Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

Ю. С. Паутов, В. Н. Иванова

Учебное пособие

«Физическое воспитание в оздоровительном лагере»

Изд-во АлтГТУ
Барнаул 2008

ББК

Паутов Ю. С., Иванова В. Н. Физическое воспитание в оздоровительном лагере: учебное пособие для преподавателей, учителей физической культуры и организаторов летнего отдыха / Ю. С. Паутов, В. Н. Иванова; Алт. гос. ун-т им. И.И. Ползунова. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2008. – 327 с.

В данной книге говорится об организации и методике проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в оздоровительном лагере.

Книга рекомендована для преподавателей, учителей физической культуры и организаторов летнего отдыха.

Под редакцией
доктора биологических наук, профессора,
академика СО МАНЭБ Паутова Ю.С.

Рекомендовано Сибирским региональным учебно-методическим центром высшего профессионального образования для межвузовского использования в качестве учебного пособия специалистам физической культуры, организаторам, вожатым, воспитателям и студентам-практикантам физкультурных вузов (2005 г.).

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
физической культуры и
спорта.
Протокол № от

Содержание

1. Введение.....…..... …..3
2. Организация лагерной жизни.....3
3. Руководство и совет лагеря.....6
4. Оформление и благоустройство лагеря 7
5. Спортплощадки и сооружения.....8
6. Распорядок дня.....19
7. Концептуальные основы обновления системы организованного летнего отдыха детей……...24
8. Ребенок как центр педагогического мироздания 24
8. Задачи физического воспитания в оздоровительном лагере…….....25
11. Формы физического воспитания.. 26
12. Возрастное развитие детей школьного возраста……....27
13. Учет психологических особенностей детей на занятиях физическими упражнениям.....30
14. Спортивно-массовая работа.....34
15. Оздоровительная работа и врачебный контроль.....39
16. Учебно-тренировочная работа.....42
17. Агитационно-массовая работа.....42
18. Хозяйственная работа.....43
19. Физкультурный актив в загородном лагере.....44
20. Содержание работы 48
22. Как строить работу туристско-экологичеекого отряда (ТЭО) ....….....48
23. Утренняя гигиеническая гимнастика для детей разного возраста .....;..... ……….....50
24. Сценарий открытия спортивного сезона .....….....78
25. День физкультурника.....107
26. Игровые состязания и подвижные игры.....116
27. Сценарий праздника здоровья «Дорога к доброму здоровью».....117
28. День Военно-Морского Флота 130
29. Фестиваль спортивных и подвижных игр 136
30. Татарский национальный праздник «Сабантуй»..... …....142
31. Методика обучения плаванию 144
32. Соревнования по плаванию..... …....152
33. Игры и развлечения на воде .....….....155
34. Вольные упражнения .....…...156

35. Игры с элементами художественной гимнастики 162
36. Как пинг-понг стал спортивной игрой.....170
37. Состязания юных футболистов 193
38. «Снайпер» – командная подвижная игра 204
39. На туристской тропе 205
40. Хоккей на траве.....218
41. Хоккейно-интеллектуальные страсти 219
42. Игры в комнате.....221
43. Приложение № 1. Положение о студенческом оздоровительно-спортивном лагере высшего учебного заведения.....223
44. Приложение № 2. Ритуалы олимпиады 230
45. Спартакиада народных игр.....231
46. Приложение № 3. План-сценарий «Спортландия».....234
47. Приложение № 4. Содержание конкурсов «Спортландии» на индейскую тему.....235
48. Приложение № 5. Летние спортивные игры для младших школьников.....240
49. Приложение № 6. Комплекс упражнений для утренней зарядки в лагере 243
50. Приложение № 7. 10 уроков для не умеющих плавать.....245
51. Приложение № 8. Правила безопасности на воде 255
52. Приложение № 9. Праздник «Нептуна» 261
53. Приложение № 10. Праздник «Ловись, рыбка».....265
54. Приложение № 11. Праздник юного рыболова в лагере 277
55. Приложение № 12. Упражнения без мяча.....284
56. Приложение № 13. Городки.....302
57. Приложение № 14. Игры народов СНГ 306
58. Приложение № 15. Уроки туризма 313
59. Приложение № 16. Викторины по спорту.....310
60. Приложение № 17. Спорт в отряде. Уголок физкультурника.....322
61. Литература 323

ВВЕДЕНИЕ

Польза от летнего отдыха детей в оздоровительном лагере очевидна. Здесь детвора заметно развивается, во всех отношениях и, прежде всего, физически. Поэтому так необходима для каждого лагеря умело организованная физкультурная и спортивная работа, в результате которой ребята улучшают свое здоровье, прибавляют в весе и силе, в ловкости и выносливости, а также закаляются.

Основная задача данного пособия – оказать помощь организаторам летнего отдыха детей в их физическом воспитании – одном из главных участков работы, который требует усилий всего педагогического коллектива.

При его составлении авторы использовали многолетний опыт подготовки студентов вузов к работе с детьми в летний период, личный опыт непосредственной работы в лагерях, а также методические материалы по данному вопросу других специалистов, публикации периодической печати.

В пособии изложены формы физического воспитания в детском оздоровительном лагере и средства, которыми они осуществляются. Особое место уделено методике планирования организации и проведения физкультурных мероприятий в отрядах и лагере в целом.

Пособие предназначается для инструкторов по физической культуре, а также для организаторов летнего отдыха детей.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЛАГЕРНОЙ ЖИЗНИ

Главная ответственность за работу по физическому воспитанию в оздоровительном лагере ложится на директора. От его заинтересованности, знаний, опыта, разумного руководства и контроля зависит успех всей работы. Непосредственное же руководство всеми физкультурными мероприятиями возлагается на инструктора по физической культуре. Он осуществляет всю работу совместно с врачом, зам. директора по воспитательной работе, спортивным активом.

Инструктор по физической культуре обязан задолго до приезда первой смены обследовать места для проведения зарядки, различных игр, массового купания и обучения плаванию; ознакомиться с наличием спортивного инвентаря и оборудования. Он составляет план физкультурно-массовой работы, готовит необходимую документацию, согласовывает даты проведения мероприятий с администрацией лагеря.

В обязанности педагога-воспитателя входит:

– принимать непосредственное и активное участие в закаливании детей;

– проводить с отрядом физкультурные отрядные занятия;

– отвечать за порядок при купании;

– организовывать и готовить отрядные команды к спортивным состязаниям;

– отвечать за выполнение отрядом лагерного режима

Основная задача воспитательной работы в лагере заключается в создании спаянного коллектива, ясно представляющего цели и задачи, стоящие перед ним, и готового претворить их в жизнь. Причём общие цели должны определять и личные. Это единство личных и общих целей является характерной чертой спаянного коллектива, членам которого должны быть присущи, прежде всего, идейность, целеустремлённость, принципиальность, быстрый отклик на происходящие события, критика и самокритика, здоровое общественное мнение, разносторонность интересов, жизнерадостность, умение преодолевать трудности, дружба, товарищество и т.п.

Люди по своему характеру, наклонностям, интересам и желаниям неповторимы. Однако из этого не следует, что такими же неповторимыми должны быть и методы работы. Исключительное по глубине мысли определение метода воспитания дал А. С. Макаренко, который писал, что достойной нашей эпохи организованной задачей может быть только создание метода, который, будучи общим и единым, в то же время даёт возможность каждой отдельной личности развивать свои способности, сохранить свою индивидуальность, идти по линии своих наклонностей. Решение этой сложной задачи осуществляется системой коллективного воспитания, педагогикой коллективного действия. Формирование человека-коллективиста – самое совершенное средство развития личности.

Задача состоит в том, чтобы организовать жизнь и деятельность лагеря в соответствии с целями и задачами воспитания. Изучение и обобщение опыта различных лагерей убеждает в том, что там, где к организации лагерной жизни подходят формально, где всей работой руководит только начальник лагеря и всё построено на приказах и распоряжениях, как правило, хромает дисциплина, молодёжь пассивна, не проявляет интереса к жизни лагеря; то же происходит и там, где администрация не учитывает интересы и запросы коллектива, не находит с ним контакта. Только при правильном соотношении административных и общественных начал в руководстве успешно решаются задачи, стоящие перед лагерем.

РУКОВОДСТВО И СОВЕТ ЛАГЕРЯ

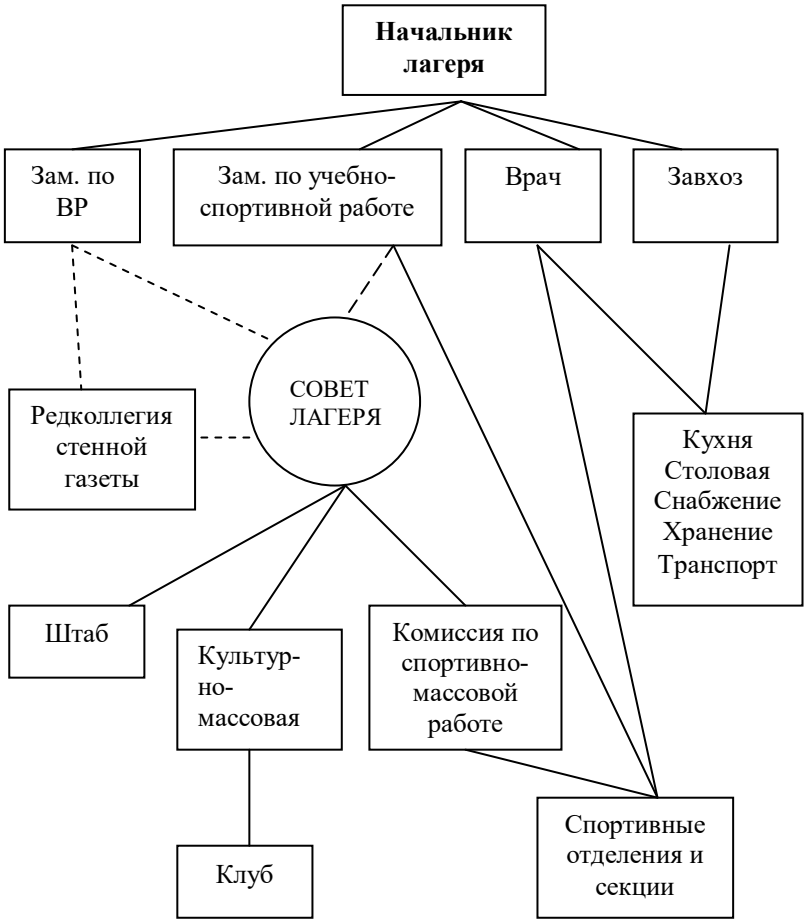


Рисунок 1. Структура руководства оздоровительно-спортивного лагеря (сплошными линиями обозначены отношения подчинения, пунктирными – отношения влияния, взаимодействия).

В процессе развития лагерей происходил постепенный переход от чисто административных форм руководства к общественно-коллективным и к правильному сочетанию административных и общественных начал в организации лагерной жизни. Это обеспечивает чёткое распределение ответственности за различные разделы работ и привлечение актива к организации жизни лагеря и руководства ею, в особенности всеми видами самодеятельности в спортивно-массовой и культурно-просветительной работе.

Структура руководства оздоровительно-спортивным лагерем приведена на рисунке 1

Начальник лагеря отвечает за всю работу лагеря. Он должен умело направлять деятельность общественных органов.

Заместитель начальника лагеря по воспитательной работе обеспечивает воспитательную и направляет культурно-массовую работу, работу лагерного клуба, следит за выполнением правил внутреннего распорядка и за дисциплиной.

Заместитель начальника лагеря по учебно-спортивной работе организует учебно-тренировочную работу в спортивных отделениях, группах, командах; проводит контрольные испытания в начале и конце лагерного сезона, помогает совету лагеря налаживать спортивно-массовую работу, организацию и проведение спортивных соревнований, выступлений, работу спортивных секций; принимает участие в организации общелагерных мероприятий, подготовке общественных физкультурных кадров; ведёт учёт учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы.

Заведующий хозяйством отвечает за материальную часть лагеря; организует снабжение продуктами питания и их хранение; обеспечивает работу обслуживающего персонала и транспорта.

Врач отвечает за санитарно-гигиенические условия жизни и работы лагеря, организует медицинское обследование участников лагеря, ведет врачебно-педагогические наблюдения и оказывает медицинскую помощь.

Преподаватели-тренеры проводят учебно-тренировочные занятия, помогают в организации спортивно-массовых мероприятий и в секционной работе.

Совет лагеря избирается в составе 7-9 человек и более (в зависимости от количества участников лагеря) на общем собрании. Там же выбирается и редколлегия лагерной стенной газеты. Совет состоит из председателя, секретаря и ответственных за разделы работы.

Ответственный за внутренний распорядок (начальник штаба) составляет график дежурства на смену, с тем, чтобы каждый участник был в суточном наряде 1-2 раза за смену. Наряд назначается ежедневно и состоит из дежурного по лагерю, дежурного по кухне, ночного караула, дневальных и наряда на кухне.

Ответственный за спортивно-массовую работу организует работу спортивных секций, спортивные соревнования по отдельным видам спорта, лагерную спартакиаду, товарищеские встречи и другие спортивно-массовые мероприятия. В оздоровительно-спортивных лагерях совету лагеря в организации спортивно-массовой работы помогает тренерско-преподавательский состав.

Ответственный за культурно-массовую работу организует работу библиотеки-читальни, художественную самодеятельность, экскурсии, прогулки, лагерные костры, лекции, беседы и доклады, киносеансы и т. п. Он работает в тесном контакте с заместителем по воспитательной работе и под его руководством, следит за внешним оформлением лагеря, чёткой организацией информационной работы (досками для объявлений, стендами, витринами, работой радиоузла, доставкой свежих газет и журналов), организует воспитательную работу, привлекает фотографов, художников к оформлению стендов, фотоальбомов, бюллетеней, отражающих жизнь и деятельность лагеря.

Такое построение руководства и распределение работ обеспечивает ответственность за каждый раздел работы и привлечение широкого актива к организации деятельности лагеря и руководству всеми видами самодеятельности как в спортивно-массовой, так и культурно-просветительной работ.

ОФОРМЛЕНИЕ И БЛАГОУСТРОЙСТВО ЛАГЕРЯ

Красочное оформление лагеря, чистота и порядок имеют большое воспитательное значение.

Лагерь озеленяют, оборудуют линейки, дорожки, которые посыпают желтым песком или толченым кирпичом. Украшают лагерь-мачта с флагом, лозунги, яркие и красочные плакаты, цветочные клумбы, беседки, скамейки, арки с вьющимися растениями, лагерный календарь, выложенный из камешков и дерна на песочной клумбе.

В лагере должны быть информационные щиты, фото-стенды, щиты для стенной газеты, распорядка дня, расписания занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, правил внутреннего распорядка и т. п. В большом лагере следует оборудовать дорожки и площадки так, чтобы сохранить зелень на всей территории. Зеленые насаждения

должны образовывать естественные границы лагеря, причем не следует, как растягивать территорию лагеря, так и слишком ограничивать ее.

СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ И СООРУЖЕНИЯ

К простейшим спортивным сооружениям, для строительства которых в лагерях не требуется больших финансовых затрат, относятся площадки для волейбола, баскетбола, тенниса, городков и тренировочное поле для футбола.

В комплекс работ по строительству этих сооружений входят: планировка, отвод воды и укладка покрытия (кроме сооружения трибун и вспомогательных помещений).

Участок, выбранный для спортивных площадок, должен быть не только ровным, но и сухим (уровень грунтовых вод не ближе 0,7 м от спланированной поверхности). В таблице 1 указаны строительные размеры спортивных площадок, включающие также зоны безопасности.

Таблица 1 – Размеры и пропускная способность площадок и полей для спортивных игр

Вид спорта	Размеры (м)		Расчетная пропускная способность (человек в смену)
	земельного участка	поля для игры (в пределах разметки)	
Бадминтон	15 х 8	13,4 х 6,1	8
Баскетбол	30 х 18	26 х 14	24
Волейбол	24 х 15	18 х 9	24
Городки	30 х 15	-	12
Ручной мяч 7:7	46 х 23	40 х 20	24
Теннис	35 х 18	23,77 х 10,97	16
Теннис настольный	7,75 х 4.5	2,7 х 1,52	4
Футбол	112 х 73	104 х 69	30
Хоккей (с шайбой)	66 х 34	61 х 30	40

Разметку полей для игры следует выполнять в соответствии с требованиями правил соревнования.

Поверхность площадок для волейбола, баскетбола и тенниса должна иметь уклоны для отвода дождевой воды, а также воды от избыточной поливки. Толщина покрытия площадок на всей площади

может быть одинаковой, поэтому такие же уклоны надо сделать и на существующем основании.

Уклоны могут быть поперечными или продольными, направленными в обе стороны от продольной или от поперечной оси площадки. Величина уклонов не должна превышать:

	продольного	поперечного
для волейбола	0,004	0,005
для баскетбола	0,005	0,006
для тенниса	0,002	0,006

Подготавливать участок, отведенный под площадку (устраивать основание и промежуточный слой), перед укладкой покровного слоя надо в соответствии с нормативным документом: «Указания по производству и приемке специальных видов строительных работ, выполняемых при строительстве открытых плоскостных спортивных сооружений» (ВСН 1-71).

Толщина покровного слоя (из спецсмеси) на площадках для тенниса и волейбола должна составлять 40 мм, а для баскетбола – 30 мм.

Состав покровного слоя зависит от вида спорта. Для волейбола – *вариант 1:* тяжелая супесь или легкий суглинок, просеянные через сито 3 х 3 мм. Допускается примесь органических веществ (гумуса) до 5% по весу (в сухом состоянии); *вариант 2:* кирпичная крошка, просеянная через сито 3 х 3 мм, и порошкообразная тяжелая (жирная) глина с соотношением частей крошки и глины 9:1 (по объему), перемешанные до получения однородной массы.

Для баскетбола – легкий суглинок или тяжелая супесь, просеянные через сито 5 х 5 мм.

Для тенниса – кирпичная или черепичная крошка, просеянные через сито 3 х 3 мм, и порошкообразная жирная глина с объемным соотношением: крошки 85-90% и глины 15-10%.

На влажный покровный слой укладывается и укатывается катком предохранительный слой среднезернистого песка толщиной 5 мм для волейбола и тенниса и 3 мм для баскетбола.

При строительстве площадок на песчаных грунтах нижний щебеночный (шлаковый) слой может иметь меньшую толщину или вовсе отсутствовать. На тяжелых глинистых грунтах рекомендуется всю конструкцию площадки выполнять в насыпи (т. е. поднимать поверхность площадки на 5-10 см).

На площадках для баскетбола и тенниса допускается асфальтовое покрытие, при котором на уплотненный и спланированный по уклонам

грунт укладывается слой щебеночной подготовки толщиной 10-12 см, а поверх него – слой песчаного асфальта толщиной 25 мм.

Для отвода воды из покрытия на плохо фильтрующих грунтах по сторонам площадки (боковым или торцовым – в зависимости от принятого направления уклона) должны предусматриваться дренажные канавки шириной 20-30 см, заполненные щебнем с фракциями до 20 мм, вода из которых отводится в водостоки.

На полях для футбола с травяным покровом рекомендуется устраивать поперечные уклоны величиной 0,008-0,01. На этих полях в качестве спецслоя используется 150-миллиметровый слой растительной супесчаной земли.

Травяной покров может быть создан посевом семян специальных трав (таблица 2).

Травяной покров может быть создан и одерновкой (если неподалеку от района строительства имеется подходящий по составу трав естественный травяной покров). В последнем случае толщина растительного слоя должна быть уменьшена на толщину укладываемой дернины (8-10 см).

Таблица 2 – Смеси газонных трав (в % от веса семян)

Растения	Зоны средней полосы			Северные районы	Южные районы
	1	2	3		
Мятлик луговой		20	-	45	-
Овсяница красная	5	60	30	30	20
Полевица белая		-	-	-	-
Гребенник обыкновенный	5	12	-	-	-
Клевер белый		8	10	10	10
Райсграс пастбищный	0	-	40	40	50
Тимофеевка луговая		-	20	20	-
Овсяница луговая		-	-	-	20

Все приведенные данные о толщине слоев конструкций покрытия площадок и полей указаны для уплотненного (укатанного) состояния.

Устройство площадок для городков отличается от устройства остальных площадок главным образом тем, что на отдельных их участках должны быть различные покрытия. Рабочей частью является не вся площадь участка, а только те части, где размещены «города», а также

«коны» и «полуконы». Для покрытия нерабочих частей площадки может быть использован естественный покров.

Примечания:

1. Норма высева (при хорошей – 95 % всхожести семян) – 15-20 г на 1 $м^2$.

2. В зависимости от местных климатических условий возможна замена растений, как по наименованиям, так и по порциям в составе смеси.

3. Уточнение состава травосмеси, а также решение вопросов подготовки почвы, подбора семян, определение времени и способа сева, проверка семян на чистоту, всхожесть и хозяйственную годность проводятся при участии местного агронома.

