Ушинский. Избр. пед. произв. М., «Просвещение», 1968, стр. 106—107.

Распоряжения применяются во всех классах школы. В начале обучения в I классе распоряжение является необходимым этапом при подготовке детей к выполнению команд.

К распоряжениям относятся указания учителя о подготовке места для прыжков, снарядов, инвентаря (мячей, палок, скакалок и др.).

Все распоряжения учителя должны быть ясными и четкими.

Отдавая распоряжения и требуя обязательного их выполнения, учитель тем самым воспитывает у учащихся дисциплину и приучает их к организованным действиям в коллективе. Каждое распоряжение должно отдаваться учителем авторитетно и спокойно.

Под командой понимается распоряжение учителя, которое имеет определенную форму, установленный порядок его произношения и совершенно точное содержание.

Каждая команда является сигналом к выполнению или прекращению действия. Выполнение часто сопровождается подсчетом, регулирующим темп и ритм упражнения. В команде и подсчете имеет значение интонация, при помощи которой выполнение может стать более выразительным, плавным или отрывистым, свободным или напряженным.

Команды для выполнения упражнений подаются во всех классах школы. В младших классах их мало, в старших больше. Все команды, подаваемые учителем, должны быть едиными по форме, тогда и выполнение их будет строго определенным и одинаковым для всех учащихся.

При проведении урока надо уметь пользоваться распоряжениями и командами как для выполнения упражнений, так и для организации учащихся. Необходимо помнить, что хорошо поданная команда, уместно и правильно отданное распоряжение уже сами по себе имеют большое организующее влияние на учащихся и дисциплинируют их.

Указания применяются во всех классах школы при выполнении упражнений («Спину держите прямее», «Выше голову», «Наклоните туловище», «Согните руки больше» и др.). Указания могут относиться ко всем учащимся, к одной из групп или к одному ученику.

Своевременные, уместные указания помогут лучшему выполнению упражнений. Указания должны быть краткими, точными, побуждающими к действию, требовательными.

Наглядные методы

Показ упражнения. Среди методов обучения самым доступным является показ. В наглядных методах показ упражнения занимает ведущее место.

Применение наглядности вообще, а показа в частности необходимо в обучении учащихся младшего возраста.

Чтобы показ был более эффективным, необходимо хорошо организовать детей и создать условия для наблюдения. Демонстрация упражнений должна проводиться с такого места, которое было бы хорошо видно всем занимающимся. Если позволяют условия, то учителю лучше занять место на возвышении.

Когда упражнение показывается перед разомкнутой колонной, то впереди должны стоять дети меньшего роста. Если учитель демонстрирует упражнения во время движения учащихся, то он должен идти им навстречу, а если в кругу, то стоять рядом с учениками.

Показывая упражнения, учитель может находиться в различном положении по отношению к учащимся (лицом, спиной, боком). Например, приседание с выпрямленной спиной, наклоны туловища вперед и назад, поднимание ног вперед и назад лучше показывать, находясь боком к ученикам, а упражнения с положением рук за спиной, за головой, повороты налево, направо, кругом надо демонстрировать, стоя спиной к занимающимся.

Иногда учитель, показав упражнение, делает его вместе с детьми, в этом случае он должен стоять лицом к учащимся и выполнять его зеркальным способом, т. е. выполнять вправо, если ученики делают влево.

Как правило, упражнение демонстрирует учитель. Показ должен быть образцовым, побуждающим детей к подражанию. Однако к показу упражнений можно привлекать и учащихся, которые усвоили упражнения и могут служить примером для остальных. Такой прием положительно влияет на детей. Они видят, что упражнение делает их товарищ, значит, и они сумеют его выполнить. Очень важно перед показом привлечь детей к активному наблюдению, указав им, на что следует обратить внимание.

Обычно упражнения демонстрируются не один раз (это зависит от сложности упражнения). Первый показ должен дать общее представление об упражнении. По мере усвоения упражнения демонстрируются отдельные элементы, детали. Это может быть выполнено учителем или учеником (в это время учитель обращает внимание детей на детали).

Показ всегда сочетается с объяснениями. Так как младшие школьники сохраняют большую склонность к подражанию, то, показывая упражнение, лучше сравнивать его с движениями дровосека, маятника, шурупа, крыльев птицы, ног лошади, шага гуся, насоса и т. д. Такой прием облегчает усвоение упражнений, а выполнение его становится эмоциональнее и живее.

Сочетание показа с объяснением бывает в различных вариантах:

- 1) сначала упражнение демонстрируется, потом даются пояснения к нему;
- 2) сначала упражнение объясняется, потом демонстрируется;
- 3) демонстрация сопровождается объяснением.

В работе с учащимися младших классов чаще всего применяется вначале показ, а затем объяснение. Так же поступает учитель и в работе со старшими при ознакомлении их с новым материалом. Объяснение предшествует показу в том случае, если детей необходимо подготовить к наблюдению (чтобы наблюдение было целенаправленным). Это чаще всего бывает при повторении упражнений. Упражнения относительно сложные, состоящие из нескольких элементов (на каждом из которых надо остановить внимание детей), обычно одновременно показываются и объясняются.

Для создания правильного представления о движении часто используются *наглядные пособия*.

Это могут быть картины, таблицы, рисунки, фотоснимки. Их можно рассматривать на уроке под руководством учителя или самостоятельно, во внеурочное время, если они будут вывешены в классе или зале.

Пособия должны быть красочными, простыми, интересными. Их можно приобрести в магазине или изготовить в школе.

Большое внимание в работе следует уделять *предметным ориентирам*, которые создают реальные условия для выполнения упражнений.

Известно, что дети охотно выполняют упражнения, связанные с определенным результатом: достать, перепрыгнуть, перебросить, влезть, попасть в цель и т. д. Этому во многом помогут предметные ориентиры.

Например, чтобы бросить мяч под определенным углом, протягивают на нужной высоте веревку (ориентир при метании), а при броске мяча в заданной плоскости ставят высокие узкие цели; чтобы при беге шаги были определенной длины и дети бежали по прямой, беговую дорожку размечают линиями; чтобы при прыжке в длину был выше взлет, поперек ямы протягивают веревочку и т. д.

Подобные предметные ориентиры способствуют более успешному овладению техникой движений. Урок проходит интереснее, эмоциональнее, с большей активностью учащихся.

Практические методы

Упражнения. Основной задачей обучения является формирование у занимающихся прочных навыков в движениях. Чтобы решить эту задачу, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Планомерные упражнения детей в изучаемых движениях способствуют достижению более высоких показателей физической подготовленности, имеют неоценимое оздоровительное и образовательное значение. На первоначальном этапе обучения метод упражнения лучше применять в относительно постоянных условиях.

Многokратное повторение помогает быстрее овладеть техникой движения и улучшает качество выполнения.

При разучивании движений применяются два метода: в целом и по частям. Они характеризуются тем, что вначале показывается упражнение в целом, без деления на элементы. Затем, по мере освоения основы упражнения (в порядке постепенности), изучаются отдельные элементы.

Например, при обучении лазанью по канату вначале показывается упражнение в целом. После того как у учащихся создается представление об этом упражнении, приступают к обучению по элементам (захват каната ногами, перехват рук, подтягивание и т. д.).

Таким образом, на фоне общего, целостного упражнения перед учащимися предстают отдельные его элементы, овладение которыми приведет к правильному выполнению упражнения в целом.

При обучении прыжкам в высоту или в длину с разбега ученики также вначале знакомятся с упражнением в целом, а потом их внимание акцентируется на отдельных элементах прыжка (разбег, толчок, полет, приземление и т. д.). Овладев этими составными элементами, учащиеся переходят к комплексному выполнению элементов, а затем к правильному выполнению прыжка в целом.

Такая последовательность применяется в обучении всем сложным движениям. Учитывая задачи и нормы физиологической нагрузки на организм, нельзя давать учащимся сразу большое количество повторений в выполнении упражнения в целом. Кроме того, частое повторение всего упражнения без необходимого изучения элементов его может привести к образованию неправильного навыка, который уже трудно будет исправить.

Чтобы быстрее и лучше овладеть элементами сложного упражнения, вначале их надо выполнять в облегченных условиях. Так, при прыжках в высоту вначале рекомендуется прыгать через веревочку (планку), установленную на небольшой высоте, упражнения в равновесии выполнять на достаточно широкой опоре и низко расположенном снаряде и т. д. Усложнять условия можно лишь тогда, когда дети будут уверенно выполнять задание в облегченных условиях. Совершенствовать умения и навыки можно в играх и соревнованиях.

Соревнование как метод совершенствования применяется после того, как у учащихся образовался некоторый навык. Практически он состоит в том, что во время прохождения учебного материала выявляются лучшие команды, группы или отдельные учащиеся. Например, при проведении бега группами по два-три человека устанавливаются победители забегов; при проведении прыжков выявляются лучшие прыгуны; во время метания в цель или на дальность — лучшие метатели; при организации и проведении игры — команды-победительницы.

Соревновательный метод повышает интерес детей, способствует лучшему выполнению упражнений, повышению результатов. Он позволяет также за короткий промежуток времени значительно увеличить физиологическую нагрузку на организм. Кроме того, командные игры содействуют воспитанию у детей чувства коллективизма. Однако нужно учитывать, что соревновательный метод создает известные предпосылки для проявления зазнайства, эгоизма со стороны отдельных учащихся (победителей).

Пользоваться соревновательным методом надо весьма осторожно, так как это снижает точность выполнения упражнения и вызывает большое нервное и физическое напряжение учащихся.

Большое напряжение и сильное возбуждение может отрицательно сказаться на самочувствии детей, их поведении и на взаимоотношениях друг с другом. Это обязывает учителей весьма осторожно относиться к использованию соревновательного метода на уроках. С учащимися младших классов элементы соревнования следует ограничить играми, имеющими соревновательный характер («К своим флажкам», «Передача мячей», «Кто дальше бросит?», «Мяч среднему», «Вызов номеров», игры-эстафеты и др.).

В старших классах соревнования на уроках можно проводить по всем видам школьной программы. При этом основное внимание детей надо сосредоточить на лучших достижениях команды, группы, а не на личных результатах (их следует отмечать без особого подчеркивания).

Исправление ошибок

При выполнении физических упражнений и во время игр учащиеся иногда допускают ошибки и нарушают правила. Ошибки бывают общие и индивидуальные. Если ошибка допускается всем классом или большинством учеников, то надо прекратить выполнение упражнений и обратить внимание занимающихся на совершенную ошибку. При этом объяснение следует сочетать с показом. В том случае, когда среди детей есть такие, которые правильно делают упражнения, желательно, чтобы они показывали их, а учитель объяснял бы технику выполнения.

Ошибки у отдельных учеников исправляются индивидуально. Учитель, не прекращая работы с классом, подходит к учащемуся, допустившему ошибку, и дает необходимые указания. При выполнении упражнений у учащихся бывают различные ошибки. Например, в прыжках у одних детей бывают ошибки в разбеге, у других — в толчке, у третьих — в полете, у четвертых — в приземлении, и т. д. Очень хорошо, если после указания учителя ученик перед выполнением задания сам расскажет, на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

Индивидуальный подход к учащимся

В работе с детьми большое значение имеет хорошее знание учителем индивидуальных особенностей своих учеников, так как в каждом классе есть учащиеся внимательные у рассеянные, активные и пассивные, интересующиеся физической культурой и относящиеся к урокам без особого интереса.

Учитель должен хорошо знать состояние здоровья и физического развития каждого ученика. Для этого он знакомится с данными, имеющимися в личном деле учащегося, и с результатами последнего медицинского осмотра. Очень многое дает учителю ознакомление с домашними условиями детей, а также личный контакт с родителями. Все это дополняется внимательным наблюдением за детьми в процессе учебно-воспитательной работы.

В каждом классе имеются учащиеся, отличающиеся по физической подготовленности от большинства своих одноклассников. Одни из них отстают, другие, наоборот, дают высокие показатели при выполнении физических упражнений.

Дети, отстающие по своим показателям в физической культуре, часто стесняются и, не желая обнаружить перед товарищами отставание в своем физическом развитии, неохотно выполняют упражнения или вовсе воздерживаются от их исполнения. В этих случаях учитель спокойным тоном подбадривает занимающихся, иногда облегчает условия выполнения упражнений, стремится вселить в них надежду и уверенность, говоря, что их отставание временное, что они догонят своих товарищей, особенно если будут заниматься дополнительно во внеурочное время. Для таких учащихся учитель не создает на уроке никакой особой обстановки, не останавливает на них внимание класса, а работает с ними индивидуально.

Также нуждаются в индивидуальном подходе и дети, имеющие хорошую подготовку. На уроке они иногда тяготятся легкостью упражнений, которые проводятся со всеми учащимися. Поэтому выполняют их небрежно и неохотно. В этих случаях к таким ученикам необходимо предъявлять повышенные требования при выполнении заданий и частично усложнять упражнения. Кроме того, чтобы поднять активность таких учащихся, им следует поручать оказание помощи своим товарищам и привлекать их к показу упражнений. Однако в любых условиях учитель не выделяет таких учащихся.

Нередко встречаются учащиеся, которые неуверенно делают упражнения, требующие решительности и смелости. Чаще всего это бывает при выполнении упражнений в равновесии, при прыжках с высоты и в высоту (особенно через планку), а также при спуске с горы на лыжах. Это объясняется отсутствием у них уверенности в своих силах, кажущейся трудностью упражнения, боязнью упасть или неудачно сделать упражнение. Чтобы устранить это, надо делать упражнения в облегченных условиях (мень-

шая высота снаряда, более пологий склон), с помощью и страховкой. Например, при выполнении упражнений в равновесии учитель может уменьшить высоту бревна или поддерживать ученика за руку во время движения его по бревну; при прыжках в высоту опустить планку или вместо планки повесить веревочку. Обычно такая помощь оказывает положительное действие и дает больший эффект, чем безапелляционная требовательность выполнения упражнения.

Наконец, иногда встречаются дети, которые не проявляют интереса к физической культуре, неохотно занимаются, а в физическом развитии не отличаются от большинства одноклассников. Здесь учитель прежде всего стремится выявить причины подобных явлений (в беседе с учащимися, его товарищами и родителями), старается возбудить интерес ученика к физкультуре, дает ему отдельные поручения по учебной или внеклассной работе.

При индивидуальном подходе к детям надо обязательно учитывать состояние их здоровья.

Практика работы показывает, что детей, отнесенных к специальной медицинской группе в школе, бывает очень мало. Там, где организуются отдельные занятия для таких детей, их освобождают от занятий физическими упражнениями в классе и они находятся под регулярным наблюдением медицинского персонала школы.

Учащиеся подготовительной группы занимаются вместе со всеми детьми. Однако учитель обязан особенно внимательно подходить к подбору упражнений и дозировке. В каждом конкретном случае учитель применяет определенные средства для привлечения таких учащихся к выполнению упражнений и к участию в играх или, наоборот, принимает меры к ограничению их в занятиях. Например, если учащийся отнесен к подготовительной группе в результате перенесенного заболевания и организм его еще недостаточно окреп, то такого ученика следует ограничивать в выполнении физических упражнений и игр, особенно таких, которые дают значительную нагрузку на организм. Если же учащийся отнесен к подготовительной группе в силу слабого физического развития, то такого ученика надо всемерно привлекать к систематическим занятиям физическими упражнениями и играми. Однако и в этом случае необходимы умеренные нагрузки, с которыми организм учащихся мог бы справиться без излишнего напряжения.

Практически при индивидуальном подходе учитель может: ограничивать количество упражнений и число повторений; облегчать условия выполнения; проводить на уроках специальные упражнения, рекомендуемые врачом; уделять необходимое внимание технике выполнения и количественным показателям.

При работе с детьми, и особенно с теми, которые отнесены к специальной или подготовительной группе, большое значение имеет постоянный контакт учителя с врачом. Желательно, чтобы врач регулярно присутствовал на уроках физической культуры,

проводил наблюдение за детьми и добивался улучшения здоровья и физического развития учащихся. Несомненно, что совместная работа учителя, врача и родителей даст хорошие результаты.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА

Организация и проведение уроков физической культуры зависят от условий, в которых они проводятся. Уроки на открытом воздухе проводятся иначе, чем в закрытом помещении; уроки на открытом воздухе зимой отличаются от занятий, проводимых летом, и т. д.

Различные условия в зависимости от мест занятий влияют на построение урока и подбор упражнений, на плотность урока, костюмы занимающихся и на использование инвентаря.

При проведении уроков на открытом воздухе учитель предусматривает организованный переход из класса к месту занятий и обратно и решает вопросы, связанные с одеждой учащихся (в зависимости от состояния погоды). На открытом воздухе, особенно в прохладные дни, уроки проводятся в несколько более быстром темпе, чем в помещении, причем в начале урока включаются «разогревающие» упражнения. Занятия на открытом воздухе при наличии достаточной площади позволяют включать в урок такие игры и упражнения, которые нельзя провести в закрытом помещении (метание на дальность, бег на скорость, игры-эстафеты с бегом, прыжки в длину с разбега и др.). В то же время уроки, проводимые на открытом воздухе, не позволяют полностью использовать оборудование физкультурного зала, особенно когда при школе нет гимнастического городка.

При проведении уроков на открытом воздухе в зимнее время перед учителем возникают новые задачи.

Дети должны быть тепло одеты, но вместе с тем одежда не должна стеснять их движений.

Места для занятий должны быть очищены от снега, а обледенелые участки посыпаны песком или опилками.

Урок физической культуры зимой на открытом воздухе отличается и по своему построению.

В начале урока, чтобы ученики не озябли, дается быстрая ходьба, пробежки и игры с бегом. Проводятся главным образом ранее изученные упражнения, а из новых только те, которые не требуют длительных объяснений и легко воспринимаются детьми. Упражнения подбираются такие, которые могут выполняться всеми учащимися или большими группами, например: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, прыжки, метания и игры.

Проведение уроков в закрытом помещении имеет свои особенности. Хорошо оборудованный физкультурный зал, достаточное количество инвентаря позволяют выполнить большую часть программы и проводить каждый урок с достаточной плотностью и

нагрузкой. Однако во время проведения урока только в зале нельзя полностью выполнить программу (например, по лыжам и некоторым другим видам). Поэтому уроки на открытом воздухе обязательны.

При планировании необходимо сочетать уроки в зале с занятиями на открытом воздухе.

Уроки в других помещениях (рекреационные залы, коридоры, классные комнаты) вполне возможны, но они отличаются рядом особенностей. Такие помещения, как правило, недостаточны по площади, не имеют необходимого оборудования и не изолированы от других помещений школы. Возможности для проведения полноценных уроков в них ограничены. Все это вынуждает учителя пользоваться программным материалом выборочно, а недостаток оборудования понижает плотность урока. Кроме того, непосредственная близость других помещений, особенно классов, требует сохранения полной тишины на уроках физической культуры.

Костюм детей. Форма одежды на уроках физической культуры — специальные костюмы. Для занятий гимнастикой и играми на открытом воздухе в теплое время года, а также в помещениях дети (мальчики и девочки) надевают трусы, майки и тапочки. Майки лучше всего светлых тонов, они красивее и гигиеничнее.

Форма желательна единая. Это дисциплинирует учащихся, способствует лучшей организации класса, имеет известное воспитательное значение. Необходимо следить за тем, чтобы спортивная форма была всегда чистой, опрятной и чтобы дети надевали ее только на время занятий.

Для занятий на открытом воздухе в прохладную погоду учащиеся надевают тренировочные костюмы, тапочки или кеды (с шерстяными носками), а в зимнее время — лыжные костюмы, валенки или лыжные ботинки, шапочки (лучше всего трикотажные, шерстяные) и варежки.

Чтобы дети приходили на занятия в специальных костюмах, с учениками и их родителями проводятся соответствующие беседы.

Для переодевания учащихся в школе выделяется и оборудуется помещение с двумя отделениями (для мальчиков и девочек). Если такой возможности нет и дети переодеваются в классной комнате, то надо установить определенный порядок для переодевания, складывания и хранения одежды и обуви, а также для построения учеников до и после урока.

Одним из условий проведения уроков следует считать их место в расписании учебного дня.

Лучше всего уроки физической культуры проводить последними. Но если в школе имеется физкультурный зал или помещение, приспособленное для занятий физическими упражнениями, и в них должны заниматься все учащиеся школы, тогда уроки могут быть и вторыми, и третьими. Нежелательно уроки физи-

ческой культуры ставить в расписание первыми, так как в первую смену дети приходят в школу после завтрака, во вторую — после обеда, а это ограничивает возможности при проведении урока.

Уроки, проводимые в середине учебного дня, по построению и содержанию не отличаются от тех, которые стоят в расписании последними.

Если дети занимаются в специальных костюмах, а для перехода из зала в класс требуется некоторое время, то урок следует закончить за 3—5 минут до звонка, чтобы дети смогли без всякой спешки прийти в класс, переодеться и подготовиться к уроку.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Задачи, средства и формы работы по физическому воспитанию детей, обучающихся в малокомплектных школах, те же, что и во всех других. Принципы построения уроков, методика их проведения, а также практический материал для учебной работы являются общими для всех школ.

Особенность учебной работы в малокомплектных школах по физическому воспитанию состоит в организации детей различных классов для проведения уроков.

Специфические особенности занятий физическими упражнениями, при которых учащиеся не находятся на одном месте, за партой, а часто меняют свое положение (ходьба, бег, прыжки, игры, и др.), определенная эмоциональность, распоряжения и команды учителя, вынужденный деловой шумок при выполнении упражнений с мячами, в ходьбе, беге, подскоках, метании в цель и др., а особенно в играх делают невозможным соединение уроков физической культуры с любым из других уроков учебного плана школы для их одновременного проведения в одном помещении.

В практике работы школ определились три варианта проведения уроков.

Первый вариант заключается в том, что уроки физической культуры проводятся с каждым классом отдельно. Это лучше всего в том случае, если в классах много учащихся и учитель одновременно ведет два класса, чаще всего I и II, II и III.

Для раздельного проведения уроков с каждым классом составляется соответствующее расписание, в котором уроки физической культуры ставятся последними. Это можно сделать за счет разницы во времени прихода детей в школу. Например, в тот день, когда в III классе должен быть урок физической культуры, учащиеся I класса приходят в школу в обычное время и занимаются, как и всегда, четыре урока, а учащиеся III класса приходят в школу ко второму уроку (три урока занимаются вместе с учащимися I класса, а на четвертом — одни).

При такой организации учебного дня уроки физической культуры могут проводиться с большим успехом, так как заниматься будут дети одного возраста, одного класса, с приблизительно одинаковой физической подготовленностью и по одной программе. Малое количество учащихся в одном классе также является весьма положительным фактором, позволяющим учителю уделить очень большое внимание дифференциации физических упражнений в связи с осуществлением индивидуального подхода к детям.

Применение этого метода организации проведения уроков физической культуры в малокомплектной школе не вызывает никаких затруднений и особенностей по сравнению с уроками физической культуры в школах, в которых каждый класс ведет один учитель.

Не следует допускать разницу в приходе детей разных классов в школу за счет первых уроков для проведения на них занятий физической культурой. Первые уроки физкультуры в расписании уроков школы вообще не желательны. В условиях малокомплектной школы лучше всего уроки физической культуры в расписании ставить последними.

Второй вариант заключается в том, что уроки физической культуры проводятся совместно: I класс объединяется со II, III — с IV. В этом случае один учитель во всех классах ведет уроки физической культуры, а другой — уроки пения, рисования или труда.

Этот вариант, конечно, хуже первого. Здесь учитель должен вести урок с детьми двух возрастов, с заметной разницей в физическом развитии и физической подготовленности, по программам двух классов. И если принципиального различия в методическом построении урока здесь быть не может, то в организации детей для выполнения упражнений, в разграничении учебного материала для детей двух классов возникают определенные трудности.

Есть в этом варианте и положительная сторона. Нередко бывает, что один учитель лучше владеет материалом и методикой проведения занятий по физической культуре и в меньшей степени по пению или рисованию, а другой — наоборот. Иногда возраст и состояние здоровья ограничивают возможности учителя полноценно обучать детей физическим упражнениям. В этих случаях взаимная согласованность в распределении уроков по специальным предметам может иметь весьма положительное значение.

Третий вариант — проведение уроков физической культуры сразу со всеми учащимися школы. Это бывает в тех случаях, когда школа небольшая, общее количество учащихся невелико, в школе работает один учитель, который и ведет все уроки по всем предметам учебного плана начальных классов школы. Такие условия являются самыми сложными, так как на уроках ведется работа одновременно с детьми нескольких возрастов, классов, по разным программам.

Однако и в этих условиях необходимо проводить полноценные уроки физической культуры. В зависимости от материальной базы (наличия помещения для занятий, оборудования и инвентаря), от количества учащихся, а также от климатических условий учитель может проводить уроки сразу со всеми учащимися или же делить их на две группы.

С одной группой проводится урок физической культуры, а с другой — какой-либо другой урок, в котором дети больше всего занимаются самостоятельным выполнением заданий учителя. Такие уроки должны обязательно чередоваться, чтобы по всем предметам учебный план школы был выполнен.

Учителю следует применять оба варианта организации детей: как уроки сразу со всеми учащимися, так и с группами, что имеет положительное значение для создания хорошего ученического коллектива.

Как разновидность указанного выше способа применяется деление одного урока физической культуры на два урока и соответственно деление на два урока одного из уроков по другому предмету, например по рисованию. Учащиеся делятся на две группы: одна занимается физической культурой, вторая — другим предметом, самостоятельно выполняет задание учителя. Затем группы меняются. В этом случае по каждому предмету уроки будут 20—25-минутными.

Этот способ имеет серьезные недостатки. Даже при очень хорошей организации детского коллектива уроки не могут быть полными по времени. Несколько минут (5—8) учитель должен затратить на объяснение заданий для самостоятельной работы учащихся, остающимся в классе, а в конце урока несколько минут (3—5) на проверку выполнения заданий. Таким образом, общая длительность урока физкультуры будет равна не 45, а 35—38 минутам. Кроме того, 20—25-минутные уроки слишком ограничивают учителя в проведении нескольких видов физических упражнений с достаточной плотностью урока и физической нагрузкой. Определенной помехой здесь будут и необходимые организационные вопросы — построения и переходы к месту занятий сначала одной, а потом другой группы.

Для успешного проведения уроков физической культуры в малокомплектной школе постоянно соблюдают следующие положения.

1. При любой организации учащихся учебный материал должен быть программным для данного класса.
2. Необходимо возможно шире применять различные методы ведения урока в зависимости от конкретных условий.
3. Следует обязательно дифференцировать упражнения для учащихся разных классов как по условиям их выполнения, так и по дозировке и качеству выполнения.
4. Необходимо умело использовать положительный опыт, имеющийся у детей старших классов, в выполнении упражнений и

игровых действий в качестве примера для подражания младших школьников.

Следует уделять большое внимание активной работе всех детей, особенно старшекласников.

При проведении уроков физической культуры в начальных классах малокомплектной школы могут применяться несколько различных методов организации учащихся для выполнения физических упражнений. Во время занятий сразу с учащимися нескольких классов необходимо широко использовать все возможные методы в разных сочетаниях.

Методы ведения урока определяются учителем в зависимости от задач урока, его содержания. Фронтальный метод, как позволяющий добиваться наибольшей плотности урока, может быть применен при проведении построений и перестроений, ходьбы, бега, танцевальных упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, упражнений для формирования осанки, прыжков на месте (подскоков), прыжков с короткой скакалкой, упражнений с большими и малыми мячами (при наличии мячей для каждого ученика), акробатических упражнений (при наличии необходимого количества мест), упражнений в равновесии на полу (земле), при проведении общих для всех классов игр, элементов лыжного строя, передвижения на лыжах, подъемов и спусков на лыжах.

Все перечисленные виды упражнений могут проводиться фронтальным методом только в том случае, если упражнения освоены всеми учащимися и при соответствующей и своевременной дифференциации в форме движений и дозировке будут достаточно хорошо выполняться. Преимущество фронтального метода состоит в том, что при одновременном выполнении одних и тех же упражнений младшие ученики могут брать пример со старших и подражать им, а старшие, понимая, что они должны служить примером младшим, постараются выполнить упражнение как можно лучше. Это, с одной стороны, является хорошей предпосылкой к возможно лучшим занятиям всех детей, а с другой, что также очень важно, — оказывает весьма положительное воспитательное воздействие на весь ученический коллектив.

Недостаток фронтального метода заключается в необходимости проводить общие упражнения для всех учащихся и в ограничении возможностей обучать старших школьников новым упражнениям. Этот недостаток несколько компенсируется дифференциацией требований к качеству выполнения упражнений старшими учениками и дозировкой упражнений.

Чтобы создать условия для подражания младшим школьникам, следует применять построения, при которых старшие будут хорошо видны младшим. При построениях на месте, в том числе с лыжами или на лыжах, лучше всего всем старшим учащимся быть в одношереножном строю впереди младших. Младшие выстраиваются в одну шеренгу сзади. Если происходит перестроение

ние в колонне, то младшим следует быть в отдельной колонне сзади и наискось, чтобы и в этом случае младшие хорошо могли видеть действия старших.

При перестроениях в движении младшие находятся сзади старших в общем строю, а если необходимо продемонстрировать для младших выполнение какой-либо команды, то они задерживаются учителем на месте и наблюдают за старшими.

Во время ходьбы и бега в колоннах следует применять два варианта: первый — все учащиеся идут (бегут) в одной колонне, а темп движения регулируется учителем; второй — старшие идут (бегут) отдельно и в одном темпе, а младшие — в другом.

При проведении фронтальным методом общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, а также всех других упражнений, выполняемых в разомкнутой колонне, младших детей следует ставить за старшими, лучше в шахматном порядке, чтобы впереди младших не оказались младшие. Вполне возможно пользоваться фронтальным методом и при построении всех детей в общий круг, лицом к центру. Это особенно удобно для проведения танцевальных упражнений.

Применение фронтального метода при проведении акробатических упражнений, упражнений с мячами, в прыжках со скакалками возможно лишь в тех случаях, когда имеется такое количество мест у матов, мячей и скакалок, которое соответствовало бы количеству занимающихся.