Покрытие площадки «городов» рекомендуется выполнять в следующих вариантах:

Вариант 1: по уплотненному, горизонтально спланированному грунту укладывается слой песка толщиной 50 мм; на песок – слой бетона толщиной 100 мм с последующей затиркой 30-миллиметровым слоем цементного раствора и железнением.

Вариант 2: по уплотненному, горизонтально-спланированному грунту с уложенным на него слоем песка толщиной 50 мм и бетонной подготовки (толщина слоя 100 мм) укладывается стальной лист толщиной 10 мм.

Конструкция покрытия «конов» и «полуконов» рекомендуется следующая: по уплотненному, спланированному с поперечным уклоном 0,01 грунту укладывается слой легкого суглинка толщиной 30 мм, на влажную поверхность которого наносится и укатывается 5-миллиметровый слой среднезернистого песка. Уклоны поверхности на остальной части площади не регламентируются, однако сток воды на площадь, занятую «городами», «конами» и «полуконами», не допускается.

Неотъемлемой принадлежностью площадки для городков является так называемая отбойная стенка – ограждение в торце площадки высотой не менее 3 м, в направлении которого производятся броски. Для смягчения ударов от бит и городков, а также снижения рикошетирования перед ограждением устраивается земляной вал, который рекомендуется покрывать досками по направлению броска.

Детальные сведения о строительстве всех этих площадок приводятся в типовых проектах, разработанных институтом «Росспортпроект», № 290-1-78 («Площадка для баскетбола»), 290-1-19 («Площадка

для волейбола»), 290-1-23 («Площадка для тенниса»), 290-1-8 («Площадка для городков»), 290-1-21 («Тренировочное футбольное поле»).

В последнее время значительное распространение получают покрытия из спецсмесей, где в качестве связующих материалов применяются битумы, и покрытия на синтетической основе (полиуретановой). Эти покрытия в процессе эксплуатации требуют гораздо меньшего ухода, чем покрытия из грунтовых спецсмесей.

Покрытия из спецсмесей следует изготовлять, руководствуясь «Временной инструкцией по устройству покрытий плоскостных спортивных сооружений из резинобитумных и асфальторезиновых смесей», разработанной Управлением спортивных сооружений Спорткомитета СССР при участии сотрудников «Росспортпроекта», БелдорНИИ и треста «Мосасфальтстрой», и «Временной инструкцией по устройству синтетических покрытий плоскостных спортивных сооружений», разработанной сотрудниками институтов ВНИИНСМа и «Роспроекта».

Оборудование спортивных площадок также зависит и от вида спорта.

Бадминтон. Оборудование состоит из сетки размером; 6,1 х 0,75 м с ячейками 2 х 2 см, натянутой между стойками (рисунок 2). Верхняя кромка сетки устанавливается на < высоте 1,55 м.

Баскетбол. Баскетбольная площадка (рисунок 3) оборудуется двумя щитами, изготовленными из дерева, окрашенного в белый цвет, или оргстекла размером 1.80 х 1,20 м с кольцами, закрепленными на стойках.

Щиты крепятся на стойках на высоте 2,75 м от пола, а кольца – на высоте 30 см от середины нижнего края щита. Стойки должны находиться на расстоянии 60 см за лицевой линией.

Волейбол. Оборудование волейбольной площадки состоит из сетки, натянутой на стойках, установленных на расстоянии 0,5 м от боковой линии (рисунок 4). Высота верхней кромки для мужчин – 243 см, для женщин – 223 см.

Городки. Площадка для игры в городки имеет размеры 15 х 30 м (рисунок 5). За ней устраивается вал или стена для перехвата бит и городков. Площадка города размером 4 х 9 м может иметь покрытие из бетона, асфальта, дерева или других материалов.

Настольный теннис. Стол для настольного тенниса состоит из одного или двух щитов, изготовленных из плотно пригнанных досок, собранных на рамке, или из другого плотного и гладкого материала. Поверхность окрашена масляной, чаще темно-зеленой, краской, не

имеющей блеска. Размер одного щита 274 х 152,5 см, размер каждого из двух щитов – 137 х 152,5 см (рисунок 6).

Теннис. Оборудование состоит из сетки, натянутой на тросе между двумя стойками высотой 1,06 м. Металлические стойки устанавливаются на расстоянии 0,91 м от боковой линии. Высота сетки около стоек 1,066 м, под средней линией – 0,914 м, ширина сетки 1,066 м. Площадка ограждается металлической сеткой высотой 3,2 м, которая устанавливается за лицевой линией и частично за боковыми (рисунок 7).

Футбол. Футбольные поля оборудуются воротами размером 7,32 х 2,44 м и угловыми флагами (рисунок 8). Для игр по упрощенным правилам ворота могут иметь иные размеры: 6,60 х 2,20 м, 6,00 х 2,00 м, 5,00 х 1,70 м, 4,50 х 1,5 м.

Ручной мяч. Оборудование состоит из двух ворот и четырех угловых флагов. Высота ворот должна быть 2 м, ширина – 3 м (рисунок 9). Стойки и перекладину ворот делают деревянными, с квадратным сечением 8 х 8 см.

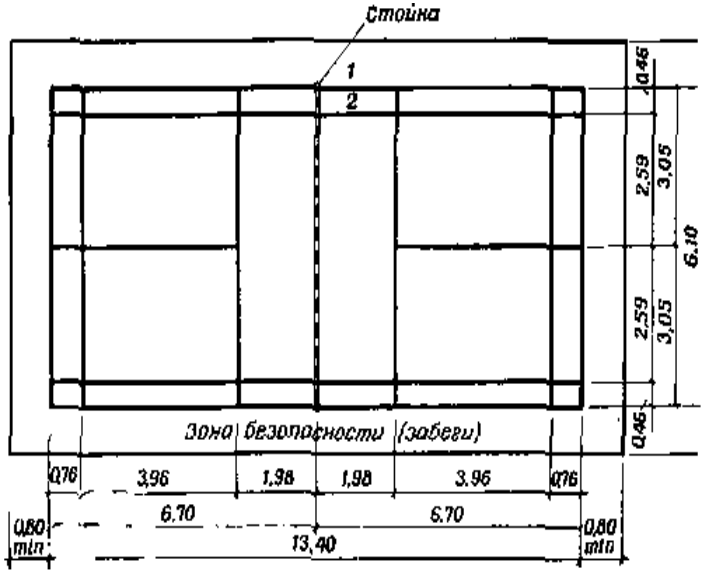


Рисунок 2 – Бадминтонная площадка

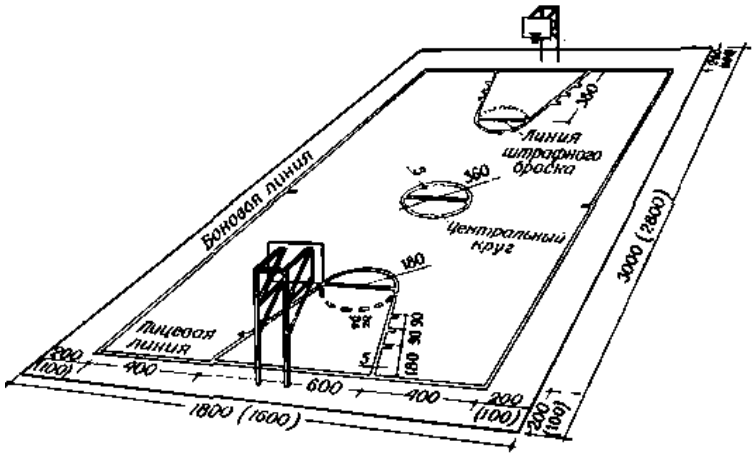


Рисунок 3 – Баскетбольная площадка

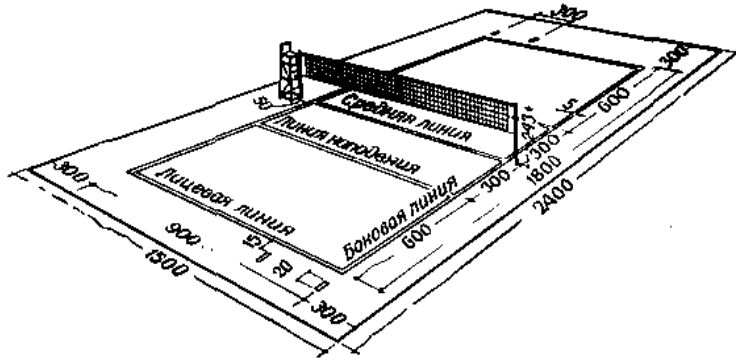


Рисунок 4 – Волейбольная площадка

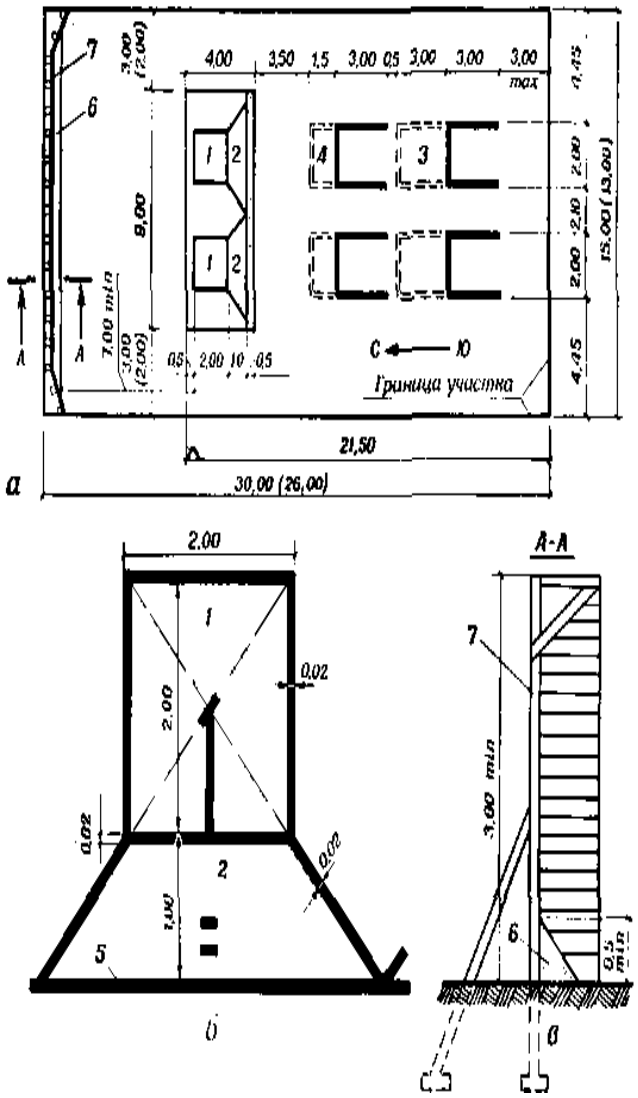


Рисунок 5 – Площадка для игры в городки

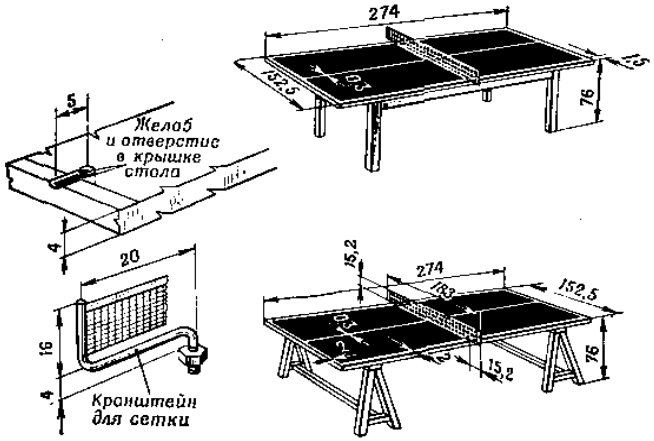


Рисунок 6 – Площадка для настольного тенниса

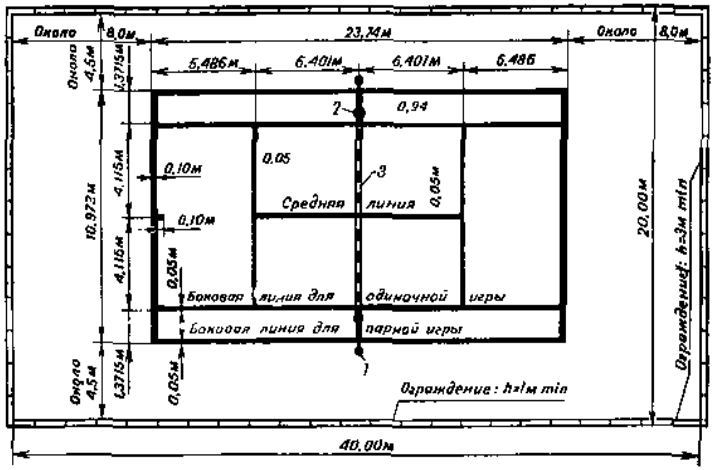


Рисунок 7 – Теннисная площадка

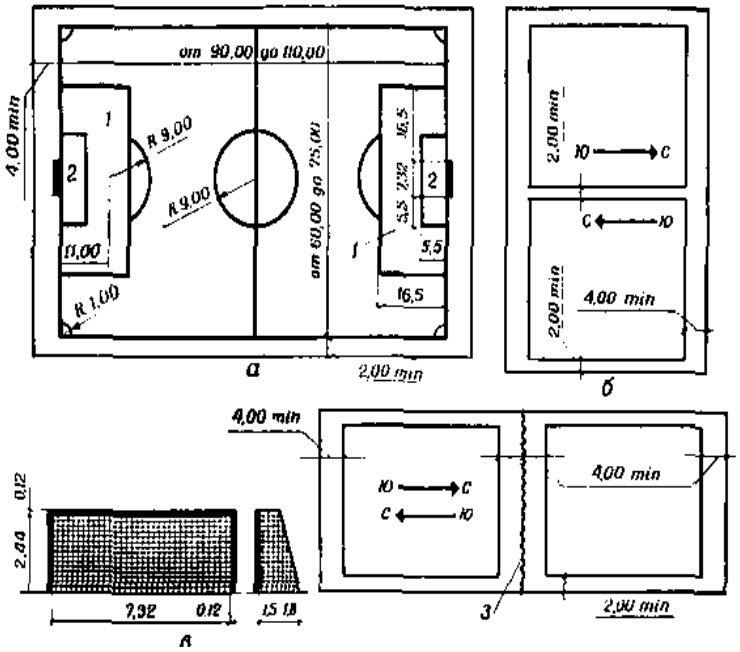


Рисунок 8 – Футбольное поле

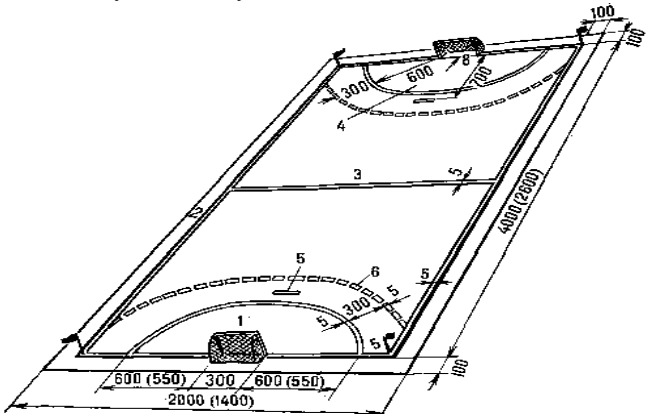


Рисунок 9 – Площадка для ручного мяча

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Распорядок и режим дня в различных лагерях далеко не одинаковы. Основное время в распорядке занимают учебно-тренировочные занятия, спортивно-массовые мероприятия и ночной сон. Однако если время ночного сна во всех лагерях примерно одинаково, то на учебно-тренировочную и спортивно массовую работу в различных лагерях отводится от 3 до 7 часов. Поэтому необходимо знать:

а) каким должно быть соотношение между временем тренировочных занятий, оздоровительно-гигиенических мероприятий, отдыха и сна участников лагеря;

б) сколько часов и какое время дня надо уделять специальной (в избранном виде спорта) и спортивно-массовой работе;

в) каким должно быть содержание оздоровительно-гигиенических мероприятий.

Решение этих вопросов позволит установить наиболее рациональный режим, соответствующий задачам оздоровительно-спортивного лагеря, т. е. позволяющий наиболее эффективно организовать время пребывания в лагере.

Различные климатические условия, продолжительность дня, условия организации лагеря отражаются на распорядке и режиме дня и вносят в них свои коррективы.

В течение ряда лет тренировку в лагерях строили на основе сложившихся методических установок. Поэтому она занимала незначительное время. Много времени оставалось для отдыха и культурно-массовых мероприятий, много было и свободного времени.

Спортсмены своё свободное время используют для занятий спортом: либо тренируются в избранном виде спорта, либо занимаются плаванием, греблей и т. п. Много времени проводят в солярии и на пляже, купаясь и загорая.

В лагерях была введена ежедневная двухразовая тренировка в избранном виде спорта и специализированная утренняя зарядка как часть тренировочной работы. Таким образом, тренировка фактически стала трёхразовая и занимала минимум 4,5 часа в день. Если же принять во внимание, что все участники лагеря достаточно много плавали (в часы купания), а также участвовали в спортивно-массовых мероприятиях, то можно считать, что занятия физическими упражнениями, достаточно разнообразными и различной интенсивности, занимали у них 6-6,5 часа в день и более.

Правильность такой практики подтверждается изменениями состояния здоровья, физической подготовленности и спортивных результатов.

Если в начале врачебно-контрольные наблюдения не обнаруживали заметных сдвигов в физическом развитии, в состоянии тренированности и здоровья спортсменов, то затем эти сдвиги стали существенными.

Смена деятельности, вида тренировки позволяют по-разному строить режим, при этом на занятия физическими упражнениями различной интенсивности можно отводить 6 часов в день (в некоторых случаях и больше).

Вторая важная сторона режима дня – продолжительность сна, т. е. полного отдыха. Большая физическая нагрузка требует 8-часового ночного сна и, кроме этого, послеобеденного отдыха продолжительностью 1,5 часа. Для отдыха используют 1,5 часа свободного времени, 2 часа отводится на закаливание и купание (плавание), 1,5 часа занимает трёхразовое питание и 2 часа – гигиенические процедуры. Таким образом, для воспитательной и культурно-массовой работы остаётся достаточное время.

Рационально построенный распорядок дня имеет не только большое оздоровительное, но и воспитательное значение. Правила внутреннего распорядка определяют обязанности каждого участника лагеря, регламентируют взаимоотношения в коллективе и устанавливают определённые требования, необходимые для успешного решения задач, стоящих перед лагерем.

Постоянное и неуклонное выполнение правил внутреннего распорядка помогает прочно усвоить правила организованного и культурного поведения в коллективе.

Руководство лагеря, педагоги и совет лагеря должны следить за чётким выполнением установленного режима дня, не допускать никаких нарушений.

Примерный распорядок дня летнего оздоровительно-спортивного лагеря

7.00 – Подъём
7.05 - 7.30 – Зарядка
7.30 - 8.00 – Туалет, уборка лагеря
8.00 - 8.30 – Завтрак
8.30 - 9.00 – Свободное время
9.00 - 11.00 – Занятия по расписанию

11.00 - 13.00 – Закаливание, купание (плавание)
13.00 - 14.00 – Свободное время
14.00 - 14.30 – Обед
14.30 - 16.00 – Послеобеденный отдых
16.00 - 20.00 – Учебно-тренировочная и спортивно-массовая работа
20.00 -20.30 – Культурно-массовые мероприятия
22.45 - 23.00 – Вечерняя поверка
23.00 – Отбой

Примерные правила внутреннего распорядка физкультурно-оздоровительного лагеря

Каждый участник физкультурно-оздоровительного лагеря обязан:
1. Строго выполнять установленный распорядок дня.
2. Соблюдать чистоту и порядок внутри и вне лагеря.
3. Аккуратно посещать установленные расписанием занятия.
4. Не отлучаться за пределы лагеря без особого на то разрешения.
5. Купаться только в установленном месте и в установленное время.
6. Бережно относиться к лагерному имуществу.
7. Соблюдать меры противопожарной безопасности.
8. После отбоя и в часы отдыха соблюдать тишину.
9. Выполнять указания руководства лагеря и старших товарищей.

Примерная инструкция о порядке организации дежурства по лагерю

1. В физкультурно-оздоровительном лагере ведется суточное дежурство, для чего из числа участников лагеря назначается суточный наряд. Наряд назначается для поддержания порядка, охраны и различных работ по лагерю
2. Суточный наряд состоит из дежурного по лагерю, дежурного по кухне, дневальных, наряда по кухне, ночного караула (количественный состав суточного наряда зависит от размера и потребностей лагеря).
3. Расписание суточного наряда составляется на всю смену и вывешивается на видном месте.
4. На случай непредвиденных работ начальник лагеря может назначить внеочередной наряд.
5. Ответственные за отделения (группы, команды, секции) обязаны обеспечить явку лиц, назначенных в суточный наряд.

6. Дежурные и дневальные должны иметь нарукавные повязки.

Права и обязанности дежурного по лагерю

Дежурный по лагерю назначается из числа наиболее опытных членов лагеря.

1. Дежурный отвечает за внутренний порядок в лагере и за несение службы суточным нарядом.
2. Инструктирует состав участников суточного наряда.
3. Принимая и сдавая дежурство, расписывается в журнале дежурного о приёме и сдаче дежурства, при этом отмечает в журнале все недостатки, замеченные им при дежурстве или при приёме дежурства.
4. В журнале дежурного отмечает все происшествия, нарушения по лагерю, фамилии лиц, находящихся во временной отлучке, отмечает их прибытие, заносит приказы и распоряжения по лагерю, фиксирует их исполнение, делает записи о проведённых мероприятиях (журнал дежурного ежедневно проверяется начальником лагеря).
5. Следит за своевременной подачей звуковых сигналов.
6. Производит общелагерные построения (утреннюю линейку, построение перед учебно-тренировочными занятиями, вечернюю поверку).
7. Отлучаясь за пределы лагеря, оставляет заместителя.
8. Сообщает дежурному по кухне количество отсутствующих.
9. По заявкам руководителей отделений (групп, команд) выписывает увольнительные записки и принимает их по прибытии.
10. Дежурный по лагерю на время дежурства располагается в штабном помещении.

Права и обязанности дежурного по кухне

Дежурный по кухне подчиняется дежурному по лагерю. Дежурному по кухне подчиняется персонал кухни и наряд.

1. Дежурный по кухне присутствует при получении со склада продуктов питания, при обработке и закладке их в котёл.
2. Следит за своевременной раздачей пищи по установленным нормам.
3. Следит за чистотой и порядком на кухне, в столовой и подсобных помещениях.
4. Обязан знать число состоящих на довольствии.
5. Оставляет пищу по заявкам дежурного.
6. Даёт задания наряду по кухне.

7. Обо всех замечаниях и недостатках ставит в известность дежурного по лагерю.

Обязанности наряда по кухне

1. Своевременно прибыть в распоряжение дежурного по кухне.

2. Выполнять задание дежурного по кухне и с его разрешения быть свободным для занятий по лагерному расписанию и в установленное время прибыть для продолжения работы.

Обязанности дневальных

1. В течение дня с момента сигнала «подъём» до сигнала «отбой» посменно дежурить по лагерю.

2. Следить за порядком и чистотой на территории лагеря.

3. Не допускать посторонних лиц на территорию лагеря без особого на то разрешения.

4. Следить за выполнением правил внутреннего распорядка.

5. Наполнять бачки кипячёной водой.

6. Следить за чистотой и производить уборку мест общего пользования; обеспечивать умывальники водой.

7. Своевременно подавать установленные сигналы.

8. Выполнять все указания дежурного по лагерю.

Обязанности ночного караула

1. Бдительно охранять лагерь в ночное время.

2. Не допускать в лагерь посторонних лиц; докладывать обо всех происшествиях дежурному по лагерю.

3. Назначенный в ночной караул имеет право:

а). отдыхать (спать) после ужина до отбоя перед заступлением на пост;

б). отдыхать (спать) после сигнала «подъём» до завтрака;

в). быть свободным от утренних занятий после дежурства.

Дневальные и ночной караул дежурят посменно по 2 час.

Меры поощрения и взыскания (примерные)

Для поддержания дисциплины в физкультурно-оздоровительных лагерях могут быть установлены следующие меры поощрения и взыскания.

Меры поощрения

– объявить благодарность перед строем;

– снять ранее наложенное взыскание;

– наградить грамотой или ценным подарком;
– занести на Доску почёта.

Меры взыскания
– сделать устное замечание;
– поставить на вид перед строем;
– сделать выговор перед строем;
– отчислить из лагеря.

Меры поощрения и взыскания устанавливает начальник лагеря по представлению их советом лагеря.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ОБНОВЛЕНИЯ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗОВАННОГО ЛЕТНЕГО ОТДЫХА

Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени детей, поэтому лето для них – это разрядка, накопившейся за год напряженности, восполнение израсходованных сил, восстановление здоровья, развитие творческого потенциала, совершенствование личностных возможностей, приобщение к социокультурным и образовательным ценностям, вхождение в систему социальных связей, воплощение собственных планов, удовлетворение индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности. Развлечения, свобода в выборе занятий.

РЕБЁНОК КАК ЦЕНТР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МИРОЗДАНИЯ

Лето – благоприятный период для интенсивного обмена духовными и эмоциональными ценностями, личностными интересами, тщательно оберегаемыми от внимания и влияния взрослых. Общение – сфера, стимулирующая такой обмен, позволяющая приобрести опыт взаимоотношений с людьми различных возрастных категорий.

Познание мира детьми ограничивается пространством, в котором они живут. Межличностное общение расширяет горизонты информации, позволяет детям познать реалии, находящиеся за пределами окружающего их мира.

Лето – период свободного общения детей, восполнения каждым их них уже сформированных интересов, а также приобретения новых в сферах, ранее не привлекавших внимания. Общение в оздоровительном лагере – самостоятельный и чрезвычайно важный источник информации, прежде всего в силу его специфики. Множество контактов,

огромное разнообразие сведений – и все это на фоне особого эмоционального настроя.

Включение школьников в любые виды деятельности должно иметь в своей основе дифференцированный подход. Дифференцированный подход – совокупность возрастного, индивидуального и полового подходов – предопределяет следующую последовательность действий: изучение и оценка возможностей ребенка; сопоставление полученных результатов с требованиями к конкретной возрастной категории; отбор содержания, форм и методов, наилучшим образом соответствующих задаче компенсации качеств, недостающих и стимулирующих развитие личности; разработка программы роста, рассчитанной на проявление инициативы, самостоятельности, творчества.

Характерной особенностью жизнедеятельности любого летнего центра может стать индивидуальный подход к каждому ребенку, организация его деятельности с учетом возможностей и особенностей. Создавая детям условия для развития их талантов, дарований, способностей, можно определить перспективу творческого роста каждого из них, помочь разработать программу саморазвития.

Основной задачей лагеря является создание условий для духовного развития детей, их оздоровления, отдыха. Содержание, формы и методы работы определяются педагогическим коллективом лагеря на принципах гуманности и демократии, развития национальных и культурно-исторических традиций, инициативы и самодеятельности, с учетом интересов детей. В лагере должны быть созданы благоприятные возможности для привлечения всех школьников к занятиям физической культурой и спортом, туризмом, природоохранной работой, расширения и углубления знаний об окружающем мире, развития творческих способностей детей, организации общественно-полезного труда.

Главное, чтобы на его территории были прочно и надолго прописаны детские: Непосредственность и Дружба, Творчество и Романтика. Движение и плодотворные контакты с природой, детская свобода и детские права. Главное, чтобы никто из ребят в летнее время не скучал. В воспитании каникул не бывает.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

– укрепление здоровья, содействие нормальному развитию и закаливанию детей;

– совершенствование умений и навыков в естественных видах движений (особенно по плаванию);

– привитие интереса и привычки к занятиям физической культурой и спортом;

– содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков по физической культуре.

Преподаватель должен понимать задачи физического воспитания, интересы и запросы ребят, уметь подобрать нужные формы и методы работы. Для этого необходимо:

– учитывать возрастные особенности детей (психологические и физиологические);

– выявлять индивидуальные особенности (интересы, способности);

– владеть основными методами организации и проведения утренней гимнастики, разминки, подвижными и спортивными играми;

– уметь составить рациональный план работы по физическому воспитанию на всю смену.

Обязательно должен быть готов вариант плана на случай дождливой погоды.

Основными видами деятельности педагогов по физическому воспитанию в период лагерной смены могут быть: беседы о самовоспитании человека (о физическом совершенствовании и самовоспитании), развитии физкультурного движения в масштабах России; подвижные и спортивные игры, предусматривающие развитие физических качеств в пределах данного возраста; обучение плаванию, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, подтягивание на перекладине, игра в настольный теннис и др.; специальная физическая подготовка в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту, метание мячей на дальность и точность, кроссовая подготовка.

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Физкультурные мероприятия в режиме дня. Утренняя гимнастика, купание.

2. Отрядная физкультурная работа. Прогулки, экскурсии, походы, игры на местности.

3. Спортивная массовая работа, спортивные конкурсы, соревнования, турниры, товарищеские встречи, спартакиада.

4 Учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта.

5. Общественно-полезные формы труда.

6. Агитационно-пропагандистская работа. Беседы, викторины, плакаты, встречи с мастерами спорта.

ВОЗРАСТНОЕ РАЗВИТИЕ
ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями. Переход от основного возрастного периода к последующему обозначают как переходный этап индивидуального развития.

Младший школьный возраст 7-11 лет.

Этот возраст принято называть благоприятным: среди всех периодов жизни он выделяется наименьшей заболеваемостью.

Развитие нервной системы в этом возрасте далеко не завершается, идет активная прокладка новых путей и связей, развивается процесс торможения в коре головного мозга, что позволяет осуществлять контроль над своими действиями. Ребенок становится все более способным оценивать предлагаемые ему действия прежде, чем выполнить их.

Костная и мышечная систёма: увеличение длины тела (рост) достигает к 11 годам в среднем 140 см. Прибавка в весе в этот период в среднем равна 2,25 кг в год и доходит до 34 и более кг. Позвоночник, несмотря на то, что уже приобрел свою постоянную характерную форму, еще мягок и подвижен, по сравнению с позвоночником взрослого легко, податлив к изменениям, искривлениям из-за неправильного положения тела или односторонней нагрузки. Отклонения от нормы в положении позвоночника встречаются чаще всего в виде боковых искривлений (сколиозов), а также в виде плоскостопия или седлообразной сутуловатости, круглой спины. Происходит окостенение костей, предплечья. Укрепляются суставы, но строение мышц детей заметно отличается от строения мышц взрослого, они эластичны, при сокращении сильнее укорачиваются, а при расслаблении больше удлиняются, быстрее формируются крупные, медленнее мелкие мышцы. Это одна из причин того, что дети в младшем возрасте плохо справляются с заданиями на точность. В этом возрасте следует ограничивать высоту прыжков, так как кости тела еще весьма подвижны. Осторожность в дозировке упражнений, их выборе мотивируется еще и тем, что вегетативные функции, обуславливающие движение, отстают в развитии моторики. Следует снижать нагрузки при выполнении упражнений в висах и упоре, так как кости грудной клетки еще не срослись и не окрепли.

Кровеносная система – отношение веса сердца к весу тела приближается в этом возрасте к взрослому. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит почти в два раза быстрее, в связи с большой частотой сердечного сокращений и более быстром круговороте

крови. Этим обеспечивается более интенсивный обмен веществ. Частота пульса в возрасте 8-11 лет колеблется между 84-90 ударов в минуту кровяного давления при сокращении сердца от 96-108 мм ртутного столба и повышается с каждым годом на 3,4 мм.

Процесс развития сердца и его сложного нервного аппарата еще не закончен, этим и объясняются резкие колебания частоты пульса, нарушение ритма сокращения иногда из-за незначительных причин. В то же время отмечается быстрая приспособляемость сердца к нагрузкам. Эти явления связаны с тем, что у детей данного возраста артерии имеют сравнительно широкий просвет при хорошей эластичности кровеносных сосудов.

Дыхательная система. В этом возрастном периоде отличается относительной слабостью дыхательных мышц. Недостаточная глубина дыхания компенсируется сравнительно большой частотой дыхания, от 20-22 раз в минуту. Жизненная емкость легких, т.е. количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха, за годы от 7 до 11 увеличивается с 1300 до 1900 мм ртутного столба.

Обмен веществ - чем младше ребенок, тем активнее происходит в организме обмен веществ, что связано с рядом причин. Продолжается рост, и увеличение веса тела требует усиленного питания. Происходит большая, чем у взрослых отдача тепла из-за относительно большей поверхности тела по сравнению с его массой. Поэтому потребность в питании на 1 кг веса у ребенка больше, чем у взрослого: так, если у взрослого она равна 45-50 большим калориям, то в возрасте 8 лет – 77 большими калориям, а в 10 лет – около 70. Этим вызвана необходимость кормить детей данного возраста 4-5 раз в сутки.

Развитие движения. У детей младшего школьного возраста совершенствуются естественные движения, основные локомоции, т.е. бег, прыжки, метания, лазания и др. Меняется и отношение к увлечениям. Оно сменяется все большей заинтересованностью в результатах действий. Радость и удовлетворение доставляет не только сама двигательная деятельность, но и достижение той цели, которая ставится при определенном действии. Движения становятся все более точными, координированными, согласованными. Наряду со всем этим развитие механизмов центральной нервной системы еще не достаточно, поэтому не достаточна и способность к длительному мышечному напряжению. Вследствие чего дети 7-11 лет быстро утомляются.

Средний школьный возраст

Возраст от 10-12 и от 14-15 лет считается переходным. Он совпадает со временем бурного роста организма. Особенность его состоит в

том, что в этом возрасте происходит неравномерность созревания и развития. У девочек в связи с быстрым темпом формирования организма в пубертатном возрасте (в период полового созревания) переходный период короче и выражен сильнее, чем у мальчиков.

Развитие нервной системы в анатомическом отношении у подростков уже завершено, но энергично продолжается совершенствование ее функций, особенно высших ее отделов, коры головного мозга. Повышение возбудимости центральной нервной системы зависит, в первую очередь, от поступающих в кровь гормонов половых желез. Интенсивно развивается интеллект, расширяется кругозор. Развивается способность мыслить отвлеченными категориями.

Чувства сознаются яснее, становятся глубже и устойчивее, все больше контролируются, ярко проступают новые чувства, связанные с половым созреванием. Дети становятся, очень эмоциональны. Причем сценические (положительные) эмоции постепенно преобладают над астеническими (отрицательными), т.к. расширяются и изменяются интересы. Подростки увлекаются приключенческой, героической литературой, их все больше интересуют подвиги и поступки народных героев и окружающих их сверстников и взрослых.

Развитие костной и мышечной системы у подростков в силу интенсивного роста трубчатых костей резко повышается темп роста в длину (до 6 см в год), особенно это заметно после летних каникул. Прибавка в весе достигает до 5 кг в год. Окружность груди увеличивается примерно на 2 см в год.

Отмечается усиленный рост в длину преимущественно за счет роста конечностей. В это же время рост тела в ширину отстает.

Нарастание окружности груди меньше нарастания длины тела. Рост мышечных волокон не успевает за быстрым ростом костей в длину. Быстрый рост костей и не закончившийся еще процесс ассификации (окостенения) при неблагоприятных условиях приводят к искривлению позвоночника, нарушению осанки.

Кровеносная система – нервный аппарат сердца, регулирующий сердечную деятельность, у подростков не всегда справляется со своей задачей. Нередко наблюдаются расстройства ритма (аритмия), перебои в работе сердца. Отмечается повышенное давление в кровеносных сосудах.

Дыхательная система – емкость легких вследствие увеличения их массы и объема грудной клетки возрастает в течение переходного периода с 2000 мл до 35000 мл, экскурсия увеличивается до 7-8 см. Пневмотахометрия с увеличением силы дыхательных мышц и бронхи-

альной проходимости на вдохе достигает 2-2,5 мл/сек., а на выдохе до 3-3,5 мл/сек.

Обмен веществ – все еще интенсивнее, чем у взрослых, однако в меньшей степени, чем в ранних возрастах. Потребность в питании (на 1 кг веса) по-прежнему больше, чем у взрослого. В связи с усиленным ростом возрастает потребность в белковой пище.

Половое созревание – происходит усиленное развитие половой системы. Именно в этом заложено то глубокое несоответствие, которое особенно проявляется в переходном возрасте и создает для подростка в психическом и физическом отношении большие трудности.

Подросток, почти полностью сформировавшись в половом отношении, еще не достигает психологической и физической зрелости. Эта перестройка организма часто отражается на поведении подростка, на его отношении к окружающим, характеризуется частыми сменами настроения. Правильно организованные занятия физическими упражнениями и спортом, при которых учитывается особенность возрастного развития, являются очень важным гигиеническим и воспитательным методом избирательного направления энергии подростка.

В подростковом возрасте резче наблюдаются различия в размерах формы тела, пропорциях и функциональных возможностях мальчиков и девочек. Ускорение роста и появление у девочек признаков полового созревания начинается на 1-2 года раньше (с 11 -12 лет), чем у мальчиков.

С 15 лет рост девочек замедлится; и мальчики опережают их по всем показателям физического развития. По-разному выглядят и пропорции тела подростков. Поэтому в работе по физическому воспитанию важно учитывать половые различия. Относительно длинное туловище девочек, короткие ноги и массивный тазовый пояс снижают их возможности, по сравнению с мальчиками, в беге, прыжках и других физических упражнениях. Меньшее развитие мышечной системы, в особенности плечевого пояса, также отрицательно сказывается на способности девочек выполнять упражнения в метании, упорах и лазании. Но, как правило, они лучше овладевают упражнениями, требующими соблюдения ритма, пластичности движений.

УЧЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Вся деятельность ребенка находится в непрерывном движении: во взаимодействии с окружающей средой, с явлениями природы, с животным и растительным миром, с людьми, родителями, учителями,

друзьями. Постоянные наблюдения за действиями ребенка и их учет являются одним из очень ценных педагогических приемов, которые позволяют составить определенное мнение о нем. При работе с детьми необходимость наблюдений за их поведением, отношением к окружающим, за реакцией на тот или иной раздражитель особо важна и, соблюдая определенный такт, можно выявить слабые и сильные стороны школьника.

Необходимость определения психологических способностей нервной деятельности детей имеет большое значение для физиологического понимания детских реакций, воспитания, обучения, направленного воздействия на дальнейшее развитие способностей ребенка.

В различные возрастные периоды под воздействием эндокринной системы и других факторов в типах высшей нервной деятельности в известных пределах могут происходить значительные сдвиги. Типы высшей нервной деятельности не являются неизменными и неподвижными. Будучи основаны на особенностях безусловных и условных рефлексов, а также на деятельности второй сигнальной системы во взаимосвязи с первой, они изменяются под влиянием воспитания, питания, роста, развития нервной системы, болезней.

Огромное значение имеют ранние физические упражнения в степени развития анализаторов. Знание типовых особенностей нервной деятельности вооружает педагога важными факторами правильного понимания данного наблюдения, выбора методов оздоровления, обучения и воспитания. Изучение возрастных особенностей школьников поможет правильно направлять дальнейшее развитие ребенка по наилучшему пути, и оказывать действенную помощь при возникновении различных затруднений при воспитании и обучении.

При занятии физическими упражнениями проявляются общая подвижность школьников, быстрота движений, мимика лица, жестикуляция и т.д. Очень важно заметить, как долго школьник может контролировать свою деятельность в одном направлении, как быстро утомляется.

Не зная индивидуальности каждого ребенка, невозможно плодотворно воздействовать на него средствами физического воспитания. Надо всегда помнить, насколько обнажены отрицательные стороны или недостатки детей, настолько завуалированы, скрыты положительные и их размеры.

И.П.Павлов и его последователи различает четыре типа нервной деятельности, которые составляли тот или иной темперамент. Выделение наиболее существенных черт характера ребенка позволит в каждом

отдельном случае на занятиях физическими упражнениями успешно осуществлять индивидуальный подход, правильно воздействовать различными средствами физических упражнений на их здоровье в оздоровительных лагерях.

Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, быстрый тип (первый центральный тип – сангвинический)

Отличается своим поведением, живым темпераментом и не представляет трудностей для воспитания. Такие дети спокойны, общительны, легко овладевают техникой гимнастических и спортивных упражнений, точно справляются с разнообразными двигательными задачами, преуспевают в играх. К ним следует подходить с большой требовательностью, стараться побуждать к совершенствованию, приобретению двигательных умений и навыков.

Нормально возбудимый, сильный уравновешенный,

медленный тип (второй тип – флегматичный) Полностью удовлетворяет требованиям внешней социальной среды: у них примерное поведение, на занятиях физическими упражнениями успешно овладевают сложно координированными движениями. Наряду с быстрыми наблюдаются замедленные реакции. Таким детям не представляет трудности количество повторений изучаемых двигательных действий, им следует давать подробные указания о технике движения, постоянно поддерживать интерес к овладению новыми двигательными умениями, навыками, и чаше проверять качество выполнения физических упражнений, соответственно оценивать технику. Их следует привлекать к оказанию помощи более слабым детям, приучать вести наблюдения за выполнением упражнений товарищами.

Сильный, повышено-возбудимый, безудержный тип (третий тип – холерический)

Характеризуется повышенной силой раздражительного процесса и недостаточностью корковых задерживаний. Преобладание подкорки особенно резко выступает при возбуждениях и трудностях, когда дети не находят правильного ответа, явно обнаруживается недостаточность контроля коры. Эти дети отличаются непостоянством характера и с трудом справляются со своими инстинктами. Они имеют затруднение в приспособлении своих поведенческих и эмоциональных реакций к требованиям школы. Степень нарушения взаимодействия между корой и подкорковой деятельностью обуславливает различные варианты безудержного типа. Н.И. Красногорский разделил их еще на 3 варианта, использование которых позволит успешно осуществлять возрастной подход.