Поточный метод может широко применяться больше всего при проведении упражнений в чередовании ходьбы и бега по отрезкам, в том числе на скорость, в прыжках в высоту и длину с разбега, в равновесии, лазанье и перелезании, в передаче, бросании и ловле мячей, в акробатических упражнениях, в спусках и подъемах на лыжах.

В малокомплектной школе самым лучшим вариантом поточного метода будет трехпоточная линия, т. е. по одному потоку выполняют упражнения учащиеся третьего класса, по другому — второго, по третьему — первого. Естественно, что три одновременных потока возможны при наличии необходимых условий: при прыжках в высоту — три разные высоты, при прыжках в длину — три места приземления, в равновесии — три снаряда, в передаче, бросании и ловле мячей — достаточное количество мячей и т. д.

Возможна и одна поточная линия, когда учащиеся всех классов беспрерывным потоком выполняют упражнения. Преимущество одного потока состоит в том, что учащиеся имеют возможность видеть выполнение упражнений своими товарищами, в том числе и старшеклассниками, и брать с них пример. Недостаток одного потока — в относительно низкой плотности урока, а следовательно, и в уменьшении физической нагрузки. Преимущество нескольких потоков — в возможности большой дифференциации упражнений, достаточной плотности урока и, следовательно, фи-

зической нагрузке; недостаток — в отсутствии возможностей для подражания младшими школьниками.

В различных конкретных условиях следует применять оба варианта поточного метода. При обучении детей какого-либо класса новым упражнениям лучше организовать три потока: на двух учащиеся будут самостоятельно выполнять изученные упражнения, а на третьем — учитель будет знакомить детей с новыми упражнениями. В период совершенствования умений и навыков детей в выполнении изученных упражнений вполне возможна и одна поточная линия.

Поточный метод с большим успехом может применяться при выполнении учащимися различных классов не одного вида упражнений, а нескольких. Например, учащиеся первого класса, занимаясь равновесием, идут потоком по доске гимнастической скамейки, учащиеся второго класса потоком преодолевают установленную высоту, а третий класс выполняет потоком кувурки вперед. Вполне возможна и единая поточная линия для учащихся всех классов, в которую включается несколько видов упражнений, например лазанье по гимнастической скамейке, прыжок в высоту, равновесие, метание в цель. В этом варианте строго необходимо выполнение детьми лишь тех упражнений, которые хорошо изучены. Наиболее простой разновидностью этого варианта является выполнение всеми детьми одинаковых упражнений во всем потоке. Более сложный вариант — поток, в котором учащиеся разных классов выполняют разные упражнения. Например, учащиеся первого класса проходят по доске гимнастической скамейки с положением рук в стороны, учащиеся второго класса — на носках, руки вверх, а учащиеся третьего класса — с подниманием согнутой ноги вперед и хлопком в ладони под ногой.

Посменный метод применяется при проведении упражнений для формирования осанки (у вертикальной плоскости), акробатических упражнениях (при недостаточном количестве матов), упражнений в лазанье, в метании. Возможны два варианта: первый — все учащиеся распределены на смены по классам и выполняют одинаковые упражнения; второй — учащиеся распределены на смены по классам, но выполняют разные упражнения. Достоинство первого варианта — возможность подражания младших школьников старшим; достоинство второго — возможность дифференцировать упражнения для учащихся разных классов. Следует регулярно пользоваться обоими вариантами.

Групповой метод наиболее часто применяется при проведении основной части урока. Его преимущество состоит в широких возможностях дифференцирования материала урока по отдельным видам упражнений для учащихся разных классов, проведения с разными классами не одинаковых, а разных видов упражнения, в возможностях регулирования дозировки упражнений. Кроме того, проводя занятия групповым методом, учитель имеет самые лучшие условия для ознакомления учащихся одного класса с но-

вым материалом, в то время как другие будут совершенствоваться в выполнении пройденных упражнений. Групповой метод необходим еще и потому, что, применяя его, учитель имеет возможность обучать детей старших классов тем упражнениям, которых нет в программах младших классов.

Обязательным условием применения группового метода является рациональное чередование видов упражнений: новые упражнения, отличающиеся точностью, при выполнении которых требуется особое внимание, проводятся в начале основной части урока; упражнения, вызывающие некоторое возбуждение, повышающие эмоциональность и физическую нагрузку, проводятся во второй половине основной части урока; упражнения в группах, где учащиеся будут заниматься самостоятельно, должны быть безопасными, не требующими обязательного присутствия учителя для страховки. Например, в то время, когда учитель разучивает с учащимися III класса новые акробатические упражнения, учащиеся II класса занимаются пробеганием и прыжками под длинной вращающейся скакалкой, а учащиеся I класса метают в цель. По распоряжению учителя группы переходят от одного места (вида упражнений) к другому.

Важнейшее значение в работе по физической культуре в малокомплектной школе имеют: дифференциация в использовании практического материала при проведении занятий одновременно с учащимися нескольких классов, создание разных условий для выполнения упражнений, предъявление различных требований к качеству выполнения упражнений. Для осуществления этого учитель может применять много разных методических приемов. Во время проведения ходьбы, бега и передвижения на лыжах следует давать разный темп и продолжительность (младшие переходят с бега на ходьбу раньше старших). При проведении почти всех упражнений (общеразвивающих без предметов и с предметами, для формирования осанки, в равновесии, прыжках, метаниях и др.) необходимо давать разное количество повторений каждого упражнения. Кроме того, при проведении метания в цель для учащихся разных классов мишени могут быть расположены на разных расстояниях и высоте. При проведении прыжков в высоту устанавливается разная высота, при проведении прыжков в длину полоса для отталкивания у младших школьников шире, чем у старших. Во время спусков и подъемов на лыжах крутизна склонов у младших школьников должна быть меньше, чем у старших. При передвижении на лыжах лыжня старших детей должна быть длиннее, а младших — короче, что легко достигается внешней (для старших) и внутренней (для младших) замкнутыми лыжнями.

Самое серьезное внимание должно быть уделено проведению игр. В программе каждого класса много игр, все дети любят играть, но игры старших классов часто не по силам младшим школьникам, а в такие игры первоклассников, как «Космонав-

ты», «К своим флажкам», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Метко в цель», с большим желанием будут играть ученики и старших классов.

Учитывая это, учителю следует проводить с учащимися разных классов и общие игры (сразу со всеми), и отдельные для каждого класса или для двух смежных классов.

Общими играми могут быть только те, которые изучены на уроках во всех классах. Здесь предоставляется хорошая возможность старшим школьникам демонстрировать свое умение играть, а младшим перенимать хороший пример. Умело проведенные общие игры отлично влияют на сплочение ученического коллектива. В играх, как и во всех других упражнениях, должна быть дифференциация. Во время игр с перебежками младшим устанавливается меньшая дистанция, в играх с метаниями условия метания для младших школьников легче, чем для старших, и т. д.

При проведении общих командных игр лучше всего создавать равные по силам команды, чтобы в каждой из них было одинаковое количество учеников из разных классов. Совершенно необходимо проведение и отдельных игр с каждым классом.

Большинство подвижных игр проводится в основной части урока. При групповом методе ведения урока один класс будет играть, два других заниматься другими видами упражнений. Планируя для проведения урока игры и виды упражнений, следует придерживаться принципа разностороннего воздействия на организм: если игра с бегом, то другими видами упражнений могут быть прыжки, метания, равновесие, лазанье и др.

Дифференциация упражнений должна осуществляться не только между учащимися разных классов, но и внутри класса. В каждом классе есть дети, которые имеют хорошее физическое развитие и лучшую физическую подготовленность по сравнению с другими. Необходимый индивидуальный подход должен иметь место и при проведении общих упражнений со всеми классами, и при проведении упражнений с одним классом. Очень хорошо, например, для выполнения прыжков в высоту поставить четыре стойки для прыжков, между которыми натянуть три веревочки на разной высоте. Сначала все дети преодолевают самую низкую высоту. При этом к учащимся разных классов предъявляются разные требования к качеству выполнения прыжка. Все учащиеся, успешно преодолевшие одну высоту, совершают прыжки через другую, несколько большую, а те, кто не сумел перепрыгнуть первую высоту или прыгнул не так, как требуется, прыгают второй, а если нужно, и третий, и четвертый раз через веревочку, установленную на одной, первоначальной высоте. Такой же принцип дифференциации можно соблюдать и при проведении других упражнений. Например, во время метания в цель сначала все дети, построенные в одну-две колонны по классам, лицом к одной-двум мишеням (для каждого класса), выполняют метание с одного расстояния и в соответствии с заданием учителя на спо-

соб метания. Тот, кто правильно выполнит задание учителя и успешно метнет в цель, следующий бросок будет выполнять с другого расстояния, на 1—2 м дальше, а не выполнившие задания будут метать от первой линии. Осуществляя принцип дифференциации упражнений, учитель может отмечать детей, отличающихся лучшим выполнением упражнений, демонстрировать их умение прыгать, метать, лазать, но не следует акцентировать внимание на неудачных попытках и демонстрировать их. На хороших примерах дети будут учиться, подражать им, плохие примеры пользы не принесут.

Учитель, ведущий работу одновременно в нескольких классах, очень большое внимание уделяет воспитанию дружного ученического коллектива, в котором октябрята учатся вместе с пионерами, младшие имеют постоянную помощь и поддержку старших товарищей, а старшие чувствуют ответственность за своих младших друзей и постоянно оказывают им помощь примером и делом. Это проявляется во всей работе учителя, в том числе и на уроках физической культуры. Общий строй, коллективные общеразвивающие упражнения, общие игры, танцевальные упражнения, катание на лыжах, как и все другие виды упражнений, выполняемые в одно и то же время всеми детьми, являются отличными средствами сплочения коллектива. В процессе проведения урока учитель прилагает большие усилия к активной работе учащихся. Ученики старших классов привлекаются к демонстрации упражнений, к руководству группами младших при групповом методе, к оказанию помощи и страховки при выполнении учащимися младших классов упражнений в равновесии, лазанье, перелезании и т. д. Активизируя участие детей в течение урока, учитель организует их для подготовки мест занятий и оборудования, раздачи индивидуального инвентаря и сбора его по окончании занятий.

Неоценимым средством активизации детей являются такие методические приемы, как поручение не только показать, а и проведи упражнения, объяснить и организовать игру.

Учащимся старших классов можно поручать объяснение, показ и проведение новых упражнений и игр для младших школьников. Поручения учащимся надо давать заранее, за один-два дня, чтобы ученик мог хорошо подготовиться. Очень хорошо такие поручения давать не одному, а двум-трем учащимся: один объясняет, другой показывает, третий проводит упражнение.

Решающую роль в успешном проведении уроков физической культуры играет учитель, его тщательная подготовка. Много вопросов решает учитель, готовясь к уроку: доступность упражнений для каждого класса и соответствие их программам, плотность урока и регулирование нагрузки, дифференциация упражнений и индивидуальный подход к учащимся, определение методов ведения урока и активизации детей. Наряду с методическими вопросами построения и проведения урока должны быть ре-

шены и организационные вопросы: рациональное использование помещения или площадки, расположение учащихся разных классов на уроке, подготовка и использование оборудования и инвентаря.

Во многих малокомплектных начальных школах, расположенных в сельской местности или в небольших поселках, нет специально построенных залов, нет и приспособленных помещений. Поэтому учебные и внеклассные занятия по физической культуре проводятся, как правило, на школьной спортивной площадке, на лесной поляне.

Проведение занятий на открытом воздухе — одно из требований учебной программы. К сожалению, климатические условия не всегда этому благоприятствуют. В ненастные, дождливые, холодные дни учитель нередко бывает вынужден перенести занятия в помещения. Если в селе или поселке есть клуб, то по договоренности с его администрацией занятия могут проводиться и там. В этом случае уроки физкультуры в расписание лучше всего ставить последними, чтобы после них учащиеся уходили домой. При отсутствии других помещений уроки физкультуры проводятся в классной комнате, коридоре школы.

В зависимости от конкретных условий школьные помещения могут по-разному использоваться для занятий физическими упражнениями. В больших классных комнатах парты можно отставить к стенам, освободив таким образом место для занятий. В небольших комнатах следует расширить проходы между партами, оставить проходы около стен. Вместе с классной комнатой можно использовать и коридор школы.

Обязательным требованием к проведению занятий в помещениях школы является влажная уборка и хорошее проветривание комнаты перед началом занятий. При соблюдении необходимых санитарно-гигиенических условий физическими упражнениями можно заниматься в любой классной комнате.

В классных комнатах можно проводить следующие виды упражнений: построения и перестроения, ходьбу, бег на месте и пробежки в медленном темпе, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения для формирования осанки, в равновесии, прыжки в высоту с укороченного разбега (3—4 шага), прыжки в длину с места, прыжки с высоты (с гимнастической скамейки), метание в цель, некоторые игры («Передача мячей», «Мяч соседу», «Выставка картин», «Гонка мячей в колоннах», «Товарищ командир», «Отгадай, чей голосок?», «Кто подходит?», «Слушай сигнал» и др.).

Для проведения занятий на открытом воздухе каждая начальная школа обязательно должна иметь хотя бы простейшую спортивную площадку. На ней необходимо оборудовать беговую дорожку (длина — 60 м, ширина — 4—5 м), ямы для прыжков в высоту и длину, площадку для игр. Кроме того, следует построить гимнастический городок (бревно для равновесия, гимнастиче-

ская стенка, бум, канат и шест для лазанья). Вокруг площадки нужно посадить деревья и кустарник.

В строительстве площадки должны участвовать дети. Они с большой охотой и с успехом помогут взрослым расчистить, выровнять и разметить беговую дорожку и площадку для игр, вырыть и засыпать песком ямы для прыжков, посадить деревья, кусты и цветы. Трудовое участие детей в создании условий для физической работы полезно и в том отношении, что оно наилучшим образом способствует воспитанию школьного коллектива.

Ученики младших классов могут участвовать и в изготовлении простейшего инвентаря. Малые набивные мячи, гимнастические палки, флажки, скакалки, мелкие предметы для игр — все это способны сделать сами дети под руководством учителя.

Уроки лыжной подготовки в малокомплектной школе могут проводиться в отличных условиях, поскольку в сельской местности всегда можно выбрать самые желательные места для учебных лыжней, для спусков со склонов гор и подъемов на них. Такие же хорошие условия в сельской местности имеются и для катания на санках.

В теплое время года, осенью и весной, сельские начальные школы располагают очень хорошими возможностями для проведения занятий в естественных условиях, особенно для проведения игр с использованием местности.

Работа по физическому воспитанию в малокомплектных начальных школах не ограничивается уроками физкультуры. При любых условиях в каждой школе можно проводить гимнастику до занятий, физкультурные минуты на уроках, организованные перемены, а также многие формы внеклассной работы — «часы игр», пешие и лыжные прогулки, катание на санках, простейшие спортивные соревнования, главным образом по подвижным играм, физкультурные праздники, встречи с другими школами.

Гимнастика до занятий и физкультурные минуты на уроках организуются и проводятся на основе тех же принципов, которые приняты для всех школ. Разница этих мероприятий в режиме учебного дня состоит в форме упражнений для учащихся разных классов и в дозировке упражнений. Учащиеся старших классов выполняют упражнения, усложненные исходными положениями ног, рук, туловища, более сложным сочетанием движений, чем у младших школьников. Количество повторений каждого упражнения у старших школьников должно быть больше, чем у младших.

Как гимнастика до занятий, так и физкультурные минуты проводятся со всеми учащимися одновременно, но на окончание выполнения упражнений младшим классам подается команда раньше, чем старшим.

С помощью физического актива близлежащих восьмилетних и средних школ в начальных школах организуются кружки физической культуры. В кружке выбирается староста. Он изве-

щает школьников о занятиях, ведет учет посещаемости, помогает руководителю. Детей принимают в кружок по желанию.

Учителя малокомплектных начальных школ работают в особых условиях. Рядом с ними нет учителя физической культуры, который может оказать помощь и советом, и делом. Всю организационную работу приходится вести самостоятельно. Поэтому очень важно создать в школе хороший физкультурный актив. Во-первых, следует опереться на своих бывших учеников, перешедших в восьмилетнюю или среднюю школу, но живущих по-прежнему в том же населенном пункте, где находится начальная школа. Во-вторых, действенную помощь могут оказать родители: многим из них вполне по силам провести с детьми пешую или лыжную прогулку, соревнования, организовать «часы игр» и даже руководить кружком физической культуры. В-третьих, нельзя забывать и о молодых специалистах, работающих и живущих в том населенном пункте, где расположена школа. Большую помощь школе может оказать коллектив физкультуры спортивного общества, созданного в том же (или соседнем) населенном пункте.

Над каждой начальной школой должна шефствовать поблизости расположенная восьмилетняя или средняя школа. Ее коллектив физической культуры может успешно оказывать повседневную помощь начальной школе в организации внеклассной работы с учащимися. Если же шефствующая школа расположена относительно далеко, то она периодически может помочь в организации и проведении физкультурных утреников, праздников, соревнований, выступлений. Кроме того, шефствующая школа может оказать реальную помощь в улучшении материальной базы начальной школы.

Вопросы планирования и учета всей работы по физической культуре в малокомплектной начальной школе разрешаются на тех же основаниях, что и во всех школах. Значительная разница существует лишь в форме плана урока, в котором надо отразить учебный материал для каждого класса, а также в форме планов-графиков на учебную четверть.

Примерный план урока

Первая четверть. Урок 8-й.

Задачи урока.

I класс	II класс	III класс
1. Ознакомить с игрой «К своим флажкам» и метанием в цель.	1. Совершенствовать умения в метании на дальность и в прыжках в длину с места.	1. Совершенствовать умения: в сдаче рапорта, в метании на дальность и в прыжках в высоту с разбега.
2. Совершенствовать умения в прыжках через висющую и качающуюся скакалку.		

Место проведения: школьная спортивная площадка.
Оборудование: длинная скакалка, шесть малых набивных мячей (для метания на дальность), стойки для прыжков в высоту и планка (веревочка), три флажка разного цвета.

Вводная часть — 12 минут.

Общее построение в одну шеренгу на площадке, на правом фланге III класс, на левом — I. Рапорт сдает дежурный III класса.
 Объявление задач урока.
 Повороты направо и налево:

I класс	II класс	III класс
Произвольно	По разделением	На пятке и носке

Ходьба в колонне по одному, III класс впереди. Бег в чередовании с ходьбой.

I класс	II класс	III класс
20 м бег, 10 м ходьба, 20 м бег, ходьба	30 м бег, 20 м ходьба, 30 м бег, ходьба	40 м бег, 30 м ходьба, 40 м бег, ходьба

Перестроение в разомкнутую колонну по три, по классам.
 Общеразвивающие упражнения без предметов (упражнения общие, исходные положения и дозировка разные).

Основная часть — 26 минут

I класс	II класс	III класс
Прыжки через висящую и качающуюся скакалку (ответственный — учащийся III класса) Метание в цель (с учителем)	Прыжки в длину с места (с учителем) Метание на дальность (ответственный — один из учащихся класса)	Метание на дальность (ответственный — один из учащихся класса) Прыжки в высоту с прямого разбега (ответственный — один из учащихся класса)

Общее построение в одну шеренгу, как в начале урока. Расчет по три. Первые номера — одна группа, вторые — другая, третьи номера — третья группа (в каждой группе одинаковое количество учащихся разных классов). Игра «К своим флажкам» (объясняет игру учащийся III класса).

Заключительная часть — 7 минут.

Общее построение в круг, взявшись за руки.
 Обычный танцевальный шаг на носках (объясняет и показывает один из учащихся II класса).
 Подведение итогов урока.
 Организованный уход с площадки в школу.

Примерный план-график распределения программного материала на первую четверть для I—III классов

№ уроков	1		2		3		4		5		6		7	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Теоретические сведения	+++													
Построения и перестроения	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
Общеразвивающие упражнения без предметов	+++		+	+	+				++					+
с предметами		+							+			+		+
Упражнения для формирования осанки		+++					++				+	+		
Танцевальные упражнения									+				+	
Равновесие					+		+		+				+	
Ходьба и бег	++						+++				++			+
Прыжки			+	+	+++		+	+	+++		++		++	
Метания			+		+		+++		+++			+	+++	
Игры	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++

	8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
+++		+++																				+++
+++	+++	+++	+				+	+	+	++			+	+	++				+	++	+++	+++
+++	+++	+					+				+++		+		+				+	+++	+++	+++
+++		+		+	+				+	+		+		+					+	+++	+++	+++
+++	+	+	+++	+++	+++	+++	+++	++			+	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++

АНАЛИЗ УРОКОВ

Для улучшения качества учебной работы в школе учителям необходимо регулярно посещать уроки своих коллег и проводить открытые уроки с последующим обсуждением. Этим же целям служат и пробные уроки учащихся во время педагогической практики.

При анализе урока должны быть раскрыты положительные стороны в работе учителя или практиканта, отмечены недостатки и неудачи, указаны пути к улучшению урока, недопущению в будущем отмеченных недостатков.

Чем подробнее анализ урока, чем тактичнее и благожелательнее форма его проведения, тем больше пользы он принесет.

Главные вопросы, которые должны быть отражены в анализе любого урока физической культуры, следующие: задачи урока и их осуществление; план урока; соответствие материала урока учебной программе; построение урока, его части, слитность; физическая нагрузка; плотность; эмоциональность; тип урока; методы ведения; методы обучения; исправление ошибок; индивидуальный подход; учет успеваемости; воспитательная работа на уроке; задание на дом; подведение итогов урока; учащиеся на уроке (их физическая подготовленность, дисциплина, костюмы, активность, помощь учителю); учитель (внешний вид, умение держать себя на уроке, владение классом); страховка и взаимная помощь; место занятий (состояние, подготовленность, наличие оборудования и инвентаря и их соответствие уроку и учащимся), участие детей в подготовке мест занятий; общие выводы и предложения учителю.

Открытые уроки учителей и пробные уроки практикантов могут принести несомненную пользу лишь в том случае, если они будут проводиться с соблюдением определенных условий. Учитель должен знать, когда он будет проводить урок, сколько человек будет наблюдать его урок и как они будут размещены на месте занятий.

В проводимом уроке не должно быть ничего необычного, искусственно созданного. Учащихся следует предупредить об открытом уроке заранее, чтобы присутствие других учителей для них не было неожиданностью. Особо готовить учащихся к такому уроку не следует. Желательно, чтобы план открытого урока заранее был известен всем присутствующим.

Порядок обсуждения (анализа) открытого урока может быть следующим. Сначала о проведенном уроке делает сообщение учитель (практикант), затем ему задаются вопросы. После этого высказываются присутствующие учителя и методист подводит общие итоги.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

Основными мероприятиями по физическому воспитанию в режиме учебного дня школы являются: гимнастика до занятий, физкультурные минутки и организованное проведение перемен.

Эти формы занятий физическими упражнениями способствуют физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся, повышению качества учебной работы и воспитанию дисциплинированности и чувства коллективизма.

Систематическое проведение физкультурных мероприятий приучает детей к повседневной заботе о своем здоровье и точному выполнению режима дня.

Все эти мероприятия должны быть согласованы по содержанию и нагрузке с учебной и внеклассной работой каждого класса и всей школы в целом. Они должны отличаться продуманностью, четкостью организации и проведения особенно потому, что каждое из них (гимнастика до занятий, физкультминутки, перемены) строго ограничено во времени и находится в прямой зависимости от учебных занятий.

Гимнастика до занятий — это физические упражнения, проводимые в школе ежедневно до начала уроков.

Гимнастика до занятий решает главным образом воспитательные и оздоровительные задачи. Ежедневно выполняемые физические упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм, способствуют формированию правильной осанки, воспитывают привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Коллективное выполнение упражнений во время гимнастики до занятий дисциплинирует, организует и сплачивает учащихся.

Упражнения, проводимые на открытом воздухе, содействуют также закаливанию организма школьников.

Гимнастика до занятий имеет большое значение для организованного начала урока: после занятий физическими упражнениями дети организованно расходятся по классам, а хорошее самочувствие повышает их работоспособность.

Гимнастика до занятий имеет большое образовательное значение: различные упражнения, изучаемые детьми на уроках физической культуры, включаются в комплекс гимнастики до занятий, что позволяет ученикам совершенствоваться в их выполнении.

Гимнастику до занятий выполняют все дети, за исключением освобожденных врачом. Врач освобождает от этих занятий лишь в редких случаях.

Организация гимнастики до занятий. Общее руководство осуществляется одним из учителей начальных классов, который разрабатывает подробный план организации и проведения гимнастики до занятий. В плане предусматриваются место и время проведения занятий, руководители, начало и окончание занятий, их содержание, периодичность сменяемости комплексов гимнастики, организация пионерского актива для помощи в проведении гимнастики и другие мероприятия. План обсуждается педагогическим коллективом и утверждается директором школы.

Лучше всего гимнастику до занятий проводить на открытом воздухе. Для каждой группы занимающихся отводится определенное место с таким расчетом, чтобы они не мешали друг другу. Занятия в помещении проводятся только в том случае, если температура на открытом воздухе ниже 10°, а также во время дождя, снегопада, сильного ветра или оттепели.

Место занятий должно удовлетворять необходимым санитарно-гигиеническим требованиям, заключение о которых делает врач школы. В осенний и весенний периоды площадку необходимо подметать влажным способом. В зимнее время ее следует регулярно расчищать и разметать. Эту работу могут выполнять учащиеся.

Для проведения гимнастики в школе могут быть использованы рекреационные помещения и в крайнем случае классные комнаты. Во время занятий надо открывать фрамуги и форточки, а в теплое время и окна. Как на площадке, так и в закрытых помещениях каждый учащийся должен знать свое определенное место.

В помещениях и на площадке дети занимаются в повседневной школьной форме. Мальчикам следует расстегнуть ворот рубашки, снять пояс. Гимнастика до занятий проводится в течение 6—10 минут.

Звонок на гимнастику дается за 10—15 минут до начала первого урока, в зависимости от места проведения занятий. Для окончания гимнастики также дается звонок за 2—5 минут до начала первого урока. Это время необходимо для организованного перехода в класс и подготовки к урокам.

В больших школах при проведении занятий на открытом воздухе время начала и окончания гимнастики должно быть для отдельных групп разным, чтобы при входе в школу не образовывалась очередь.

Гимнастику до занятий могут проводить учителя, пионервожатые, учащиеся старших классов школы. В классе это могут делать хорошо подготовленные учащиеся, проинструктированные учителем.

Каждый руководитель должен иметь постоянную группу. Лучше, если она будет из учащихся одного класса. При необходи-

мости ученики разных классов могут заниматься вместе. Дети, которые по состоянию здоровья нуждаются в ограничении занятий, выделяются в отдельную группу. Для нее выделяется отдельный руководитель. Все руководители работают согласованно, по единым организационным принципам, а в одинаковых по составу группах — и по единым комплексам.

Если в начальной школе есть учитель физической культуры, то он является старшим руководителем. В этом случае он разрабатывает комплексы и проводит инструктаж для всех руководителей. Инструктивные занятия для руководителей, выделенных из учащихся, проводятся отдельно. Независимо от того, кто проводит гимнастику до занятий, учителя всех начальных классов должны присутствовать на них и помогать проведению.

Желательно, чтобы гимнастика до занятий проводилась под музыку.

Содержание гимнастики до занятий. Каждый комплекс гимнастики до занятий должен:

- а) разносторонне влиять на мышечную систему и умеренно активизировать сердечную деятельность;
- б) не утомлять и не перевозбуждать учащихся;
- в) положительно влиять на осанку учеников;
- г) состоять из упражнений, знакомых детям или легко воспринимаемых с первого показа;
- д) вызывать эмоциональный подъем;
- е) соответствовать месту проведения.

Упражнения каждого комплекса должны иметь определенную дозировку.

Основным материалом гимнастики до занятий являются общеразвивающие упражнения без предметов. Если гимнастика до занятий проводится на площадке, то в комплексы могут включаться, кроме общеразвивающих упражнений, также ходьба, игры, бег, прыжки, преодоление препятствий, упражнения танцевального характера и упражнения типа заданий.

Весь материал, включаемый в гимнастику до занятий, по своему характеру и трудности должен быть близким к программному материалу.

Комплекс гимнастики до занятий состоит из пяти — восьми упражнений.

В каждом комплексе вначале должны быть упражнения легкие по нагрузке; затем следуют несколько более трудные, а в середине должны быть упражнения максимально трудные из допустимых для занимающихся. Во второй половине комплекса упражнения постепенно снижаются по нагрузке и оканчиваются легкими и спокойными.

Такая последовательность необходима в связи с тем, что учащиеся по окончании гимнастики должны приступить к урокам.

Упражнения в комплексах должны располагаться так, чтобы чередовалось их воздействие на различные мышечные группы.

Например, если в комплекс включено упражнение, наиболее сильно воздействующее на мышцы туловища, то следующее упражнение должно быть такое, которое воздействовало бы преимущественно на мышечные группы ног или рук.

В комплексы, как указывалось выше, могут включаться игры, пробежки и прыжки. При этом игры быстрые, с большой подвижностью проводятся в середине занятий, а спокойные, не возбуждающие детей, — в конце. Бег и прыжки, как правило, даются в середине занятий. Исключение составляют те случаи, когда занятия проводятся на площадке в прохладную погоду и нужно быстрее дать наиболее интенсивные упражнения. Тогда бег, прыжки, быстрая ходьба, подвижные игры могут проводиться в первой половине.

Во время гимнастики до занятий проводятся знакомые детям игры (чтобы не тратить времени для их объяснения). Как правило, это будут программные игры, пройденные на уроках: «Совушка», «Салки» (обыкновенные, с приседанием), «Ловкие ребята», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Угадай, кто?», «Гонка мячей», «Не давай мяч водящему», «Узнай по голосу» и др.

Комплексы для учащихся I—II классов должны содержать больше естественных, простых, игровых упражнений.

Для учащихся III классов больше дается упражнений гимнастических, требующих точного выполнения. В каждый комплекс надо включать упражнения на осанку и два-три дыхательных упражнения.

При составлении комплекса предусматривается определенная дозировка упражнений. Она в начале проведения упражнений бывает незначительной, а потом, по мере того как учащиеся освоятся с проведением гимнастики до занятий, дозировка постепенно увеличивается.