К первому варианту относятся наиболее уравновешенные, весьма способные дети. Эмоциональная возбудимость у них высокая, с такими детьми следует, как можно раньше проводить воспитательные и педагогические мероприятия для выработки тормозных регуляций. Это достигается скорейшим привлечением к систематическим занятиям физическими упражнениями. Дети на замечания реагируют без возражений, стараются поправиться. В основном любят игры, туризм, в этих видах проявляют большую активность.

Ко второму варианту относятся неуравновешенные, так называемые вспыльчивые дети. Правильное поведение их часто нарушается, обычно на короткий срок, взрывами необоснованных возбуждений, которые проявляются разнообразными эффективными реакциями, вплоть до агрессивных действий. У таких детей повышенное чувство подозрительности, недоверия. Дети первого и второго варианта нередко отличаются в успеваемости на занятиях физическими упражнениями, тем не менее, они способны овладевать двигательными навыками. Поведение и эмоциональные действия этих детей, в связи их большой двигательной активностью выглядят, как проявление недисциплинированности, между тем, многие, из так называемых недисциплинированных поступков этих детей, легко предотвратить, а их действия направить в организованное русло разнообразными физическими упражнениями.

К третьему варианту относятся дети с повышенной возбудимой нервной системой. Они часто попадают под власть своих инстинктов и эффектов, составляя главный контингент детей, запущенных в отношении воспитания. В жизни их называют озорниками, отчаянными. Они стараются подчинить своей власти более слабых детей. Интерес к занятиям физическими упражнениями и последовательность в своих желаниях при занятиях физическими упражнениями понижены. Не любят «трудные» упражнения, больше склонны к самостоятельным занятиям без правил или же стараются установить свои правила, требования к упражнениям, выгодные для себя. Таких детей следует привлекать к общественной работе, судейству, давать различные поручения.

Пониженно-возбудимый, слабый тип отличается пониженной возбудимостью первой и второй сигнальной систем. Они не переносят сильных и продолжительных раздражений, быстро утомляются. Таких детей часто называют «слабыми», «тихонями», «покорными», «трусливыми». Они малообщительны, не инициативны, покорны. Сами нигде не принимают участия, но если их заинтересовать, с большой охотой

выполняют задания, часто добросовестно, но не быстро и не качественно.

На занятиях физическими упражнениями молчаливы, неловки. К занятиям физическими упражнениями безразличны. Такие ученики удовлетворительно овладевают двигательными умениями и навыками. На занятиях из-за робости и боязни отказываются выполнять некоторые упражнения (прыжок, равновесие, лазания) с ними следует вести беседы, стараться подбодрить, похвалить, давать больше подводящих упражнений, усиливать страховку, постепенно приучать, снижать требования.

У детей при выполнении упражнений, связанных со значительным риском или физическими нагрузками, может возникать охранительное торможение, которое проявляется в скованности или недостаточной их координации, поэтому им следует давать частые кратковременные перерывы для отдыха, постепенно вовлекать в активную двигательную деятельность.

СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА

В воспитании нет каникул, говорим мы, и эта формула приобрела особый смысл для учителей физической культуры, которые в летнюю пору выезжают вместе с ребятами в детские оздоровительные лагеря.

Отдых детей в летних лагерях служит целям всестороннего развития физических и духовных сил школьников, их подготовке к жизни, труду.

Вот почему физическое воспитание в лагере представляет собой один из важнейших участков работы с детьми. Педагогически продуманная программа лагерного отдыха укрепляет здоровье, содействует нормальному развитию и закаливанию детей. У школьников совершенствуются умения и навыки в естественных видах движений, прививается интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здесь они закрепляют приобретенные санитарно-гигиенические навыки.

Перспективное планирование физического воспитания в лагере включает в себя организационный и физкультурно-оздоровительный разделы, разделы спортивно-пропагандисткой и методической работы, врачебный контроль и службу хозяйственного обеспечения.

Какой бы из разделов перспективного плана мы не взяли, все они подчинены главным задачам: физическому совершенствованию и укреплению здоровья детей, привитию навыков санитарно-гигиенической культуры отдыхающих, воспитанию стремления к регу-

лярным занятиям физическими упражнениями, интереса к систематическому участию в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках. Лагерный отдых должен стать периодом активного участия ребят в спортивных кружках и секциях.

Осуществление всех перечисленных задач может быть качественным только в том случае, если все разделы плана по физическому воспитанию будут своевременно и четко спланированы. Для этой цели в каждом лагере задолго до открытия смены должен быть составлен перспективный план. В разработке его участвуют педагог по физическому воспитанию, инструктор по плаванию совместно с директором лагеря, заместитель директора по воспитательной работе, врач.

При составлении перспективного плана необходимо учитывать количественный состав отдыхающих, наличие и состояние спортивной базы, условий для проведения спортивно-массовой работы, а также подготовленность педагогических кадров и сложившиеся традиции. Успешное выполнение программы физического воспитания детей в лагере во многом предопределено предварительной работой педагога по физическому воспитанию и руководства лагеря до выезда. Важно заблаговременно провести инструктивные занятия с воспитателями, составить положение о предстоящей лагерной спартакиаде. До открытия первой лагерной смены физкультурный руководитель и руководство лагеря должны заготовить, приобрести грамоты для награждения и бланки протоколов соревнований, изготовить спортивную эмблему лагеря, медали и ленты чемпионов, переходящие вымпелы по видам спорта, трафареты для нагрудных номеров.

Ниже предлагается перспективный план работы по физическому воспитанию лагеря.

Вопросы, которые должны решаться в первые 10 дней жизни лагеря. В первый день заезда педагог по физическому воспитанию с воспитателями на основе общего плана составляют отрядные календарные планы. На второй – третий день заезда детей в лагерь проводятся выборы отрядных физоргов, избираются советы коллектива физической культуры лагеря. В это же время проходят семинары физоргов отряда, обсуждается положение о лагерной спартакиаде на совете коллектива физической культуры лагеря. Педагог по физическому воспитанию организует инструктивные занятия, вместе с врачом разработаны комплексы утренней гигиенической гимнастики, расписание занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе. Выявляются неумеющие плавать, из них формируются учебные группы. На первой неделе каждой смены организовываются спортивные секции по видам

спорта, выборы капитанов команд и председателей секций, проводится набор детей.

Согласно расписанию занятий спортивных секций приступают к тренировкам юные любители футбола, волейбола и баскетбола. Ответственные за проведение занятий капитаны и общественные тренеры выводят на занятия по ручному мячу, настольному теннису, городкам, хоккею на траве и бадминтону. Идут занятия спортивных секций по плаванию, туризму и легкой атлетике.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий для каждой лагерной смены предусматривает проведение первенства лагеря по следующим видам спорта: футболу, волейболу, ручному мячу, городкам, баскетболу, настольному теннису, стрельбе, хоккею на траве, бадминтону, плаванию. Ответственные за их проведение физорги, воспитатели, судьи-общественники определяют также победителей по легкой атлетике, пионерболу, шахматам.

Дважды в каждую смену стартуют любители кроссового бега, «Веселых стартов», туристы, определяющиеся в походы под девизом «Знай и люби свой край». Каждая лагерная смена проводит спортивный праздник, готовит свой туристский слет (игра по станциям, ориентирование на местности, туристские эстафеты). Им предшествует проведение туристских прогулок (согласно плану отряда).

Календарный план предусматривает в каждую смену вечер аттракционов и игр «Малые олимпийские игры», игры на местности.

В плане лагеря есть особый раздел, посвященный межлагерным спортивным мероприятиям. Согласно ему проходят товарищеские встречи с командами других лагерей по футболу, волейболу, пионерболу, настольному теннису, «Веселым стартам», кроссу. Завершает совместные мероприятия спартакиада лагерей по футболу, волейболу, «Веселым стартам», туризму.

Итоги физкультурно-оздоровительных мероприятий, проведенных по плану в каждой лагерной смене, находят свое отражение на специальных стендах, стенной печати, фотомонтажах. Художники оборудуют стенды «Спортивная жизнь лагеря», «Наши чемпионы», «Рекорды лагеря».

В программе культурного досуга – просмотр спортивных фильмов и спортивных телевизионных передач о спортивных событиях в лагере, в стране, в мире, встречи с чемпионами лагеря прошлых лет на спортивных итоговых линейках. Особое место в летней спортивно-оздоровительной работе отведено медицинскому обслуживанию детей в лагере. Врач проводит с медперсоналом консультации, беседы, мед-

осмотр детей, отрабатывается методика проведения закаливающих процедур. В период лагерных смен медперсонал присутствует на утренней гигиенической гимнастике, отрядных занятиях по обучению плаванию, проводит занятия с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе. Врач и медсестры осуществляют врачебный контроль при проведении процедур закаливания, приеме солнечных ванн, обтирании, утреннем купании группы здоровья. Для ребят отдыхающих в каждой из смен, врач лагеря организует и проводит лекции и беседы на тему: «Физическая культура и здоровье», «Значение утренней гимнастики» и др.

Успешному осуществлению лагерного плана по физическому воспитанию школьников в первую очередь способствует постоянная методическая учеба, которой охвачены все без исключения работники лагеря.

До выезда в лагерь в начале каждой смены проводятся методические занятия по планированию спортивно-массовой и оздоровительной работы, методическая учеба вожатых по организации, методике и формам проведения занятий физической культурой в отрядах. Под руководством педагога по физическому воспитанию, организаторов, ответственных за туристскую работу, они изучают правила по волейболу, пионерболу и легкой атлетике, организацию соревнований «Старты надежд», «Весёлые старты», методику проведения туристских эстафет, походов и слетов.

Методическая учеба работников лагеря продолжается и в первую неделю после приезда. Они знакомятся с организацией и методикой проведения утренней зарядки, характером индивидуальных консультаций по спортивно-массовой работе с отрядными вожатыми. В начале каждой из смен для физоргов отрядов проводятся методические занятия на тему «Организация, методика и формы проведения утренней зарядки», а для активистов совета коллектива физической культуры проводятся занятия на тему «Организация и проведение соревнований в лагере». В расписание методической учебы включены также занятия с судьями-общественниками на тему «Методика проведения занятий по видам спорта».

Необходимость организации учебно-спортивной работы в лагере привела к созданию специализированных спортивных лагерей по одному или нескольким видам спорта; учебно-спортивная работа проводится также и в спортивно-оздоровительных лагерях, что позволяет ликвидировать длительные перерывы в учебно-тренировочной работе и обеспечить её круглогодичность.

Планируя спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия на смену, необходимо помнить, что они должны быть согласованы с режимом лагеря, предусматривать равномерную физическую нагрузку на детей в течение смены, соответствовать возрасту ребят, быть интересными, разнообразными и привлекательными для школьников.

Составляя этот план на основе общих дел лагеря, необходимо согласовать его с врачом, администрацией лагеря и утвердить на совместном заседании актива и совета физической культуры лагеря, а затем поместить на стенд.

Ниже предлагаем примерный календарный план спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительных мероприятий загородного отдыха детей.

3 июня. Выборы физоргов отрядов. Подбор юных инструкторов и судей по спорту. Оборудование спортивного городка.

4 июня. Семинар-практикум с физоргами отрядов. Открытие смены. Соревнования по бегу, прыжкам в длину с разбега, метанию малого мяча на дальность и в цель.

5 июня. Семинар-практикум с юными инструкторами по спорту. Семинар-практикум с юными судьями по спорту. Занятия по плаванию (по расписанию).

6 июня. Час физической культуры (по графику), занятия по плаванию.

7 июня. Час физической культуры. Занятия по плаванию.

8 июня. Час физической культуры. Занятия по плаванию.

9 июня. Занятия по плаванию.

10 июня. Однодневный туристский поход (по возрастным группам).

11 июня. Отрядные праздники игр. Товарищеская встреча с соседним лагерем по футболу, волейболу, пионерболу, лапте, городкам.

12 июня. Однодневный туристский поход.

14 июня. Отрядная спартакиада. День прыгуна.

15 июня. Отрядная спартакиада. Показ спортивных кино журналов.

16 июня. Общелагерный «День здоровья». Праздник «Нептун». Соревнования по плаванию.

17 июня. Отрядная спартакиада.

18 июня. Отрядная спартакиада. День метателя.

19 июня. Отрядная спартакиада.

20 июня. Отрядная спартакиада.

21 июня. Товарищеские соревнования (сборные команды отрядов).

22 июня. День памяти павших в боях воинов. Соревнования по метанию мяча в цель и на дальность, кроссу, стрельбе из пневматической винтовки.

23 июня. Вечер спортивных конкурсов, викторин, аттракционов.

24 июня. Праздник по программе «Веселые старты».

25 и 26 июня. Спартакиада.

На случай ненастной погоды надо иметь специальный план.

Тематика бесед:

«Основные средства личной и общественной гигиены». «Правила гражданской обороны», «Значение утренней гигиенической гимнастики» и другие.

Обучение пользования противогазом и индивидуальными средствами защиты от ядерного и химического оружия. Проведение конкурсов спортивной песни, рисунков и аппликаций на спортивные темы, шахматно-шашечные турниры, «трибуны» болельщиков.

Планируя работу по физическому воспитанию, важно помнить, что она будет выполнена в большей степени при широком участии в ней всего педагогического коллектива лагеря, активности самих детей.

1. Проводить в течение каждой смены дни бегуна, прыгуна, метателя, пловца, стрелка, кросс.

2. Организовать товарищеские встречи по различным видам спорта.

3. Организовать в честь Дня физкультурника отрядные и общелагерные спортивные праздники.

4. Провести «День здоровья», праздник «Мойдодыр».

5. Организовать для младших групп соревнования по «Веселым стартам».

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль в физическом воспитании позволяет максимально использовать средства физической культуры для правильного физического развития, укрепления здоровья и спортивного совершенствования человека.

1. Ознакомиться с заключением школьного врача о физическом развитии детей, допуске к занятиям физической культурой и спортом в их медицинских картах.

2. Собрать по результатам медицинского осмотра в лагере сведе-

ния о распределении отдыхающих на медицинские группы и сообщить о них отрядным вожатым.

3. Организовать ежедневный прием солнечных и воздушных ванн, купание.

4. Организовать соревнование санитарных постов на лучшее санитарное состояние помещений, чистоту территории лагеря, выполнение правил личной гигиены.

5. Проводить по отрядам ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику.

6. Организовать беседы врача о значении закаливания, утренней гигиенической гимнастики.

Врачебный контроль включает: врачебное наблюдение за занимающимися физической культурой и спортом; санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями занятий и соревнований; санитарно-просветительную работу и пропаганду физической культуры и спорта; участие в методической работе по физической культуре и проведение врачебно-спортивных консультаций; медицинскую помощь занимающимся физической культурой и спортом.

Как правило, участники ещё до выезда в лагерь проходят медицинское освидетельствование и на его основании делятся на три группы.

В первую **основную** группу зачисляются люди, у которых нет отклонений в физическом развитии, состоянии здоровья, а также лица с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но достаточно физически подготовленные.

Во вторую **подготовительную** группу – люди, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, а также не обладающие достаточной общей физической подготовленностью.

В третью - **специальную** группу включаются люди, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, «немешающие» выполнению производственной работы, но являющиеся противопоказанием к занятиям физической культурой по государственным программам в общих группах.

Врачебно-педагогические наблюдения являются важной составной частью врачебного контроля. Они включают наблюдения врача и отдельные исследования на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях, в процессе которых выясняется, как спортсмен переносит ту или иную физическую нагрузку и т. д. Для проведения такой работы необходим тесный контакт между врачом, тренером и спортсменом.

Проводя врачебно-педагогические наблюдения, врач изучает все стороны учебно-педагогической работы: выполнение программных требований, методику тренировочной работы, плотность занятий, физиологическую кривую, соответствие нагрузки и т. д.

Врачебные исследования и контроль проводятся до тренировки или соревнования, во время их и после. Результаты врачебных обследований и заключений врач заносит в специальную врачебно-физкультурную карту физкультурника.

Учёт реакции организма проводится общепринятыми способами исследования: счёт пульса, определение частоты дыхания, измерение артериального давления, веса и прочее.

В результате врачебно-педагогических наблюдений врач получает материалы, которые дают ему возможность участвовать в планировании тренировок и соревнований, давать соответствующие рекомендации. Эти рекомендации особенно важны в спортивных лагерях.

Санитарно-гигиенический надзор осуществляется за условиями занятий и соревнований в лагере, за соблюдением санитарно-гигиенических правил на тренировках, соревнованиях и за состоянием спортивных площадок и сооружений. Врач следит за чистотой и порядком на территории лагеря, в жилых помещениях или палатках, местах общего пользования, а также за санитарным состоянием пищевого блока, наличием кипячёной воды в бачках, за соблюдением режима дня. Врач обязан снимать пробу до раздачи пищи.

Санитарно-просветительская работа призвана улучшать условия тренировочного процесса, прививать занимающимся необходимые гигиенические навыки. Формы санитарно-гигиенической работы различны: лекции, коллективные и индивидуальные беседы, консультации по отдельным вопросам физической культуры и спорта и т.п. Тематика санитарно-гигиенической работы широка и разнообразна, она охватывает все стороны лагерной жизни, вопросы личной и общественной гигиены, гигиены физических упражнений, закаливания, предупреждения спортивных травм, самоконтроля и др.

Методическая работа врача заключается в его участии в составлении тренировочных планов для спортсменов, приёме зачёта по личной и общественной гигиене.

Лагерный врач обрабатывает данные и анализирует итоги проведённой работы по врачебному контролю, определяет измерения в физическом развитии и состоянии здоровья участков лагеря. Эти данные включаются в общий отчёт о воспитательной, спортивной, культурно-

массовой и оздоровительной работе лагеря. Большое значение имеет специально оформленный стенд об итогах оздоровительной работы.

Одной из мер, направленных на поддержание чистоты и порядка, является ежедневный обход жилых помещений врачом совместно с дежурным по лагерю и санитарной комиссией совета лагеря и регистрация итогов обхода. В конце лагерной смены подводятся итоги конкурса на лучшее по санитарному состоянию помещение.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

1. Выбрать физоргов, капитанов команд.
2. Избрать совет физической культуры лагеря.
3. Подобрать физкультурный актив (юные инструкторы, судьи по видам спорта, секретари на соревнованиях) и провести для них семинары.
4. Провести за смену 2-3 заседания совета физической культуры.
5. Раз в неделю инструктировать педагогов-воспитателей отрядов по вопросам организации работы по физической культуре и спорту в отряде, проведение общелагерных мероприятий.
6. Проводить отрядные физкультурные занятия из расчета 3-4 за смену, а также занятия по гражданской обороне.
7. Организовать тренировки сборных команд отрядов, лагеря по видам спорта (легкой атлетике, баскетболу, волейболу, настольному теннису).
8. Создать клуб «Нептун» и по расписанию организовать обучение плаванию, а также определить отрядам ежедневные часы купания.

АГИТАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА

1. Провести беседу «Физическая культура и спорт в России».
2. Оформить лагерные стенды «Спортивная жизнь лагеря», отрядные физкультурные уголки.
3. Организовать еженедельный выпуск спортивной радиогазеты.
4. Один раз за смену показывать фильмы, киножурналы на спортивную тему.
5. Организовать встречу с мастерами спорта, показательные выступления воспитанников ДЮСШ.
6. Проводить вечера спортивных конкурсов, викторин, аттракционов.
7. Провести конкурс «Лучший спортсмен лагеря».
8. Предусмотреть по итогам работы за смену награждения и поощрения лучших спортсменов, физкультурных активистов.

ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА

Немаловажным разделом этого плана является хозяйственная работа. Еще до выезда директор лагеря, педагог по физическому воспитанию вместе с представителями службы хозяйственного обеспечения составляют перечень необходимого спортивного оборудования для лагеря, проводят учет наличия и состояния спортивного инвентаря, находящегося в лагере. Таким образом, составляется план оборудования лагеря спортивными снарядами, закупается новое спортивное снаряжение, ведутся ремонтные работы имеющегося в лагере спортивного инвентаря и оборудования. Обновляются разметки имеющихся площадок, размечаются новые.

У членов кружка «Умелые руки» в каждую из смен есть свои хозяйственные заботы. В течение первой недели отдыха они помогают хозяйственникам в изготовлении мелкого инвентаря: флажков малых (40 штук), флажков средних (20 штук), матерчатых мячей (20 штук), ограничительных стоек для проведения «Веселых стартов». Кружковцы делают навесные мишени для метания в цель, угловые флаги для футбольного поля, эстафетные палочки разных размеров, доски для обучения плаванию, измерительные планки для прыжков в высоту и т.д.

Ниже предлагаем разделы перспективного плана и примерный перечень основных мероприятий, входящих в них.

1. Приобрести спортивный инвентарь.

2. Разработать правила хранения спортивного инвентаря и составить график пользования спортивными площадками.

3. Сформировать бригады для контроля за синхронностью и эксплуатацией спортивных площадок.

4. Предусмотреть изготовление малых цветных флажков, спортивных плакатов, афиш.

5. Отремонтировать спортивный и туристский инвентарь.

6. Заказать и приобрести грамоты, вымпелы, значки для награждения.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ АКТИВ В ЗАГОРОДНОМ ЛАГЕРЕ

Успех работы по физическому воспитанию детей в лагере во многом зависит от физкультурного актива из числа ребят, от степени его участия во всех физкультурных и спортивных делах отряда, всего временного детского коллектива.

Перед выездом в лагерь педагоги готовят «специальный багаж»: небольшую библиотечку спортивной литературы, справочники, бланки

протоколов, различные трафареты и заготовки, материалы для бесед с детьми. Формируют картотеку наиболее удачных, на их взгляд, игр и развлечений. Многолетняя практика показала, как важно прийти к детям не с пустыми руками: подборка комплексов утренней гимнастики, самодельные грамоты, эскиз отрядной, спортивной газеты, сценарий спортивного сбора, все это становится хорошим подспорьем в работе с активом.

Готовятся заранее, так называемые «анкеты знакомства», включающие следующие данные: фамилия, имя, число, месяц и год рождения; город, где живешь, школа, в которой учишься; выполнял ли какую общественную физкультурную, спортивную работу; каким видом спорта занимаешься; спортивный разряд; в каких физкультурных спортивных делах любишь принимать участие; твои пожелания и предложения относительно физкультурной и спортивной жизни, отряда, лагеря. Такие анкеты все дети заполняют в первые два дня по приезде в лагерь. Анализ анкет, беседы в непринужденной обстановке, наблюдения у спортивной площадки, на пляже, помогают ближе познакомиться с ребятами. До выбора актива производится встреча-собеседование со всеми, кто согласился помогать взрослым в физкультурной и массовой работе. Как правило, это не новички в спорте, старожилы лагеря, физкультурные активисты в своих школах, ДЮСШа. Немало находится желающих и среди новичков. К общественной работе в лагере стараются привлекать не узкую группу активистов, а большой отряд ребят. Работы хватает всем.

На третий день пребывания в лагере на организационном сборе выбирают совет коллектива физической культуры из числа организаторов и спортсменов, рекомендованных отрядами. Членами совета кроме физоргов становятся активисты, ответственные за определённые участки работы. Капитанов команд (волейбольных, футбольных и др.) в совет не включают, но к большим физкультурным событиям создают специальный совет, куда кроме членов совета коллектива физической культуры подключается новый отряд физкультурных активистов: оформители, хозяйственники, судейские бригады, капитаны сборных команд и др**.**

На первой планерке вожатых им обязательно напоминают, что они также физкультурный актив и в их обязанности входит отвечать за выполнение отрядом лагерного режима, за порядок при купании, участвовать в проведении утренней гимнастики физкультурных отрядных занятий, массовых физкультурных и спортивных мероприятий. Здесь же рассказывается и об условиях смотра-конкурса на лучший физкуль-

турный отряд лагеря, лучших физоргов, физкультурных активистов, вожатых активистов физической культуры.

Ежедневно в совете физической культуры лагеря назначается дежурный. Он в специальной тетради отмечает выполнение запланированных на день физкультурных и спортивных дел в отрядах и в дружине. Сразу после ужина совет собирается на 10 минут, и дежурный докладывает: как прошел день, какие физкультурные и спортивные дела удались, что сорвалось и почему. После краткого анализа дня уточняется план на следующий день. Объявления, касающиеся физической культуры и спорта, делаются активистами после утренней гимнастики и на утренних, вечерних линейках. Оперативно вносить коррективы в план, учитывать интересы ребят активу помогает тетрадь предложений и пожеланий. Находится она всегда на видном месте. Как правило, в ней много записей. Педагоги и активисты стремятся оперативно анализировать предложения и ценные, приемлемые использовать в жизни лагеря.

Продумывая работу актива, педагоги стремятся придерживаться следующих принципов: предоставлять ребятам право выбора общественных физкультурных «амплуа», непременно учитывать желание работать, способности, характер детей, воспитывать у активистов интерес к организованным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, работу строить разнообразной, доступной возрастным возможностям и особенностям детей, стараться не повторять школьные формы и вместе с тем учитывать реальность использования «лагерных форм» в работе школьных коллективов физической культуры.

Работа с активом строится через систему поручений, называемые как дневные задания. Для контроля исполнения удобны эстафеты физкультурных дел отрядов и физкультурного актива. В уголке физической культуры дружины в графе «Дело» обозначается, что необходимо выполнить, далее – наименование отряда или фамилии ответственных, затем – отметка выполнения. Помимо контроля такая форма позволяет объективно оценить работу физкультурного коллектива в целом, отдельных активистов, что особенно важно при подведении итогов смотра-конкурса. Активисты стараются, чтобы выполнение дневных заданий стало своего рода законом спортивной жизни лагеря, а невыполнение их по неуважительной причине – чрезвычайным происшествием. «Доведи начатое дело до конца» – один из главных пунктов памятки активиста.

В работе с активом представляется очень важным научить четко планировать свои дела. Активистам показывают образцы планов, календарный план массово-культурных мероприятий, отрядные планы, предлагают высказывать свои соображения, пожелания. На планерках и заседаниях совета активисты учатся выслушивать своих товарищей, вести коллективную беседу, приобретают важные и ценные навыки составления плана. Активистам рекомендуется вести собственные рабочие дневники. Под рубрикой «Опыт лучших всем!» в уголке физической культуры помещается краткая, живая информация об интересных и удачных физкультурных делах, «находках». Как показал опыт, такая информация – действенная форма обучения актива.

Большое значение в работе с активом придается организации утренней гигиенической гимнастики. Не секрет, что дети порой недолюбливают зарядку и относятся к ней формально, не прочь увильнуть от нее. Первые два-три дня утреннюю зарядку проводит педагог по физическому воспитанию. Затем обсудили с ребятами перспективу самостоятельного проведения зарядки по отрядам, и ее организация была полностью поручена активу. Педагоги лишь помогли выбрать место каждому отряду (девочки и мальчики выполняли упражнения отдельно) и подсказали несколько организационных моментов. Сначала зарядку в группах мальчиков и девочек вели одни и те же наиболее подготовленные и авторитетные «специалисты», затем это дело оказалось возможным доверить по очереди всем детям. Вожатые участвовали в зарядке наравне с ребятами, но не подменяли работу. Педагог по физическому воспитанию по ходу зарядки вносил коррективы, давал советы. С помощью актива удалось добиться довольно высокого уровня организации утренней гимнастики.

Купание в лагере проводилось дважды в день: до обеда и после полдника. Большое внимание уделялось обучению детей плаванию. Планируя работу с активом, педагоги рассчитывали на их участие в этом нужном деле. Практика показала, что сформированные из лучших пловцов или просто хорошо умеющих плавать, дисциплинированных и добросовестных ребят специальные инструкторские бригады, способные сделать очень многое. Но, конечно, обучением плаванию руководили взрослые.

Перед активом была поставлена задача, провести за смену не менее трех спортивных конкурсов в отряде с участием в них всех ребят.

Кроме того, для каждого отряда был установлен свой день физкультурного отчета. Как показала практика, опыт проведения отчетных физкультурных дней оказался полезным и, на наш взгляд, заслуживает

внимания. Наиболее успешно активисты справились самостоятельно с конкурсом бегунов. Перед соревнованием был организован небольшой семинар по организации и судейству такого рода соревнований, где активисты познакомились с порядком составления предварительных забегов, научились формировать полуфинальные забеги, увидели образцы протоколов, узнали, как подводятся командные результаты соревнований между звеньями. Учитывая, что лагерь расположен на водохранилище, и большую часть времени ребята проводят на пляже, бригада активистов, отвечающая за конкурс прыгунов, решила организовать его непосредственно на пляже. Здесь же позднее подвели конкурсы метателей в цель и на дальность, а также конкурс силачей (подтягивание у мальчиков, сгибание и разгибание рук лежа в упоре у девочек) и перетягивание каната.

О дне физкультурного отчета отрядов хочется рассказать несколько подробнее. Главное внимание в физкультурных отчетах уделялось самостоятельности, инициативе, работе активистов в отрядах, активности самих детей. Девиз смотра: «С физкультурой по жизни». Смотр проводился от зарядки до отбоя. Отряды показывали, как они проводят у себя физкультурные занятия, организуют соревнования и конкурсы. Наиболее поощрялись те виды физкультурных занятий, которые ребята смогут провести на пришкольной площадке, у себя во дворе и т. д.

Остановимся еще на одной форме работы с активом, которая представляется нам важной. Это спартакиада физкультурного актива. Проводится она в начале смены. Одновременно это и практический семинар по организации и судейству соревнований. Времени такие спартакиады отнимают немного (проводятся, как правило, в один день), а польза большая. Есть возможность сравнить уровень физкультурной подготовки активистов, а, главное, это тоже одна из форм их обучения и воспитания. Кроме того, велико значение спартакиады с точки зрения пропаганды и агитации физической культуры и спорта.

К концу смены активисты готовят отчеты на традиционную выставку «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас»: пресс центр представляет свои молнии, бюллетени, боевые листки и пр., каждому отряду выделяется немного места в вестибюле главного корпуса, или, если позволяют условия, на открытом воздухе для показа своих отрядных «достижений» в физической культуре и спорте (результаты соревнований между отрядами), спортивная комиссия отчитывается за массовые соревнования.

Перед отъездом активисты и все ребята дают свои отзывы и пожелания о физкультурной и спортивной работе в лагере. Обычно активисты готовят наказ-эстафету новой смене, новому активу. На прощальном сборе активистам вручают награды и свидетельства – характеристики об их работе в летнем лагере. Вместе с оценкой общественной деятельности указывается и «специальность», по которой работал школьник, здесь же даются рекомендации к использованию его знаний, умений в школе, в лагере, в детских клубах по месту жительства.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В отличие от привычного образца «пионерского опыта», главным в летнем отдыхе, согласно данной модели, является сам отдых и свободное, добровольное участие в нем ребят всех индивидуально, а не только коллективно (поотрядно). При этом отдых понимается широко – в первую очередь как сфера возможностей реализации ребенком таких функций свободного времени, как досуг, компенсация, социализация и творческая самоактуализация.

За смену в 10-16 дней проходит, как правило, 1 карнавал, 2-3 вечера-концерта, ярмарка (продаются изготовленные самостоятельно различные поделки). Остальное время группа проводит вместе или же в общении с другими группами на спортивных площадках, у костров, возле палаток.

Каждый вечер вдали от палаток, в специально сооруженных временных строениях (или же в стационарном культурном центре) устраивается дискотека с 21 час. до 01 час. ночи. Там же в это время работают платные ларьки, в которых продаются напитки (продавцы – сами ребята).

Действует бассейн или оборудованный пляж на реке или озере, где есть своя служба безопасности и охраны, словом, на территории лагеря ребенок свободен в передвижении, выборе общения, поведения, ходит без присмотра. Но, в опасных для жизни местах всегда есть взрослые (бассейн, пляж, кухня).

Распорядок дня свободный и не сковывает инициативы. Подъем в 7 часов, общий для всех, зарядки нет. С 7.30 уже «накрыт» завтрак, как правило, он длится в течение часа. Четырехразовое питание: завтрак, 2-й завтрак, обед, ужин, отбой для детей 14 лет в 23 часа, для остальных в 1 час ночи. Но после 23 часов запрещены громкие разговоры, песни, игры возле палаток.

Охрану могут осуществлять специально приглашенные работники органов внутренних дел. Дежурят по очереди и работники лагеря -

руководители групп. Лагерь обслуживает медработник. Имеется аптечка, но нет изолятора, медпункта, так как должно быть налажено взаимодействие со скорой медицинской помощью, больницей.

Территорию вокруг своих домиков ребята убирают сами.

КАК СТРОИТЬ РАБОТУ ТУРИСТСКО-ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОТРЯДА (ТЭО)

Набор ребят в такой отряд лучше всего проводить по желанию. Одинаково хорошо можно заниматься туризмом, как со старшими, так и с младшими школьниками. Но если ТЭО является организатором дружинных дел (под дружинным делом понимается мероприятие, в котором принимают участие все отряды, а один отряд является его организатором), то лучше всего это делать с ребятами 7-8 классов.

Очень важно с начала смены настроить ребят на то, что они находятся в отряде туристов. Это можно сделать с помощью яркой рекламной газеты, интересных визиток.

В первые дни много значит работа с традициями отряда туристов. Например, в отряде «Полюс» есть традиция поднятия флага, перешедшая из турклуба «Вертикаль».

Вожатый или инструктор по туризму проводит в отряде занятия школы юного туриста по установке палатки укладке рюкзака, разжиганию костра, вязанию узлов, ориентированию на местности, по работе с картой и компасом. Через 5 дней после начала смены отряд идет в свой первый поход с ночевкой.

В поход с ночевкой в лесу, с довольно большим грузом снаряжения предпочтительнее всего ходить, разбившись на группы. Разбиться на группы - это совсем не значит, что каждая группа идет к месту привала самостоятельно, ориентируясь по карте.

Отряд делится вожатым на группы по 5-6 человек. Желательно, чтобы было равное количество девочек и мальчиков. Каждой группе выдается снаряжение: одна палатка (в двухместную палатку входят 4 человека, в четырехместную – 5-6 человек), набор колышек для палатки и сухой паек на весь поход. Рюкзаки, спальные мешки, кружки и миски, два котелка выдаются по количеству человек в группе. Сухой паек, полученный на отряд, делится на все группы. Не забываем, также дать каждой группе нож и коробок спичек.

Придя на место стоянки, каждая группа самостоятельно ставит палатку, разжигает костер и готовит пищу. Деление на группы, прежде всего, определяет распределение тяжестей и занятость всех ребят на бивуаке. Это облегчает вожатому контроль над деятельностью детей.

За этим можно организовать следующий поход. Для стимулирования ребят можно предложить им пройти за смену 50 км и получить значок «Юный турист». Если маршруты не составляют больших сложностей в ориентировании, то члены туристического отряда могут стать проводниками для других отрядов лагеря.

Отряду «Полюс» походы и занятия школы юного туриста нисколько не мешают участвовать в других дружинных делах. В середине смены отряд начинает готовиться к проведению мероприятия для всей дружины, ведь они себя чувствуют настоящими туристами.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Гигиеническая гимнастика – один из видов гимнастики с оздоровительной направленностью, самый массовый и доступный для людей любого возраста, независимо от уровня физической подготовленности и состояния здоровья. Зарядкой ее назвали потому, что выполненный после сна комплекс упражнений ускоряет переход от заторможенного состояния к бодрствованию. Тысячи импульсов от постепенно включаемых в работу мышц возбуждают мозг, центральную нервную систему, активизируя все процессы в организме, помогая ему быстрее войти в рабочее состояние, сохранить бодрость и высокую работоспособность в течение дня. С утренней зарядки начинают оздоровительный день в оздоровительных и спортивных лагерях.

Школьные годы – наиболее ответственный период роста и закаливания организма. Именно в этом возрасте решается широкий круг задач физического воспитания подрастающего поколения – оздоровительных, образовательных и воспитательных.

Основная цель – приобщать всех детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитывать умение сознательно и самостоятельно использовать их в режиме дня труда и отдыха.

Комплекс утренней гимнастики, зарядки

Утренняя гимнастика строится по определенной типовой схеме (плану). Разработанная специалистами последовательность упражнений, с учетом их воздействия на организм, позволяет постепенно проработать все основные группы мышц, повысить их тонус, увеличить подвижность во всех суставах. В комплексе используется принцип "рассеянной" нагрузки, т.е. ее чередования на различные части тела с постепенным нарастанием самой физической нагрузки. Вот примерная очередность упражнений, их воздействие на организм и особенности выполнения:

1. Ходьба, вначале спокойная, а затем все более энергичная. Для школьников среднего и старшего возраста ходьбу можно заканчивать легким бегом с небольшой дозировкой.

2. Упражнения с подтягиванием, с движением руками для повышения тонуса всей мускулатуры тела, выпрямления позвоночника, углубления дыхания и улучшения кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса. Выполняются в медленном темпе, при потягивании – неглубокий вдох, при возвращении в исходное положение – полный выдох.

3. Упражнение для мышц ног (поднимание, приседания), для укрепления и увеличения подвижности в тазобедренных и коленных суставах. Улучшают кровообращение. Выполняются в медленном темпе с последующим ускорением до среднего. Полезно совмещать движение ногами с движением руками или туловища. Дыхание равномерное.

4. Упражнения для мышц живота и спины (наклоны, повороты, круговые движения), для укрепления мышц брюшного пресса и спины, увеличения подвижности позвоночника. Темп медленный и средний. Стараться не задерживать дыхание в моменты напряжения мышц.

5. Упражнения для рук и плечевого пояса. Выполняются в среднем темпе, иногда с ускорением до быстрого. После напряженных движений полезно расслабить мышцы, встряхнуть руки, выполнить несколько свободных махов.

6. Упражнения для боковых мышц туловища (наклоны в стороны, вращения). Выполняются в медленном и среднем темпе, дыхание равномерное, без задержек.

7. Упражнения для рук и ног выполняются по широкой амплитуде (махи и пр.) для увеличения подвижности органов кровообращения и дыхания. Выполняются в среднем и ускоренном темпах.

8. Прыжки или бег. Выполняются в среднем или быстром темпе. Дыхание равномерное, с полным выдохом.

9. Заключительные упражнения: ходьба с постепенным замедлением темпа, упражнения на расслабление мышц или дыхательные. Цель упражнения – регулирование и восстановление дыхания и кровообращения. Можно рекомендовать детям, чтобы «стряхнуть» сон, сделать два-три потягивания еще лежа в постели и несколько движений руками со сгибанием и разгибанием пальцев. Надо ли строго придерживаться рекомендованной схеме? В целом – да, но с третьего по шестое упражнение очередность можно менять. Главное – чередовать нагрузку на различные группы мышц и соблюдать общий принцип постепенного ее нарастания. Количество упражнений в комплексе изме-

няется в зависимости от возраста, стажа занятий, уровня физической подготовленности и лимита времени. Для детей младшего школьного возраста и начинающих достаточно включать 6-7 упражнений. Оптимальное количество 8-9 упражнений.

При использовании комбинированных упражнений (сочетание движений различными частями тела) этого количества вполне достаточно. Школьники среднего и старшего возраста, систематически выполняющие утреннюю зарядку, могут включать и большее количество упражнений, в том числе, типа игровых заданий: броски и ловля мяча, прыжки со скакалкой, упражнение с обручем (броски, вращение и пр.), с гимнастической палкой и др. Многие дети (как и взрослые) свое нежелание делать гимнастику оправдывают нехваткой времени. Это, безусловно, не причина. Главное условие успеха – систематичность занятий. Упущенное за один день, равнозначно потерям за неделю. Поэтому надо придерживаться строгого правила: даже если по какой-либо причине остается на зарядку мало времени, лучше выполнить сокращенный ее вариант из 4-5 упражнений, чем пропускать. Как регулировать нагрузку? В первую очередь, количество упражнений каждого повторения. Рекомендуется следующая дозировка: ходьба перед выполнением комплекса 1-2 мин, упражнения в подтягивании 6-8 раз, упражнения для мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук от 6-8 до 12-16 раз каждое, до 30-40 прыжков или до 1,5 мин. бега. Это средние нормы. Начинать следует с минимальной дозировки и постепенно увеличивать их до повторений. Школьники, подростки и юноши, втянувшиеся в занятия (а тем более юные спортсмены), могут постепенно повышать дозировку упражнений, однако это надо делать осторожно и постепенно, на протяжении нескольких месяцев. Доводить организм до утомления во время зарядки не следует. После выполнения зарядки обязательны водные процедуры (обтирание до пояса, душ или купание). В детские годы, в период интенсивного развития двигательных качеств и способностей, не только полезно, а просто необходимо, как можно больше разнообразить двигательную деятельность, заучивая все новые сочетания движений, осваивая их пространственно - временные характеристики (направление, амплитуду, темп, ритм, скорость и хр.) и степень мышечных усилий (управление всеми внешними и внутренними силами). Именно утренняя гимнастика незаметно для детей позволяет за месяцы и годы занятий накапливать двигательный опыт, необходимый в жизни, трудовой деятельности и занятиях спортом. Чем младше возраст детей, тем чаще надо менять комплексы: не обязательно менять весь комплекс сразу. Включать новые упражнения можно

постепенно для разностороннего воздействия на мышцы и суставы, заменяя им отдельные упражнения, предлагая новые их варианты, или меняя комплекс частями. При занятиях с малышами лучше проводить сразу смену всех упражнений, чередуя комплексы зарядки с различными предметами: с большим и маленьким мячом, обручем, гимнастической палкой, со скакалкой и пр. Периодически следует возвращаться к старым комплексам. Эффективность упражнений зависит от правильного их выполнения. Важно добиться сознательного и активного отношения к занятиям, приучить детей следить за точностью и выразительностью движений в исходных, промежуточных и конечных положениях.