Смену комплекса рекомендуется производить не реже одного раза в месяц.

В течение месяца видоизменяются основные упражнения (изменение исходных положений, включение дополнительных движений). Комплексы можно разучивать на уроках физической культуры, чтобы во время проведения не затрачивать времени на показ и объяснение упражнений.

Для лучшего усвоения упражнений желательно, чтобы в школе или в классах висели таблицы с рисунками и описаниями текущего комплекса гимнастики. Это особенно необходимо в тех случаях, когда гимнастику до занятий проводят учащиеся.

Примерный комплекс гимнастики до занятий для II класса (в помещении)

1. Учащиеся по сигналу выстраиваются на заранее определенных местах.
2. Ходьба на месте — 20—30 секунд.
3. Первое упражнение — типа «потягивания».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти у плеч, пальцы полу-согнуты.

Выполнение. Подняться на носки, руки вверх — в стороны ладонями вперед, пальцы выпрямить и широко развести, отклониться слегка назад, смотреть вверх (вдох); обратным движением принять исходное положение (выдох). Темп медленный. Выполнять пять-шесть раз.

4. Второе упражнение — «выше-ниже».

И. п. — основная стойка.

Выполнение. Подняться на носки, руки вперед-вверх (вдох); глубоко присесть на всей ступне, руки через стороны вниз и соединить, обхватывая колени, — сложиться в комочек (выдох). Темп средний. Выполнять семь-восемь раз.

5. Третье упражнение — «вправо-влево».

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

Выполнение. Повернуть туловище вправо, хлопнуть в ладоши перед собой прямыми руками; принять исходное положение. То же в левую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать. Выполнять четыре-пять раз в каждую сторону.

6. Четвертое упражнение — «дровосек».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы рук сцеплены.

Выполнение. Сцепленные руки поднять вперед-вверх-назад, подняться на носки, отклониться назад — «замахнуться топором» (вдох); с силой опустить руки вперед-вниз, наклониться вперед, ноги прямые (выдох); принять исходное положение. Темп средний. Выполнять пять-шесть раз.

7. Пятое упражнение — «с пяток на носки».

И. п. — стойка ноги врозь на ширине ступни (ступни параллельно), руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак.

Выполнение. 1—2 — перекаат с пяток на носки и с носков на пятки; в это время согнутые руки ритмично делают круговые движения. Темп средний. Дыхание не задерживать. Выполнять десять — двенадцать раз.

8. Шестое упражнение — наклоны в стороны.

И. п. — ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки внизу.

Выполнение. Наклонить туловище в левую сторону, левая рука к колену левой ноги, правая за голову; принять исходное положение; наклонить туловище в правую сторону, правая рука к колену правой ноги, левая за голову; принять исходное положение. Дыхание не задерживать. Темп средний. Выполнять пять-шесть раз в каждую сторону.

9. Ходьба на месте — 20—30 секунд. Организованный уход в класс.

Физкультурные минутки — это физические упражнения, проводимые в классе во время урока. Правильно и вовремя проведенные физкультурные минутки являются эффективным средством для повышения внимания и активности детей и лучшего усвоения ими учебного материала. Кроме того, они благотворно влияют на организм учащихся.

Дети младших классов, особенно первых и вторых, довольно быстро утомляются, внимание их ослабевает, они начинают отвлекаться от занятий, разговаривать. Обычно это бывает уже на втором или третьем уроке. Объясняются эти явления тем, что относительно однообразная работа требует длительного раздражения определенных участков коры головного мозга, которое затем сменяется внутренним торможением. Как следствие этого и ослабевает внимание учащихся.

Выполнение физических упражнений вызывает возбуждение в других участках коры головного мозга. Это создает возможность кратковременного отдыха тех участков, раздражение которых про-

исходило во время учебных занятий. После активного отдыха внимание детей улучшается, повышается степень усвояемости учебного материала.

Учебные занятия в классе связаны с длительным сидением детей за партой в определенном положении, часто в довольно напряженном состоянии (во время письма). Это вызывает нежелательные явления в организме детей: застойные явления крови в ногах, в области таза, живота; изменения в положении позвоночника, плеч, грудной клетки. Противодействуя этим явлениям, физические упражнения улучшают кровообращение, содействуют выпрямлению позвоночника, активизируют организм учащихся. Таким образом, физкультурные минутки содействуют повышению успеваемости школьников, обеспечивают активный кратковременный отдых и способствуют улучшению здоровья детей.

В I—II классах физкультурные минутки проводятся три-четыре раза в день, в III — два-три раза.

В физкультурные минутки включается обычно три упражнения. Первое — типа «потягивания», воздействует на позвоночник и грудную клетку (выпрямляющее), второе — для ног и третье — для туловища. Упражнения для рук отдельно не проводятся, их следует сочетать с другими упражнениями.

В тех случаях, когда физкультминутка проводится на уроках письма, следует в сочетании с другими упражнениями проводить упражнения для пальцев рук.

Для проведения физкультурных минуток требуется 1,5—2 минуты. Выполняемые упражнения не должны вызывать утомления или возбуждения детей. Учитель проводит физкультурные минутки во время урока, когда это необходимо для улучшения состояния детей и повышения их внимания.

Проведение физкультурной минутки не должно отражаться на ходе урока. Поэтому ее следует проводить после завершения какого-либо процесса, связанного с учебными занятиями, например когда дети закончили писать фразу или решили математический пример.

Дети должны понимать значение физкультминуток и хорошо выполнять включенные в них упражнения. С этой целью учитель должен провести с детьми краткую беседу, разъяснить значение упражнений на уроках, как должны дети участвовать в физкультминутках и какой порядок должен быть при проведении физкультминуток.

Когда учитель сочтет необходимым провести физкультурную минутку, он объявляет: «Физкультурная минутка». По этому сигналу дежурный по классу открывает форточку или окно, а остальные дети готовятся к выполнению упражнений.

В больших классных комнатах дети располагаются в проходах между партами, всегда на одних и тех же местах. Однако физкультурные минутки проводятся и за партами, стоя или сидя.

Лучше всего физкультурную минутку проводить учителю, но можно разрешить ее проведение и детям, которые показали себя хорошими организаторами.

Комплексы физкультурных минуток составляются учителем физкультуры, а в начальной школе — учителем класса. Комплексы меняются один раз в две недели. Разучивать их можно на уроках физической культуры.

Примерные комплексы физкультурных минуток

Комплекс 1 (для занятий между партами)

Первое упражнение — типа «потягивания».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти сжаты в кулаки. Выполнение. Руки в стороны-вверх, ладонями вверх, кисти разжать, пальцы выпрямить и развести, одновременно отклониться назад и потянуться (вдох); руки перед грудью, кисти сжать в кулаки, слегка наклониться вперед (выдох). Темп медленный. Выполнять четыре—шесть раз.

Второе упражнение — приседания.

И. п. — основная стойка.

Выполнение. Подняться на носки, руки к плечам, полусогнутые пальцы касаются плеч, локти прижаты к туловищу, присесть на носках, колени развести, спина прямая, руки вперед, ладонями внутрь, кисти сжать в кулаки; встать, подняться на носки, руки к плечам; принять исходное положение. Темп средний. Дыхание не задерживать. Выполнять четыре—шесть раз.

Третье упражнение — наклоны туловища.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулаки.

Выполнение. Наклониться в левую сторону, левая рука к колену левой ноги, правая вдоль туловища вверх, выпрямиться и принять исходное положение; то же в правую сторону. Темп медленный. Дыхание не задерживать. Выполнять четыре-пять раз в каждую сторону.

Комплекс 2 (для занятий за партами)

Первое упражнение — типа «потягивания».

И. п. — сидеть прямо (крышка парты открыта), ноги на подставке, ступни параллельно, слегка врозь, руки согнуты к плечам, пальцы полусогнуты и касаются плеч, локти прижаты к туловищу.

Выполнение. Отклониться назад, прогнуться в верхней части спины, руки вверх, ладони внутрь, пальцы широко развести, смотреть вверх (вдох); обратным движением принять исходное положение (выдох). Темп медленный. Выполнять три—пять раз.

Второе упражнение — «сесть-встать».

И. п. — сидеть прямо, ноги на полу, слегка врозь, руки вперед, ладони внутрь.

Выполнение. Встать, руки за голову, локти на высоте плеч, прогнуться (голову слегка отклонить назад); сесть, руки вперед. Темп средний. Дыхание не задерживать. Выполнять шесть—восемь раз.

Третье упражнение — повороты туловища.

И. п. — стоя за партой, ноги на ширине плеч, руки за спину.

Выполнение. Поворот туловища в левую сторону; принять исходное положение. Темп средний. Дыхание не задерживать. Выполнять три-четыре раза в каждую сторону.

Организованное проведение перемен. Перемены должны использоваться для разумного отдыха детей и наиболее эффективной подготовки их к очередному уроку.

И. П. Павлов писал: «...всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться. А отдых таких реактивнейших элементов, как корковые клетки, должен в особенности тщательно быть охраняем!»¹. Это указание подчеркивает необходимость чередования умственной работы детей с отдыхом. В условиях школы такое чередование обеспечивается переменами между уроками.

В уставе средней общеобразовательной школы предусмотрена: продолжительность перемен между уроками — 10 минут, большой перемены (после второго урока) — 30 минут; вместо одной большой перемены допускаются после второго и третьего уроков перемены по 20 минут каждая.

Учитель с первых дней пребывания детей в школе приучает их к правильному поведению на переменах и создает необходимые условия для активного отдыха. Дети должны хорошо знать, что можно делать на переменах и чего делать нельзя. Для правильного использования перемен учитель должен опираться на помощников из пионерского актива, а в средней школе и на учащихся старших классов, которые, будучи хорошо проинструктированными, умело выполняют свои обязанности. Организованному проведению перемен должны всячески содействовать дежурные учителя. Во время перемен надо обеспечить проветривание классных комнат, организовать активный отдых, питание детей и подготовку их к очередному уроку.

Желательно, чтобы занятия в классах проходили всегда при условии доступа свежего воздуха.

Если же такой возможности нет, то на каждой перемене в каждой классной комнате открываются фрамуги, форточки или окна, при этом больший эффект дает сквозное проветривание.

Дети во время перемены должны быть вне класса. Осенью и весной в хорошую погоду школьникам лучше находиться на открытом воздухе, на игровой или спортивной площадке, а в ненастную погоду и в зимнее время — в рекреационных помещениях, которые проветриваются во время уроков.

Во время больших перемен желательно, чтобы и зимой дети были на открытом воздухе. Для этого в школе организуется выдача и прием одежды таким образом, чтобы не менее чем за 3 минуты до начала очередного урока все ученики были в классах и в спокойной обстановке готовились бы к урокам. Дежурные во время перемен могут оставаться в классе, особенно если к предстоящему уроку нужно готовить наглядные пособия.

Активный отдых учащихся на переменах может быть самым разнообразным. Лучше всего, если на переменах дети будут играть, петь хором, декламировать, выполнять различные физические упражнения. При проведении перемен на открытом воздухе

¹ И. П. Павлов. Полн. собр. трудов, т. III. М., Изд-во АН СССР, 1949, стр. 397.

осенью и весной с учениками организуются подвижные игры, хороводы; дети упражняются с мячами, скакалками, обручами, в ходьбе по бревну, в лазанье по шесту, канату, лестнице (если есть гимнастический городок) и т. д. Зимой дети могут играть, бросать снежки на дальность и в цель, кататься на санках, расчищать снег на площадке. При проведении перемен в помещении рекомендуются подвижные игры, хороводы, коллективная декламация, пение.

К мероприятиям для организованного проведения перемен предъявляются общепедагогические требования: они должны соответствовать возрастным особенностям детей и не должны излишне утомлять и возбуждать их.

Основным руководством в выборе игр, упражнений и спортивных развлечений должна являться программа по физической культуре. Кроме того, много интересных материалов можно найти в газете «Пионерская правда» и в журналах «Вожатый», «Пионер», «Костер», «Начальная школа», «Физическая культура в школе».

Выбор игр в значительной степени зависит от места проведения. На пришкольной площадке проводятся игры с большой подвижностью, а в помещении — более спокойные.

На переменах могут быть проведены следующие игры: «Карусель», «Попрыгунчики-воробушки», «Пустое место», «Второй лишний», «Удочка», «Ручеек», «Мяч соседу», «Зайцы в огороде», «Третий лишний», «У медведя на бору», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Стой!», «Белые медведи», «Кто летает?», «Горячая рука», «Кот и мыши», «Гуси-лебеди», «Совушка», «Бездомный заяц», «Колечко», «Обгони мяч», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «Мяч в воздухе» и др.

На переменах дети пользуются полной свободой выбора игр и развлечений (из числа рекомендуемых). Надо, чтобы ученики сами включались в коллективные игры, хороводы, пение, развлечения. Только в этом случае указанные мероприятия на переменах являются средством активного отдыха детей.

Организованное проведение перемен должно способствовать укреплению дисциплины в школе. Чтобы четко и организованно провести перемену, надо заранее назначить организаторов игр, дежурных по выдаче и приему инвентаря, установить очередность возвращения в школу после перемены и т. п.

Подготовка к очередному уроку после перемены сводится к своевременному приходу детей в класс и подготовке к началу урока. Чтобы уроки начинались вовремя, все мероприятия, проводимые на переменах, заканчиваются за 2—3 минуты до звонка.

Правильное использование всех организованных мероприятий в режиме учебного дня школы, каковыми являются гимнастика до занятий, физкультурные минутки и четкая организация перемен, значительно улучшит учебно-воспитательную работу школы и благотворно отразится на здоровье, физическом развитии и успеваемости учащихся.

ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

ЗАДАЧИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа.

Задачи внеклассной работы:

содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;

содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;

углублять и расширять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;

воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;

организовывать здоровый отдых учащихся;

прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ

Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по гимнастике, легкой атлетике, игр, лыжной подготовки и туризма, в секциях, группах, командах.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений как в обычных условиях, так и в усложненных, в частности на местности.

Дополнительный материал берется из журналов «Физическая культура в школе», «Вожатый», «Пионер», «Костер», из газеты «Пионерская правда» и соответствующей литературы. Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках. Разучиваются комбинации вольных упражнений и пирамиды для выступлений на пионерских сборах, утренниках, праздниках.

Самое большое место во внеклассной работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширя-

ется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию к программным. Особое внимание при проведении внеклассных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала изучаемому на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

Зимой проводятся занятия на лыжах. Используется также катание на санках и коньках, хотя это и не предусмотрено школьной программой.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: «часы игр», пешие и лыжные прогулки, походы, катание на санках, занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ

Организационной основой внеклассной работы по физической культуре и спорту в школе является: в восьмилетних и средних школах — коллектив физической культуры, в котором могут состоять учащиеся III—VIII или III—X классов; в начальных школах — кружок физической культуры.

Общее руководство работой коллектива физической культуры возлагается на учителя физической культуры, а руководство кружком — на одного из учителей начальных классов.

В кружок и коллектив физической культуры учащиеся вступают добровольно, для этого достаточно устного заявления.

На общем собрании членов коллектива (кружка) выбирается совет, который организует и проводит всю работу в тесном контакте с пионерской и комсомольской организациями, по плану, утвержденному директором школы.

Во всех классах школы избираются физкультурные организаторы. Они работают под руководством классных руководителей, организуют учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых школой.

Для проведения практической работы с учащимися организуются секции. В первую очередь создается секция общей физической подготовки, работающая весь учебный год. Осенью — игры, легкая атлетика и гимнастика; зимой — лыжная подготовка, игры; весной — игры, гимнастика и легкая атлетика. Основой занятий секции общей физической подготовки является учебная программа. На занятиях секции совершенствуются умения и навыки в выполнении упражнений, усложненных условиями местности, иной расстановкой снарядов, введением новых элементов. Кроме про-

граммного материала, на занятиях секции разучиваются новые игры, комбинации вольных движений, пирамиды. Учебные группы секции выступают на школьных утренниках и пионерских сборах.

В секцию общей физической подготовки следует привлекать как можно больше учащихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников.

В учебных группах секции 15—20 человек. Комплектование групп производится с учетом возраста и физической подготовленности учащихся. В период подготовки к соревнованиям создаются команды. Количество участников зависит от условий соревнований. Участники команд не прекращают занятий в секции. Кроме того, с участниками команд могут проводиться дополнительные занятия (тренировки).

Занятия учебных групп проводятся один-два раза в неделю, в свободное от уроков время, по расписанию, утвержденному директором школы. Продолжительность каждого занятия не должна превышать 60 минут.

В каждой учебной группе избираются старосты, а в командах — капитаны. Старосты и капитаны напоминают учащимся о занятиях, учитывают посещаемость, помогают совету коллектива (кружка) и руководителям групп в их работе.

В школе наряду с секцией общей физической подготовки могут быть организованы секции по видам спорта: для детей I класса по плаванию, теннису и настольному теннису, фигурному катанию на коньках; для детей II класса, кроме тех, которые предусмотрены для I класса, — по спортивной гимнастике (девочки с восьми, мальчики с девяти лет); начиная с III класса допускаются занятия в секциях лыжного спорта и прыжков в воду. С десятилетнего возраста учащиеся допускаются к занятиям в секциях: бадминтона, художественной гимнастики, конькобежного спорта, легкой атлетики, парусного спорта, футбола.

Обязательными условиями для создания секций по видам спорта являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное — квалифицированное руководство.

Руководители спортивных секций должны хорошо знать данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми.

Разносторонняя общая физическая подготовка является основой успехов в любых видах спорта, поэтому на занятиях всех секций значительное внимание уделяется гимнастике, играм, легкой атлетике и лыжной подготовке.

Занятиями в группах и командах могут руководить учителя или инструкторы-общественники, учащиеся старших классов (в средней школе), а также спортсмены и тренеры спортивных обществ.

Кроме организации практических занятий, коллектив (кружок) физической культуры вместе с учителями, комсомольской и пионерской организациями привлекает учащихся к работе по уст-

ройству новой спортивной площадки; в тесном контакте с кружком «умелые руки» организует изготовление простейшего инвентаря, проводит спортивные соревнования, физкультурные праздники, выступления на утренниках и другие мероприятия; помогает врачу и учителям в пропаганде физической культуры и спорта среди учащихся и родителей и т. д.

Членов коллектива (кружка), проявивших интерес к занятиям физической культурой и спортом и добившихся некоторых успехов, школа может направить в детскую спортивную школу.

К учащимся, состоящим в коллективе (кружке) физкультуры, предъявляются определенные требования. Они должны успевать по всем предметам, соблюдать правила личной гигиены, заниматься в одной из групп или команд и участвовать в проведении физкультурных мероприятий.

Они должны служить примером всем остальным учащимся в отношении дисциплинированности, чистоты и опрятности физкультурного костюма как на уроках, так и на занятиях кружка или команды. Члены коллектива, показывающие хорошие успехи в занятиях физкультурой и сочетающие это с высокой успеваемостью по всем предметам и примерной дисциплиной, поощряются директором школы.

Прогулки, экскурсии, походы. Прогулки, экскурсии и походы имеют большое образовательное и воспитательное значение, поскольку дети знакомятся с природой, родным краем и его достопримечательностями.

Эти мероприятия содействуют совершенствованию навыков в ходьбе, беге и играх, закаляют организм и укрепляют здоровье детей, способствуют приобретению навыков самообслуживания, поведения и ориентировки на местности и т. п. Неоценимую роль они играют в создании и укреплении детского коллектива, в воспитании чувства дружбы и товарищества.

Прогулки, экскурсии и походы чаще всего проводятся пешком, зимой могут быть использованы лыжи.

Прогулки обычно совершают без определенных образовательных целей, ради отдыха на лоне природы. Экскурсии имеют определенные образовательные цели и проводятся по заранее намеченной тематике.

В походах в отличие от экскурсий сочетается выполнение образовательных задач с условиями походной жизни (разбивка бивака, приготовление пищи, преодоление трудностей, встречающихся в любом походе, и т. д.).

Тематика экскурсий и походов должна соответствовать общеобразовательной подготовке детей и школьным учебным программам.

Прогулки и экскурсии проводятся с учащимися всех начальных классов школы, походы организуются для учащихся III классов. Обычно эти мероприятия проводятся для каждого класса отдельно.

Протяженность маршрутов не должна превышать 5—7 км в оба конца для учащихся I—II классов, 8—10 км — для учащихся III классов. При этом в середине пути необходим отдых в течение 1—2 часов.

Небольшие прогулки и экскурсии (при минимальном расстоянии) могут проводиться в любой учебный день; прогулки и экскурсии на большое расстояние, а также походы только в выходные или каникулярные дни. Каждое из этих мероприятий тщательно подготавливается, подробно разрабатывается план проведения. В плане предусматриваются задачи мероприятия, маршрут, места непродолжительного и длительного отдыха, занятия и игры в пути и на большом привале, инвентарь, личное и коллективное снаряжение участников.

О предстоящей прогулке или экскурсии учащиеся предупреждаются заранее. Руководитель прогулки, экскурсии или похода обязан хорошо знать состав и состояние здоровья учащихся, чтобы решить вопрос о допуске их к участию в проводимом мероприятии. Необходимо также хорошо знать и физическую подготовленность учеников. От этого зависит выбор маршрута и скорость движения группы. Если группа разнородна по составу, руководитель при определении скорости движения ориентируется на более слабых участников.

Чаще всего прогулками, экскурсиями и походами руководят учителя и пионервожатые.

При проведении тематических экскурсий желательно приглашать учителей-предметников, участников исторических событий, героев труда, передовиков производства, старожил.

Одним из решающих условий для успешного проведения любого мероприятия является дисциплина участников и соблюдение ими установленных правил и режима похода (прогулки), а также четкое выполнение поручений. Руководитель похода, экскурсии или прогулки заблаговременно проводит с участниками разъяснительную работу, а во время проведения требует обязательного выполнения установленного порядка.

При подготовке любого мероприятия учителю необходимо заранее выделить из числа учащихся помощников, которые организуют детей, подбирают необходимый инвентарь и снаряжение, проверяют подготовку участников, готовятся сами и помогают другим в проведении игр, хороводов, художественной самодеятельности и т. п.

Для наиболее физически подготовленных учащихся с разрешения врача в летние каникулы могут проводиться двухдневные походы с одним ночлегом.

План похода разрабатывается руководителем и утверждается директором школы. Готовность каждого участника проверяется руководителем за один-два дня до похода и непосредственно перед выходом. К участию в походах следует привлекать медицинский персонал школы (врача или медсестру).

При подготовке к такому походу руководитель предварительно проводит с участниками несколько тренировочных занятий в ходьбе, беге и прыжках, изучает маршрут похода и распределяет обязанности. Большое внимание уделяется подготовке коллективного и личного снаряжения (в частности, одежды и обуви) и подготовительной работе по организации ночлега и питания. Ночлег должен быть обеспечен в закрытом помещении (в доме, школьном здании), удовлетворяющем санитарно-гигиеническим требованиям. Питание должно быть обязательно горячим. Поход проводится по заранее разработанному плану, с соблюдением определенного режима движения, отдыха, питания.

При определении маршрута учитываются места для привала, наличие источников питьевой воды, мест для купания.

Коллективное снаряжение в походе состоит из следующих предметов: топор (в чехле), посуда для приготовления пищи (алюминиевые кастрюли, жестяные луженые ведра, эмалированная посуда), разливательная ложка, сковородка, мешки с завязками для продуктов, нож столовый, консервный нож, фотоаппарат, горн, мячи, сигнальные флажки, малая саперная лопата, компас, клеенка, ножницы, иголки, нитки, булавки, спички, аптечка. В соответствии с задачами похода в коллективное снаряжение могут войти также гербарные папки, коробки для грунта, насекомых, различных сельскохозяйственных культур.

В индивидуальное снаряжение участников похода входит: летом — рубашка или майка с длинными рукавами, трусы у мальчиков, шаровары у девочек, тренировочные или обычные брюки, светлая панاما, хорошо разношенные ботинки, носки, на случай плохой погоды — куртка, пиджак; зимой — лыжный костюм. Кроме того, каждый участник похода берет для себя рюкзак, ложку, кружку, миску, полотенце, мыло, салфетку, тетрадь или блокнот, карандаш.

В рюкзаках укладываются все личные вещи и часть коллективного снаряжения. Общий вес рюкзака не должен превышать 3 кг. Вещи в рюкзак укладываются так, чтобы к спине прилегало все мягкое.

В суточный рацион участников похода входит: 300 г черного и 200 г белого хлеба, 100 г крупы, 1 банка мясных консервов (на двоих), 30—40 г масла, 100 г сахара, 500 г овощей, 0,5 л молока, также соль, чай, лук, морковь.

Овощи и молоко обычно приобретаются на месте или вблизи большого привала. Молоко разрешается употреблять только кипяченое.

Составление меню и раскладка продуктов на разовые приемы питания должны проводиться до похода.

Во время походов детей следует учить ориентироваться на местности по компасу и часам.

Под ориентированием на местности понимается определение сторон горизонта — севера, юга, востока и запада — и расположе-

ния населенных пунктов и дорог по отношению к месту нахождения туристов.

Чтобы ориентироваться по компасу, надо компас положить на горизонтальную поверхность (книжку, папку, пень) и отпустить тормоз. Стрелка после колебания остановится и одним своим концом покажет направление на север, другим — на юг. В компасе Андрианова, наиболее приемлемом для юных туристов, северный конец стрелки имеет белый цвет, в других компасах северный конец стрелки темный. Если в соответствии с показаниями компаса встать лицом к северу, то справа будет восток, слева — запад, а сзади — юг.

Компас можно ориентировать. Это значит совместить северный конец стрелки с северной точкой лимба компаса.

При помощи часов ориентироваться можно только днем и в такую погоду, когда видно солнце. Чтобы ориентироваться в 13 часов, достаточно встать лицом к солнцу и слева будет восток, справа — запад, сзади — север.

В другие часы следует часовую стрелку направить на солнце и угол между часовой стрелкой и направлением на цифру «1» на циферблате часов разделить пополам. Линия деления этого угла указывает направление юг — север.

В походе детей следует учить разжиганию костра. Костер разжигать надо в таком месте, чтобы он не портил корней зелени, не мог служить причиной лесного пожара; от ближайших деревьев костер разжигается в 5—6 м.

Для костра делается кострище: срезается с площади в 1 кв. м дерн и этим дерном обкладывается кострище, при этом дерн кладется травой вниз. В середину кострища накладывается «шалашик» или «колодец» из мелких сухих веточек, бересты, «палочек-зажигалочек». «Шалашик» («колодец») обкладывается тонкими, сухими сучьями и зажигается с той стороны, откуда дует ветер. Когда «шалашик» загорится, в костер подкладываются сначала тонкие сучья, а потом все более толстые и крупные.

На костре варится пища, кипятится чай. Чтобы пища хорошо, быстро сварилась и не пахла дымом, надо кастрюли, ведра и чайники подвешивать над костром после того, как пламя будет достаточным, дым уменьшится.

После возвращения участников похода один из номеров школьной стенной газеты следует посвятить итогам его проведения.

Игры, развлечения. Самыми простыми и массовыми формами внеклассной работы с учащимися являются игры и развлечения. Важнейшие средства в работе по физическому воспитанию с детьми I—II классов с успехом применяются и в работе с учащимися III классов.

Игры организуются как с небольшой группой учащихся одного класса, так и с большими группами учащихся двух-трех классов. Чем многочисленнее группа играющих, тем лучше должны быть подготовлены организаторы и затейники из учащихся. Игры сле-

дует проводить в виде так называемого «часа игр», общее руководство которым осуществляется учителями или пионервожатыми (до создания детского актива они же являются и практически руководителями). По мере создания детского коллектива и актива из его среды практическую работу по подготовке и проведению игр ведут сами учащиеся, выполняя замысел и план учителя или пионервожатого.

«Часы игр» проводятся во внеурочное время, а также в каникулярный период, причем сбор детей для участия в играх назначается в определенный день и час в школе или на площадке. В хорошую погоду осенью и зимой, а также в летнее время игры проводятся на открытом воздухе; лишь в ненастную, ветреную и холодную погоду они проводятся в закрытом помещении. Температурные условия для игр на воздухе те же, что и для занятий другими упражнениями. Проводимые игры всегда должны соответствовать возрасту и подготовленности играющих, быть доступными для мальчиков и девочек, простыми по содержанию, легко объяснимыми, интересными и увлекательными. Комплекс игр составляется так, чтобы в нем были игры с различным содержанием и нагрузкой и чтобы эти игры правильно чередовались. В одно занятие вводятся игры спокойные и игры с большой подвижностью, игры с пением и плясками. При этом наиболее подвижные игры проводятся в середине занятия, а игры с пением — в конце его.

В старших классах начальной школы большое применение имеют командные игры, близкие по своему содержанию к спортивным. К ним относятся «Пионерский мяч», «Эстафеты», «Лапта», «Гонка мячей», «Охотники и утки» и многие другие.

Если вводятся новые игры, которые на уроках не были пройдены, то их в одном занятии должно быть не более двух: одна игра с большой подвижностью и другая относительно спокойная. При проведении игр на местности большое применение имеют такие игры, как «Чуткий часовой», «Маскировка», «Невидимка», «Хитрая лиса», «Через цепь» и др.

Как любимое занятие детей во внеурочное время игры проводятся не только в специальные «часы игр», но также на утренниках, праздниках, прогулках, экскурсиях, сборах пионеров и т. д.

С большой охотой дети участвуют в хороводах, плясках и танцах. Проводятся они и на открытой площадке, и в закрытом помещении в сопровождении музыки или с пением. По своему характеру и содержанию они должны быть простыми и легко разучиваться даже с большой группой детей. Как и игры, хороводы, пляски и танцы проводятся на утренниках, праздниках, сборах пионеров, прогулках и экскурсиях, вводятся они и в «часы игр». Вполне доступными для учащихся начальной школы являются «Марш-хоровод», «Камаринская», «Во саду ли, в огороде», «Гопак», «Полька-приглашение», «Переходная полька», «Лезгинка», «Лявониха» и др.

Для проведения этих видов внеклассной работы подготавливается актив учащихся, с которым предварительно разучиваются но-

вые хороводы или пляски, с тем чтобы они могли оказывать помощь руководителю в проведении указанных мероприятий с другими детьми.