Польза от занятий неизмеримо возрастает, если упражнения выполняются с чувством. Рекомендуется не столько фиксировать ошибки, сколько давать указания, что делать для их исправления. Пусть дети чаще проверяют себя перед зеркалом – это хороший метод самоконтроля. Младшим школьникам все упражнения лучше показывать, а также применять метод имитации – образных сравнений. Все упражнения надо обязательно проделывать в обе стороны, следить за равномерным дыханием, напоминая о более целесообразных моментах вдоха и выдоха. Сама нагрузка регулируется не только количеством упражнений и числом их повторений, но и подбором упражнений: их сложностью, изменением исходных положений, применением отягощений (гантелей, эспандеров и т.д.), ускорением или замедлением темпа движений, длительностью пауз между упражнениями. Например, физически подготовленные школьники среднего возраста могут иногда выполнять комплекс из более простых упражнений, но поточным способом, т.е. делать его без пауз, по типу армейской зарядки. Если подростки или юноши делают усложненный комплекс, то после интенсивных упражнений целесообразны небольшие паузы для отдыха, включая спокойную ходьбу или упражнения на расслабление. Одежда – трусы и майка, а для девочек может быть купальник. На ногах спортивная обувь. В холодную погоду можно надеть спортивный костюм, не стесняющий движение.

Ежедневная утренняя зарядка – это отличное средство воспитания характера и воли. Привычка не нежиться в постели, а, энергично, сбросив одеяло, с бодрым настроением начинать с физических упражнений свой день, дается с трудом. Потом она становится такой же необходимостью, как умывание и чистка зубов. Пусть же для всех детей утренняя зарядка станет постоянным спутником в жизни.

Подготовка площадки

Утреннюю гимнастику дети выполняют с большим удовольствием на футбольном поле, баскетбольной и других игровых площадках. Размер площадки зависит от числа детей (из расчета по 4 м на человека). Площадка должна быть защищена от ветра деревьями или строениями. Желательно, чтобы она имела легкий уклон (1-2) для стока дождевых вод. Грунт выравнивают, посыпают песком, укатывают. Еще лучше густой, коротко постриженный газон. Надо подготовить инвентарь для поливки площадки: шланг с разгибанием к водопроводу или водяному насосу и т.п. Площадку размечают так, чтобы разомкнутые колонны детей строились лицом на север или запад (не будет слепить утреннее солнце). Желательно обозначить границы площадки белыми линиями (как на футбольном поле), против северной границы в 2-3 м от линии установить вне площадки в 1,5-2 м один от другого фанерные указатели с номерами отрядов. На зарядку каждый отряд строится в колонну по одному или по два против своих фанерных указателей. За северной границей площадки устанавливается помост в 2 м, высотой 60-80 см для демонстрации упражнений преподавателем.

Составление комплексов

Комплексы утренней гимнастики составляются отдельно для ребят 6-9 лет и подростков 10-13 и 14-15 лет. Для каждой возрастной группы комплекс состоит из упражнений без предметов, второй - с предметами (например, с гимнастическими палками, теннисными мячами и т.д.). Один комплекс проводится 7-8 дней подряд. Дети 6-9 лет выполняют 6-7 упражнений, 10-13 лет - 7-8 упражнений и 14-15 лет - 8-9 упражнений. Число повторений упражнения соответственно 6-8, 6-10 и 8-12 раз. Вот несколько примерных упражнений.

1. Разминка: ходьба на месте с высоким подниманием бедер и энергичной работой рук (0,5-1 мин.) или маховые движения руками с полуприседаниями и подниманием на носках при выпрямлении тела (например, взмахи руками в боковых плоскостях вперед и назад, при опускании рук полуприседания, при поднимании рук вперед и назад выпрямление и поднимание на носках).

2. Потягивание: из различных исходных положений стоя поднимание рук вверх – наружу, вверх за голову и к плечам и т.п. с полным выпрямлением спины, ног, медленным глубоким вздохом. Потягивание усложняется движениями ног – отставлением назад на носок, подниманием назад.

3. Вращение: стоя в различных исходных положениях – ноги врозь, вместе, одна нога выставлена на носок, в выпаде и т.п., поворо-

ты или вращение туловища с различными положениями и движениями рук и головы (поворот головы).

4. Наклоны в стороны: в различных исходных положениях с различными положениями рук.

5. Приседание и махи ногами: приседания на всей стопе, на носках, руки на поясе, в стороны, вперед, к плечам и т.п., махи ногами в различных направлениях.

6. Прогибание: стоя и стоя на четвереньках, поднимание ноги назад с доставанием рукой пяток, опускание на место и вставание.

7. Наклоны вперед с пружинистыми покачиваниями туловища, с доставанием руками стоп, земли и т.п.

8. Прыжки на месте и бег, медленный бег с полным дыханием-(1-2-3 мин.) или различные прыжки на месте (0,5-1,0 мин.). Для; школьников 10-13 лет упражнение 1 ограничивается ходьбой на месте: упражнения 3-4 объединяются и проводятся либо повороты туловища, либо наклоны в стороны, упражнение 7 ограничивается облегченными упорами (на четвереньках и т.п.). Для младших – некоторые упражнения могут быть инициативными, с названиями: «Проснулись-потянулись», «Штангист», «Цапля на болоте», «Дровосек». В упражнениях с гимнастическими палками их можно заменить прутиками длиной 60-70 см. В комплексе упражнений с малыми мячами, различные движения руками, туловищем, ногами малыши делают, одновременно перекладывая мяч из руки в руку, на землю, к ногам, подбрасывание и ловлю мяча в упражнения включать не следует, так как падение мяча будет снижать темп зарядки. Предпоследнее упражнение во всех комплексах - прыжки на месте и бег в медленном темпе – на занятиях с младшими иногда можно заменить играми с бегом типа: «День и ночь», «Маршевые салки». На организацию такой игры уходит не больше минуты, а продолжается она 3-5 мин. Упражнения в прыжках на месте, в беге и игры с бегом заканчиваются спокойной ходьбой, иногда под песню. Комплексы следует не только составлять, но и нарисовать на плакатах, вывешивая в уголке физической физкультуры и спорта, чтобы дети могли рассматривать и запоминать упражнения.

Организация зарядки

Гимнастику организуют отдельно младшим и подросткам 10-13 и 14-15 лет. Старших будят на 15 минут раньше. Они делают зарядку, потом убирают свои постели и идут на водные процедуры. На площадке их места занимают младшие дети. Если в лагере нет старших ребят, то зарядку выполняют в одну смену. Дети приходят на площадку в колоннах по одному поотрядно в сопровождении вожатых. В каждой ко-

лонне впереди по росту мальчики, позади девочки. Выход отрядов на площадку хорошо проводить под бодрый марш. Когда отряды встанут напротив своих фанерных указателей, преподаватель, проводящий утреннюю гимнастику, размыкает, выравнивает и восстанавливает колонны.

Методика проведения зарядки

Большинство упражнений для младших простые и проводить их можно без предварительного показа, как бы диктуя движения. Например: поставьте ноги врозь, руки скрестите на груди. Поднимаясь на носках, поднимите руки вверх пошире, проснулись, потянулись. Опуститесь на всю ступню, скрестите руки на груди. Продолжаем, раз-два, три-четыре. Глубже вдох, полный выдох. По ходу выполнения упражнений вожатый делает замечания, поправляет ошибки. У среднего звена упражнения более сложные, поэтому сначала каждое из них называется, показывается и объясняется. После показа, по команде «Упражнения начинай!» – дети выполняют движения. Преподаватель диктует темп подсчетом или хлопками. Последние счеты несколько растягиваются, чтобы дети подготовились к командам: «Стой!» и «Вольно!». Отметив наиболее грубые ошибки, руководитель показывает следующие упражнения. Через 2-3 дня методика несколько меняется. Дети выполняют 2-3 упражнения подряд вслед за преподавателем. Проделав нужное число повторений, руководитель командует: «Стой!» – и указывает на ошибки, а также отмечает ребят, выполнивших упражнение лучше. Потом дети вслед за преподавателем делают еще 2-3 упражнения и т.д. Затем методика снова меняется. Здесь важно, чтобы дети хорошо запомнили названия упражнений и их порядковые номера в комплексах.

Демонстрация зарядки

На празднике можно демонстрировать обычные комплексы зарядки. Но лучше подготовить специальную, более интересную композицию. Ее составляют из ранее усвоенных на утренней зарядке упражнений. Хорошо смотрятся упражнения с ярко окрашенными палками, мячами, белоснежными полотенцами (при разучивании их заменяют вдвое сложенными скакалками). Композиция станет красочней, если участники, выполняя упражнения, меняют построения, образуют круги, шеренги, звезды. Если отдельные упражнения, из которых складывается композиция, хорошо усвоены в обычной утренней гимнастике, то на разучивание потребуется 5-6 дней. В это время композиция заменяет обычные комплексы зарядки.

Примерная композиция

На площадку дети выходят в колоннах по три, у всех головы повязаны белоснежными полотенцами. Каждая тройка останавливается у своей метки на площадке и образует круг диаметром 150-180 см, лицом к центру. По фронту расстояние между центрами кругов 4,5-5,0, в глубину - по 2,0-2,5 м. Первые четыре такта (16 счетов) дети выполняют в кругах, лицом к центру, следующие 4 такта (16 счетов) тоже в кругах, но лицом наружу. Затем на 8 счетов без музыки под дробь барабана дети перестраиваются в шеренги. Далее следует 8 тактов (32 счета) упражнений с полотенцами в руках.

Краткий комплекс упражнений

1. Слегка согнуть спину и ноги в коленях, наклоны головы, руки свободно опущены.

2. Выпрямиться, поднять голову, дугами вперед, руки вверх – наружу.

3. Повторить счет 1.

4. Повторить счет 2.

5. Наклон вперед, коснуться руками земли, ноги в коленях не сгибать.

6. Упор присев, голову прямо.

7. Толчком ног упор, согнувшись, ноги врозь.

8. Выпрямиться, руки свободны, опущены.

9. Поворачивая туловище в сторону зрителей, поднять одну руку над центром круга, другую в сторону, вниз.

10. Поворот к центру круга, руки вперед (на плечи друг другу).

11. Повторить счет 9, но поворот туловища в другую сторону.

12. Поворот туловища к центру круга, руки свободно опущены.

13. Упор, согнувшись, руки врозь.

14. Толчком ног упор присев, ноги скрестить.

15-16. Встать с поворотом налево на 180 градусов, основная стойка лицом наружу круга.

17-32. Повторить все движения лицом наружу круга.

1-8 (под барабан). Перестроение в шеренгу – вторые номера (центровые в тройках) становятся на метку в центре своего круга, первые и третьи по бокам второго, все поворачиваются лицом к зрителям, размыкаются, снимают с головы полотенца и, растянув их над головой, подскоком ставят ноги врозь. 1. Выпрямиться, выше голову, смотреть на полотенце, натянутое над головой, ноги врозь. 2. Наклон вперед с поворотом налево, кисть правой руки к левой стопе, левую руку в сто-

рону, полотенце вертикально. 3. Вернуться в исходное положение. 4. Наклон вперед с поворотом направо, кисть правой руки к правой стопе, правую руку в сторону, полотенце вертикально. 5. Выпрямиться, руки свободно опущены, полотенце свисает впереди. 6. Наклон впереди, спина прямая, руки наружной стороной вверх, полотенце горизонтально над головой, смотреть на него. 7. Повторить счет 5. 8. Повторить счет 6. 9. Выпрямиться, вокруг полотенца через голову назад, руки опущены, полотенце свисает сзади. 10. Наклон влево, правую руку в сторону повыше, левую за спину, полотенце вертикально справа. 11. Выпрямиться, опустить руки, полотенце свисает сзади. 12. Наклон вправо, левую руку в сторону повыше, правую руку за спину, полотенце вертикально слева. 13. Выпрямиться, руки вверх, руки назад пошире, полотенце горизонтально за спиной. 14. Вокруг полотенца, руки наружной стороной вверх. 15. Прыжком ноги опустить вместе, полотенце свисает впереди. 16. Выдержка. 17. Мах руками с полотенцем вправо до уровня плеч, поворот головы направо. 18. Мах руками с полотенцем влево. 19-20. Дугами книзу полтора круга руками с полотенцем в лицевой плоскости, на счет 19 поставить правую ногу на носок, на счет 20 приставить к левой. 21-22. Дугами книзу полтора круга руками с полотенцем в лицевой плоскости, на счет 21 отставить левую ногу в сторону на носок, на счет 22 приставить к левой ноге. 23. Руки вниз - снаружи, полотенце горизонтально перед собой. 24. Перекинуть полотенце через голову на шею, согнутые в локтях руки держат концы полотенца. 25. Подскоком ноги врозь, натянуть полотенце горизонтально за шеей. 26. Подскоком ноги вместе, опустить согнутые в локтях руки по бокам туловища. 27-32. Еще 6 подскоков ноги врозь и вместе.

Смыкание в тройках бегом. Смыкание в колоннах по три, уход с площадки (бег с высоким подниманием бедер и ходьба), руки согнуты в локтях и держат концы полотенца, свисающего через шею вперед. Всю комбинацию следует выполнять в быстром темпе под бодрую музыку. Лишь движения с полотенцами в руках после перестроения в шеренги проводятся в среднем или медленном темпе, начиная с маховых движений руками с полотенцем, темп снова быстрый. Комбинация рассчитана на детей 12-13 и 14-15 лет. Младшие ребята 7-9 и 10-11 лет, выделившись в отдельные группы, покажут на празднике обычные комплексы зарядки.

Комплексы для детей 7-9 лет.

Комплекс 1

1. «Паровоз» – руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. Ходьба на месте с движением рук вперед-назад. Упражнение можно делать с продвижением вперед (передний ход) и назад (задний ход), а также с ускорением. Дышать равномерно.

2. «Штангист». И.п. – стойка ноги врозь. 1 – руки к плечам (ладонями вперед), кисти сжаты в кулаки. 2 – энергично выпрямить руки вверх и, подняв голову, потянуться. 3 – согнуть руки к плечам. 4 – руки свободны вниз. При сгибании рук локти опущены, плечи отведены назад. Поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

3. «Пружинка». И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны. 1 – глубокий присед, опираясь ладонями на колено – выдох. 2 – встать, руки вниз – вдох. Приседать, локти в стороны, движение пружинящее. Вариант: два-три пружинящих покачивания в приседе.

4. «Насос». И.п. – стойка ноги шире плеч. 1 – наклон влево, левая рука скользит по ноге вниз, правая сгибаясь, скользит по телу вверх – выдох. 2 – исходное положение, вдох 3-4 раза, то же в другую сторону. Движения выполнять без остановок, в одной плоскости. Голову держать прямо, ноги не сгибать.

5. «Хлопушки». И.п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – мах слева вперед и хлопок над головой – выдох. 2 – и.п.- вдох, 3-4 - то же правой ногой. Мах прямой ногой выполнять энергично.

6. «Конькобежец». И.п. – полуприсед, колени вместе, небольшой наклон туловища вперед, руки свободны за спиной. 1 – слегка скользя правой ступней по полу, разогнуть ногу назад в сторону (толчком лезвия конька). 2 – отводя ногу назад, не сгибая, приставить к левой: 3-4 – то же левой ногой. Спину и голову держать прямо, не сутулясь. Колено опорной ноги должно находится над носком, нога согнута. Дыхание равномерное.

7. «Боксер». И.п. – стоика ноги врозь, руки согнуты к груди, сжаты в кулаки. 1 – поворачивая туловище направо, быстро разогнуть левую руку вперед (произвести удар). 2 – и.п. - то же другой рукой. Для правильного выполнения упражнений рекомендуется выбрать одну воображаемую точку, в которую производить удары. Движения рук должны быть энергичными, дыхание равномерное,

8. «Винтик». И.п. – руки на поясе. Прыжки на месте с поворотами, делая несколько поворотов сначала в одну сторону, затем в другую. Повороты делать небольшие и в среднем на 60-90 градусов, но выполнять их надо без задержки. Прыгать мягко на носках, вытягива-

ясь «в струнку». Дышать равномерно. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 2

1. Ходьба с постепенным ускорением темпа, затем бег на месте и снова ходьба с энергичными движениями рук. Следить за осанкой. Дышать равномерно. 2. И.п. – основная стойка. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться – вдох. 3 – опуститься на всю ступню, руки вперед. 4 – руки вниз - выдох. Следить за осанкой и точностью положений рук и ладоней. 3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища на правую руку в сторону (ладонью кверху), 2 – исходное положение, 3-4 – то же в другую сторону. Во время поворота руку энергично отводить назад. Ноги с места не сдвигать. Дышать равномерно.

2. «Сложись в комочек». И.п. – основная стойка. 1-2 – присесть и, взявшись за середину голеней, прижать колени к груди, голову наклонить вперед к коленям – выдох, 3-4 – встать в и.п. - вдох. Во время группировки рукой захватить голень левой ноги, правой – голень правой ноги, локти прижать к туловищу. 5. И.п. – основная стойка. 1 – дугами наружу руки вверх и хлопок над головой - вдох, 2 – дугами наружу руки вниз и с наклоном вперед хлопок за ногами - выдох. Хлопки выполнять по возможности прямыми руками без задержек, после хлопка ладони должны отскакивать одна о другой. При наклоне ноги не сгибать, хлопок ладонями не выше уровня коленей. 6. И.п. – упор, стоя на коленях. 1-2 выпрямить правую ногу и поднять ее повыше назад, 3-4 – и.п. То же левой ногой. Поднимая ногу, руки не сгибать, голову не опускать, нога должна быть выпрямлена полностью, носок оттянут. Опуская ногу, спину слегка приподнять. Дышать равномерно. 7. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – сжимая кисти в кулаки, с силой согнуть руки к плечам, локти в стороны - вдох, 3-4 – свободно опустить руки - выдох. Чтобы дети освоили характер движения, следует предложить им «показать мускулы» При выполнении упражнения грудь развернута, голову держать прямо**.** 8. И.п. – основная стойка. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2 – прыжком ноги врозь, руки в стороны, 3 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Прыгать мягко на носках. Следить за согласованной работой ног и рук. Дышать равномерно. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 3 (с гимнастической палкой)

1. И.п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палка вверх, 2 – подняться на носки потянуться - вдох, 3-4 – и.п. - выдох. Чтобы не потерять равновесия, подниматься на носки следует тогда, когда руки с

палкой будут вверху. Голову немного приподнять. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной под локтями. 1 – наклон, вперед прогнувшись - выдох, 2 – выпрямиться - вдох. При наклоне голову поднять, смотреть прямо, ноги не сгибать. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка за головой (на плечах). 1 – поворот туловища налево, 2 – и.п., 3-4 – то же в правую сторону. При повороте палка не должна скользить по плечам, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать. Дышать равномерно. 4. И.п. – основная стойка, палка вертикально впереди, хват сверху двумя руками. 1-2 – опираясь на палку, присесть, 3-4 – и.п. После нескольких повторений то же на каждый счет. Приседая колени врозь, туловище вертикально. Дышать равномерно. 5. И.п. – основная стойка, палка горизонтально вверху. 1 – отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в левую сторону. Во время наклона стоять на одной ноге, носок другой ноги лишь касается земли. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох. 6. И.п. – основная стойка, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2 – отводя палку немного вперед и сгибая ногу, перешагнуть через палку, 3-4 – перешагнуть обратно. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Перешагивая через палку, высоко поднимать колено и меньше наклоняться вперед. При постановке ноги на пол - вдох, при сгибании - выдох. 7. И.п. – стойка ноги врозь, левая впереди, палка на земле между ног, руки на поясе. Прыжками менять положение ног, прыгать мягко, на носках, на палку не наступать. Вес тела распределить на обе ноги. Дышать равномерно. 8. И.п. – палка к плечу. Ходьба на месте. Ходьбу начинать сразу после прыжков, не делая длительной паузы. По команде направляющий каждой колонны проходит вдоль строя, собирает палки и уносит их на место хранения.