В перерывах между массовыми танцами и плясками организуются индивидуальные танцы и пляски.

В числе полезных и интересных развлечений для учащихся начальной школы большое применение имеют игровые упражнения типа заданий. К таким относятся «Серсо», «Надень кольцо», «Удочка», «Срезание предметов», «Прокати точнее», «Обручи», «Кто больше попадет?», «Набрось кольцо» и многие другие.

Любимым зимним развлечением детей является катание на санках с гор. Существует очень много способов катания с гор и различных игровых усложнений, применяемых по инициативе самих катающихся. Дети катаются на санках сидя, лежа, спиной вперед, стоя, стоя на коленях, по одному, по двое и т. д. Производятся спуски с горы на скорость, на дальность, с поворотами и т. д. Спуски с гор могут сопровождаться дополнительными упражнениями: поднять на ходу малый мяч, снять стоящий флажок, положить мяч, проехать под воротцами (устроенными из лыжных палок), метнуть на ходу в цель, перейти из положения сидя в положение лежа и т. д. С учащимися старших классов проводятся соревнования по спуску с гор и эстафеты с санками.

Лучше всего катание на санках проводить с естественных гор; при отсутствии их силами учащихся строят снежную гору на школьной площадке или где-либо поблизости от школы. Используются также и деревянные горки, предназначенные в летнее время для вбегания, которые на зимнее время обкладываются снегом и заливаются водой.

Большое удовольствие доставляет детям, когда учитель или пионервожатый не ограничивается наблюдением за детьми, а сам с ними катается.

Спортивные соревнования. Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в начальной школе. Они способствуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе физкультуры, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив.

Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы школы. В начале учебного года точно определяются сроки проведения, положение и программы соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Лучшими сроками для проведения соревнований являются каникулы — зимние, весенние и летние (сразу по окончании учебного года).

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителями под общим руководством директора школы.

Самое активное участие в них должны принимать пионерская организация и коллектив физкультуры. В восьмилетних и средних школах активное участие в соревновании начальных классов принимает также комсомольская организация. Лучшие учащиеся-спортсмены старших классов оказывают помощь в подготовке учащихся начальных классов к соревнованиям и в проведении их.

Каждое соревнование проводится в соответствии с положением, в котором указываются: цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки ее представления (приложение 2).

С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по играм, лыжам, легкой атлетике, конькам, а также по гимнастике.

В программу соревнований по играм включаются подвижные игры из школьной учебной программы и игры, которые были хорошо разучены на внеклассных занятиях. Соревнования по подвижным играм могут проводиться среди всех учащихся I—III классов.

Соревнования по лыжам и конькам проводятся среди учащихся III классов. Дистанция по лыжным гонкам для мальчиков — 500 м, для девочек — 300 м, по конькам и для мальчиков, и для девочек — 60 м.

В программу соревнований по легкой атлетике, которые проводятся среди учащихся III класса, можно включать виды, входящие в пионерское четырехборье: бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, метание мяча. Но дистанцию бега следует ограничить (до 40 м), а метание мяча можно проводить на дальность или в цель.

Среди учащихся II—III классов можно проводить соревнования по гимнастическим упражнениям, которые хорошо усвоены на уроках физической культуры или на занятиях в секциях общей физической подготовки: фигурная маршировка, вольные упражнения без предметов и с предметами (с флажками, цветами, лентами, палками), упражнения в равновесии, прыжки в высоту с прямого разбега, метание мячей в цель. Программа любых соревнований разрабатывается с учетом физической подготовленности учащихся.

В программу соревнований по гимнастике и легкой атлетике включается несколько различных видов, но участие в них детей в течение одного дня ограничивается лишь двумя, самое большее тремя видами (например, в гимнастике — вольные упражнения, метание в цель и прыжки в высоту; в легкой атлетике — бег, прыжок, метание). Конкретно эти вопросы решаются учителем класса с учетом индивидуальных способностей учащихся (по согласованию с врачом).

Соревнования по подвижным играм при наличии соответствующих условий можно проводить в любое время года. Гимнастичес-

кие соревнования лучше всего проводить в весенние каникулы, а легкоатлетические — по окончании учебного года.

Спортивные соревнования в школе могут проводиться в классе (отряде) между командами (звеньями), а в школе (дружине) между классами (отрядами).

Внутри класса соревнование организуется и проводится учителем и активом класса. Им помогают коллектив (кружок) физкультуры и родители.

Для подготовки и проведения общешкольных соревнований создается организационный комитет, возглавляемый обычно директором школы.

В оргкомитет входят учителя, пионервожатый, врач школы, представители от пионерской (комсомольской) организации, коллектива (кружка) физкультуры и родителей. Оргкомитет решает вопросы о сроках и месте проведения соревнований, их материальном обеспечении, об условиях зачета, утверждает распорядок проведения соревнований.

Успех в проведении соревнований в значительной мере зависит от качества работы судейской коллегии, которую возглавляет главный судья, назначаемый директором школы. В обязанности главного судьи входит: подбор судей, распределение между ними обязанностей, контроль за подготовкой мест соревнований, составление плана (расписания) проведения соревнований и обеспечение бесперебойного проведения соревнований в соответствии с положением и программой.

Главному судье предоставлены большие права: его решения обязательны для всех судей и участников соревнований, он разрешает все спорные вопросы. По окончании соревнований главный судья вместе с секретарем подводит итоги, оформляют документацию, сдают директору школы все материалы соревнований.

Секретарь соревнований принимает заявки, проверяет их, готовит протоколы, проводит жеребьевку, выдает участникам нагрудные номера, совместно с главным судьей подводит итоги.

В состав судейской коллегии (кроме главного судьи и секретаря) в зависимости от объема работы и количества участников могут входить заместители главного судьи, стартеры, судьи-секундометристы, судьи по видам, судьи на старте и финише, начальники дистанции, контролеры и др. Все они работают и выполняют свои обязанности под руководством главного судьи.

Для подготовки и проведения соревнований надо привлекать как можно больше учащихся. Они обычно готовят места для соревнований, инвентарь, оформляют площадки или залы, судейские протоколы. Дети, не участвующие в соревнованиях, работают судьями (будучи хорошо проинструктированными, они смогут производить измерения и запись результатов, подсчет очков).

При подготовке и проведении соревнований по лыжам судейская коллегия выполняет следующую работу. Начальник дистанции за один-два дня до состязаний выбирает место и измеряет ди-

станцию. Место соревнований выбирается вблизи школы. Лыжня не должна пересекать ни одну дорогу. В день соревнований место старта и финиша красочно оформляется, дистанция размечается флажками. В зависимости от местности на дистанции размещаются два-четыре контролера.

За один-два дня до соревнований секретарь проводит жеребьевку, выдает нагрудные номера и заготавливает протоколы. Самым простым способом жеребьевки является следующий: по количеству участников (мальчиков и девочек отдельно) заготавливаются маленькие полоски бумаги, на которых пишется фамилия участника. Затем эти полоски кладутся на стол (фамилией вниз) и тщательно перемешиваются. Далее происходит жеребьевка: берется одна полоска бумаги и на чистой стороне пишется № 1, на другой полоске — № 2 и т. д. В таком же порядке выдаются нагрудные номера и составляется протокол старта.

В день соревнований судейская коллегия собирается за 1—1,5 часа до начала соревнований. Главный судья проверяет готовность судей и участников и докладывает об этом директору школы. Дети собираются в теплом помещении, там же проводится окончательная подготовка участников. К месту старта участники выходят по распоряжению судьи при участниках, который перед стартом выстраивает их в порядке нагрудных номеров и последний раз проверяет их готовность, одежду, обувь, головной убор, лыжи и палки.

Со старта лучше всего выпускать по одному участнику (через 15—30 секунд). На старте должны быть стартер (он же секундометрист) и секретарь, записывающий время ухода со старта каждого участника. Контролеры на дистанции отмечают прохождение участниками контрольных пунктов. Особенно четко должны работать судьи на финише, где как минимум должны быть старший судья, регулирующий работу всей бригады, два секундометриста, фиксирующие время прихода каждого участника, и два секретаря, записывающие время прихода каждого участника и их номера.

По окончании соревнований протоколы старта и финиша обрабатываются, определяются результаты участников и составляется сводный протокол.

Проведение соревнований по гимнастике требует большой подготовительной работы с судьями. Главный судья подробно изучает с ними программу соревнований, инструктирует их по оценке выполнения упражнений, входящих в программу соревнований. Шкала оценок, как правило, устанавливается десятибалльная.

Главный судья составляет график проведения соревнований и, руководя судьями, обеспечивает его выполнение. По окончании соревнований главный судья вместе с главным секретарем подводят итоги соревнований.

Работа главного секретаря соревнований по гимнастике идентична работе главного секретаря соревнований по лыжам.

В бригаду для судейства вольных движений входят старший судья, секретарь и судьи, по одному судье (а лучше по два) на каждого участника команды, исполняющей упражнение.

Для выполнения вольных движений требуется достаточно просторное помещение, чтобы могла выступить команда в количестве пяти-шести участников. Пол на площадке для выступления должен быть очень чистым; хорошо стелить на пол ковер. Старший судья к каждому из участников прикрепляет для судейства одного или двух судей. Судьи без согласования друг с другом оценивают выполнение упражнений и вслух объявляют свое решение или показывают оценки при помощи судейских книжек. Секретарь записывает результаты. Случаи особенно серьезных расхождений судей в оценках разбирает старший судья, после чего он принимает решение. На выполнение вольных движений даются две попытки, лучшая из которых засчитывается.

Упражнения в равновесии судит бригада из двух человек. Один из них — старший, принимающий решения, другой вместе со старшим принимает участие в оценке выполнения упражнения, он же ведет протокол.

Для выполнения упражнений в равновесии используется гимнастическое бревно или гимнастическая скамейка, поставленная рейкой вверх, необходимы гимнастические маты. Упражнения участники выполняют по одному, каждому дается две попытки, лучшая из которых засчитывается.

Прыжки в высоту судит бригада, состоящая из двух человек: судья и секретарь.

Для прыжков в высоту требуется следующий инвентарь: две стойки, одна планка или веревочка для прыжков, два-три гимнастических мата, мостик, измерительная планка. На каждой высоте участнику дается две попытки. Каждая высота заранее расценивается баллами.

Метание в цель судит бригада в составе двух человек: судья и секретарь.

Для метания в цель требуются квадратный щит размером 1×1 м с пятью концентрическими кругами (начиная с круга диаметром 20 см, затем увеличивая диаметр каждого круга на 20 см, на каждом круге обозначаются цифры от 1 до 5 или от 2 до 10), теннисные мячи (в зависимости от условий соревнования их 5 или 10), ограничительная планка или линия, за которую нельзя заходить при метании. Ограничительная планка кладется (или обозначается линия) на расстоянии, установленном программой соревнований (5—10 м). Участник старается попадать в центр круга, что дает наибольшую сумму очков. Судья объявляет результат после каждого броска участника, секретарь записывает результат каждого броска, а затем суммирует очки всех бросков и объявляет результат.

Соревнования по легкой атлетике, проводимые весной на спортплощадке, требуют большой подготовки. Все места соревнований

должны быть тщательно подготовлены в соответствии с требованиями правил.

Дорожка для бега размечается так, чтобы для каждого бегущего участника была отдельная дорожка шириной 1,25 м. Для проведения соревнований по бегу необходимы флажок для стартера, флажок для отмашки на финише, секундомеры, финишная лента.

Места для приземления при прыжках взрыхляются, брусok для отталкивания белится меловым или известковым раствором, а дорожка для разбега при прыжках в длину и вся площадка для разбега при прыжках в высоту утрамбовываются.

Для проведения соревнований по прыжкам в высоту требуются стойки для прыжков, планки или веревочки, измерительные планки, лопата и грабли для рыхления и выравнивания места приземления. Для проведения соревнований по прыжкам в длину требуются рулетка, колышек для отметки прыжка, лопата и грабли.

При подготовке мест для метаний на дальность предусматриваются дорожка для разбега и коридор шириной 10 м, ясно обозначенный линиями, указателями расстояний или флажками. Обозначается линия броска. Для проведения соревнований необходимы мячи теннисные, колышки для отметки бросков, рулетка.

Легкоатлетические соревнования проводятся на относительно большой площадке, в разных секторах которой проходят прыжки, бег, метания. Чтобы лучше руководить соревнованиями, главная судейская коллегия находится в определенном помещении (месте), где при возможности устанавливается микрофон.

Соревнования по всем видам легкой атлетики начинаются одновременно, поэтому назначается столько судейских бригад, сколько видов соревнований.

В бригаде для бега должны быть стартер, два-три секундомериста (по количеству дорожек), судья на финише и секретарь. Стартер дает старт после того, как к бегу все готово и с финиша будет дан условный сигнал флажком (отмашка). Старт дается одновременно столько участникам, сколько есть дорожек: это также зависит и от количества секундомеристов.

Стартер подает три команды: 1. «На старт!» По этой команде участники становятся на старт. 2. «Внимание!» (участники готовятся начать бег). 3. «Марш!» Со словом «марш» стартер резко опускает поднятый вверх флажок, участники начинают бег. Следующий старт стартер дает только после отмашки с финиша.

Секундомеристы выполняют решающую роль в точном определении результатов бега. Во время старта все они по взмаху стартера флажком пускают секундомер (нажимают кнопку), а когда бегун, которого принимает секундомерист, коснется финишной ленты или достигнет линии финиша, секундомер останавливается. Показатели секундомера фиксируются секретарем в протоколе. Старший судья на финише руководит всей судейской бригадой, решает все вопросы, возникающие во время соревнований,

дает отмашку старту, свидетельствующую о готовности бригады на финише.

Соревнования по прыжкам в высоту проводит бригада в составе судьи и секретаря.

В начале соревнований судья устанавливает планку или веревочку на минимальной высоте, секретарь проверяет по протоколу явку участников. По разрешению судьи и вызову секретаря участники начинают прыгать.

На каждой высоте участнику дается три попытки, каждая попытка отмечается секретарем. Учет попыток необходим для того, чтобы решить вопрос о преимуществе прыгуна в том случае, если два участника преодолели одинаковую высоту (преимущество принадлежит тому, кто на преодоление высоты затратил меньшее количество попыток). Высота считается взятой, если планка не упала на землю после прыжка. Неудачной попыткой считается всякий неудавшийся прыжок, а также всякое касание ногами ямы с песком в конце разбега до прыжка.

Прыжки в длину с разбега проводит бригада в составе судьи (он же измеритель), второго измерителя и секретаря. После полной подготовки места для прыжков и проверки явившихся участников по протоколу судья разрешает участникам прыгать. Каждый участник совершает три попытки, по одной после всех участников. Результат каждой попытки измеряется. В протокол заносятся результаты всех трех попыток. Засчитывается лучший результат. Попыткой считается всякий заход за линию бруска для отталкивания. Каждый прыжок измеряется рулеткой, при этом измеряется расстояние между бруском для отталкивания и ближайшей к бруску точкой прикосновения любой частью тела прыгуна.

Метания на дальность проводятся бригадой в составе судьи (он же измеритель), второго измерителя и секретаря.

Старший судья по вызову секретаря разрешает участнику сделать подряд три броска. Каждый бросок совершается после того, как второй измеритель точно отметил колышком результат предыдущей попытки. На колышке должна быть цифра, которую секретарь заносит в протокол против фамилии метателя. Подряд метают 10—15 участников, после чего производится измерение результатов. Измеряется расстояние между линией метания и точкой приземления мяча. Измеряется и заносится в протокол лучший результат.

В начальной школе спортивные соревнования проводятся командные и лично-командные.

Командные соревнования — это соревнования между командами классов, между звеньями или отрядами пионеров без выявления личных результатов участников.

Лично-командные соревнования — это соревнования, в результате которых выявляются командные и личные результаты участников. Этот вид соревнований является наиболее распространенным.

Личные результаты в таких соревнованиях определяются цифровыми показателями участников в зависимости от вида соревнований.

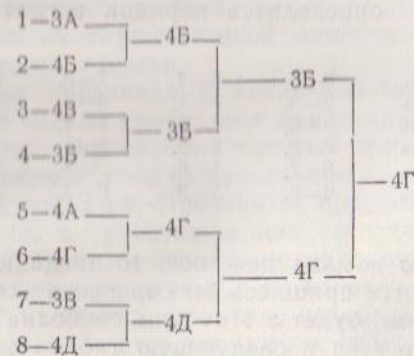
Командные результаты определяются различными способами, из которых один обязательно указывается в положении о соревнованиях. Наиболее простым способом подведения итогов командных соревнований является определение командных мест по сумме занятых личных мест. Считается, что за первое место команде засчитывается одно очко, за второе — два очка, за пятое — пять и т. д. Сумма мест, занятых зачетными участниками, дает показатель команды. Чем меньше очков у команды, тем лучшее место занимает эта команда. Место команды может определяться также по сумме показанных результатов. В этом случае цифровые показатели зачетных участников команды складываются и полученная сумма считается результатом данной команды. В одних случаях меньший показатель будет являться лучшим результатом (например, в соревнованиях по лыжам или бегу), в других, наоборот, больший показатель будет являться лучшим результатом (например, в прыжках, метании, в соревнованиях по гимнастике).

Соревнования по лыжам и легкой атлетике могут быть подытожены и по очковой системе. В этом случае за каждый личный результат зачетного участника команде засчитывается соответствующее количество очков (по таблице), сумма которых является общим показателем для всей команды. Чем больше очков, тем выше место команды.

Соревнования по играм проводятся одним из двух способов: «с выбыванием» или «по круговой системе».

Способ «с выбыванием» заключается в том, что проигравшая команда выбывает из дальнейших соревнований после одного или двух поражений (в зависимости от положения о соревнованиях). Здесь большое значение имеет результат жеребьевки, определяющей, какая команда с какой играет.

При проведении соревнований этим способом результаты фиксируются по следующей схеме:



Если количество команд нечетное, то еще до жеребьевки устанавливается, какие номера вступят в игру не с первого, а со второго круга. Обычно договариваются о том, чтобы такими номерами были последние или первые.

Способ «с выбыванием» имеет то преимущество, что для проведения соревнования требуется меньше времени даже при большом количестве команд (или участников). Но этот способ имеет и крупные недостатки. Здесь не все участники встречаются друг с другом и возможны случайные победы или поражения.

Круговой способ проведения соревнований является противоположным указанному выше способу «с выбыванием». В нем все участники (команды) встречаются друг с другом, и результаты соревнований уже не могут носить случайный характер. Однако времени для таких соревнований требуется несравненно больше.

При этом способе также проводится жеребьевка, определяющая, под каким номером будет играть команда.

Порядок встреч по круговой системе определяется при помощи таблицы. Например, если надо составить таблицу для восьми команд, то в строчку на некотором расстоянии друг от друга пишутся номера первой половины участвующих команд:

1 2 3 4

Затем на этой же строчке слева направо между написанными цифрами пишутся номера второй половины участвующих команд, начиная с большего. Получаются пары цифр, составляющие порядок встреч в первый день соревнований:

1-й день 1—8, 2—7, 3—6, 4—5.

Далее таблица составляется так. Цифра 8 во все последующие дни должна составить первую пару с последней цифрой предыдущего дня (строчки). При этом цифра 8 ставится то первой, то второй. Вторую пару составят две предпоследние цифры предыдущего дня, третью пару — две следующие цифры и т. д.

Таким образом определится порядок встреч в последующие дни:

2-й день	8—5,	6—4,	7—3,	1—2;
3-й день	2—8,	3—1,	4—7,	5—6;
4-й день	8—6,	7—5,	1—4,	2—3;
5-й день	3—8,	4—2,	5—1,	6—7;
6-й день	8—7,	1—6,	2—5,	3—4;
7-й день	4—8,	5—3,	6—2,	7—1;

Если количество команд нечетное, то тогда команда, которой при четном количестве пришлось бы соревноваться с командой под наибольшим номером, будет в этот день свободна от игры.

Результаты заносятся в следующую таблицу:

№ п/п	Команда класса	1	2	3	4	5	6	7	Количество очков	Место	Примечание
1	IVA	—	2	2	1	2	2	2	11	2	
2	IVГ	1	—	2	1	2	1	1	8	4—5	
3	IIIA	1	1	—	1	2	2	1	8	4—5	
4	IVB	2	2	2	—	2	2	2	12	1	
5	IIIB	1	1	1	0	—	2	2	7	6	
6	IIIB	0	2	1	1	1	—	1	6	7	
7	IVB	1	2	2	1	1	2	—	9	3	

Условные обозначения: выигрыш — 2 очка, проигрыш — 1 очко, неявка — 0.

Примечание. В тех видах, в которых возможен ничейный результат (шахматы, шашки, городки, лапта и др.), может быть применен следующий зачет: выигрыш — 3 очка, ничья — 1,5 очка, проигрыш — 1 очко, неявка — 0.

Результаты соревнования объявляются в каждом классе, а протоколы вывешиваются на видном месте в школе.

Важная роль в подготовке и проведении спортивных соревнований принадлежит школьному врачу. Он проводит медицинский осмотр всех участников, дает разрешение или не допускает их к соревнованиям, проверяет ход подготовки к соревнованиям, посещает тренировочные занятия, обязательно присутствует на соревнованиях, организует медицинский пункт для подачи первой помощи, проверяет санитарную пригодность мест соревнований. Решения врача по всем специальным вопросам обязательны как для оргкомитета, так и для судейской коллегии. При отсутствии врача на соревнованиях должна дежурить медицинская сестра.

Каждое соревнование, проводимое школой, начинается с торжественной части: построение и парад участников, приветствие директора школы, подъем флага. Заканчиваются соревнования также организованно, и производится спуск флага соревнований. Итоги проведенных соревнований оформляются в бюллетенях и делаются достоянием всех учащихся школы. Торжественное подведение итогов и выдача призов и грамот проводятся сразу после соревнований или на торжественной линейке. Призы и грамоты выдаются директором школы.

Физкультурные праздники в начальной школе. Физкультурные праздники в школе проводятся как традиционные мероприятия, в организации и проведении которых принимают участие учителя, комсомольская и пионерская организации, коллектив физической культуры, родители. Проводятся праздники в выходные или каникулярные дни, к участию в них следует привлекать всех школьников. В программу зимних праздников включаются лыжные прогулки, катание на санках и на коньках, простейшие соревнования по лыжам, санкам, конькам, показательные выступления фигуристов, встреча с мастерами зимних видов спорта.

В весенние каникулы следует проводить гимнастический праздник, в программу которого включаются выступления с вольными упражнениями и пирамиды, гимнастические соревнования, показательные выступления гимнастов — мастеров спорта и перворазрядников, массовые игры, спортивные аттракционы.

Осенью и весной праздники проводятся на открытом воздухе — на стадионе, спортплощадке, на лесной поляне.

Примерная программа физкультурного праздника, посвященного окончанию учебного года:

1. Парад участников физкультурных выступлений.
2. Торжественное открытие праздника.
3. Подъем флага.
4. Выступление коллектива физкультуры, отдельных классов или пионерских отрядов с вольными упражнениями, пирамидами и лозунгами.
5. Спортивные соревнования между классами, отрядами по легкой атлетике, играм.
6. Массовые мероприятия (игры, развлечения, пляски, хоры, песни).
7. Вручение призов и грамот лучшим командам и победителям соревнований.
8. Закрытие праздника, спуск флага.

Проведение праздника потребует большой подготовки, которая должна быть начата сразу после зимних каникул. Успех праздника будет зависеть от предварительной работы, проведенной в звеньях, отрядах, классах.

Прежде всего разрабатывается программа праздника и устанавливается точное количество групп и участников выступлений, составляется программа спортивных соревнований и положение. Подготавливаются массовые мероприятия. Программа праздника составляется так, чтобы подготовка к нему являлась основой для повседневной внеклассной работы по физическому воспитанию в школе и чтобы сам праздник явился смотрами итогов этой работы. Тщательно должна быть подготовлена к празднику школьная спортивная площадка: она оформляется лозунгами, плакатами, портретами и флажками. Готовится флагшток, подготавливаются места для выступлений, соревнований, массовых мероприятий и зрителей. Работы по подготовке площадки к празднику проводятся учащимися под руководством учителей.

Праздник проводится вскоре после окончания учебного года. На праздник приглашаются родители, представители других школ, районного или городского отдела народного образования.

Вот как примерно можно провести физкультурный праздник. До начала праздника все участники (кроме участников выступлений и соревнований) собираются на спортивной площадке. Под звуки музыки (она обязательна на празднике) на спортивную площадку по установленному маршруту выходят участники парада и выстраиваются. Командующий парадом подает команду

«Смирно!», подходит к директору школы и докладывает о готовности участников к выступлениям и соревнованиям. Директор школы приветствует детей, поздравляет их с окончанием учебного года, желает хорошо провести летние каникулы, а на празднике — успешно выступить. Затем он предлагает четырем-пяти лучшим ученикам (из числа участников парада) поднять флаг праздника. По окончании парада школьники покидают спортивную площадку. Их место занимают участники выступлений. Они демонстрируют вольные упражнения, пирамиды. Затем начинаются соревнования по бегу, прыжкам, метанию и играм.

После соревнований начинаются игры, развлечения, песни, хоры и пляски. В этой части праздника принимают участие все дети (участники и зрители).

Пока проводятся массовые мероприятия, судейская коллегия подводит итоги соревнований. После этого по сигналу все участники и зрители располагаются на своих местах. Главный судья объявляет результаты соревнований. Победители награждаются грамотами и призами. Затем лучшие спортсмены опускают флаг.

В программу физкультурных выступлений включаются вольные упражнения без предметов и с предметами (на 4—8 тактов с 8—16 переменами).

Кроме вольных упражнений, на празднике демонстрируются простые пирамиды с флажками, цветами, лентами. При большом количестве выступающих после фигурной маршировки можно построить различные изображения (например, звезда) и лозунги («Слава КПСС» и др.).

Спортивные соревнования проводятся на основании утвержденного положения. Игры, развлечения, хоры, песни и пляски проводятся как со всеми учащимися школы, так и отдельно по группам (для параллельных классов). Эта часть праздника требует слаженной работы руководителей, для чего заранее намечается программа мероприятий, выделяются ответственные и распределяются места для разных групп.

Праздник можно закончить массовым хоровым пением. После окончания праздника школьники во главе с учителями организованно уходят с площадки, стадиона.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РАБОТА В ПИОНЕРСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Основными формами работы по физическому воспитанию в пионерской организации являются:

1. Сборы пионеров, посвященные физической культуре и спорту.
2. Занятия звеньев и отрядов играми, гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом и др.
3. Физкультурные мероприятия на пионерских сборах.
4. Участие пионеров в работе коллектива физкультуры.
5. Участие пионеров в массовых спортивных мероприятиях.

6. Занятия пионеров утренней гимнастикой (зарядкой).

7. Участие в улучшении материальной базы для занятий физкультурой и спортом.

Сборы пионеров, посвященные физической культуре и спорту, проводятся по общему плану работы дружины. В самом начале учебного года проводится сбор, на котором пионеры знакомятся с содержанием работы по физкультуре и спорту на предстоящий учебный год и проводят подготовку к физкультурному празднику, посвященному началу учебного года.

Во второй четверти на одном из сборов пионеров следует ознакомить со значением и задачами лыжного спорта, а также с теми мероприятиями, которые намечено провести по зимним видам спорта в школе, отряде и дружине.

На сборе в третьей четверти подводятся итоги работы за зиму, пионеры знакомятся с предстоящей работой на весенний период и с программой физкультурного праздника, посвященного окончанию учебного года.

Тематические сборы проводятся примерно по таким вопросам: «Достижения советских спортсменов», «Каждый пионер — физкультурник», «Физкультура и здоровье» и др. На них рекомендуется приглашать мастеров спорта, спортсменов-разрядников, врачей, преподавателей физической культуры и тренеров.

К каждому сбору проводится подготовка для выступлений звена или отряда с вольными движениями и пирамидами. Одним из звеньев или отрядов может быть подготовлен фотомонтаж на тему, которой посвящен сбор.

В заключение каждого сбора хорошо провести игры, исполнить физкультурные и пионерские песни.

Одной из действенных форм пионерской работы по физкультуре и спорту являются занятия звеньев и отрядов гимнастикой, играми, легкой атлетикой, лыжным спортом и др. На занятиях гимнастикой пионеры разучивают комплексы утренней зарядки, готовятся к физкультурным выступлениям на сборах или праздниках, учатся выполнять различные гимнастические упражнения и строить пирамиды. На занятиях легкой атлетикой дети готовятся к соревнованиям. На этих же занятиях организуются соревнования на лучшего бегуна, прыгуна, метателя в звене и отряде. На занятиях по лыжному спорту пионеры знакомятся с материальной частью, учатся передвижению на лыжах различными способами, готовятся к участию в соревнованиях. Большое место в занятиях пионеров занимают игры.

Все занятия пионеров тесно увязываются с учебной работой и с работой коллектива (кружка) физкультуры. Материал, изучаемый на уроках, повторяется в секциях и кружках, пионеры совершенствуют свои знания, умения и навыки в выполнении программных упражнений.

Учитель тесно связывает свою учебную работу с пионерской, с внеклассной. Он помогает пионерам планировать работу, учитывая

учебную работу, и сам планирует учебную работу, учитывая необходимость выполнения планов пионерской работы. Таким образом, происходит взаимосвязь учебной и внеклассной пионерской работы по физической культуре и спорту.

Занятия играми, гимнастикой, лыжным спортом и легкой атлетикой, как правило, проводят вожатые, но их могут проводить и комсомольцы школы, активисты из спортивного коллектива, представители спортивного общества.

Кратковременные занятия физическими упражнениями пионерская организация должна проводить не только на специальных сборах, но и на сборах, посвященных другим вопросам. Задача таких занятий состоит в том, чтобы дать пионерам некоторую разрядку и отдых во время сбора и тем самым чаще совершенствовать их в различных физических упражнениях. Для таких коротких занятий (продолжительностью 10—12 минут) используются упражнения типа заданий, игровые упражнения, несложные игры, упражнения с мячом, метание в цель и др.

В конце сборов с успехом проводятся строевые упражнения и ходьба с песней.