Комплексы для детей 10-11 лет

Комплекс 1

1. Ходьба и легкий бег на месте с постепенным ускорением темпа, дышать равномерно. Следить за осанкой. 2. И.п. – основная стойка. 1-2 – руки вверх - наружу, правую ногу назад на носок; потянуться - вдох, 3-4 – и.п.- выдох. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой, вес тела на опорной ноге. 3. И.п. – стойка ноги врозь, полунаклон вперед, руки на поясе. 1-4 – круговое движение туловищем в правую сторону, а затем в левую. Мышцы плечевого пояса и шеи закрепить. Дышать равномерно. 4. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – пружинящий наклон вперед, руками коснуться земли - выдох, 2 – выпрямиться с поворотом туловища направо, руки в стороны и рывок назад, сжимая кисти в кулаки - вдох, 3-4 – то же, но после наклона поворот на-

право. Ноги не сгибать и не сдвигать с места. При рывке назад руки поднимать до уровня плеч (не ниже) и держать их напряженными. 5. И.п. – основная стойка. 1-2 – присесть, колени врозь, руки вперед, 3-4 – и.п. Приседая на носках, сохранять строго вертикальное положение туловища и головы. Дышать равномерно. 6. И.п. – основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. 1 – энергично выпрямить руки в стороны, широко разводя пальцы, 2 – с силой согнуть руки к плечам, кисти в кулаки, 3-4 – то же, и руки вверх. Упражнения можно выполнять также вперед и вниз, причем, очередность целесообразно иногда менять. Дышать равномерно. 7. И.п. – стойка с сомкнутыми носками. На каждый счет – маховые движения рук с пружинистыми полуприседаниями. Махи руками выполнять в боковой плоскости (левую руку вперед, правую назад и наоборот) свободно, без напряжения. Пружинистые полуприседания должны способствовать усилению махов. Дышать равномерно. 8. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжком ноги вместе, руки в стороны, 2 – прыжком нога врозь, руки вниз. Прыгать мягко, на носках. Следить за согласованной работой рук и ног в соответствии с заданием. Дышать равномерно. После прыжков перейти на ходьбу с постепенным замедлением темпа.

Комплекс 2

1. Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа. Прижав локти, согнуть руки вперед, ладонями книзу – легкий бег на месте с высоким подниманием коленей, стараясь коснуться коленями ладоней, затем снова ходьба со свободным движением рук. 2. И.п. – основная стойка. 1 – шаг левой ногой в сторону, с силой согнуть руки к плечам, 2 – разогнуть руки вверх - наружу, подняться на носки и потянуться - вдох, 3 – опуститься на полную ступню и согнуть руки к плечам, 4 – и.п. - выдох. То же самое с правой ноги. Вес тела сохранять на обеих ногах. 3. И.п. – стойка ноги врозь, левая рука на поясе, правая впереди, кисть сжата в кулак. 1 – круг правой рукой вниз - вдох, 2-3 – два пружинящих наклона к левой ноге, пальцами правой руки коснуться пола у левой ноги - выдох, 4 – выпрямиться и сменить положение рук. То же в другую сторону. Движения руками сопровождать поворотом головы. Ногу, к которой выполняется наклон, не сгибать. 4. И.п. – стойка с сомкнутыми носками, руки вверх. 1-2 – глубокий присед, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову, как бы прижать себя к земле - выдох, 3-4 – исходное положение - вдох. В приседе пятки от пола не отрывать, колени немного развести. Выпрямляясь, вытянуться в струнку. 5. И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны, ладонями кверху. 1 - наклон вправо и хлопок над головой - выдох, 2 – и.п. - вдох,

3-4 – то же в другую сторону. Движения выполнять в одной плоскости, ноги не сгибать. Хлопок производить той рукой, которая находится сверху. 6. И.п. – основная стойка, 1 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны – вдох. 2 – выпад левой ногой, руки скрестно перед грудью с полунаклоном вперед – выдох. 3 – отталкиваясь левой ногой, стойка на правой, руки в стороны-вдох. 4 – и.п. - то же в другую сторону - вдох, мах ногой делать повыше, фиксировать стойку на одной ноге в начале и в конце упражнения, не наклоняя туловища в сторону. При движении рук в стороны плечи развернуты. 7. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу впереди, правую назад (в линию), 2 – прыжком сменить положение ног, 3 – прыжком ноги врозь, 4 – прыжком ноги вместе. Прыгать мягко, на носках. Дышать равномерно. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 3 (с гимнастической палкой)

1. И.п. – основная стойка, палка внизу, хват немного шире плеч. 1 – палку на грудь, 2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться - вдох, опуститься на полную ступню, палку на грудь, 4 – палку вниз - выдох. Руки поднимать строго вертикально или несколько назад. 2. – И.п.- основная стойка, палка внизу, хват за концы. 1- 2- присед, палку вверх, колени врозь, 3-4 – и.п. После нескольких повторений темп можно ускорить, выполняя упражнения на два счета. Дышать равномерно. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу, хват за концы. 1 – наклон вперед, палку положить на землю- выдох, 2 – выпрямиться - вдох, 3-4 – наклониться и поднять палку. Наклоны выполнять энергично, ноги не сгибать. Ширину хвата можно постепенно увеличивать.

4. «Начерти круг». И.п. – стойка ноги шире плеч, палка в правой (левой) руке хватом за середину (палка - продолжение руки). Поочередные повороты туловища налево и направо, обозначая концом палки круги. Максимально закручивая туловище, ступни с места не сдвигать. Передавать палку из одной руки в другую после каждых трех-четырех повторений. Дышать равномерно. 5. И.п. – стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями, 1 – выпад правой ногой вперед - выдох, 2 – отталкиваясь правой ногой, вернуться в и.п. - вдох, 3-4 – то же левой ногой. Движения выполнять в одной плоскости, сохраняя прямое положение спины и головы. 6. И.п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1-2 – поднимая палку вперед и вверх, сделать выкрут и опустить палку назад - вниз, 3-4 – и.п. с выкрутом. Выкруты делать не сгибая рук. В дальнейшем можно постепенно уменьшить ширину хвата. При движении палки вверх - вдох, при опускании - выдох. 7. И.п. – основная стойка, палка вертикально впереди. 1 – мах пра-

вой ногой в сторону, 2 – и.п., 3-4 – то же левой ногой. Мах ногой выполнять свободно, широко, ногу не сгибать, носок оттянуть. Туловище держать прямо. Дышать равномерно. 8. И.п. – основная стойка, руки на поясе, палка на полу сбоку. Прыжки боком через палку. Вначале выполнять с промежуточными прыжками на месте, а затем прыжки влево, вправо без пауз. Прыгать мягко, не наступая на палку. Дышать равномерно. После прыжков ходьба на месте.

Комплекс (с короткой скакалкой)

1. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу, 1-2 – руки вверх в стороны, натягивая скакалку, подняться на носки. Прогнуться и подтянуться - вдох, 3-4 – и.п. - выдох. Руки прямые, смотреть на скакалку. 2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты, сложенная вдвое скакалка на шее, концы ее в руках. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону, натягивая скакалку, левая рука над плечом, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону. Натягивая скакалку, руки отводить назад, чтобы она не касалась шеи. Поворот выполнять энергично, поворачивая голову в сторону вытянутой руки, ноги с места не сдвигать. Упражнение делать в замедленном темпе. Дышать равномерно. 3. И.п. – стойка ноги врозь на скакалке, руки подняты вперед, скакалка натянута, 1-2 руки подняты вперед, скакалка натянута. 1-2 – отводя руки через стороны назад, энергичный наклон вперед - выдох, 3-4 – и.п.- вдох. Следить, чтобы скакалка была все время натянута. Руки и ноги не сгибать. 4. И.п. – стойка ноги врозь на скакалке, ступни параллельны, концы скакалки закручены на руки (руки разведены). 1 – глубокий присед, руки в стороны - выдох. 2 – и.п.- вдох. Следить за тем, чтобы скакалка была все время натянута. Стоять на середине скакалки, приседать на полной ступне. 5. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1-2 – два пружинистых наклона влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую за голову, 3-4 – два пружинистых наклона вправо, меняя положение рук. Следить, чтобы скакалка была натянута. Упражнение выполнять слитно, не сгибая ноги в коленях. Дышать равномерно. 6. И.п. – левая нога, выставленная немного вперед, на середине скакалки, руки согнуты. 1 – поднимая руки вверх, согнуть ногу, 2 – выпрямить ногу вниз, оказывая сопротивление руками. Сгибая ногу, не выпрямлять ее вперед, а прижимать голень к бедру. Упражнения выполнять без излишнего напряжения. Положение ног менять после каждых 2-3 повторений. Дышать произвольно. 7. И.п. – основная стойка, скакалка сзади (держать за концы). Прыжки и бег, вращая скакалку вперед. Бег вначале с промежуточным прыжком («качалка»), а затем с прыжком на каждое вращение скакал-

ки, перепрыгивая поочередно правой и левой ногой через скакалку. Дышать равномерно. Упражнение рекомендуется выполнять сериями с короткими паузами для замечаний и передышки. После прыжков ходьба на месте. Скакалку сложить вчетверо и завязать узлом. Направляющий проходит вдоль строя и собирает скакалки, нанизывая их на специальное кольцо или на гимнастическую палку.

Комплекс упражнений для детей 10 лет (без предмета)

1. И.п. – о.с. 1-2 – дугами вперед руки вверх, правую ногу назад на носок, подтянуться - вдох, 3-4 – дугами и наружу руки вниз, приставить правую ногу - выдох. То же, отставляя назад левую ногу. Варианты: то же с шагом вперед поочередно, то же, поднимая ногу назад. 2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, 1-4 – наклоняясь вперед, круговое движение туловищем вправо, 5-8 – то же влево. Варианты: поочередно наклоны влево и вправо, по 2-3 пружинистых наклона. Дыхание равномерное. 3. И.п. – о.с. 1-2 – присед, спина прямая, руки вперед, 3-4 – и.п. После нескольких повторений выполнить упражнения на два счета. Варианты: и.п. – ступни чуть расставлены, приседание на полной ступне, приседание поочередно на левой и правой ноге, отставляя другую ногу назад, опираясь в положении выпада руками о колено (одиночные – по два, по три пружинистых движения подряд). Вдох в стойке. 4. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вперед, левая на поясе, 1 – круг правой рукой книзу, 2-3 – два пружинистых наклона к левой ноге, сгибая правую, правой ладонью коснуться пола - выдох. 4. Выпрямиться и сменить положение рук - вдох. То же в другую сторону. Варианты: то же, не сгибая при наклонах ногу, то же, по кругу рукой заменить энергичным ее отведением в сторону с поворотом туловища (ладонь поворачивать кверху). 5. И.п. – упор сидя, ноги врозь, 1-2 – прогибаясь, упор лежа сзади, 3-4 – и.п. После нескольких повторений выполнить упражнения на два счета. Дыхание произвольное, без задержки. Варианты: и.п. – упор сидя, ноги вместе, то же, сгибая вперед поочередно правую и левую ногу, прогибание с поворотом в упор лежа на одной руке, другая вперед или вверх. 6. И.п. – лежа на спине руки в стороны. 1-2 – сгибая ноги и наклоняя туловище, принять положение плотной группировки, ноги прижать руками к груди - выдох, 3-4 – и.п.- вдох. Варианты: группировку выполнять на один счет, 2 – держать, и.п.- лежа на спине, руки вверху, принять группировку сидя. 7. И.п. – о.с. 1 – левую ногу в сторону, руки в стороны - вдох, 2 – выпад влево с полунаклоном вперед, руки свободно «бросить» вниз (скрестно), 3 – толчком левой стойка на правой ноге, руки в стороны, 4 – приставить ногу, руки вниз. То же в другую сторону. 8. И.п. – ноги вместе или

чуть расставлены, руки согнуты, 1-3 – три прыжка обычные, четвертый - высокий, делая энергичный толчок ногами. Дыхание равномерное. Варианты: четвертый прыжок выполнять с поворотом на 180-360°, чередуя повороты вправо и влево, прыжки на обеих ногах влево и вправо, вперед и назад (без продвижения). 9. Легкий бег на месте с продвижением вперед. После бега перейти на ходьбу с постепенным замедлением темпа.

Комплекс упражнений с короткой скакалкой

1. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1-2 – натягивая скакалку, правую руку в сторону, левую вверх, потянуться - вдох, 3-4 – и.п. - выдох. То же, меняя положение рук. 2 И.п. – о. с., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – выпад правой вперед, руки вверх, натягивая скакалку, 2-3 – два пружинистых покачивания в выпаде, отводя руки назад - выдох, 4 – толчки - и.п. - вдох. 3. И.п. – широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны, натянув скакалку. 1 – наклон вперед с поворотом туловища направо, левой рукой коснуться пола, не ослабляя натяжения скакалки, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону. Дыхание равномерное. 4. И.п. – о. с., сложенная вчетверо скакалка в одной руке. 1-2 – два больших круга скакалкой вперед (рука начинает движение назад), 3-4 – другой рукой, перекладывая скакалку без остановки вращения. 5. И.п. – стойка на скакалке, немного расставив ноги, ступни параллельно, концы скакалки закручены на руке (руки слегка согнуты). 1 – глубокий присед, руки вперед, сохраняя натяжение скакалки - выдох, 2 – и.п. - вдох. 6. И.п. – лежа на спине, сложенная вчетверо скакалка внизу. 1-2 – согнуть правую ногу вперед, продеть ее между скакалкой и руками, выпрямив, отпустить, 3-4 – продеть ногу обратно. То же другой ногой. Вариант: сгибать и продевать обе ноги одновременно. 7. И.п. – стойка ноги врозь, лицом к гимнастической стенке (двери, дереву), держа согнутыми руками за концы сложенную вчетверо скакалку, продетую за рейку. 1-2 – выпрямляя руки, наклониться всем телом назад, 3-4 – подтянуться на руках в и.п. Дыхание равномерное. 8. И.п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади, руки слегка согнуты, прыжки с одной ноги на другую, вращая скакалку вперед, бег со скакалкой на месте (на каждый шаг выполняется одно вращение скакалки). После прыжков ходьба с постепенным замедлением темпа.

Комплекс упражнений для детей 11 лет (без предмета)

1. И.п. – о. с. 1 – шаг левой ногой в сторону, с силой согнуть руки к плечам, 2 – руки вверх, потянуться - вдох, 3 – согнуть руки к плечам, 4 – приставить левую руку вниз - выдох. Варианты: то же, поднимаясь

на носки, то же, выполняя потягивание с поворотом туловища. Упражнение выполнять поочередно в левую и правую сторону. 2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон туловища влево, правую руку вверх, 2 – выпрямиться, правую руку на пояс. То же в другую сторону. После нескольких повторений выполнять два пружинистых наклона в каждую сторону без остановки в и.п. Варианты: то же, передавая тяжесть тела на одну ногу, в сторону на носок, то же одну руку за голову, другую за спину. Дыхание равномерное. 3. И.п. – узкая стойка ноги врозь. 1 – дугами вперед руки вверх - наружу, правую ногу назад - вдох, 2 – опуская правую ногу круг руками вперед, 3-4 – два глубоких пружинистых приседания на полной ступне, руки вперед - выдох, 5-8 – то же, поднимая назад левую ногу. 4. И.п. – широкая стойка, ноги врозь. 1-3 – три пружинистых наклона поочередно к левой ноге, прямо и к правой ноге - выдох, 4 – выпрямиться - вдох. Варианты: наклоны только вперед, постепенно усиливая их, то же на счет 4, руки в стороны с поворотом туловища влево и вправо поочередно. 5. И.п. – о.с. 1 - с силой согнуть руки к плечам, кисти сжать в кулаки, 2 - энергично разогнуть руки в стороны, широко разводя пальцы, 3-4 - то же руки вверх, 5-6 - то же, руки вперед,.7-8 - то же, руки вниз. Дыхание равномерное. 6. И.п. – упор лежа на предплечьях сзади. 1 – согнуть ноги вперед, 2 – выпрямить ноги вперед (вверх), 3-4 – медленно опустить прямые ноги на пол. То же в обратной последовательности. Дыхание произвольное, без задержки. Варианты: движения прямыми ногами поочередно («ножницы»), прямые ноги поднять, развести в стороны, снести и опустить. 7. И.п. – упор присев. 1 – толчком ноги упор лежа, 2 – толчком ног упор присев. Дыхание равномерное. Варианты: то же из основной стойки на четыре счета, то же, выполняя упор лежа, движения ног врозь - вместе. 8. И.п. стойка с сомкнутыми носками. На каждый счет встречные свободные махи руками с пружинистыми полуприседаниями и поворотами туловища. Дыхание равномерное. Варианты: то же, дополняя мах: и встречными кругами, на счет 1 – дугами вперед руки вверх - вдох, 2-4 – дугами вперед, руки вниз и несколько махов. 9. И.п. – о.с. Прыжки с поочередными движениями рук: правую в сторону, левую в сторону, правую вверх и т.д., дыхание равномерное, варианты: то же, выполняя прыжки, ноги врозь - вместе, и.п. ноги врозь, прыжки ноги вместе - врозь, с движением рук в стороны вниз. После прыжков ходьба. Вариант: бег на месте с высоким подниманием бедра.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И.п. – ноги вместе, палка внизу, хват за концы. 1 – палку на грудь, 2 - палку вверх, подняться на носки и потянуться - вдох, 3 – пал-

ку на грудь, опуститься на полную ступню, 4 – палку вниз - выдох. 2. И.п. – стойка ноги вместе, палка за спиной. 1 – выпад левой в сторону с наклоном вправо - выдох, 2 – отталкивание левой, и.п. - вдох, 3-4 – то же в другую сторону. Вариант: то же, выполняя по 2 -3 пружинистых покачивания и наклона в выпаде. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка за головой. 1 – поворот туловища направо, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону. Вариант: то же, выполняя по два пружинистых поворота без пауз в и.п. Дыхание равномерное. 4. И.п. – стойка ноги вместе, палка вертикально впереди на полу, опираясь руками за верхний конец. 1-2 – присед, колени врозь, 3-4 – и.п. После нескольких повторений выполнить упражнение на два счета. Вариант 1-2 – два пружинистых приседания, 3 – встать, поднимаясь на носки, 4 – опуститься на полную ступню. Дыхание равномерное. 5 И. п. – стойка ноги вместе, палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую согнуть над головой, 2 – выкручивать палку горизонтально вниз - назад, 3 – палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой, 4 – палка вниз. Дыхание равномерное. 6. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – наклонив палку, положить на пол - выдох, 2выпрямиться, расправить плечи - вдох, 3-4 – то же, поднимая палку с пола, вариант: то же из и.п., палка внизу - сзади. 7. И.п. – лежа на животе, палка вверху (руки свободно лежат на полу), 1-2 – палку за голову, прогнуться - вдох, 3-4, и.п. - выдох. 8. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2 – высоко поднимая колено левой ноги, перенести ее через палку, 3-4 перенести ногу обратно. То же в другую сторону другой ногой. Дыхание равномерное. 9. И.п. – руки на поясе, палка на полу перед ногами, прыжок через палку, 2 – прыжок на месте с поворотом кругом. Повороты чередовать. Дыхание равномерное. После прыжков ходьба.

Комплексы для детей 7 лет

Комплекс 1

«Косари». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки как бы держат косу. Повороты туловища, подражая движению косаря. 1. «Замах косой» . 2. «Скашивание травы» 3. «Море волнуется». И.п. – ноги на ширине ступни. 1 – подняться на носки вперед, 2 – встать на пятки. 4. «Петрушка»: и.п. – упор присев, 1 – встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы развести - наклон вперед, коснуться ладонями коленей, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5 – «Маятник качается»: и.п. – руки вверху, 1-2 – наклона вправо, наклон влево, 3-4. 6. «Конница» и.п. - руки согнуты в локтях под прямым углом, ладони вниз. Бег на месте, касаясь руками коленей. 7 – ходьба на месте.

Комплекс 2

Ходьба на месте. 1.»Силачи»: и.п. – руки вниз, голова наклонена вперед. 1 – согнуть локти в стороны, пальцы сжать в кулаки, голова и туловище прямые, 2 – расслабить мышцы - и.п. 2. «Ванька – встанька»: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон влево, 2 – наклон вправо, 3. «Пружинка»: – и.п. основная стойка. 1-2-3 – медленно присесть, руки вперед, 4 – и.п. 4. «Колка дров»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сцеплены.1 – наклон вперед, руки назад, 2 – и.п. 5. «Снежинки кружатся»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, кисти расслаблены. 1 – потряхивая кистями, поворот туловища влево, 2 – и.п., то же в другую сторону. 6. «Волчок»: и.п. – руки на пояс. Прыжки на двух ногах, 1-4 – прыжки с поворотами направо до и.п., 5-8 – то же с поворотами налево. 7. Ходьба на месте.

Комплекс 3

Ходьба на месте. 1. «Потягушки»: и.п. – руки внизу, пальцы сцеплены. 1 – руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить, 2 – и.п. 2. «Винтик»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – поворот туловища влево, 2 – то же вправо, не останавливаясь. 3. «Кукла»: и.п. – основная стойка. 1-4 – переступая не сгибающимися в коленях ногами влево, поворот на 360 градусов. 5-8 – то ж вправо. 4. «Ветер елочки качает»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – то же вправо, не останавливаясь. 5. «Большие птицы летят»: и.п. – присед, 1 – выпрямиться, руки через стороны - вверх, 2 – руки через стороны вниз, 3 – и.п. 6. «Бегущие спортсмены» и.п. – руки согнуты в локтях. Бег на месте. 7. Ходьба на месте.