Пионерская организация школы работает в тесном контакте с коллективом физической культуры. Совет дружины вместе с советом коллектива физкультуры разрабатывают планы проведения всех физкультурных мероприятий и вместе проводят их.

Кроме того, пионерская организация ведет постоянную работу по вовлечению пионеров в физкультурный коллектив школы.

Каждая пионерская организация в план своей работы включает спортивные соревнования, которые должны являться составной частью общешкольного плана соревнований.

Для привлечения пионеров к соревнованиям все основные спортивные мероприятия пионерской организации должны начинаться с пионерского звена. Затем проводятся соревнования между звеньями внутри отряда (класса) и только после этого соревнования в дружине (школе) между отрядами (классами).

Такое последовательное проведение соревнований от звена до дружины обеспечит массовое участие пионеров в физкультурной работе.

Для разучивания комплексов зарядки организуются специальные сборы. Одновременно пионервожатый школы вместе с учителями и врачом разъясняют родителям на собраниях значение регулярных занятий зарядкой и дают практические советы по проведению зарядки дома.

Большую работу пионерская организация школы может проводить по улучшению материальной базы для занятий физической культурой и спортом. Вместе с комсомольцами пионеры должны активно участвовать в постройке спортивной площадки при школе, в уходе за ней.

Своими силами пионеры могут изготавливать простейший инвентарь и наглядные пособия.

АГИТАЦИЯ И ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ШКОЛЕ

Многообразие различных форм работы по физической культуре и спорту в школе, необходимость влияния школы на осуществление задач физического воспитания в семье и воспитание сознательного отношения учащихся к различным учебным и внеучебным занятиям требуют систематического проведения в школе агитационной и пропагандистской работы (организация и проведение лекций для родителей, привлечение их к организационной работе по физической культуре и спорту, приглашение родителей на спортивные соревнования и праздники, утренники и вечера физической культуры и спорта, организация стендов, посвященных физической культуре и спорту, освещение физкультурной и спортивной работы в стенной печати и радиогазетах школы и т. д.).

Лекции можно проводить общешкольные, для параллельных и смежных классов и для родителей. Для чтения лекций надо приглашать врачей, специалистов физической культуры, опытных учителей. Большой интерес у родителей вызывают лекции о физическом воспитании детей в школе и семье, режиме дня школьника, роли физкультуры и спорта в жизни школьника, правильном использовании солнца, воздуха и воды, летних и зимних спортивных развлечениях детей и др.

Привлечение родителей к организационной работе по физической культуре и спорту укрепляет связи между школой и семьей, между родительским активом и учащимися. Родителей следует чаще привлекать к участию в подготовке различных физкультурных и спортивных мероприятий, вводить в состав оргкомитетов, комиссий, судейских коллегий.

Сильное впечатление на родителей производят хорошо организованные праздники, физкультурные выступления, спортивные соревнования и вечера. Поэтому пригласить на эти мероприятия всех родителей, написать персональные приглашения, хорошо принять и разместить их на площадке или в зале и организованно выполнить всю программу — долг школы. Это будет хорошим средством агитации за физическую культуру и спорт.

В каждой школе должен быть стенд, отражающий всю физкультурную работу учащихся. Здесь необходимо помещать план работы школы по физкультуре и спорту, ход выполнения этого плана, достойные подражания примеры спортивной работы в школе, на стенде хорошо вывешивать фотоснимки, красочные таблицы, давать различные рекомендации учащимся и родителям. Материалы должны регулярно обновляться.

В каждой школе выпускается стенная газета, а во многих школах и радиогазета. В них нужно помещать сообщения о текущей физкультурной жизни школы, выступлениях лучших учащихся, успешно сочетающих отличную учебу с регулярными занятиями спортом, давать краткие советы врача, учителя.

Популяризации занятий способствует школьная библиотека. Ее следует регулярно пополнять наиболее интересными новинками. О поступлении новых книг надо своевременно оповещать учащихся и учителей. Аннотацию книги можно давать в стенной газете или вывешивать на стенде. В этой работе активное участие принимают друзья библиотеки.

Из числа друзей библиотеки следует выделить несколько учащихся и поручить им проведение периодических информационных книг по физической культуре и спорту, поступивших в библиотеку.

При проведении родительских собраний по любым вопросам, а особенно по вопросам здоровья детей и их физического воспитания, организуются небольшие тематические выставки книг. Здесь же можно рекомендовать родителям и соответствующие статьи из журналов «Здоровье», «Семья и школа», «Физкультура в школе».

Агитация и пропаганда физической культуры и спорта проводится по плану работы школы. В качестве конкретных мероприятий в каждой школе следует предусмотреть: организацию постоянного стенда физкультуры и спорта; периодический выпуск стенгазеты и радиогазеты, посвященных физкультуре и спорту; проведение спортивных вечеров и праздников; чтение лекций для родителей о физическом воспитании детей.

Работа по агитации и пропаганде физической культуры и спорта проводится под руководством директора школы учителями, врачом, родителями при активном участии учащихся.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

ПЛАНИРОВАНИЕ

Важное значение для успешного выполнения задач, стоящих перед школой в области физического воспитания, имеют правильное планирование и учет этой работы. Правильное планирование содействует четкой организации всей учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы школы.

В школе составляются:

- а) общий план работы школы по физической культуре на год;
- б) планы учебной работы по физической культуре для каждого класса.

Общий план на год составляется учителем физической культуры или, если его нет, одним из учителей школы.

План обсуждается и утверждается педагогическим советом. В общем годовом плане предусматриваются все вопросы, связанные с работой по физическому воспитанию в школе: учебная работа, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная работа и проведение физкультурных праздников, врачебный контроль, материальное обеспечение, пропаганда физической культуры и спорта.

В общем годовом плане вопросы учебной работы находят лишь общее отражение: расписание пользования местами занятий и инвентарем, порядок организации занятий, костюмы для занятий и др.

Более подробно учебная работа планируется для каждого класса отдельно тем учителем, который ведет в нем уроки.

В общем годовом плане школы отражаются физкультурные мероприятия в режиме учебного дня. В отношении гимнастики до занятий предусматриваются место проведения, продолжительность, порядок проведения, руководство занятиями, лицо, составляющее комплексы, участие в этом мероприятии педагогического коллектива школы.

При организации перемен устанавливаются продолжительность отдыха, порядок питания детей, массовые физкультурные мероприятия и назначаются лица, ответственные за организацию и проведение перемен.

В плане предусматривается также порядок организации и проведения физкультурных минуток на уроках и указывается, кто готовит примерные комплексы.

По внеклассной работе в плане прежде всего отражается все, что имеет отношение к кружку или коллективу физической культуры: когда будут избираться физорги в классах и совет коллектива в школе, кто из учителей будет руководить кружком физической культуры, какие следует организовать секции, где, в какие дни будут секционные занятия.

В плане предусматриваются спортивные соревнования, прогулки, экскурсии, игры, указываются сроки проведения и лица, ответственные за эти мероприятия. Здесь же планируются сроки и маршруты туристских походов и подготовка к ним.

В годовом плане работы школы по физическому воспитанию устанавливаются сроки и порядок медицинского осмотра учащихся. Вначале осмотр проходят учащиеся первых классов, далее дети, которые в предыдущем учебном году числились ослабленными (из всех классов). Затем осматриваются ученики третьих и вторых классов. Здесь же должны быть определены сроки повторного медицинского осмотра детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

О результатах медицинского осмотра врач докладывает на педагогическом совете школы и собрании родителей.

Полноценная работа по физическому воспитанию в школе требует хорошего оборудования мест занятий, приобретения и изготовления необходимого инвентаря. Поэтому в плане работы предусматривается приобретение спортивного инвентаря и оборудования за счет бюджетных средств, изготовление его силами учащихся, родителей и шефов.

В общем годовом плане школы отражается также агитационная и пропагандистская работа по физической культуре и спорту.

Общий план работы по физической культуре в школе на новый учебный год разрабатывается по окончании текущего учебного года. В летние каникулы проводится работа по подготовке школы к новому учебному году в соответствии с разработанным планом.

План учебной работы учитель составляет перед началом учебного года.

Основными документами планирования являются: годовой план распределения программного материала по четвертям на весь год, поурочный план на четверть и план или конспект урока. Годовой план распределения программного материала по четвертям и поурочные планы на каждую четверть необходимы для того, чтобы учитель мог в определенной последовательности выполнить всю программу по физической культуре, предусмотренную для данного класса.

При разработке планов учитель может пользоваться различными методическими разработками и пособиями, изменяя их в зависимости от конкретных условий школы; мест занятий, наличия оборудования и инвентаря и, конечно, от состояния физической подготовленности детей.

Предмет «Физическая культура» имеет свои специфические особенности. Они выражаются в том, что материал программы изложен не в порядке его последовательного изучения с учащимися, а по разделам и видам физических упражнений. Кроме того, на планирование материала влияет сезонность. Поэтому учителю при планировании необходимо определить ведущие задачи обучения и виды физических упражнений, которые подлежат изучению в четверти, и на каждый урок составлять план.

При определении задач обучения и программного материала на четверть предусматривают следующие положения:

1. Необходимо, чтобы совокупность упражнений в каждой четверти обеспечивала бы разностороннее влияние на организм детей (следует включить возможно больше видов упражнений).

2. Программный материал на ту или другую четверть должен соответствовать сезонности.

В течение первой четверти большинство уроков проводится на открытом воздухе. Поэтому здесь следует планировать бег, прыжки в длину, метание на дальность, упражнения со скакалками, игры, требующие большой площадки (с бегом, с метанием).

Во второй четверти большинство уроков проводится в помещении. На это время учитель может планировать упражнения с мячами, палками, лазанье, равновесие, метание в цель, прыжки с высоты и в высоту, акробатические упражнения, упражнения с мячами, со скакалками, игры, не требующие для проведения много места, и др.

Третья четверть совпадает с зимним периодом. В это время большинство уроков проводится на открытом воздухе. Поэтому планировать надо занятия на лыжах, а также метание снежков, игры на лыжах, игры-эстафеты с санками.

В конце третьей четверти чаще всего бывает межсезонье. В это время и в первый месяц четвертой четверти большинство уроков проводится в помещении.

Здесь следует повторять для дальнейшего совершенствования и изучения те виды упражнений, которые уже применялись во второй четверти: общеразвивающие упражнения с предметами, акробатические упражнения, лазанье и перелезание, равновесие, метание в цель, прыжки со скакалками, прыжки с высоты и в высоту, игры и др.

Во второй половине четвертой четверти большинство уроков проводится на площадке. Здесь необходимо продолжить изучение тех видов, которые были пройдены в первой и третьей четвертях: бег, прыжки в длину и высоту, метание на дальность, наиболее сложные игры. Гимнастические построения и перестроения, упражнения без предметов и на осанку должны планироваться на каждую четверть учебного года. Также в каждой четверти следует предусмотреть упражнения в ходьбе и в беге в чередовании с ходьбой. Проведение танцевальных упражнений лучше всего планировать на вторую, конец третьей и четвертую четверти.

3. Весь программный материал надо распределять по нарастающей трудности в каждом из видов упражнений.

Примеры:

а) Равновесие в I классе: в первой четверти — упражнения на земле или на полу; во второй — упражнения на скамейке, к концу третьей четверти — равновесие на бревне.

б) Прыжки в I классе: в первой четверти — свободные подпрыгивания на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки в играх, простейшие прыжки через скакалку; во второй четверти — прыжки с высоты с мягким приземлением; в третьей — прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в высоту с прямого разбега; в четвертой — прыжки в высоту и в длину с разбега.

4. Необходимо учитывать, что одни виды упражнений требуют больше времени для изучения, а другие — меньше. Например, в I классе программа по прыжкам значительно больше, чем по метаниям, а программа упражнений без предметов больше, чем с мячами.

5. Четверти неодинаковы по длительности, значит, количество уроков и объем программного материала будут также разными.

Как правило, материал, изучаемый в первом полугодии, повторяется во втором (с целью совершенствования).

Примерное распределение видов физических упражнений по четвертям в III классе

Первая четверть.

Задачи обучения.

1. Ознакомить учащихся с двигательным режимом.
2. Продолжить обучение правильной осанке, прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию мяча на дальность.
3. Научить поворотам направо и налево, сдавать рапорт, ходьбе с изменением темпа движений.
4. Учить свободному прямолинейному бегу на скорость.
5. Ознакомить с играми: «День и ночь», «Караси и щука», «Кто обгонит?».

Средства обучения: беседы; упражнения для формирования осанки; общеразвивающие упражнения без предметов; построения и перестроения; ходьба и бег; прыжки со скакалками; прыжки в длину и высоту с разбега; метание на дальность; игры и эстафеты: «День и ночь», «Караси и щука», «Кто обгонит?» и др.

Вторая четверть.

Задачи обучения.

1. Ознакомить учащихся со значением активного отдыха.
2. Совершенствовать умения и навыки правильной осанки в положении сидя и стоя.
3. Научить ходьбе противходом.
4. Научить захвату каната ногами в лазанье произвольным способом.
5. Учить перекатам назад.
6. Продолжить обучение упражнениям в равновесии, в прыжках с высоты, в метании в цель, танцевальным упражнениям, перелезанию.

7. Ознакомить с играми: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Пятнашки — ноги от земли».

Средства обучения: беседы; упражнения для формирования осанки; построения и перестроения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье и перелезание; акробатические упражнения; равновесие; прыжки с высоты; метание в цель; танцевальные упражнения; ходьба и бег; игры: эстафеты, «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Пятнашки — ноги от земли» и др.

Третья четверть.

Задачи обучения.

1. Ознакомить со значением утренней гигиенической гимнастики.
2. Продолжать обучение передвижению на лыжах, спускам и подъемам на лыжах.
3. Формировать умения и навыки правильной осанки в различных двигательных действиях.
4. Научить поворотам кругом, ходьбе по диагонали.
5. Продолжить обучение упражнениям в лазанье и перелезании, в равновесии, с мячами.
6. Учить кувырку вперед.
7. Разучить танец «Попрыгушка».
8. Ознакомить с играми: «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Альпинисты», «Кто быстрее (на лыжах)?»

Средства обучения: беседы; передвижение на лыжах; элементы лыжного строя; спуски на лыжах и подъемы; игры на лыжах; упражнения для формирования осанки; построения и перестроения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; равновесие; прыжки с высоты и в высоту; танцевальные упражнения; игры на лыжах, «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Альпинисты», эстафеты и др.

Четвертая четверть.

Задачи обучения.

1. Ознакомить учащихся с правилами закаливания.
2. Совершенствовать навыки правильной осанки в различных двигательных действиях.
3. Научить ходьбе с изменением длины и частоты шагов.
4. Учить бегу с преодолением препятствий.
5. Учить прыжку «в шаг».
6. Продолжить обучение в выполнении общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
7. Совершенствовать умения и навыки в ходьбе, беге, прыжках в высоту и длину с разбега, в равновесии, акробатических упражнениях и метании на дальность.
8. Ознакомить с играми: «Товарищ командир», «Выиграть время дальними бросками».

Средства обучения: беседы; упражнения для формирования осанки; построения и перестроения; общеразвивающие упражнения; ходьба; бег; прыжки в длину и высоту с разбега; метание на дальность; равновесие; акробатические упражнения; игры: «Товарищ командир», «Выиграть время дальними бросками» и др.

Это примерное распределение видов упражнений по четвертям может быть приемлемым для школ, расположенных в средней полосе РСФСР. В зависимости от климатических условий распределение материала может быть иным, но принципы планирования остаются неизменными.

После ориентировочного распределения программного материала по четвертям следует составить поурочный план на первую четверть. При этом те виды упражнений, которые являются ос-

новными в четверти, а особенно те, по которым будет проводиться учет успеваемости учащихся, необходимо включать в уроки неоднократно (5—8 раз) и лучше всего сериями, подряд. Это способствует лучшему и более быстрому усвоению материала учащимися. В целях обеспечения возможно более разностороннего воздействия на организм в план каждого урока следует включать несколько видов физических упражнений. Поурочные планы на все четыре четверти сразу составлять не следует, так как нельзя заранее предусмотреть фактическое выполнение намеченных планов. Поэтому поурочные планы на очередную четверть разрабатываются по окончании предыдущей четверти.

Четвертные поурочные планы являются ориентировочными. Окончательный план отдельного урока составляется накануне его проведения, с учетом уже проведенных уроков.

Примерный план распределения программного материала на вторую четверть в III классе

19-й урок. Беседа о предстоящих в течение четверти занятиях. Построения и перестроения. Комплекс гимнастики до занятий. Игры по выбору детей.

20-й урок. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения. Равновесие. Метание в цель. Игры.

21-й урок. Беседа о значении активного отдыха. Построения и перестроения. Упражнения для формирования осанки. Равновесие. Метание в цель. Игры.

22-й урок. Построения и перестроения. Упражнения для формирования осанки. Равновесие. Акробатические упражнения. Лазанье и перелезание. Игры.

23-й урок. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Равновесие. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения.

24-й урок. Построения и перестроения. Упражнения для формирования осанки. Равновесие. Акробатические упражнения. Танцевальные упражнения. Игры.

25-й урок. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Равновесие (проверка умений выполнять упражнения). Танцевальные упражнения. Игры.

26-й урок. Беседа «Пора готовиться к урокам лыжной подготовки». Построения и перестроения. Упражнения для формирования осанки. Акробатические упражнения. Лазанье и перелезание. Прыжки с высоты. Игры.

27-й урок. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье и перелезание. Танцевальные упражнения. Игры.

28-й урок. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Упражнения для формирования осанки. Акробатические упражнения. Метание в цель. Прыжки с высоты. Игры.

29-й урок. Построения и перестроения. Упражнения для формирования осанки. Акробатические упражнения (проверка умений). Танцевальные упражнения. Игры.

30-й урок. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения. Равновесие. Прыжки с высоты. Лазанье и перелезание. Игры.

31-й урок. Построения и перестроения. Упражнения для формирования осанки. Равновесие. Акробатические упражнения. Лазанье и перелезание. Игры.

32-й урок. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения. Равновесие и акробатические упражнения (проверка умений). Метание в цель. Игры.

33-й урок. Беседа об итогах четверти. Советы по проведению каникул. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Танцевальные упражнения. Игры по выбору детей.

Примерные планы уроков не исчерпывают всего материала, который следует включать в урок. Они являются лишь основой конкретных планов. Это в первую очередь относится к заключительной части урока, в которой учитель должен выполнить общую для всех уроков задачу — привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние — и подвести итоги.

Вместо указанного выше способа распределения программного материала по урокам на четверть может быть составлен поурочный план-график на четверть.

Примерный план-график распределения программного материала на вторую четверть в III классе

№ уроков	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
Теоретические сведения	○		○													○
Построения и перестроения	+	○	+	+	+	●	○	+	+	+	●	+	+	+	+	+
Ходьба и бег.																
Упражнения для формирования осанки	○		+	+		+		○		+	+		+			
Общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами)		+			+		+		●			+		+		
Равновесие		○	+	+	+	+	●					+	+		●	
Лазанье и перелезание				○	+	+		+	+			+	+		○	
Акробатические упражнения				○	+	+		+	+		●		+		●	
Прыжки с высоты								+		+						
Метание в цель		+	+							+		+			+	
Танцевальные упражнения						○	+		+		+					+
Игры	+	○	+	+	○	+	+	○	+	+	+	○	+	+	+	

Условные обозначения: ○ — ознакомление; + — изучение;
● — фронтальный учет.

Примерное распределение программного материала по урокам в четвертом плане может быть более точным, если перед началом планирования все упражнения в каждом виде упражнений пронумеровать, а при записи в план указывать вид упражнений и номера упражнений.

Например, программный материал по построениям и перестроениям в III классе может быть пронумерован так: 1. Рапорт. 2. Повороты на месте направо. 3. Повороты на месте налево. 4. Поворот кругом по разделениям. 5. Ходьба противходом. 6. Ходьба по диагонали.

Программный материал III класса по основным движениям рук, ног, туловища должен быть пронумерован отдельно: 1. Круговые движения обеими руками в лицевой плоскости. 2. Круговые движения обеими руками в боковой плоскости. 3. Асимметричные движения руками. 4. Опускание на одно колено с шага назад. 5. Опускание на одно колено с шага вперед. 6. Переход из упора присев в упор присев на одной ноге. 7. Перешагивание ногой вперед и назад через сцепленные пальцы рук. 8. Наклоны туловища вперед и назад в сочетании с движениями рук. 9. Наклоны туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. 10. Повороты туловища в сочетании с движениями рук. 11. Сочетание изученных движений рук, ног, туловища.

Так могут быть пронумерованы упражнения всех видов физических упражнений, предусмотренных в программах всех классов школы.

Нумерация упражнений используется как для составления четвертных поурочных планов, так и для составления плана на один урок: вместо описания упражнения достаточно написать его номер.

В практике работы учителей начальных классов есть два способа оформления планов уроков. Первый способ заключается в том, что все планы по всем предметам на очередной день записываются в общую тетрадь в том порядке, в котором уроки будут проводиться в соответствии с расписанием. При этом способе учителю следует пользоваться формами планов уроков физической культуры, приведенными в IV главе.

Другой способ состоит в том, что для каждого предмета ведется отдельная тетрадь с планами уроков. В этом случае для планирования уроков физической культуры может быть предложена следующая форма:

Номер урока и дата	Место занятий и инвентарь	Задачи урока	Содержание урока			Задание на дом	Примечание
			1-я часть	2-я часть	3-я часть		

Для обмена опытом планы уроков следует обсуждать на заседаниях методических объединений.

УЧЕТ

Для правильной постановки физического воспитания в школе важное значение имеет хороший учет работы. Учет помогает проверить правильность планирования и проведения учебной и внеклассной работы, а также выявить успеваемость учащихся.

В практике работы школ определились три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет включает учет состояния здоровья и физической подготовленности учащихся.

Учет состояния здоровья детей основывается на данных, имеющих в личном деле, сведениях, полученных учителем от родителей, результатах медицинского осмотра и наблюдениях учителя. Эти сведения позволяют учителю принимать решение (согласованное с врачом) о возможности участия детей в различных видах учебной и внеклассной работы.

Учет физической подготовленности проводится в начале года (несколько уроков), а также перед прохождением нового материала и направлен на выявление степени усвоения учащимися ранее пройденного материала. В первую очередь следует ознакомиться с умением детей выполнять упражнения в ходьбе, прыжках и метании. Итоги учета помогают учителю лучше ориентироваться в проведении практической работы с учащимися.

Основным видом учета является текущий учет. Сюда входит учет выполнения общего плана работы по физическому воспитанию и учет учебной работы.

Учет выполнения плана проводится директором школы (или по его поручению другими работниками школы), а учет учебной работы — учителем. Он проверяет успеваемость и посещаемость, выполнение учебной программы и отношение учащихся к занятиям.

Учет успеваемости проводится на уроках. Он содействует лучшему отношению детей к урокам, регулярным самостоятельным занятиям, повышению достижений учащихся в овладении умениями и навыками.

Велико влияние оценки. Высокий балл, свидетельствующий об успехах, радует учащихся, ободряет, стимулирует их. Низкий балл огорчает детей, заставляет их задуматься о причинах плохой успеваемости. Чтобы учет успеваемости стал действенным средством в улучшении обучения детей, его надо проводить систематически и методически правильно. Уже с I класса следует регулярно оценивать знания, умения и навыки учащихся, последовательно планируя учет успеваемости.

При планировании необходимо предусматривать, чтобы успеваемость учащихся оценивалась по всем основным видам упражнений, входящим в учебную программу. Для этого желательно в начале учебного года (а еще лучше до начала учебного года) определить, в каких четвертях и по каким основным видам упражнений будет проводиться фронтальная проверка успеваемости. При этом следует соблюдать принцип преемственности и последовательного прохождения программного материала.

Для средней полосы РСФСР может быть рекомендовано следующее планирование видов упражнений для учета успеваемости учащихся:

Класс	Четверти			
	первая	вторая	третья	четвертая
I		Прыжки с высоты. Метание в цель	Лыжная подготовка. Акробатические упражнения	Равновесие. Лазанье и перелезание
II	Прыжки в длину с места. Метание на дальность	Лазанье и перелезание. Упражнения с малыми мячами	Лыжная подготовка. Акробатические упражнения	Бег. Метание в цель
III	Прыжки в высоту. Метание на дальность	Равновесие. Акробатические упражнения	Лыжная подготовка. Лазанье и перелезание	Бег. Прыжки в длину с разбега

Примечание. В зависимости от конкретных условий школы могут быть взяты другие виды.

Учет успеваемости проводится на уроках методами наблюдения и опроса.

Метод наблюдения состоит в том, что учитель при проведении урока, осуществляя общее наблюдение за всеми учащимися, особенно внимательно следит за выполнением упражнений тремя-четырьмя учениками. Об этом учитель предупреждает всех учащихся, а в конце урока, подводя итоги, объявляет о результатах этого наблюдения и ставит оценки тем ученикам, за которыми он наблюдал особенно внимательно.

Наблюдение можно вести за тремя-четырьмя учениками в течение всего урока и объявить им общую оценку. Можно вести наблюдение за определенными учащимися лишь во время выполнения ими одного вида упражнений, а при занятиях другим видом — за другой группой детей. В этом случае оценка ставится не за весь урок, а за выполнение определенных упражнений. Кроме того, учитель может не предупреждать учащихся о своем наблюдении. Этот вариант применяется тогда, когда на уроках вырабатывается четкий порядок в выполнении упражнений, а также после того, как упражнения проводились на уроках достаточное число раз и учащиеся знают предъявляемые к ним требования при выполнении упражнений.

На смешанном уроке, и особенно на уроке совершенствования, применяя метод наблюдения, можно поставить от 3—4 до 12—16 оценок.

Оценки можно объявлять сразу после выполнения упражнений или в заключительной части, при подведении итогов. Лучше это делать после проведения упражнения, тогда дети лучше пой-

мут указания учителя. Кроме того, объявление результатов во время урока мобилизует действие на выполнение учащимися предстоящих упражнений.

Метод опроса состоит в том, что учащиеся по вызову учителя и по его заданию выполняют упражнения. Качество выполнения упражнений оценивается учителем. Опрос трех-четырех учеников на каждом уроке может проводиться при занятиях теми же видами упражнений.

В распоряжении учителя два способа.

Первый способ состоит в том, что учитель спрашивает одного ученика в присутствии всего класса и объявляет оценку. Этот способ очень эффективен для сосредоточения внимания занимающихся на выполнении упражнений, но при таком способе затрачивается много времени.

Второй способ состоит в том, что во время урока учитель, не привлекая внимания всех учащихся, дает одному ученику задание выполнить упражнение на оценку. Оценка объявляется сразу после выполнения задания. Этот способ чаще всего применяется при групповом методе ведения урока.

Методом опроса оцениваются не только умения детей в выполнении различных упражнений, предусмотренных учебной программой, но и знания из области физической культуры. В пределах доступного дети должны иметь понятия о специальных терминах, знать, как нужно выполнять упражнения, и уметь это объяснить своими словами, знать содержание и правила пройденных игр и уметь рассказать об этом своим товарищам.

Методом опроса учитель пользуется также при проведении учетных уроков. Учетные уроки проводятся во всех четвертях и во всех классах, кроме первой четверти в I классе. В каждой четверти проводится два-четыре учетных урока по двум-трем учетным упражнениям.

Учетные уроки следует проводить после того, как дано достаточное количество уроков, в которых среди других видов упражнений были и учетные.

Желательно, чтобы виды учетных упражнений повторялись на пяти-восьми уроках, предшествующих учетному. Учетные уроки и учетные упражнения учителю следует рассматривать не только как средство выявления успеваемости учащихся, но и как возможность проверки своей работы.

Если на одну четверть планируется два учетных упражнения, то учетных уроков должно быть три: на каждое учетное упражнение один учетный урок и один урок для повторного опроса тех учащихся, которые не были на первых учетных уроках или получили низкие оценки. Во время учетных уроков дети выполняют учетные упражнения индивидуально.

В качестве учетных упражнений чаще всего применяются: бег, прыжки, метания, равновесие, лазанье и перелезание, акробатические упражнения, передвижение на лыжах, спуски и подъемы

на лыжах на склонах, упражнения с мячами (большими и малыми), общеразвивающие упражнения и др.

Одно из основных требований учета — это создание благоприятных условий для ответов учащихся и для выполнения ими упражнений. Здесь должны сочетаться серьезные требования учителя с теплотой его отношения к учащимся, хорошая товарищеская обстановка в ученическом коллективе и, конечно, возможно лучшие технические условия (состояние площадки, зала, инвентаря).

Чтобы активизировать внимание детей, можно использовать следующий прием — предложить ученикам высказывать свое мнение о выполнении упражнений товарищами.

Дети всегда очень ответственно относятся к подобным поручениям, добросовестно и объективно оценивают ответы и выполнение упражнений своими одноклассниками. Этот прием успешно применяется во II—III классах. Использованию этого приема должно предшествовать разъяснение ученикам критерия оценок за выполнение упражнений, при этом надо обращать их внимание на то, как оценивается качество выполнения упражнения.

В итоге каждой четверти учащийся должен получить оценку по физкультуре. Четвертные оценки должны объективно отражать успеваемость учащихся. Четвертная оценка ставится каждому ученику на основании данных текущего учета. Желательно, чтобы в течение четверти каждый ученик получил не менее пяти-шести оценок. Эти оценки могут быть поставлены за выполнение учетных упражнений (две-три оценки), индивидуальных заданий (тоже две-три оценки), за знания, обнаруженные в течение четверти (одна-две оценки).

Все оценки, поставленные учащемуся в течение четверти, принимаются во внимание при выставлении итоговой оценки за четверть. Однако прежде всего учитываются оценки за выполнение основных — учетных — упражнений. Нельзя допускать суммирования всех оценок и определения среднеарифметического показателя.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок. Оценкам за последние две четверти отдается преимущество, так как они лучше отражают итоговую успеваемость учащихся.

Оценки должны быть понятны ученикам. Детям должны быть известны предъявляемые к ним требования. С этой целью учитель при изучении материала подробно знакомит детей с тем, чему они должны научиться, в какие сроки, сообщает критерий оценок и способы достижения высокой успеваемости.

Например, перед учетным уроком, в котором учетным упражнением будет упражнение в равновесии, учитель объявляет, что оценка «5» ставится в том случае, если учащийся правильно подойдет к гимнастической скамейке и станет на рейку, уверенно пройдет по ней указанным способом, затем сделает хороший соскок и правильно возвратится на свое место; оценка «4» ставится

в том случае, если при выполнении будут незначительные недостатки — неуверенное движение по скамейке, недостаточно хороший соскок, подход к снаряду или отход от него; оценка «3» ставится тогда, когда движение выполняется напряженно, робко, подход к снаряду и отход от него, а также соскок недостаточно точны; оценка «2» — если учащийся, начав движение по скамейке, не дойдет до конца, сойдет с нее и, таким образом, не выполнит упражнение.

Оценка будет понятной в том случае, если учитель укажет детям на все хорошее, что было при выполнении, и на недостатки. Объяснение оценки является очень важным элементом учебной работы. Это помогает детям сознательнее относиться к учебным занятиям, исправлять ошибки, добиваться больших успехов.

Для всех видов упражнений, в том числе и игр, в начальных классах школы может быть установлен следующий критерий оценок.

Оценка «5» — упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка «4» — упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка «3» — упражнение выполнено правильно, но с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал лишь знание основных правил, не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» — упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в игре учащийся показал слабое знание правил, не умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «1» — упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, особенности конституции тела, недостаточное физическое развитие, последствия заболеваний и др.

Иногда требования к учащимся должны быть снижены, дифференцированы.

Оценка ставится за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать результаты учащихся III классов в беге, прыжках, метаниях (однако количественные показатели не являются решающими).

Требования к качеству выполнения физических упражнений должны быть конкретными. Например, к учащимся III класса надо предъявлять следующие требования:

1. Рапорт. Уметь подать все команды при сдаче рапорта, подойти к учителю, сдать рапорт по определенной форме и после разрешения учителя встать в строй.

2. Повороты. Уметь выполнять четкий поворот на месте направо и налево на пятке и носке в соответствующем направлении, сохраняя при этом хорошую осанку, прижимая руки к телу.

3. Основные движения руками, ногами, туловищем. Уметь правильно выполнять все пройденные упражнения, как отдельные (руками, ногами и т. д.), так и в сочетании одних с другими.

4. Упражнения с мячами. Уметь правильно бросать и ловить большие и малые мячи. Высоко бросить мяч и поймать его после дополнительных движений (хлопок, приседание, поворот кругом). Уметь бросать вверх, ударять малым мячом о пол и ловить его во время ходьбы.

5. Упражнения для формирования осанки. Уметь лазать с грузом на голове вверх и вниз по гимнастической стенке, сохраняя при этом правильную осанку.

6. Акробатические упражнения. Правильно выполнять перекаты, кувырок вперед.

7. Танцевальные упражнения. Знать и уметь выполнять все изученные шаги (с подскоком, приставной, галоп, переменный).

8. Лазанье. Уметь выполнять захват каната ногами скрестно из виса на прямых руках.

9. Равновесие. Ходить по бревну с перешагиванием через веревочку, натянутую над бревном на высоте 25—30 см, с сохранением правильной осанки, поворачиваясь на носках, стоя на бревне, на 180°, сохраняя правильную осанку.

10. Ходьба и бег. Ходить на носках и с носка с правильным движением рук, сохраняя правильную осанку; свободно, прямолинейно бежать с параллельной постановкой ноги и достаточным подниманием бедра.

11. Прыжки. Уметь правильно прыгать в высоту с прямого разбега: разбег с пяти—семи шагов, толчок одной ногой, переход планки в положении согнутой ноги, приземление на обе ноги. Уметь правильно прыгать в длину с разбега: разбег с пяти—семи беговых шагов, отталкивание одной ногой, полет согнутой вперед ноги, приземление на обе ноги.

12. Метания. Уметь правильно метать малый мяч в цель: из положения бок в цель, замах вниз-назад по широкой амплитуде, правильное перенесение тяжести тела назад при замахе и вперед при броске, энергичное выполнение заключительного броскового движения рукой.

13. Игры. Знать пройденные игры, уметь объяснить и организовать товарищей для игры.

14. Лыжная подготовка. Знать и уметь выполнять пройденные элементы лыжного строя, уметь технически правильно выполнять движения рук и ног при передвижении на лыжах скользящим шагом без палок, попеременным двухшажным ходом; параллельное расположение лыж на расстоянии 10—15 см одна от другой, полусогнутые ноги, слегка наклоненное вперед туловище, лыжные палки в полусогнутых руках кольцами назад при спуске в основной стойке по ровному склону. Правильно выполнять подъем «лесенкой» по пологому склону.

При проведении учебной работы учитель принимает во внимание отношение детей к занятиям. Оно проявляется в аккуратном посещении уроков, прилежании при выполнении упражнений, хорошем поведении, наличии специального костюма. Отношение к занятиям не влияет на оценку успеваемости, но принимается во внимание при оценке прилежания, а иногда и поведения.

Учет успеваемости учащихся является важнейшим звеном во всей работе по физической культуре с младшими школьниками, и его надо лучшим образом использовать в процессе обучения и воспитания.

Кроме учета успеваемости, в текущий учет входит учет посещаемости. Этот учет ведется учителем в классном журнале.

Итоговый учет проводится в конце каждой четверти и в конце года. Итоговый учет за четверть выражается в окончательных оценках успеваемости учащихся, а также в учете выполнения плана учебной работы.

Учет выполнения учебного плана проводится путем сопоставления с проделанной работой. Этот учет помогает учителю лучше спланировать работу в следующей четверти.

Основным документом для учета учебной работы по физической культуре в школе является классный журнал. В нем отводятся страницы для учета посещаемости и успеваемости учащихся, а также для учета материала, пройденного на уроках, и заданий на дом.

В клетках против фамилии учащихся допускаются только отметки об отсутствии учащихся (буквой «н») и оценки успеваемости («5», «4», «3», «2», «1»). Никаких других пометок, знаков показателей результатов не допускается.

Записи в графе «Что пройдено на уроке» должны отражать фактически пройденный на уроке новый материал. Записи должны быть конкретными. Например, если на уроке в III классе новым материалом были рапорт и игра «Удочка», то учитель должен записать: «Рапорт. Игра «Удочка». В графе «Замечания учителя» записываются замечания об отдельных учениках, их поведении, выполнении ими упражнений.

Для лучшего учета работы, кроме классного журнала, учителю рекомендуется иметь рабочую тетрадь или вкладыш. В них записываются данные о результатах медицинского осмотра, ведется индивидуальный учет количественных показателей учащихся и делаются пометки о состоянии их спортивной одежды.

Суммируя данные классного журнала и рабочей тетради, учитель в конце учебного года составляет отчет об итогах работы в классе.

Учет внеклассной физкультурно-массовой работы ведется в дневниках, альбомах, фотоальбомах и других наглядных формах. К этому виду учета работы привлекается пионерский актив школы.

Итоги работы школы за год, в том числе и по физическому воспитанию, обсуждаются на педагогическом совете школы. Здесь же намечаются меры к дальнейшему улучшению работы.

Планирование и учет работы органически связаны между собой и дополняют друг друга.

ВНЕШКОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Внешкольная работа по физическому воспитанию проводится домами пионеров, детскими спортивными школами, детскими туристскими станциями, парками, домоуправлениями, добровольными спортивными обществами.

Дворцы и дома пионеров проводят эпизодические занятия с детьми (игры, гимнастика), организуют зимние развлечения и спортивные секции по тем видам спорта, которые трудно создать в школе (теннис, фигурное катание, плавание, художественная гимнастика и др.). Они проводят также показательные физкультурные выступления и праздники, встречи с мастерами спорта. Для руководства этой работой привлекаются квалифицированные специалисты.

Значительное место в работе дворцов и домов пионеров занимает организация методической помощи другим внешкольным учреждениям, ведущим работу с детьми. Для этого проводятся консультации, лекции и семинарские занятия.

Вместе с комсомольскими организациями и органами народного образования дворцы и дома пионеров организуют и проводят массовые спортивные мероприятия.

Особо важную работу по физическому воспитанию проводят детские спортивные школы, организуемые органами народного образования и добровольными спортивными обществами. Основной задачей этих школ является повышение спортивного мастерства школьников. Вся работа детских спортивных школ должна быть организована так, чтобы юные спортсмены не отрывались от коллектива своей школы и совмещали занятия спортом с высокой успеваемостью в школе.

Детские спортивные школы организуют выступления учащихся на праздниках, утренниках и пионерских сборах и проводят инструктивные занятия с физкультурным активом школ и руководителями физкультурной работы.

Детские спортивные школы как внешкольные учреждения должны работать в тесном контакте с общеобразовательными школами, а учащиеся детских спортивных школ должны являться активистами в своих школах и помощниками учителей и пионервожатых в проведении внеклассной работы по физическому воспитанию.

Значительную работу по физическому воспитанию учащихся младших классов проводят парки культуры и отдыха. В детских секторах парков созданы спортивные площадки и гимнастические городки. В игротках имеются принадлежности для индивидуальных и коллективных игр детей. Обычно в этих парках дети имеют возможность не только играть и пользоваться различным оборудованием, инвентарем и играми, но для них организуются и групповые занятия, игры, хороводы, пляски.

Внешкольную работу по физическому воспитанию среди детей проводят и домоуправления. Родители вместе с детьми при содействии работников домоуправлений организуют постоянно действующие спортивные площадки (летом озеленяют и оборудуют их для занятий, игр и развлечений, а зимой заливают катки и делают снежные горки). В этой работе большую помощь могут оказать добровольные спортивные общества, пионерские, комсомольские, профсоюзные организации, а также школы.

По месту жительства могут быть организованы занятия утренней гимнастикой; занятия групп, секций или команд по различным видам спорта; спортивные соревнования (среди детей одного дома, среди команд нескольких домов одного домоуправления, а также соревнования команд одного домоуправления с командами другого); команды домоуправления для участия в районных, городских соревнованиях; туристские походы; коллективные лыжные прогулки, выходы на каток и водоемы.

Для руководства физкультурной работой по месту жительства могут избираться советы физкультуры, в которые должны входить наиболее активные комсомольцы, спортсмены, пионеры, родители.

Методическим центром для работы по месту жительства должна быть школа. В качестве руководителей секций, групп, команд следует приглашать родителей, имеющих необходимый опыт и знания, спортсменов-разрядников, общественных инструкторов.

Летом большая работа с детьми ведется на летних площадках и в пионерских лагерях (загородных и городских).

На летних площадках проводятся различные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия — ежедневные и эпизодические. К ежедневным мероприятиям относятся игры, прогулки, воздушные и солнечные ванны, купание или душ; к эпизодическим — экскурсии, походы, подготовка к проведению физкультурных выступлений и спортивных соревнований.

Физкультурная работа на летней площадке занимает ведущее место, так как оздоровительные задачи в условиях летнего времени являются главными. Эта работа должна проводиться не изолированно, а в сочетании со всей многообразной работой.

Пионерский лагерь. Особенно благоприятные условия для физкультурной работы среди детей создаются в загородных пионерских лагерях, которые являются лучшей формой организации летнего отдыха детей.

Почти круглосуточное пребывание на свежем воздухе, строгое соблюдение режима дня, рациональное питание, физический труд, физкультурная работа, коллективная самодеятельность, игры, пение, солнечные и воздушные ванны, купание — вот неполный перечень того, что способствует укреплению здоровья детей, закаливанию их организма и сплочению коллектива.

Задачи физкультурно-массовой и спортивной работы в пионерском лагере следующие:

а) вовлечь пионеров и школьников в ежедневные занятия утренней гимнастикой;

б) совершенствовать умения и навыки, полученные в школе на уроках физической культуры;

в) привить знания и навыки, которые нельзя было дать на занятиях в зале или на небольшой спортивной площадке, в частности по плаванию, играм и упражнениям на местности;

г) повысить интерес школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

д) содействовать воспитанию у них гигиенических навыков.

Относительно небольшой срок пребывания детей в пионерском лагере обязывает всех руководителей с особой ответственностью относиться к подготовке работы в лагере.

План работы должен быть подготовлен до выезда в лагерь. До приезда первой смены на территории лагеря под руководством инструктора физкультуры и старшего пионервожатого должна быть проведена большая подготовительная работа: выбраны и оборудованы места для занятий гимнастикой, подвижными и спортивными играми, легкой атлетикой, определено и оборудовано место для купания.

Еще до выезда в лагерь необходимо знать состав пионеров, выезжающих в лагерь, их физическую подготовленность, спортивные интересы, умение плавать.

В плане работы для каждой смены (а их бывает две-три) обязательно предусматривается проведение ежедневной утренней гимнастики (зарядки), занятия в звеньях и отрядах играми, гимнастикой, легкой атлетикой и плаванием, организация и проведение лагерной спартакиады, прогулки, экскурсии, походы и физкультурные мероприятия во время открытия и закрытия пионерского лагеря.

В режиме дня предусматриваются ежедневные воздушные и солнечные ванны, а также купание. Эти процедуры назначаются строго индивидуально врачом. Во время их проведения обязательно присутствие врача или медицинской сестры.

Руководитель физической культуры в плане работы предусматривает проведение бесед с детьми о значении физического воспитания, достижениях советских спортсменов. Для показательных выступлений в лагере желательно приглашать мастеров спорта, спортсменов-разрядников, учащихся детских спортивных школ. В этом значительную помощь может оказать Совет ДСО

той профсоюзной организации, в ведении которой находится пионерский лагерь.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно после подъема на специально отведенных для каждого отряда площадках, а в дождливую погоду — в закрытых помещениях (при открытых окнах). Каждый пионер должен знать свое место, чтобы не затрачивать лишнего времени на построение.

Как правило, дети выстраиваются по звеньям в колонну по одному (звеньевой впереди). Мальчики и девочки занимаются вместе. В каждом отряде зарядка проводится отдельно; руководят зарядкой вожаке отрядов. Большое значение имеет музыкальное сопровождение.

Комплексы упражнений утренней гимнастики для различных возрастных групп составляются заранее, по три на каждую смену. Зарядка начинается с ходьбы, после которой следует шесть-семь упражнений. Первое упражнение, обычно характера «потягивания», выполняется в медленном темпе. За ним следуют упражнения в приседаниях, наклонах и поворотах туловища, взмахи руками и ногами. В конце зарядки даются прыжки, пробежка или подвижная игра. Заканчиваются занятия ходьбой в строю под музыку или песню. Упражнения могут проводиться без предметов и с предметами (см. приложение 3).

При проведении упражнений особое внимание обращается на правильное дыхание.

Занятия в звеньях и отрядах играми, гимнастикой, легкой атлетикой и плаванием проводятся три-четыре раза в неделю. Руководят ими вожаке отрядов или инструкторы физкультуры. Если в лагере есть пионеры старшего возраста, то для занятий с младшими могут быть выделены пионеры-инструкторы, которые должны получить соответствующий инструктаж у руководителя физической культуры.

Занятия играми, гимнастикой и легкой атлетикой проводятся как на специальных занятиях по совершенствованию умений и навыков, так и при подготовке к выступлениям и соревнованиям.

Занятия физическими упражнениями в лагере несколько отличаются от занятий в школе. Здесь больше внимания уделяется формированию практических навыков: ходьба и бег по прямой и извилистой тропинке, с преодолением препятствий, с выполнением дополнительных заданий, связанных с использованием местности и по внезапным сигналам; прыжки через естественные препятствия (ручей, валежник, кусты). Большие возможности имеются в лагере для обучения лазанью по канату или веревке, упираясь ногами в крутой склон или ствол дерева. В естественных условиях проводятся упражнения в равновесии: по бревну, положенному через канаву, по камням через ручей.

При проведении игр преимущество отдается играм на местности. В пионерском лагере представляется возможность в игровой форме знакомить детей с сигнализацией и компасом.

Обучение плаванию — одна из важнейших задач физической работы в пионерском лагере. Для обучения плаванию используются доски, которые заготавливаются заблаговременно до выезда в лагерь. Длина доски — 60—70 см, ширина — 30—40 см и толщина — 6—8 см, доска должна быть гладко выстрогана и иметь закругленные концы.

Обучение плаванию надо проводить в водоемах с чистой водой, с постепенно понижающимся плотным дном. Скорость течения не должна превышать 0,5 м/сек. Дно водоема должно быть без коряг, свай, острых камней и других предметов, могущих быть причиной травм.

Выбирая место для плавания, необходимо тщательно исследовать водоем, измерить его глубину. Место, где будет проводиться учебная работа, должно быть ограничено и хорошо обозначено. Лучше всего этот участок огородить кольями, вбитыми в дно. К ним на поверхности воды прикрепляются жерди. Глубина воды здесь не должна превышать 90 см.

В местах обучения плаванию должны находиться врач или медицинская сестра, лодка с дежурным и средства для спасания тонущих (спасательные круги, веревки и др.).

Качество воды в местах обучения плаванию должно отвечать элементарным санитарно-гигиеническим требованиям.

Занятия по плаванию с детьми младшего школьного возраста проводятся при температуре воды не менее +20°С. Продолжительность пребывания в воде во время первых занятий — около 5 минут, на последующих — до 15 минут. Занятия по плаванию должны проводить преподаватель физкультуры или инструкторы по плаванию.

Обычно занятия по плаванию проводятся в часы, отведенные для оздоровительных мероприятий. В очень теплую погоду занятия можно проводить два раза в день.

Одной из интересных форм спортивной работы в пионерском лагере является товарищеская встреча с другим лагерем. В программу таких встреч могут быть включены соревнования по подвижным и спортивным играм, легкой атлетике, сигнализации, гимнастические выступления, спортивные КВН и др.

Спартакиада пионерского лагеря, как правило, проводится во второй половине пребывания в лагере очередной смены и заканчивается финальными соревнованиями и выступлениями на заключительном общелагерном физкультурном празднике (за два-три дня до закрытия лагеря).

В программу лагерной спартакиады для младших пионеров включаются соревнования по легкой атлетике и играм. Вначале проводятся соревнования внутри звеньев, затем в отрядах между звеньями, а потом между отрядами. На заключительном физкультурном празднике проводятся парад, массовые гимнастические выступления и финальные встречи лучших звеньев и отрядов, являются победители спартакиады.

План спартакиады разрабатывается заранее, до начала работы лагеря, и окончательно утверждается спустя пять-шесть дней после прибытия в лагерь очередной смены, когда будет выявлено состояние физической подготовленности прибывших.

В проведении спартакиады участвуют пионерский актив лагеря, пионервожатые, воспитатели. Общее руководство спартакиадой осуществляет начальник лагеря. За подготовку и проведение соревнований отвечает руководитель физкультуры (см. приложение 4).

Прогулки, экскурсии, походы. Каждый пионерский лагерь располагает большими возможностями для организации прогулок, экскурсий и походов. Еще до выезда в пионерский лагерь из числа пионервожатых или воспитателей назначается организатор туристских походов. Он должен подробно ознакомиться с окрестностями и наметить предварительные маршруты прогулок, экскурсий и походов. По приезду в лагерь намеченные маршруты рассматриваются и уточняются преподавателями географии, биологии, истории и утверждаются начальником лагеря. Затем составляется схематическая карта окрестностей лагеря с указанием маршрутов. Она вывешивается в пионерской комнате.

С учащимися I—II классов проводятся небольшие прогулки продолжительностью 1,5—2 часа. Цель — ознакомление с окрестностями и достопримечательностями, сбор цветов и ягод, наблюдение за жизнью леса и т. п. Прогулки проводятся воспитателями или пионервожатыми. Во время прогулок устраиваются привалы, на которых дети поют, играют, слушают рассказы старших.

С учениками III классов, кроме прогулок, проводятся также экскурсии продолжительностью 3—4 часа. Во время экскурсий, помимо указанного выше, проводится сбор коллекций, гербариев, ориентировка на местности по карте и компасу, организуются игры на местности.

Кроме прогулок и экскурсий, в пионерском лагере могут быть проведены однодневные и двухдневные туристские походы. К ним допускаются только физически здоровые и тренированные дети. В процессе подготовки к походу они участвуют в нескольких экскурсиях, продолжительностью 3—4 часа каждая.

Маршрут и график разрабатываются с учетом цели, поставленной перед походом. Руководитель похода рассчитывает время, необходимое на пребывание в пути, большой привал и отдых (с учетом приема пищи), выполнение основной задачи похода и на проведение заданий и игр.

Перед походом проводится большая подготовительная работа. Пионеров распределяют по группам. Каждая группа выполняет определенные обязанности: приготовление пищи, разведение костров, оказание первой помощи при несчастных случаях и т. д. Кроме того, выделяются группы для сбора гербария и коллекций, для зарисовок в пути, описания пройденного маршрута и т. п.

В процессе подготовки руководитель похода проводит с участниками несколько занятий, на которых рассматриваются правила поведения в походе и уточняются обязанности участников. В поход с группой 20—25 человек идут пионервожатый, воспитатель, руководитель физкультуры, врач или медсестра.

Праздники. В пионерском лагере в каждой смене проводится два общих праздника. Один праздник посвящается открытию и второй закрытию лагеря. Открытие лагеря проводится на третий-четвертый день после приезда детей, закрытие — за день до отъезда.

К празднику, посвященному открытию лагеря, подготовка проводится заранее. За две-три недели до отъезда пионервожатый знакомится с детьми и предлагает им подготовиться к выступлению на празднике. Ребята готовят (на летней площадке или в школе) художественные и физкультурные выступления. В программу физкультурных выступлений включаются вольные упражнения и пирамиды. Кроме того, готовится небольшая группа пионеров для организации и проведения массовых игр и плясок.

На празднике, посвященном закрытию лагеря, кроме вольных упражнений и пирамид, демонстрируются акробатические упражнения и достижения лучших гимнастов и легкоатлетов. Подготовка к празднику начинается вскоре после прибытия детей в лагерь.

Распорядок дня в пионерском лагере. Вся организация работы пионерского лагеря должна способствовать полноценному использованию естественных сил природы для укрепления здоровья и закалывания организма детей.

Одним из решающих условий благотворного влияния отдыха является правильный распорядок дня. Он устанавливается врачом и начальником лагеря и должен точно выполняться всеми.

Примерный распорядок дня в лагере

Подъем	7 час. 30 мин.	—7 час. 50 мин.
Зарядка	7 » 30 »	—8 » 10 »
Уборка постелей, туалет	7 » 50 »	—8 » 20 »
Утренняя линейка, подъем флага	8 » 10 »	—9 » 00 »
Завтрак	8 » 20 »	—9 » 30 »
Свободное время	9 » 00 »	
Работа отрядов и звеньев, общественно полезная работа	9 » 30 »	—11 » 30 »
Солнечные и воздушные ванны, купание	11 » 30 »	—12 » 30 »
Свободное время	12 » 30 »	—13 » 00 »
Обед	13 » 00 »	—14 » 00 »
Послеобеденный отдых	14 » 00 »	—16 » 00 »
Полдник	16 » 00 »	—16 » 30 »
Работа кружков, физкультурные занятия, игры, второе купание, индивидуальные занятия	16 » 30 »	—19 » 00 »

Ужин	19 час. 00 мин.	—19 час. 30 мин.
Культурно-массовая работа: кино, художественная самодеятельность, игры	19 » 30 »	—21 » 30 »
Вечерняя линейка, спуск флага	21 » 30 »	—21 » 45 »
Приготовление ко сну	21 » 45 »	—22 » 00 »
Сон	22 » 00 »	

Городской пионерский лагерь организуется для школьников и пионеров, оставшихся на лето в городе.

Работа в городском лагере строится так же, как и в загородном: режим, линейка, подъем флага, плановая работа, двух- или трехразовое питание. Располагаются городские лагеря в парках, на стадионах, в школах.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Всестороннее физическое воспитание детей нельзя осуществить только усилиями школы. Важное значение имеет воспитание в семье.

Семье принадлежит решающая роль в укреплении здоровья и закаливании организма, воспитании навыков личной гигиены в быту, формировании правильной осанки, укреплении и дальнейшем совершенствовании тех двигательных умений и навыков, с которыми дети знакомятся на уроках физической культуры. Именно в семье воспитываются привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и правильному использованию воздуха, воды и солнца.

В основе физического воспитания детей в семье должен быть распорядок, устанавливаемый на день, на неделю. В ежедневном распорядке предусматривается сон, подъем, зарядка, завтрак, пребывание в школе, обед, отдых, приготовление уроков, домашние работы, занятия любимым делом, ужин, чтение, прогулки, вечерний туалет, приготовление ко сну.

В недельном режиме предусматриваются дни и часы внеклассных и внешкольных занятий детей, выполнение ими общественных поручений, пионерских обязанностей, посещение театра, кино, выставки.

Между семьей и школой должна быть выработана единая линия в создании разумного, полезного распорядка учебы, работы и отдыха, а также в требованиях к его выполнению каждым учащимся.

Подъем должен быть всегда в одно и то же время. После подъема надо заниматься зарядкой на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении. Хорошо, если дети будут заниматься зарядкой, передаваемой по радио, и совершенно обязательно, чтобы они выполняли те упражнения, которые рекомендует врач и учитель физической культуры.

После зарядки следует водная процедура (обтирание, обливание или душ). Вначале для водной процедуры используется теплая вода, затем температура воды постепенно понижается до 16—18°.

Необходимо настойчиво добиваться, чтобы завтрак и переход от дома до школы всегда проходили в спокойной обстановке, не спеша и чтобы дети приходили в школу за 10—12 минут до начала уроков.

Семья должна воспитывать у детей уважение ко всему, что проводится школой в учебное время: гимнастика до уроков, организованное проведение перемен, физкультурные минутки на уроках, организованные школьные завтраки, требования к одежде и обуви. Все это имеет непосредственное отношение к здоровью детей, их физическому воспитанию.

Для занятий на уроках физической культуры семья обеспечивает своих детей спортивным костюмом, инвентарем личного пользования. Это способствует успешному овладению материалом учебной программы. Нередко дети на уроках физической культуры получают задания на дом. Семья должна понимать необходимость этих заданий и создавать условия для их выполнения.

После прихода из школы дети обедают. Затем они отдыхают в течение 1,5—2 часов (лучше на открытом воздухе). В это же время дети могут выполнить некоторые работы по заданию родителей.

Отдохнув, дети должны заняться приготовлением уроков, после чего следуют прогулки, занятия по усмотрению детей. Ужинают учащиеся начальных классов около 19.00—19.30.

Пребывание детей на открытом воздухе и приготовление уроков должны проходить под наблюдением родителей.

На открытом воздухе дети должны заниматься подвижными играми, упражняться с мячом, скакалкой, а в зимнее время кататься на санках, лыжах, коньках.

Во время приготовления уроков необходимо внимательно следить за осанкой детей, за правильным положением их тела во время чтения, письма.

Родители должны уделять повседневное внимание осанке детей. Навыки правильной осанки, которые формируются в школе, должны закрепляться в семье. Для формирования лучшей осанки детям следует покупать ранцы.

Все рекомендации врача и учителя физической культуры, касающиеся осанки, должны неукоснительно выполняться в семье.

В режиме дня детей необходимо уделить внимание приготовлению ко сну. Надо приучать детей проветривать комнаты перед сном, выполнять вечерний туалет и, что особенно хорошо для закаливания организма, мыть ноги на ночь. В первое время ноги моют теплой водой, затем температура воды постепенно понижается до комнатной.

Семья должна всячески помогать школе и сама поощрять участие детей в организованных физкультурных и спортивных мероприятиях (прогулки, экскурсии, походы, спортивные соревнования, спартакиады, праздники).

Неоценимый вклад в физическое воспитание детей внесет каждая семья, если вместе с детьми будет разумно использовать естественные факторы природы (прием воздушных и солнечных ванн, водных процедур, купание).

Все сказанное может быть осуществлено при руководящей роли учителя, школы, при активном участии всех родителей, родительского актива и самих учащихся.

Для занятий физическими упражнениями дома и на открытом воздухе детям нужно иметь соответствующий инвентарь. Учитывая необходимость обеспечения возможно большего многообразия в движениях, что для физического развития детей очень полезно, желательно в каждой семье иметь: малый и большой мячи, гимнастическую палку, короткую скакалку, лыжи и санки.

Детям начальных классов следует ежедневно пребывать на открытом воздухе три-четыре часа. Это время они часто проводят на улице, во дворе дома. И здесь им надо предоставить большие возможности для различных упражнений и игр. Во дворах силами родительской общественности, при участии пионерских, комсомольских, физкультурных и других общественных организаций строятся детские площадки, на которых оборудуются горки, лестницы, качели, канаты и шесты для лазанья, перекладины, щиты для метания в цель и т. д.

Одним из обязательных условий правильного физического воспитания детей в семье является систематическое медицинское обследование, в результате которого должны быть определены рекомендации по наиболее желательным видам физических упражнений, по занятиям в спортивных секциях и в группах детских спортивных школ, а также режим школьника и различные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

УСТРОЙСТВО МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Для успешного проведения учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию необходима соответствующая материальная база — школьная спортивная площадка и гимнастический зал или комната, приспособленная для занятий физическими упражнениями.

Спортивная площадка располагается в 40—50 м от школы с той стороны здания, где нет окон классных комнат. Это необходимо для того, чтобы тот естественный шум, который всегда бывает во время игр, не мешал бы занятиям в школе.

Вблизи от спортивной площадки не должно быть выгребных ям, мусорных ящиков, уборных, свалок и т. п. Вокруг спортивной площадки высаживаются деревья и кустарники. Они задерживают пыль, создают тень и значительно улучшают воздух. Кроме того, зеленые насаждения украшают спортивную площадку, делают ее более привлекательной.

На спортивной площадке располагаются: беговая дорожка длиной 60 м (по прямой) и шириной 5 м, места для прыжков в длину и высоту, гимнастический городок, места для игр и упражнений (рис. 72).

Беговая дорожка должна быть ровной и не иметь травы. Для этого грунт вскапывают на глубину 10—15 см, выбирают камни, палки, черепки, разравнивают и посыпают песком, затем граблями разравнивают дорожку. После этого грунт смачивают водой и укатывают катком или утрамбовывают.

Беговая дорожка размечается по всей длине тремя сплошными линиями или пунктиром, делящим дорожку на четыре части, шириной 1,25 м каждая. Линии шириной 5 см проводятся раствором извести или мела. Кроме того, на дорожке четко обозначаются линии старта и финиша и отрезков в 30, 40, 50 м.

Место для прыжков в длину в длину отводится на спортивной площадке с таким расчетом, чтобы при разбеге солнце не слепило глаза. Для прыжков в длину оборудуется дорожка для разбега и яма для приземления. Лучше всего, если дорожка для разбега лежит в направлении с юга на север. Длина дорожки — 20—25 м, ширина — 1—1,5 м. Делается она так же, как и беговая дорожка. Яма для прыжков глубиной 40—50 см, длиной 6 м и шириной 3 м заполняется песком вровень с землей. На расстоянии 1 м от края ямы, со стороны дорожки для разбега, вкапы-

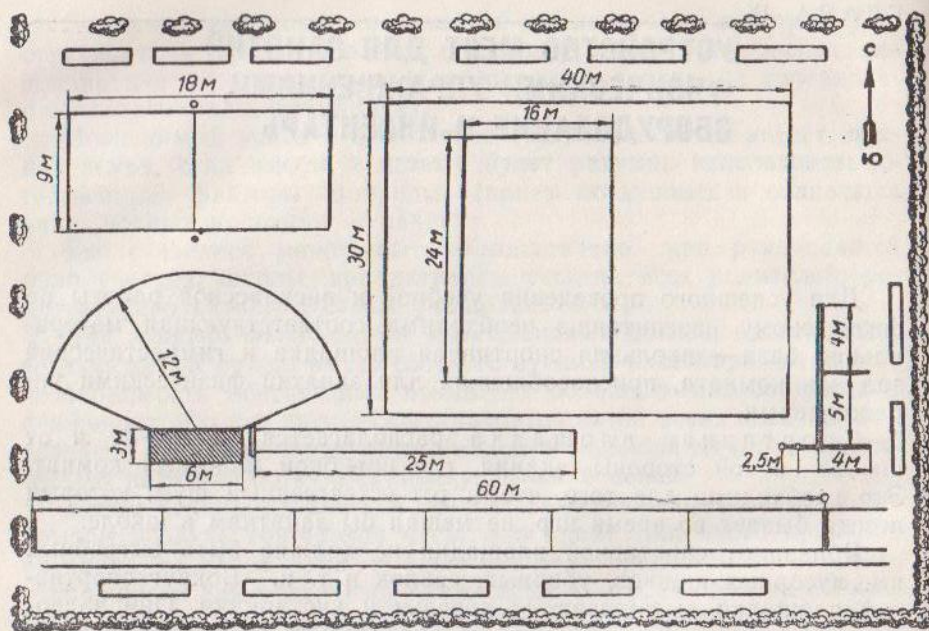


Рис. 72

вается вровень с землей деревянный брусок для отталкивания. Длина бруска — 1,25 м, ширина — 0,2 м, толщина — 0,1 м. Брусок окрашивается в белый цвет.

Место для прыжков в высоту отводится так, чтобы, разбегаясь с любой стороны, учащийся мог хорошо видеть веревочку или планку. Лучше всего, если яма для прыжков в высоту по своей длине проходит с востока на запад.

При прыжках в высоту можно пользоваться ямой, предназначенной для прыжков в длину.

Место для разбега при прыжках в высоту — сектор для разбега — это ровная площадка, которая делается так же, как и беговая дорожка. Радиус сектора — 10—12 м, угол — 130—140°.

Для прыжков в высоту необходимо иметь стойки, планку или веревочку. Если яма для прыжков в высоту располагается отдельно от ямы для прыжков в длину, то стойки вкапываются в землю. Если же прыжки в высоту и в длину выполняются в одну и ту же яму, то стойки для прыжков должны быть переносными.

Стойки для прыжков ставят на краю ямы со стороны разбега на расстоянии 3,5—4 м друг от друга. Высота стоек — 150—160 см. В стойках начиная с высоты 40 см через каждые 5 см просверливаются отверстия, в которые вставляются палочки. На них со стороны ямы кладется планка или вешается веревочка, на концах которой мешочки с песком или малые набивные мячи.

При прыжках в высоту и в длину места приземления постоянно поддерживаются взрыхленными.

Гимнастический городок состоит из лестницы, шестов, канатов, колец, гимнастического бревна, гимнастической стенки и перекладины (рис. 73).

Основой гимнастического городка служит рама, образованная двумя вкопанными в землю столбами и укрепленной на них перекладиной. Столбы имеют в диаметре 20—25 см, перекладина — 25 см. Высота столбов над землей — 3,5—4 м. В землю они вкапываются на глубину 1,2—1,5 м. Для предупреждения гниения нижняя часть столбов обжигается, осмаливается. При установке столбов ямы плотно забиваются битым кирпичом, камнями и щебенкой, засыпаются землей и утрамбовываются. Перекладина (длина 5—5,5 м) крепится на столбах при помощи железных хомутов. Сквозь перекладину пропускаются крюки, которые сверху закрепляются двумя гайками и шайбой (рис. 74). На эти крюки подвешиваются шесты, канаты и кольца. Шесты изготавливаются из бука, ясеня или березы. Диаметр шеста — 50 мм, каната — 40 мм.

К перекладине с одной или двух сторон крепятся (скобами) наклонные лестницы. Они изготавливаются из бука, ясеня или березы (бруски 10×4 см, ступеньки длиной 48 см и сечением 35 мм). Длина лестницы зависит от высоты рамы. Лестница устанавливается под углом 50—55°. Расстояние между брусками — 48 см, между ступеньками — 25 см.

К столбам рамы гимнастического городка в зависимости от расположения его на площадке устанавливаются перекладина, бум, гимнастическое бревно и гимнастическая стенка.

Низкая перекладина устанавливается на высоте 130—150 см. Длина ее стержня — 2—2,5 м, диаметр — 25—30 мм.

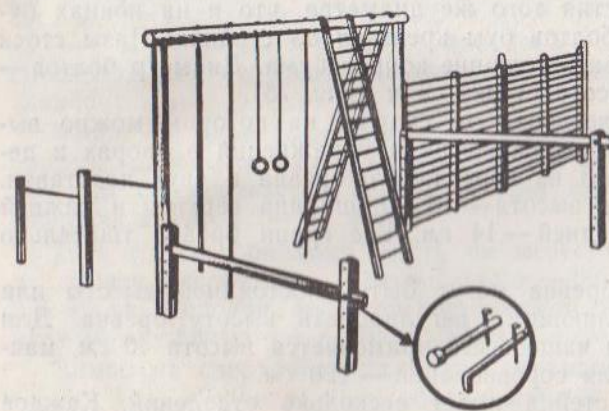


Рис. 73



Рис. 74

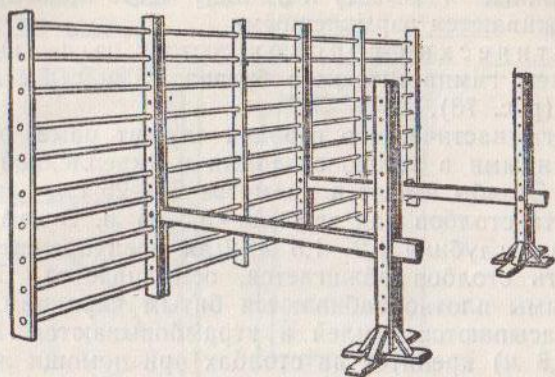


Рис. 75

Бум делается из трех досок длиной 4—5 м, шириной 16—18 см, толщиной 3—3,5 см каждая. Доски склеиваются, и их поверхности обрабатываются так, чтобы одна сторона была плоской и служила бы для упражнений в равновесии, а другая постепенно суживалась бы до 3 см и предназначалась бы для упражнений в висах, упорах и перелезании. Концы бума обтягиваются железом, и в них делаются отверстия для болтов.

Бум можно сделать и из одного деревянного бруса соответствующих размеров, но он хуже склеенного, так как дает большую вибрацию и менее долговечен.

Бум устанавливается между стойками. Одна из стоек крепится к столбу рамы гимнастического городка, другая вкапывается в землю. Стойки делаются с пазами, по которым и передвигаются концы бума. Чтобы бум устанавливался на желаемой высоте, в стойках начиная с высоты 30 см через каждые 10—15 см просверливаются отверстия того же диаметра, что и на концах бума, и при помощи болтов бум крепится на стойках. Пазы стоек должны соответствовать толщине концов бума. Диаметр болтов — не менее 10 мм. Высота стоек — 2 м (рис. 75).

Бревно гимнастическое — это снаряд, на котором можно выполнять упражнения в равновесии и упражнения в упорах и перелезании. Состоит он из деревянного бревна и двух подставок. Длина бревна — 5 м, высота — 16 см, ширина верхней и нижней части — 10 см, а средней — 14 см. Все грани бревна тщательно закругляются.

Подставки для бревна могут быть постоянной высоты или выдвижными, позволяющими регулировать высоту бревна. Для начального обучения чаще всего применяется высота 40 см, максимальная высота для соревнований — 120 см.

Гимнастическая стенка имеет несколько отделений. Каждое отделение состоит из вертикальных стоек и горизонтальных реек. Стойки изготавливаются из сосны, высота их — 2,5—3 м, шири-

на — 16 см, толщина — 3 см. В переднем крае стоек делаются вырезы для реек. Рейки к стойкам крепятся шурупами, затем к стойкам приклеиваются планки, которые в промежутках между рейками также крепятся шурупами.

Рейки делаются из березы или бука. Они имеют овальную форму, их сечение — 35×28 мм. Расстояние между стойками — 80—85 см, между рейками — 11—12 см. Нижняя рейка устанавливается на высоте 15 см от пола. Расстояние между второй и третьей рейками, считая сверху, — 40 см. Вторая и четвертая рейки сверху врезаются в стойки на 3,5—4 см глубже, чем остальные. Это делается для того, чтобы при выполнении висов рейки не давили на предплечья и не мешали бы правильному положению головы при висе спиной к стенке.

Гимнастическая стенка крепится металлическими угольниками к деревянным брускам, которые в свою очередь крепятся к столбам (нижний брус — на высоте 50—60 см от земли, верхний — на высоте 2—2,25 м).

Под перекладной, лестницей, бревнами, шестами, канатами и кольцами должны быть ямы, наполненные песком и опилками.

Место для игр и упражнений — это ровная и чистая площадка с травяным покрытием, достаточная по своим размерам для проведения любой игры из программы начальной школы. Если около школы есть свободный участок, то отдельно надо построить площадку для игры в «Пионерский мяч». Ее размер — 18×9 м.

Площадка для игры в «Пионерский мяч» обводится четко обозначенными границами. Для сетки вкапываются два столба высотой 2,5 м. Расстояние между ними — 10 м. Столбы вкапываются в землю на глубину 80 см.

На этой же спортивной площадке оборудуется место для игры в городки. На нем обозначаются два города размером 2×2 м, расположенные в 2—2,5 м друг от друга, два полукона (в 3—4 м от линии городов) и два кона (в 6—8 м от городов). Площадки для городов делаются цементными, деревянными или глинобитными.

Чтобы во время игры палки и городки не отлетали далеко за пределы площадки, насыпается земляной вал высотой 50—60 см, который обкладывается дерном. Сзади вала хорошо построить заборчик высотой 1—1,2 м.

Для игры необходимо иметь не менее четырех палок (бит) и десяти городков. Длина палки — 60—70 см, диаметр — 2,5—4 см. Городки делаются из круглой жерди. Длина городка — 20 см, диаметр — 4—5 см. Края у городков закруглены.

Зимой на спортивной площадке устанавливаются деревянные горки для вбегания (они обкладываются снегом и заливаются водой), строятся снежные горки для катания на санках. Горка для катания на санках должна быть достаточно широкой

(1,5 м) и иметь по бокам ската снежные барьеры. Дети должны подниматься на горку по лестнице, расположенной сбоку или с противоположной стороны ската. Размер верхней площадки горки не меньше 1×1,5 м.

На площадке силами детей строятся крепости из снега, лепятся снежные бабы и различные животные. Во время гололедицы площадка, предназначенная для занятий с детьми, посыпается песком.

ПРИМЕРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЗАЛА

Занятия гимнастикой и играми в закрытом помещении проводятся обычно в спортивном зале или приспособленных помещениях (коридорах, рекреационных залах или выделенных для этого классовых комнатах). При этом обращается особое внимание на расположение в них спортивного оборудования и инвентаря.

Гимнастическая стенка делается с возможно большим количеством пролетов. Она крепится к стене, противоположной окнам. Гимнастические скамейки расставляются вдоль окон. Шесты и канаты съемные, щиты для метания в цель, гимнастические маты, стойки для прыжков, гимнастическое бревно и другие снаряды должны располагаться в определенных местах. На окнах должны быть защитные сетки, а электрические лампочки ограждаются проволочными сетками.

Гимнастических скамеек должно быть не менее четырех. Делаются они из сосны или березы (сосновые легче). Скамейка состоит из доски, ножек и бруска, соединяющего ножки (рис. 76). Длина доски — 4 м, ширина — 25 см, толщина — 4 см. Ножки расположены в 30—35 см от краев доски, высота их — 22—25 см (внизу они для устойчивости делаются шире). Ножки соединяются бруском. Его размеры: длина — 3 м 60 см, высота — 7—8 см, ширина — 5—5,5 см.

Чтобы скамейка в перевернутом положении была более устойчива к доске сверху, в местах прикрепления ножек привинчиваются планки с дугообразной серединой. Длина планок по ширине скамейки, высота — 2—2,5 см, ширина — 3—4 см. Все грани и углы доски скамейки слегка скругляются.

Для использования скамейки в качестве снаряда для лазанья по наклонной плоскости на одном конце ее приделываются два

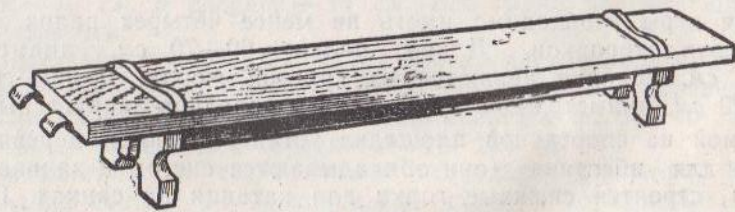


Рис. 76

металлических крюка, при помощи которых можно навешивать скамейку на гимнастическую стенку.

Гимнастических бумов в зале должно быть два. Они крепятся так же, как и на спортивной площадке, но вместо стоек у столба используются стойки гимнастической стенки. Вторые стойки делаются переносными. В зале необходимы гимнастические бревна. Желательно, чтобы одно было низким (высота — 30—40 см), с постоянной высотой, а другое — подвижное, чтобы можно было регулировать высоту бревна от 40 до 100 см.

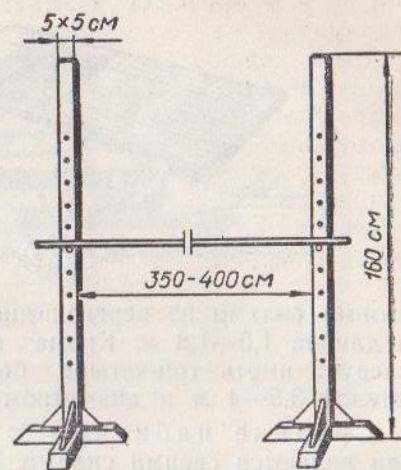


Рис. 77

Для занятий в зале желательно иметь две пары стоек для прыжков в высоту (рис. 77).

Канаты и шесты в гимнастическом зале делаются съемными. Они крепятся к балкам потолочных перекрытий.

Щитов для метания в цель (рис. 78) должно быть четыре—шесть штук. Изготавливаются они из фанеры или плотного картона на раме размером 1×1 м. В учебных щитах в центре делается отверстие диаметром 40 см. Щиты для соревнований делаются с концентрическими кругами диаметром 20, 40, 60, 80, 100 см. Щиты вешаются на желаемой высоте на стене или гимнастической стенке. В помещениях, специально выделенных для занятий по физическому воспитанию, мишени могут быть нарисованы на стене, однако они имеют значительный недостаток — их нельзя перемещать.

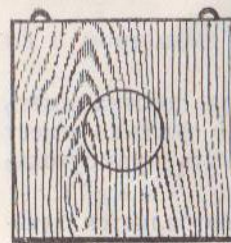


Рис. 78

В каждой школе следует иметь не менее 40 гимнастических палок. Их изготавливают из березы, бука или ясеня. Размеры: длина — 80 см, диаметр — 22—25 мм. Палки при изготовлении закругляются на концах, хорошо зачищаются. Хранятся они в ящиках, прикрепленных к стене (размер ящика: длина — 100 см, ширина — 18 см, высота — 50—55 см).

В школе необходимо также иметь не менее 40 малых скакалок. Скакалки покупаются в магазинах или изготавливаются

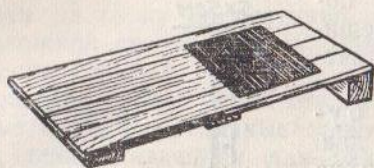


Рис. 79

своими силами из веревок диаметром 6—8 мм и длиной 1,5—1,8 м. Кроме малых скакалок, следует иметь три-четыре большие скакалки длиной 3,5—4 м и диаметром 10—12 мм.

Средние набивные мячи весом 1—1,5 кг покупаются или делаются своими силами. Таких мячей надо иметь не менее 10 штук. Малые набивные мячи с успехом могут быть сделаны самими учащимися. Их должно быть не менее 40 штук. Набивной мяч состоит из покрывки (изготовленной из кусков плотной материи), набитой волосом, мочалом, тряпками.

В школе должны быть гимнастические маты (не менее двух). Они необходимы при прыжках в длину с места, в высоту и с высоты, при выполнении упражнений в лазанье, равновесии и др. Маты покупаются в магазине. Для занятий акробатикой нужны покрывки на маты.

Для прыжков необходимо иметь деревянные мостики (рис. 79). Размер мостика: длина — 100 см, ширина — 70 см, высота — 10 см. На верхней стороне мостика прикрепляется резина с глубоким и частым рельефом. Для того чтобы мостик не скользил по полу, снизу также набивается резина.

Гранаты-болванки изготавливаются силами учащихся. Они делаются из березы, ясеня, дуба или клена (рис. 80). Вес каждой — 200—250 г. Размеры: длина — 24 см, диаметр корпуса — 4,5 см, диаметр ручки — 2,5—3 см. В школе должно быть 10—20 гранат-болванок.

Эстафетные палочки длиной 30 см и диаметром 3 см изготавливаются самими детьми.

Для гимнастических выступлений и игр школа должна иметь флажки одинакового и разных цветов. Древко флажка имеет длину 30 см, диаметр 2,5 см. Флажок может быть прямоугольным (22×15 см) или треугольным.

Весь мелкий инвентарь для занятий и игр изготавливается детьми под руководством учителей на уроках ручного труда, в кружке «умелые руки», а также самостоятельно дома.



Рис. 80

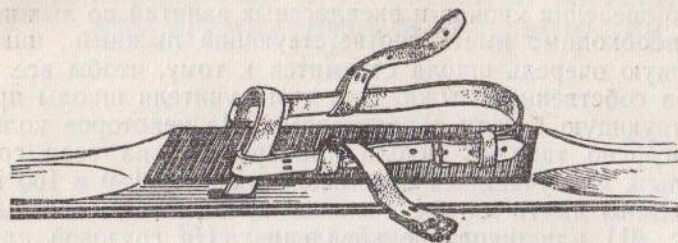


Рис. 81

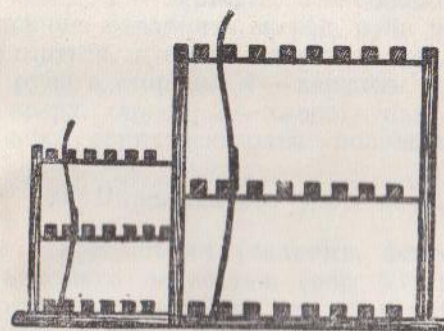
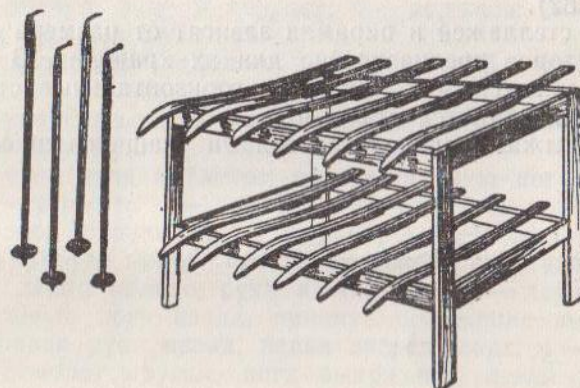


Рис. 82

ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ЕГО ХРАНЕНИЕ

Для проведения уроков и внеклассных занятий по лыжной подготовке необходимо иметь соответствующий лыжный инвентарь.

В первую очередь школа стремится к тому, чтобы все учащиеся имели собственные лыжи. Для этого учителя школы проводят соответствующую беседу с родителями. Но некоторое количество лыж (согласно таблице) школа приобретает на свои средства. Размер лыж для учащихся начальной школы — 140 и 160 см. Все лыжи должны иметь мягкое носковое крепление с пяточным ремнем (рис. 81) или школьное крепление. На грузовой площадке должна быть резина с глубоким рельефом.

Лыжи, приобретенные школой, нумеруются: номер ставится на верхней стороне заднего конца каждой лыжи. Вместе с лыжами приобретаются и лыжные палки.

Лыжи и лыжные палки хранятся в сухом прохладном помещении на горизонтальных стеллажах или в вертикальных пирамидах (рис. 82).

Размеры стеллажей и пирамид зависят от размера лыж и помещения, которое предназначено для их хранения. В начальной школе применяются, как правило, горизонтальные стеллажи, а лыжные палки хранятся отдельно.

Уход за лыжами проводится силами учащихся школы.

ГЛАВА X

ПРИМЕРНЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВНЕКЛАССНОЙ И ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Примерный материал для гимнастических выступлений

I. Вольные упражнения

Участники выступления в разомкнутой колонне. Исходное положение — основная стойка.

1. 1 — правую руку в сторону; 2 — держать; 3 — левую руку в сторону; 4 — держать.

2. 1 — руки вверх, хлопок; 2 — держать; 3 — поворот налево; руки вверх — в стороны; 4 — держать.

3. 1 — упор присев; 2 — держать; 3 — стать на колени, руки вперед; 4 — держать.

4. 1 — упор стоя на левом колене, правую ногу назад, прогнуться; 2 — держать; 3 — правую ногу опустить, туловище повернуть направо, правую руку в сторону; 4 — держать.

5. 1 — правую ногу, сгибая в колене, поставить вперед — стойка на левом колене, руки в стороны; 2 — держать; 3 — выпрямляя левую ногу назад, принять положение выпада вперед правой, правая рука назад, левая вперед-вверх; 4 — держать.

6. 1 — поворот кругом, ноги выпрямить, левая рука вперед-вверх, правая назад; 2 — держать; 3 — поворот налево в стойку ноги врозь, туловище наклонить вперед, руки назад; 4 — держать.

7. 1 — выпрямиться, руки в стороны-вверх; 2 — держать; 3 — дугами внутрь руки в стороны; 4 — держать.

8. 1 — руки вверх, хлопок; 2 — хлопок над головой; 3 — руки через стороны вниз, принять исходное положение; 4 — держать.

II. Пирамидковое упражнение

Упражнение с предметами (палками, флажками и обручем) может быть выполнено полностью (рис. 83) или с отдельными предметами (палками, флажками или обручами).

Для выполнения этого упражнения участники выстраиваются в разомкнутую колонну по пяти¹.

¹ Положения в пирамидковом упражнении описываются для участников правой стороны. Остальные выполняют то же, но в другую сторону.

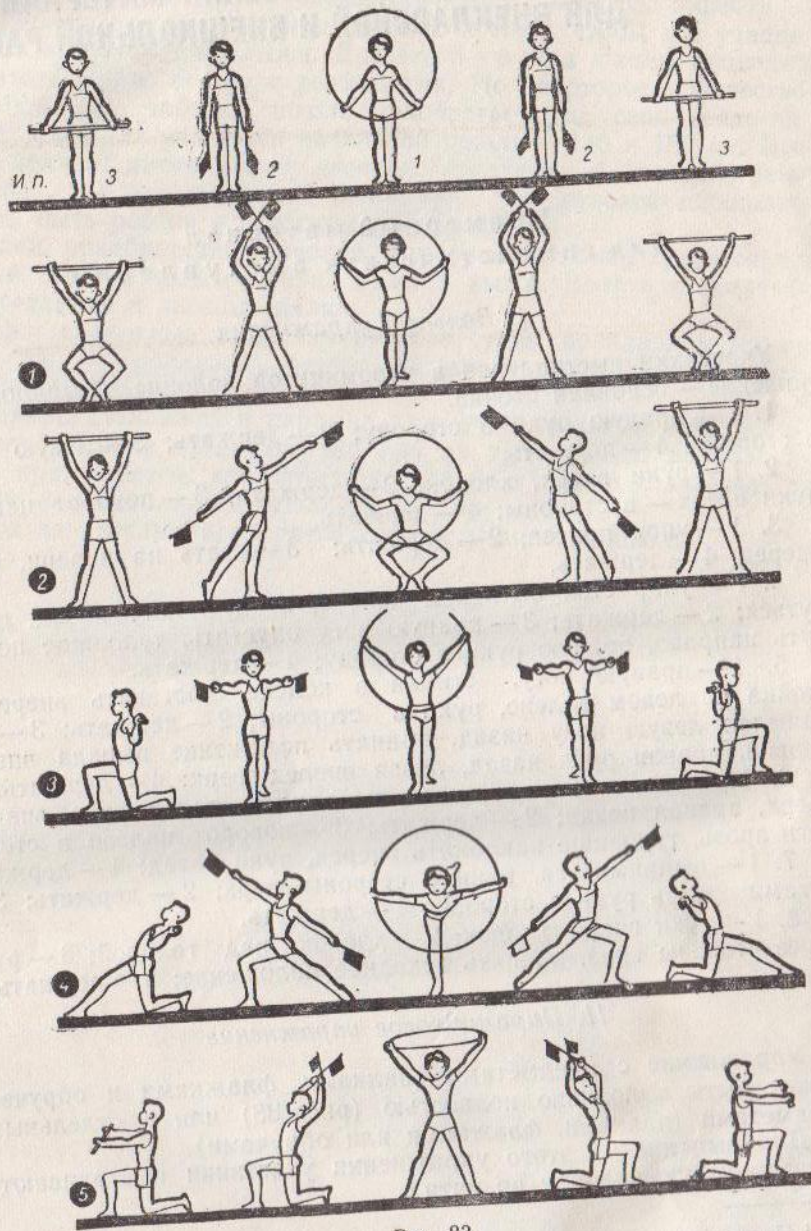


Рис. 83

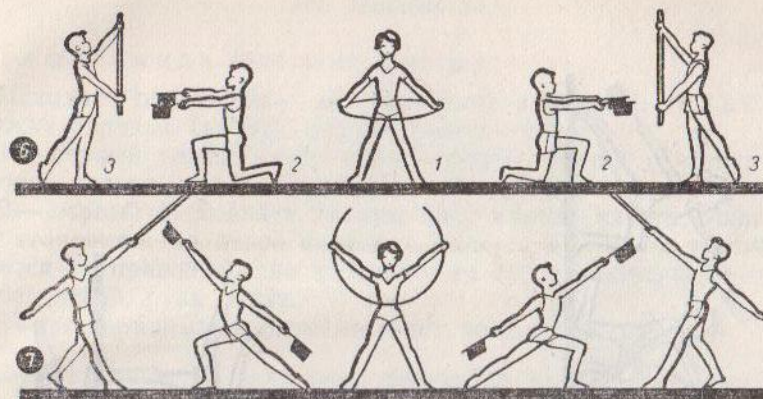


Рис. 83. Продолжение

Исходное положение: первый номер — основная стойка, обруч внизу; второй номер — основная стойка, флажки внизу; третий номер — основная стойка, палка горизонтально вниз.

1. Первый — шаг с правой вперед, левая сзади на носке, обруч вперед; второй — прыжком ноги врозь, руки через стороны вверх, флажки скрестить над головой; третий — присед, палка горизонтально вверх.

2. Первый — приставить правую к левой, присед, обруч вперед; второй — поворот налево, правая нога сзади на носке, левая рука вперед-вверх, правая — назад; третий — ноги врозь на ширине плеч, палка горизонтально вверх.

3. Первый — с правой ноги полшага вперед, левая сзади на носке, обруч вперед-вверх; второй — поворот направо, руки вперед; третий — поворот направо; встать на левое колено, палку за голову.

4. Первый — «ласточка» на правой ноге, обруч перед собой; второй — выпад вперед правой ногой, правая рука вперед-вверх, левая назад; третий — выпрямить правую ногу вперед, отклониться назад.

5. Первый — стать ноги врозь на ширине плеч, обруч горизонтально над головой; второй — стать на колено левой ноги, отклониться назад, флажки скрестить над головой; третий — выпрямиться, правую ногу согнуть (стойка на колене левой ноги), палка горизонтально вперед.

6. Первый — обруч горизонтально вниз; второй — руки вперед; третий — выпрямляя ноги, поворот кругом, правая нога сзади на носке, палка вертикально вперед, правая рука вниз.

7. Первый — обруч вертикально вверх-вперед; второй — выпад правой вперед, правая рука вперед-вверх, левая назад; третий — левая рука (вместе с палкой) вперед-вверх, правая рука назад.

8. Исходное положение.

III. Пирамиды¹

1-я пирамида (для семи девочек)

Исходное положение — девочки стоят в шеренге (4 3 2 1 2 3 4), флажки в руках (внизу), обручи лежат на полу.

1 — первый номер — шаг назад; второй, третий и четвертый — поворот налево.

2 — первый отставляет правую ногу вправо на один шаг; второй становится на левое колено и берется за обруч; третий становится на правое колено и берется за обруч; четвертый — выпад вперед левой, руки вниз.

3 — все принимают окончательное положение (рис. 84).

2-я пирамида (для пяти девочек и четырех мальчиков)

Исходное положение — все стоят в шеренге (5 4 3 2 1 2 3 4 5).

1 — первый номер — полшага назад; второй — поворот налево; третий — шаг влево-вперед; четвертый — шаг вперед; пятый — на месте.

2 — первый номер — на месте; второй становится на правое колено, левой рукой берет за талию первого; третий садится, опираясь на левую руку; четвертый становится на левое колено; пятый — поворот налево (рис. 85).

3-я пирамида (для семи девочек и четырех мальчиков)

Исходное положение — все стоят в шеренге (6 5 4 3 2 1 2 3 4 5 6).

1 — первый номер — на месте; второй — поворот направо; третий — полшага назад; четвертый — поворот налево; пятый — поворот направо; шестой — налево.

2 — первый номер — правую ногу вправо на один шаг; второй становится на левое колено и берет правой рукой за талию третьего; третий — на месте; четвертый становится на правое колено и берет левой рукой за талию третьего; пятый — левой рукой захватывает правую руку шестого (рис. 86).

4-я пирамида (для пяти девочек и шести мальчиков)

Исходное положение — все стоят в шеренге (6 5 4 3 2 1 2 3 4 5 6).

1 — первый номер — на месте; второй — один шаг вперед; третий, четвертый и шестой — поворот налево; пятый — направо.

2 — первый номер — правую ногу вправо на один шаг; второй — поворот налево, левую руку вверх (соединить с правой рукой партнера); третий — упор присев, правую ногу на руки четвертому; четвертый правой рукой захватывает правую ногу третьего; пятый — группировка сидя; шестой — на месте (рис. 87).

¹ Положения в пирамидах описываются для участников правой стороны. Остальные выполняют то же, но в другую сторону.

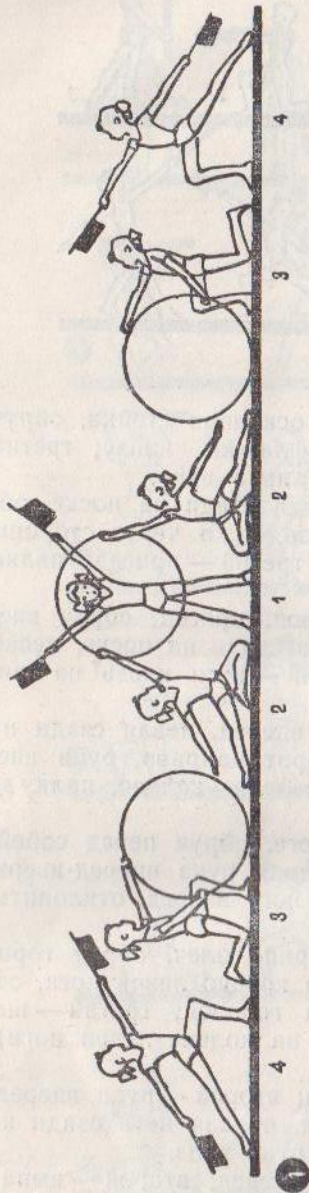


Рис. 84

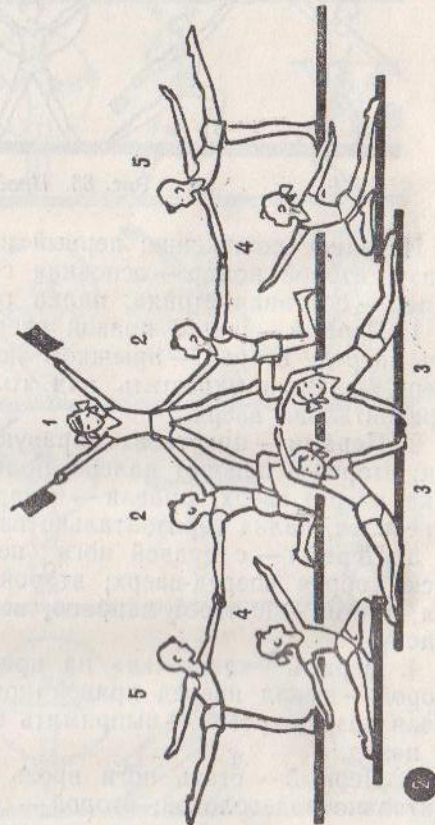


Рис. 85

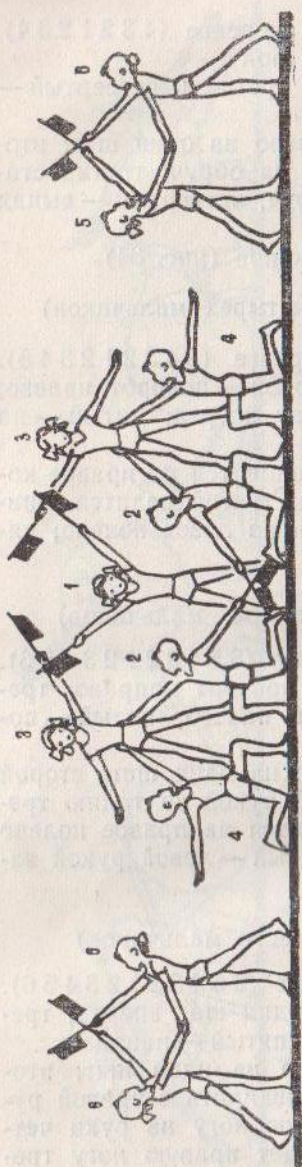


Рис. 86

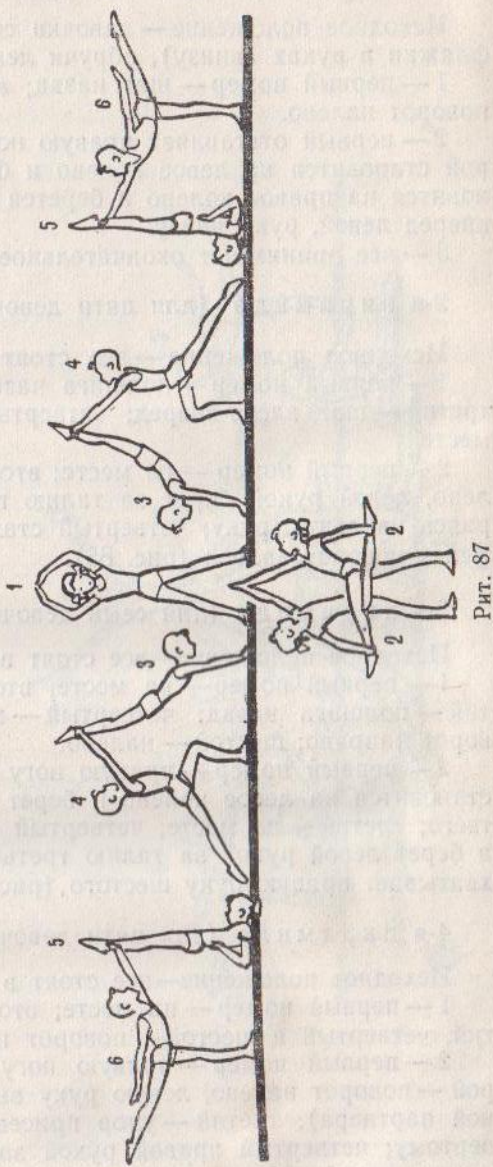


Рис. 87

Игры

Горелки

Играющие становятся парами в колонну. Водящий впереди. Все игроки по сигналу водящего громко произносят: «Раз, два, три, четыре, пять. Постарайся-ка догнать!» С последним словом пара, стоящая сзади, бежит вперед, один игрок справа, другой слева.

Водящий пытается догнать одного из них до того, как они захватят друг друга за руки. Если ему это удастся, то он с пойманным образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся будет водящим. Если водящий никого не догонит, то он остается водящим, а бегающая пара становится впереди колонны.

Найди катушку

Играющие образуют круг. Обими руками они держат веревку, концы которой связаны. На веревке надеты две—четыре катушки. В центре круга водящий. Игроки перебирают руками веревку и незаметно для водящего передвигают катушки вправо, влево. Водящий ищет катушки, он предлагает поднять руки то одному, то другому игроку. Если водящий найдет катушку, то он становится в круг, а тот, у кого найдена катушка, будет водящим.

Один на один

Двое становятся лицом друг к другу, пятки и носки вместе, ладони на высоте груди, расстояние между ними полшага. По сигналу играющие толчками ладоней стараются вывести друга друга из состояния равновесия. Проигрывает тот, кто сошел с места.

Эту игру можно проводить и как командную. Тогда каждый победитель пары приносит своей команде очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Вариант: игроки находятся в приседе.

Меткие стрелки

Играющие делятся на две—четыре команды. У каждого игрока один-два малых мяча. Один из игроков, находясь в 10—15 м за укрытием (забор, бугор, куст, яма), по сигналу руководителя поднимает на 4—5 секунд и опускает небольшие мишени. Это делается в течение 20—30 секунд. Одна из команд по жребию стреляет по мишеням. Стрелять могут сразу все игроки или каждый игрок по очереди. Количество попаданий подсчитывается. Затем стреляют другие команды.

Выигрывает команда, имеющая большее число попаданий.

Вариант: игроков с мишенями два-три; они находятся в 3—4 м друг от друга.

Сбей скорее

Играющие делятся на две команды. Каждая команда располагается на своей половине площадки (размер площадки — 20×10 м). На каждой стороне площадки расставляются в произвольном порядке 10—15 городков (чурки). У игроков команд по два-три малых мяча.

По сигналу руководителя игроки команд выполняют броски, стремясь сбить городки, расставленные на площадке противника. Бросая мячи, игроки в то же время стараются защитить свои городки.

Выигрывает команда, которая за определенное время собьет больше городков.

Примечание. Если мячей недостаточно, то по сигналу руководителя можно подбирать мячи и продолжать игру.

Лисичка

Игра проводится на местности.

Один из играющих — «лисичка» — берет мешочек с опилками или песком и уходит в лес. В лесу лисичка обозначает свой след (опилками или песком). Спустя 2—3 минуты играющие отправляются в погоню за лисичкой и идут по следу. Кто первым достигнет лисичку, тот выигрывает и становится лисичкой.

Ночной часовой

Один из играющих — ночной часовой. Ему на голову (до плеч) надевают большой колпак (чтобы он ничего не видел вокруг). В одном-двух шагах от часового поставлен флажок, который он должен охранять. Вокруг флажка и часового разбрасывают мелкие сухие сучья. Играющие отходят в разные стороны на 20—25 м.

По сигналу игроки тихо подкрадываются к флажку. Услышав шорох, часовой говорит: «Стой!» — и протягивает руку в том направлении, откуда, по его мнению, подкрадываются. Если он указал рукой правильно, то подкрадывающийся должен отойти на пять шагов назад. Выигрывает тот, кому удастся взять флажок, — он становится часовым.

Наблюдатели

Играющие внимательно осматривают указанный участок местности и стараются все запомнить. По сигналу они поворачиваются в другую сторону и подробно записывают все, что увидели. Выигрывает тот, кто подробнее опишет участок.

Кто соберет больше?

На лужайке находится водящий. Вокруг него в радиусе 30—40 м произвольно расставлены флажки (колышки) с цифрами (5, 4, 3, 2, 1). Чем ближе флажок (колышек) к центру, тем большая на нем цифра. Все играющие располагаются за пределами зоны с флажками в 40—50 м от водящего. По сигналу участники, стараясь быть незамеченными, приближаются к водящему и собирают флажки (колышки). Если водящий заметит передвигающегося игрока, то он называет его фамилию. Названный обязан подойти к водящему и быть около него до конца игры. По сигналу игра прекращается.

Выигрывает тот, у кого больше очков (по сумме цифр на флажках).

Умелая маскировка

Играющие делятся на две команды. Для игры ограничивается участок местности, за пределы которого заходить нельзя. По жребию игроки одной команды уходят и прячутся. Спустя 2—3 минуты другая команда начинает искать своих противников. Отмечается время, когда будут найдены все игроки первой команды. Затем прячется вторая команда, а первая ищет. Выигрывает команда, которая затратила на поиски меньше времени.

Через границу

Игра проводится на пересеченной местности с деревьями, кустами. Размеры участка: длина — 400—500 м, ширина — 250—300 м. Весь участок по длине делится на две равные части, границу желательно обозначить (веревкой, лентами). На каждой половине участка располагается команда. С каждой стороны от границы в глубину на расстоянии от 10 до 100 м расставляются 30—40 флажков. Флажки на каждой стороне одинакового цвета, но отличаются от флажков другой команды. У каждого игрока команды нарукавные повязки одинакового цвета с флажками.

Задача каждой команды состоит в том, чтобы перейти границу и перенести с другой стороны флажки. В то же время игроки должны охранять свои флажки.

Капитаны команд располагают игроков так, чтобы граница постоянно охранялась.

Игра начинается по сигналу руководителя. Если игрок, перешедший границу, будет обнаружен, то его забирают в плен и отводят в штаб команды, где он находится до конца игры. Игра заканчивается также по сигналу. Выигрывает команда, перенесшая на свою сторону больше флажков.

К штабу

В игре могут участвовать две—четыре команды. Для игры выбирается участок местности размером 1—1,5×2—2,5 км.

Накануне или в день игры, но за 1—1,5 часа до начала намечается и обозначается столько маршрутов, сколько участвует в игре команд.

Маршруты должны быть равными по трудности и протяженности. Начало маршрутов в одном месте и в одно время. Каждый маршрут имеет свой номер. Номер маршрута команды определяется жребием. Конец маршрутов в одном месте—в штабе игры. Обозначаются маршруты стрелками, сделанными из веток, травы, камешков; песком; опилками; нарезанными кусочками бумаги с указанием количества шагов; ленточками, повешенными на ветках кустов или деревьев; стрелками, вырубленными на земле; пакетами, спрятанными под кустом; указанием азимута движения (по компасу) и т. д. (рис. 88).

Идя по маршруту, команда может встретить посредника штаба с вводными заданиями, который может задать вопросы по географии, естествознанию, по оказанию первой помощи и др. Каждая команда должна быть в равных условиях. В конечном пункте маршрута (в штабе игры) команды получают дополнительное за-

	Знаки из сучков, песка, вырубленные на земле	Знаки из камней
Направление пути		
Поворот направо или налево		
Идти осторожно		
Дальше идти нельзя		
Письмо (в 5 шагах)		

Рис. 88

дание: найти флаг игры. Флаг прячется в радиусе до 100 м от штаба.

Выигрывает команда, раньше всех закончившая маршрут и нашедшая флаг.

В этой большой комплексной игре должно быть несколько членов штаба во главе с начальником. Члены штаба намечают и обозначают маршруты, выполняют обязанности посредников. Начальник штаба находится на конечном пункте, дает последнее задание, определяет победителей, подводит итоги игры.

Возвращение в лагерь (школу) после игры проходит организованно, с пением и желательно с музыкой (баян, аккордеон).

Эта игра требует большой предварительной подготовки.

Городки

Играть в городки можно вдвоем (каждый за себя) или командою на команду. Капитаны команд по жребию определяют очередность ударов и город. После этого начинается игра. Первый игрок команды начинает игру с линии кона, стараясь попасть в первую фигуру—пушку. Если ему удастся выбить хотя бы один городок за пределы города, то остальные городки этой фигуры выбиваются с линии полукона. Когда вся фигура выбита, ставится следующая и т. д. Исключение составляет фигура под названием «письмо». В ней вначале с кона надо выбить марку (городок, находящийся в центре), а затем также с кона все остальные городки.

После того как игроки одной команды выполнили свои броски (у каждого игрока по две биты), в игру вступает другая команда. Команда, первой выбившая все фигуры, считается победительницей. Количество фигур по договоренности устанавливается до начала игры.

Основные правила для игроков:

- 1) удар производить только с разрешения судьи;
- 2) во время удара нельзя заходить за линию кона или полукона;
- 3) собирать биты только с разрешения судьи;
- 4) строго соблюдать свою очередь для ударов;
- 5) выполнять все распоряжения капитана команды и судьи.

Сигнализация

В играх на местности, в походах, находясь на таком расстоянии, когда голос не слышен, а также при проведении различных соревнований часто применяют сигнализацию.

Сигнализация хорошо воспринимается детьми, они всегда охотно участвуют в передаче и приеме сообщений при помощи сигналов.

Сигналы чаще всего подаются флажками (днем) и фонариками (когда темно). Для сигнализации используются азбука Морзе и

семафорная азбука. С сигнализацией дети знакомятся на занятиях, проводимых на площадке или на полянке в лесу.

С большим интересом дети участвуют в соревнованиях по сигнализации. Такие соревнования могут быть индивидуальными и командными. Проводить их можно на большой спортивной площадке или на открытой местности. Перед соревнованиями участники практикуются в приеме и передаче сигналов, в быстрой записи и расшифровке принимаемых сигналов, записывают таблицы азбук, которыми пользуются во время соревнований.

Соревнования по сигнализации можно проводить в форме игры (например, «Срочная телеграмма»).

Срочная телеграмма

В игре участвуют от двух до десяти команд. В каждой команде по три участника. Обязанности среди них распределяются так: один принимает сигналы, второй записывает их, третий расшифровывает. Все команды располагаются на одной линии, в 5—10 м одна от другой и на одинаковом расстоянии от пункта сигнализации. Пункт сигнализации находится в 100—200 м от расположения команд, лучше всего на возвышенности. По сигналу с пункта сигнализации начинается передача телеграммы, текст которой в последние минуты дает руководитель игры. Пока идет передача и прием, руководитель с помощниками переходит в конечный пункт доставки телеграмм, который находится в 40—50 м от команд (между командами и пунктом сигнализации).

После того как телеграмма передана, команда быстро ее расшифровывает, переписывает и один из самых лучших участников команды бегом доставляет ее руководителю.

Выигрывает команда, правильно принявшая и быстрее других доставившая телеграмму.



Приложения

Приложение 1

Основные правила приема солнечных ванн

Солнечные ванны лучше принимать лежа, с покрытой головой. В том месте, где принимается ванна, должен быть свободный доступ воздуха, облегчающий теплоотдачу. Солнечные ванны лучше принимать в первой половине дня, с 8 до 11 часов (в это время воздух менее нагрет и более чист), за 1,5 часа до еды или спустя 1,5—2 часа после еды.

Вначале пребывание под солнцем ограничивается 8—10 минутами (в средней полосе СССР). Затем эту процедуру ежедневно увеличивают на 5—10 минут и постепенно доводят до 30—40 минут. Принимая солнечные ванны, необходимо через каждые 5—10 минут менять положение тела. После солнечных ванн рекомендуются водные процедуры, из которых лучше всего купание. Для приема солнечных ванн необходимо иметь разрешение врача. Всякие недомогания являются противопоказаниями к приему солнечных ванн.

Неумеренное, неправильное пользование солнечными ваннами вредно для организма и, в частности, может вызвать солнечный ожог или тепловой удар.

Основные правила приема воздушных ванн

Прием воздушных ванн лучше всего начинать ранней весной, в теплые дни (около +20°). Принимать их следует в местах, защищенных от прямого воздействия солнечных лучей и ветра, по возможности при полном обнажении тела. Длительность приема вначале — 10—15 минут. Затем продолжительность приема постепенно доводят до 1,5—2 часов. Лучшее время для приема воздушных ванн — дневные часы (с 9 до 18 часов).

Воздушные ванны не рекомендуются натощак или непосредственно после приема пищи. При появлении озноба процедуру следует немедленно прекратить. Желательно, чтобы приему воздушной ванны предшествовало легкое предварительное разогревание организма. Нельзя принимать ванну с холодной («гусиной») кожей. Пребывание на воздухе лучше сочетать с движениями — играми или ходьбой.

Систематический прием воздушных ванн в теплые дни позволяет постепенно перейти к приему ванн и при более низкой температуре (+16°). Это способствует закаливанию организма.

При приеме воздушных ванн также необходим врачебный контроль.

Основные правила приема водных процедур

К водным процедурам относятся обтирание, обливание, душ и купание.

Наиболее доступно обтирание. Обтирание производится мокрым полотенцем или губкой, после чего тело насухо вытирается полотенцем.

Для обтирания вначале используется теплая вода: для детей дошкольного возраста 28—25°, для младших школьников от 25—20°. Затем температура воды может понижаться на 1° через каждые 3—4 дня и доводится у детей дошкольного возраста до +19°, у младших школьников до +16°.

Обливания или душ являются более сильными водными процедурами, и к ним следует приступать уже после того, как дети привыкли к обтиранию. Душ

вначале следует принимать не больше 10—15 секунд, постепенно доводя это время до 30—40 секунд.

Лучшим временем для начала водных процедур является лето. Проводить их следует утром, после зарядки. Любую водную процедуру не следует принимать сразу после интенсивной мышечной работы.

Купание в водоеме является одной из лучших водных процедур. Если купание проводят после утренней зарядки, то пребывание в воде следует ограничить 2—3 минутами (при этом рекомендуется делать энергичные движения); если же после солнечных ванн, то дети младшего школьного возраста могут находиться в воде 10—15 минут.

Водные процедуры с успехом применяются и в повседневной физкультурной работе. Так, после занятий в зале или на спортивной площадке следует принимать душ, чтобы удалить с поверхности кожи пот и грязь. Кроме того, кратковременный теплый душ успокаивающе действует на человека. Прохладный душ нельзя принимать до тех пор, пока не прошло возбуждение. После любой водной процедуры необходимо насухо вытереть тело и растереть его рукой или сухим полотенцем.

Для закаливания организма весьма полезно ежедневно мыть ноги перед сном. Вначале мыть ноги надо теплой водой, затем температура воды постепенно понижается до комнатной. Эта водная процедура должна войти в привычку каждого школьника.

Любые водные процедуры оказывают очень сильное воздействие на организм, поэтому здесь также необходим медицинский контроль.

Приложение 2

Примерное положение о соревнованиях по лыжам

1. Цели и задачи соревнований:

а) Привлечь возможно большее количество учащихся к занятиям лыжным спортом.

б) Выявить лучшие команды классов и лучших лыжников школы.

2. Руководство соревнованиями.

Подготовка и проведение соревнований возлагается на коллектив физкультур (под руководством учителя, вожатого).

3. Время и место проведения.

Соревнования проводятся 8 января. Начало в 11 часов.

Место проведения — учебная лыжная площадка.

4. Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся III классов (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача.

К соревнованиям не допускаются ученики, имеющие неудовлетворительные оценки за вторую четверть.

5. Программа соревнований:

а) Мальчики — 500 м.

б) Девочки — 300 м.

6. Условия проведения и зачет.

Соревнования проводятся на лично-командное первенство школы.

Личное первенство разыгрывается между мальчиками и девочками отдельно. Каждый класс выставляет команду в составе восьми мальчиков и восьми девочек. Зачет по шести мальчикам и шести девочкам.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме времени, показанному зачетными участниками класса.

7. Награждение победителей.

Команда класса, занявшая первое место в соревнованиях, награждается грамотой и выпелом, а участники — памятными подарками.

Победители личного первенства среди мальчиков и девочек награждаются грамотами и памятными подарками.

8. Заявки.

Заявка на участие в соревнованиях подается до 5 января. Она должна быть подписана учителем класса, физоргом, врачом.

Приложение 3

Примерный комплекс зарядки в пионерском лагере для детей 8—10 лет

1. Построение в шеренгу и перестроение в колонну по четыре.

2. Ходьба — 30—40 секунд.

3. И. п. — ноги шире плеч, руки вниз, голова слегка наклонена вперед.

Выполнение. Руки в стороны, прогнуться, голову слегка назад (глубокий вдох); опуская руки вниз, принять исходное положение (выдох). Темп медленный. Выполнять шесть—восемь раз.

4. И. п. — основная стойка.

Выполнение. Присесть, руки вперед (выдох), выпрямиться, руки вниз (вдох). Темп средний. Выполнять семь—девять раз.

5. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение. Поворот туловища вправо, правую руку в правую сторону ладонью вверх; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону. Темп средний. Выполнять четыре—пять раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

6. И. п. — основная стойка, руки впереди.

Выполнение. Быстро поднять правую ногу назад, руки в стороны; опуская ногу на место, руки вперед и хлопок в ладоши; то же, но с левой ноги. Темп быстрый, дыхание произвольное. Выполнять четыре—пять раз с левой и правой ноги.

7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за головой.

Выполнение. Слегка сгибая ноги, наклониться вперед и вправо, одновременно движением рук вперед и вниз достать обеими руками пятку правой ноги (выдох); принять исходное положение (вдох); то же, но в другую сторону. Темп средний. Выполнять четыре—пять раз в каждую сторону.

8. И. п. — ноги врозь, правая впереди, руки к плечам.

Выполнение. Прыжок, левая нога вперед, правая назад; то же, правая вперед, левая назад. Выполнять 20—25 секунд.

9. Ходьба на месте и в строю 1,5—2,5 минуты.

Приложение 4

Примерная программа спартакиады пионерского лагеря (для младшего школьного возраста)

1. Соревнования в звеньях (вторая неделя):

1. Бег на 40 м.

2. Метание мяча на дальность.

3. Прыжки в длину с разбега.

4. Бег на 30 м со скакалкой.

II. Соревнования в отрядах между звеньями (третья неделя):

1. Бег на 40 м.

2. Метание мячей на дальность.

3. Метание мячей в цель.

4. Прыжки в длину с разбега.

5. Прыжки в высоту с разбега.
 6. Эстафета комбинированная:
 - I этап (мальчик) — бег с обручем — 30 м.
 - II этап (девочка) — бег со скакалкой — 30 м.
 - III этап (мальчик) — бег со скакалкой — 30 м.
 - IV этап (девочка) — бег с обручем — 30 м.
 7. «Пионерский мяч».
 8. «Русская лапта».
- III. Соревнования между отрядами (четвертая неделя):
1. Бег на 40 м.
 2. Метание мячей на дальность.
 3. Метание мячей в цель.
 4. Прыжки в длину с разбега.
 5. Прыжки в высоту с разбега.
 6. «Пионерский мяч».
 7. «Русская лапта».
- IV. Финал спартакиады (проводится в день физкультурного праздника лагеря):
1. Соревнования лучших бегунов, прыгунов, метателей.
 2. Финальные встречи лучших команд по «Пионерскому мячу» и «Русской лапте».
 3. Комбинированная эстафета между командами отрядов:
 - I этап (мальчик) — бег с обручем — 30 м.
 - II этап (девочка) — бег с короткой скакалкой — 30 м.
 - III этап (мальчик) — бег со скакалкой — 30 м.
 - IV этап (девочка) — бег с обручем — 30 м.
 - V этап (мальчик) — бег — 40 м.
 - VI этап (девочка) — бег — 40 м.

Примечание. Количество участников в звеньевых, отрядных и финальных соревнованиях устанавливается положением о спартакиаде.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
<i>Глава I. Физическое воспитание в СССР</i>	5
Задачи физического воспитания	14
Советская система физического воспитания	20
Средства физического воспитания	35
<i>Глава II. Физическое воспитание учащихся начальной школы</i>	39
<i>Глава III. Учебная программа — основной документ работы по физическому воспитанию в школе</i>	54
Практический материал и методические указания к его проведению	58
Теоретические сведения	58
Гимнастика	60
Построения и перестроения	60
Общеразвивающие упражнения	74
Упражнения для формирования осанки	92
Лазанье и перелезание	94
Упражнения в равновесии	99
Акробатические упражнения	101
Танцевальные упражнения	104
Поднимание и переноска груза	107
Ходьба	108
Бег	110
Прыжки	113
Метания	123
Игры	127
Краткое описание игр	136
Игры на лыжах	167
Лыжная подготовка	169
Передвижение на лыжах	172
Элементы лыжного строя	176
Подъемы и спуски на лыжах	178
<i>Глава IV. Урок — основная форма работы по физическому воспитанию в школе</i>	180
Требования к уроку	181
Задачи уроков физической культуры	182
Структура урока	183
Типовая структура урока	184
Подготовка учителя к урокам	188
Физическая нагрузка на уроке	195
Плотность урока	197
Задания на дом	198
Типы уроков	199
Методы ведения урока	203
Обучение физическим упражнениям	205
Методы обучения	209
Словесные методы	209

Наглядные методы	211
Практические методы	213
Исправление ошибок	215
Индивидуальный подход к учащимся	216
Условия проведения урока	218
Особенности работы в малокомплектной начальной школе	220
Анализ уроков	233
Глава V. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня	235
Глава VI. Внеклассная работа по физическому воспитанию	244
Задачи внеклассной работы по физическому воспитанию	244
Содержание и формы внеклассной работы	244
Организация внеклассной работы	245
Физкультурная работа в пионерской организации	263
Агитация и пропаганда физической культуры и спорта в школе	266
Глава VII. Планирование и учет работы по физическому воспитанию	268
Планирование	268
Учет	275
Глава VIII. Внешкольная работа по физическому воспитанию	283
Физическое воспитание детей в семье	290
Глава IX. Устройство мест для занятий физическими упражнениями, оборудование и инвентарь	293
Примерное оборудование гимнастического зала	298
Лыжный инвентарь и его хранение	300
Глава X. Примерный практический материал для внеклассной и внешкольной работы	303
Примерный материал для гимнастических выступлений	303
Игры	309
Приложения	315

Виктор Михайлович Качашкин
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Редактор *В. Л. Тульпо*
Художник *Н. П. Лобанев*
Художественный редактор *В. Г. Ежков*
Технические редакторы *И. В. Квасницкая*
и *В. В. Новоселова*
Корректор *Г. Л. Нестерова*

Сдано в набор 15/XI 1971 г. Подписано
к печати 13/III 1972 г. 60×90^{1/8}. Бумага тип.
№ 1. Печ. л. 20. Уч.-изд. л. 22 30.
Тираж 100 тыс. экз. (План 1972 г.
№ 3-217). А 07158. Заказ № 6005.

Издательство «Просвещение»
Комитета по печати при Совете
Министров РСФСР, Москва,
3-й проезд Марьиной рощи, 41
Типография им. Смирнова Смоленского
облуправления по печати, г. Смоленск,
пр. им. Ю. Гагарина, 2.
Цена без переплета 51 коп.,
Переплет 10 коп.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.М.КАЧАШКИН