Комплекс 4

Ходьба на месте. 1 – и.п. - руки за головой, ноги на ширине плеч. 1 - подняться на носки, руки вверх, хлопок над головой. 2 -и.п.- основная стойка. 1- правую ногу, согнутую в колене, вперед, хлопок над головой. 2 - опустить ногу, хлопок над головой. То же другой ногой. 3 - и.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - туловище вправо, хлопок над грудью, 4. - и.п. - руки за спину, 1 - присесть на носках, колени врозь, хлопок над грудью, 2 - и.п. - руки за спину, 3- присесть на носках, колени врозь, хлопок над грудью, 4 – и.п. 5. – и.п. - основная стойка. 1 - правую ногу назад на носок, хлопок над головой, 2 – и.п. - то же левой ногой. 6 . – и.п. - руки на поясе, 1-4 - подскоки на правой ноге, 5-8 - подскоки на левой ноге, 9-16- ходьба на месте, 7. - и.п. - основная стойка. 1-2 -подняться на носки, руки через стороны вверх, 3-4 - и.п.

Комплекс 5

Ходьба на месте. 1 – и.п. - руки за спину, 1 – подняться на носки, руки вперед - вверх. 2 – ноги на ширине плеч, руки в стороны, 3 – наклон вперед, хлопок за правой ногой, 4 – и.п., то же, хлопок за левой ногой, 2 – и.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс, 1 – наклон назад, руки в стороны. 2 – и.п. 3 – и.п. - руки на пояс. 1 – наклон вправо, правую ногу в сторону на носок, левую вверх, 2 – и.п. То же, 3-4, и.п. 6 – и.п. - основная стойка. 1 – прыжок, ноги врозь, руки в стороны, 2 – прыжком в и.п. После прыжков ходьба на месте. 7 – основная стойка. 1 – правую ногу назад на носок, руки в стороны, 2 – и.п. то же другой ногой.

Комплексы для детей 8 лет

Комплекс. 1

Ходьба на месте. 1 – и.п.- основная стойка, 1-2 – руки вверх, выпад правой вперед, прогнуться. 3-4 – и.п. То же, выпад левой ногой. 2 – и.п. - упор присев. 1 – встать, подняться на носки, руки через стороны вверх, 2 – и.п. 3 – и.п. - основная стойка, 1-2 – наклон влево, левую ногу в сторону на носок. Левая рука скользит вдоль туловища вниз, правая рука вверх, 3-4 – и.п. То же вправо. 4 – и.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – туловище влево, левую руку в сторону, 2 – и.п. - 3-4 то же вправо. 5 – и.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс, 1 – туловище влево, левую руку в сторону, 2 – и.п., 3-4 вправо. 5. – и.п.- основная стойка. 1-3 – три пружинистых приседания, руки вперед, 4 – и.п. 6. И.п. – ноги врозь на ширине плеч, руки за голову, 1-3 – три пружинистых наклона вперед, руки в стороны, 4 – и.п. 7. Бег на месте с переходом в ходьбу.

Комплекс 2

Ходьба на месте. 1. И.п. – основная стойка. 1 – правый шаг вправо, подняться на носки, руки вверх, прогнуться, 2 – и.п.- 3-4 то же влево. 2 – и.п.- основная стойка. 1 – присесть, обхватив колени руками, 2 – и.п. 3 – и.п.- ноги врозь, руки за головой. 1 – наклон вперед, руки вперед, пальцами коснуться пола. 2 – и.п.- ноги вместе, руки назад. 3 – согнутую ногу вперед, захватив руками колено и подтянуть его к груди. 4 – и.п. То же с другой ногой. 5 – и.п. ноги на ширине плеч, руки вперед над грудью. 1 – туловище вправо, руки в стороны, 2 – и.п.- 3-4 то же в другую, сторону. 6 – и.п.- основная стойка. 1 – прыжок ноги врозь, руки через стороны вверх, хлопок. 2 – и.п., 7 – и.п. - руки к пле-

чам. 1 – шаг правой вправо, руки в стороны - вверх, прогнуться. 2 – и.п. – 3-4 то же с левой ноги.

Комплекс 3

Ходьба на месте. 1. И.п. – основная стойка. 1-3 – подняться на носки, руки вперед-вверх, в стороны. 4 – и.п., 2 – и.п.- руки вверх, 1-2 – приседая на всей ступне, руки за голову, локти вперед, подбородок к груди. 3-4 – и.п. 3 – и.п.- наклон вперед, руки в стороны, ноги врозь. 1 – туловище вправо, левой рукой достать до носка правой ноги. То же в другую сторону. 4 – и.п. - руки за голову. 1 – наклон вправо, левую ногу вправо на носок. 2 – и.п. то же в другую сторону. 5. И.п. – руки вверх. 1 – присесть, руки через стороны вниз, дотронуться руками до носков обуви. 2 – и.п. 6 – и.п.- руки на пояс. 1-3. три прыжка на двух ногах. 4 – прыжком поворот кругом, 5-8 – то же с поворотом в и.п. 7 – ходьба на месте, выполняя движение руками: на пояс, к плечам, вверх, вниз.

Комплекс 4

Ходьба на месте. 1. И.п. – руки вперед перед грудью. 1 – локти назад, подняться на носки, 2 – и.п. 2. – и.п. - ноги врозь, пошире, руки вверх. 1-2, сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, руками дотронуться левой ноги. 3-4, и.п. то же в другую сторону. 3. И.п. – руки к плечам. 1 – левую ногу влево, руки вверх, наклон вправо. 2. и.п. 3-4, то же вправо. 4. И.п. – ноги вместе, руки за спиной. 1 – присед на носках. 2 – и.п. 5. И.п. – руки на пояс. 1 – правую ногу вперед. 2 – и.п. 3 – правую ногу в сторону. 4 – и.п. 5. И.п. – руки на пояс. 1. – правую ногу вперед. 2. – и.п. 3 – правую ногу в сторону. 4. и.п. 5. – правую ногу назад. 6 – и.п. 7 – присед на носках. 8 – и.п. - то же левой ногой. 6. И.п. – ноги скрестно, правая вперед левой. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги скрестно, левая перед правой. 7. И.п. – основная стойка. Ходьба на месте. После каждых четырех шагов поворот направо. То же с поворотом налево.

Комплекс 5

Ходьба на месте. 1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, прижаты к груди, пальцы сжаты в кулаки, 1-2. Подняться на носки, руки в стороны вверх, пальцы разжать. 3-4. И.п. 2. И.п. – ноги врозь пошире, руки в стороны. 2. Наклон вперед, поворачивая туловище влево, правой рукой коснуться носка левой ноги. 2. И.п. – 3-4. То же к правой ноге. 3. И.п. – руки вперед - в стороны, ладонями вниз. 1. Поднять левую ногу и коснуться носком ладони правой руки. 2. И.п. 3-4. То же другой ногой. 4. И.п. – основная стойка. 1. Выпад левой назад, руками назад. 2. И.п. 3-4. То же другой ногой. 5. И.п. – основная стой-

ка. 1-3. «Ласточка» на правой ноге, руки в стороны. 4. И.п. 5-8. То ж на левой ноге. 6. И.п.- руки на пояс. 1. Прыжком полуприсед. 2. Встать, правую ногу на пятку. 3. Прыжком полуприсед. 4. Встать, левую ногу на пятку. 7. И.п. – руки за голову. 1. Подняться на носки, руки вверх, посмотреть на них. 2. И.п.

Для детей 9 лет.

Комплекс 1

Ходьба на месте. 1. И.п. – руки вниз, пальцы сцеплены. 1-2. Руки за голову, локти назад, подняться на носки. 3-4. И.п. 2. И.п. – основная стойка. 1. Левую ногу влево, правую руку вверх, левую на пояс, наклон влево. 2. И.п. 3-4. То же в другую сторону. 3. И.п. – руки за спиной. 1. Присед руки вперед. 2. И.п. 3. Присед руки в стороны. 4. И.п. 4. И.п. – ноги врозь пошире, руки перед грудью. 1. Туловище влево, руки в стороны. 2. И.п. 3. Наклон к левой ноге, руками коснуться носка левой ноги, а правую согнуть. 4. И.п. То же в другую сторону. 5. И.п. – руки вперед. 1. Правую руку скрестно над левой. 2. Левую руку скрестно над правой. 3. Правую руку скрестно над левой. 4. Правую ногу назад, руки в стороны. 5-8. То же, отставляя левую ногу назад. 6 И.п. – руки на пояс. 1. Прыжком правую ногу вперед. 2. Прыжком встать на правую, левую вперед. 3-4. Два прыжка на месте на двух ногах. 7. И.п. – упор присев. 1. Встать, руки вверх. 2. Руки вниз. 3. Руки в стороны, правую ногу назад на носок. 4. И.п. 5-8. То же, но левую ногу назад.

Комплекс 2

Ходьба на месте. 1. И.п. – основная стойка. 1. Шаг правой вправо, руки вверх. 2. Поворот вправо, руки в стороны. 3. Поворот влево, руки вверх. 4. И.п. – 5-8. То же левой ногой влево. 2. И.п. – руки вверх. 1-2. Руки вниз и, отводя их до предела назад, наклон вперед. 3-4. И.п. 3. И.п. – руки на пояс. 1. Правую ногу вперед, левую слегка согнуть, руки ладонями вперед-вверх – в стороны. 2. И.п. – 3. То же на другой ноге. 4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2. Два поворота туловища вправо. 3-4. Два наклона вправо. 5-6. Два поворота влево. 7-8. Два наклона влево. 5. И.п. – основная стойка. 1. Выпад правой вперед, руки за голову. 2. Наклон вперед, руки назад до отказа. 3. Туловище прямо, руки за голову. 4. И.п. 5-8. То же, выпад левой ногой. 6. И.п. – руки на пояс. 1. Прыжок ноги врозь, руки в стороны. 2. Прыжок ноги скрестно, правая перед левой, руки на пояс. 3. Прыжок ноги врозь, руки в стороны. 4. Прыжок ноги скрестно, левая перед правой. 7. И.п. – основная стойка. 1. Руки на пояс. 2. Руки к плечам. 3. Руки вверх. 4. И.п.

Комплекс 3

Ходьба на месте. 1. И.п. – основная стойка. 1 – правую ногу в сторону, руки к плечам, кисти в кулаки. 2-3 – подняться на носки, руки вверх, пальцы врозь, потянуться. 4 – и.п. 2. И.п. – ноги врозь, руки за голову, наклон, вперед прогнувшись. 1 – поворот туловища вправо, левой рукой дотянуться до носка правой ноги. 2 – и.п.- 3-4 – то же с поворотом влево. 3. И.п. – руки в стороны. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки за голову 2-3 – два пружинистых наклона вправо. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. 4. И.п. – руки за спину скрестно. 1 – правую, согнутую в колене ногу вперед, обхватив руками колено. 2-3 – колено к груди, туловище не наклонять. 4 – и.п. - то же левой ногой. 5. И.п. – выпад правой ногой вправо, руки на пояс. 1-2 – выпрямляя правую и одновременно сгибая левую ногу, перейти в положение выпада левой влево. 3 – и.п. 6. И.п. – Руки на пояс. 1-3 – прыжки на двух ногах. 4 - прыжком повернуться на 180 градусов направо. 5-7 – прыжки на двух ногах. 8 – прыжком повернуться на 280 градусов направо. 9-16 – то же с поворотом налево. 7. И.п. – основная стойка. 1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3 – руки вверх. 4 – руки вниз.

Комплекс 4

Ходьба на месте. 1. И.п. – основная стойка. – правую ногу назад на носок, руки вверх, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же левой ногой. 2. И.п. – ноги врозь, руки перед грудью, локти на уровне плеч, кисти сжаты в кулаки. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону, кулак разжать. 2 – и.п. 3-4 – то же влево. 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – наклон, вперед прогнувшись, руки в стороны. 2 – туловище вправо. 3 – туловище влево. 4 – и.п. 4. И.п. – руки в стороны. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки за голову. 2-3 – два пружинистых наклона вправо, руки вверх. 4 – и.п. 5-8 – то же влево. 5. И.п. – упор присев. 1 – встать, правой шаг вправо, руки к плечам. 2 – подняться на носки, руки вверх. 3 – опуститься на полную ступню, руки к плечам. 4 – и.п. 5-8 – то же влево. 6. И.п. – руки на пояс. 1 – прыжок на правой, левую вперед на носок. 2 – прыжок на правой, левую на пятку. 3-4 – два прыжка на двух ногах. 5-8 – то же, прыгая на левой ноге. 7. И.п. руки в стороны. 1-4 .Большие круги руками назад. 5-8 – то же вперед.

Комплекс 5

Ходьба на месте. 1. И.п. – основная стойка. 1 – шаг правой, руки к плечам подняться на носки, руки вверх. 3 – приставить правую ногу к

левой, руки к плечам. 4 – и.п.5-8 – то же влево. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны 1 – наклон вперед, правой рукой дотронуться до носка левой ноги. 2 – и.п. 3-4 – то же левой рукой. 3. И.п. – основная стойка. 1 – правую ногу вправо на носок, наклон вправо, правую руку за спину, левую вверх над головой. 2 – и.п. 3-4 – то же влево. 4. И.п. – руки на пояс. 1 – выпад правой вперед, руки в стороны. 2 – и.п. 3 – выпад правой в сторону, руки в стороны. 4 – и.п. 5-8 – то же левой ногой. 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон вперед. 2 – и.п. 3 – наклон вправо. 4 – и.п. 5 – наклон назад. 6 – и.п. 7 – наклон влево. 8 – и.п. 6. И.п. – основная стойка. 1-3 – стоя на правой ноге, левую, согнутую в колене, в сторону, ступней касаться колена правой ноги. 4 - и.п. 5-8 - то же на левой ноге. 7 – и.п. - руки на пояс. 1 – прыжком полуприсед. 2 – прыжком, выпрямляясь, правую ногу на пятку. После прыжков ходьба.

Для детей 12-13 лет

Комплекс 1

1. Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа. Легкий бег на месте, затем снова ходьба с энергичными движениями рук. 2. И.п. – основная стойка. 1 – руки за голову. 2 – руки вверх, поднять правую ногу назад и потянуться - вдох. 3 – приставить ногу, руки за голову. 4 – и.п. - выдох. Правую и левую ногу поднимать поочередно, не сгибать, носок оттянуть, в положении руки за головой локти пошире. 3. И.п. – основная стойка. 1 – упор присев. 2 – выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись - выдох. 3 – выпрямиться, руки к плечам - вдох. 4 – и.п. При выполнении движения четко обозначать каждое положение, не поднимая туловища до тех пор, пока не будут полностью выпрямлены ноги. 4. И.п – основная стойка, руки вверх - наружу. Круговые движения вперед и назад, меняя направление после каждых четырех кругов. Круги выполняются в промежуточном положении (под углом 45 градусов к основным направлениям). Дышать равномерно. 5. И.п. – упор присев. 1 – правую ногу в сторону. 2 – и.п. - 3-4 – то же левой ногой, носок выпрямленной ноги должен находиться на уровне рук. Голову держать прямо. Дышать равномерно. Вариант: из исходного положения упор присев на одной ноге, другая в сторону, смена положения ног на каждый счет. 6. И.п. стойка ноги шире плеч, руки в стороны. 1 – поворот туловища налево с наклоном к левой ноге, правой рукой коснуться носка левой ноги - выдох. 2 – и.п. - выдох. 3-4 – то же к правой ноге, при наклонах ноги не сгибать, движения выполнять энергично, постепенно усиливая наклоны. 7. И.п. – основная стойка. 1 – отставляя назад

левую ногу, выпад правой, руки на правое колено. 2-3 – два пружинистых покачивания в выпаде. 4 – приставить левую ногу, руки вниз. 5-8 – то же с другой ноги. Амплитуду движений постепенно увеличивать, спину держать прямо. Дышать равномерно. 8. И.п. – основная стойка. На каждый счет сгибание и разгибание пальцев, постепенно поднимая руки вперед и вверх и опуская в стороны и вниз. Темп движений постепенно следует убыстрять. Упражнение делать с одной- двумя паузами, включив потряхивание расслабленными кистями. То же делать и в конце. Дышать равномерно. 9. И.п.- основная стойка, руки на пояс. 1 - прыжком правую ногу в сторону. 2 – прыжок в и.п. 3 – прыжком левую ногу в сторону. 4 – прыжком в и.п. Прыгать можно на носках. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 2

1. Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа. Бег с высоким подниманием коленей, затем снова ходьба. 2. И.п. – основная стойка, руки сцеплены в «замок» внизу. 1-2 – руки вверх (ладонями кверху), подняться на носки и потянуться - вдох. 3-4 – разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз, вернуться в и.п. - выдох. Вытягиваясь в струнку, поднять голову и смотреть на руки. Руки поднимать вдоль тела. 3. И.п. – основная стойка. 1 – шаг левой ногой в сторону, дугами влево руки вверх и наклон вправо, сгибая левую ногу. 2 – приставить левую ногу, выпрямиться, дугами влево руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Движение руками и ногой начинать одновременно, руки внизу не задерживать. Дышать произвольно. 4. И.п. – основная стойка. 1-2 – присест, руки вверх. 3-4 – и.п. Руки поднимать и опускать через стороны. Приседать, сохраняя вертикальное положение туловища и разводя колени. Дышать равномерно. 5. И.п. – упор присев. 1-2 – поочередно отставляя ноги назад, упор лежа, 3-4 – поочередно сгибая ноги - и.п., упражнение начинать с одной и той же ноги (с левой или правой), темп движений постепенно ускорить. Держать руки прямыми и не «проваливаться» в плечах. Дышать равномерно. 6. И.п. – стойка ноги врозь, руки расслаблены. 1 – резкий поворот туловища направо, захлестывая руки. 2 – то же налево. Важно почувствовать, что руки выполняют движение пассивно, лишь за счет резких поворотов. Каждый очередной поворот начинать в момент касания тела руками (окончание захлеста). Дышать равномерно. 7. И.п – основная стойка, руки вверх - наружу. 1 – мах правой ногой вперед, руки вперед, соединяя кисти. 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой. Мах выполнять повыше прямой ногой, носок оттянуть, не делать наклоны вперед. Дыхание не задерживать. 8. И.п. – основная стойка, 1-2 – поднимая левую ногу назад

до отказа с небольшим наклоном туловища вперед, руки в стороны – равновесие на правой («ласточка»). То же на другой ноге, прогнуться, голову не опускать. Дышать равномерно. Темп медленный. 9. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотами. Повороты выполнять поочередно, делая несколько поворотов в каждую сторону. Величину поворота обуславливать заранее, например, 4 поворота в сторону или 2 на 180 градусов. Можно включить промежуточные прыжки на месте, прыгать на носках. Эти же прыжки можно делать в стойке ноги врозь. Дыхание равномерное; После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 3 (для поточного выполнения)

И.п. – основная стойка. 1 – восьмерка. 1 – руки в стороны. 2 – силой согнуть руки к плечам. 3 – резко выпрямить руки вверх. 4 – дугами наружу, руки вниз. 5 – присесть руки вперед. 6 – встать, руки вниз. 7 – наклон вперед, касаясь ладонями пола. 8 – выпрямляясь и отставляя правую ногу, затем стойка ноги врозь, руки на пояс. 9 – восьмерки. 1 – левую руку в сторону с энергичным поворотом туловища налево. 2 – вернуться в положение счета 8. 1. Восьмерки. 3. Правую руку в сторону с поворотом туловища направо. 4. Приставляя правую, руки вниз – основная стойка, 5. Упор присев, 8 – встать в и.п.

Для подростков 14-15 лет

Комплекс 1

Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа. Легкий бег на месте, затем снова ходьба с энергичным движением рук. Долю бега постепенно увеличивать. 2. И.п. – основная стойка. 1 – шаг левой в сторону, с силой согнуть руки к плечам, 4 – и.п.- выдох. Варианты: 1) – то же, поднимаясь на носки, 2 – то же, выполняя потягивание с поворотом туловища. Упражнения выполнять поочередно в левую и правую сторону. 3 – и.п.- ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон туловища влево, правую руку вверх. 2 – выпрямиться, правую руку на пояс, 3-4 – то же в другую сторону. После нескольких повторений на два пружинящих наклона в каждую сторону без остановки в и.п. Варианты: 1). То же, передавая тяжесть тела на одну ногу, другая в сторону на носок. 2. То же, поднимая одну руку за голову, а другую за спину. Дышать равномерно. 4. И.п. – основная стойка. 1 – дугами вперед руки вверх - наружу, правую ногу назад - вдох. 2 – опуская правую ногу, круг руками вперед. 3-4 – два глубоких пружинистых приседания на полной ступне, руки вперед - выдох. 5-8 – то же, поднимая назад левую ногу, Варианты: в и. п. - стойка ноги шире плеч, приседание поочередно на правой и

левой ноге (движения руками те же, но не поднимая ногу назад). 5. И.п.- стойка ноги шире плеч. 1-3 – три пружинистых наклона поочередно к левой ноге, вперед и к правой ноге - выдох. 4 – и.п.- вдох. Варианты: 1). Наклоны только вперед, постепенно усиливая их. 2). То же, но на счет 4 руки в стороны с поворотом туловища налево и направо поочередно. 6. И.п. – основная стойка. 1 – с силой согнуть руки к плечам, кисти в кулаки. 2 – энергично разогнуть руки в стороны, широко разведя пальцы. 3-4 – то же, руки вверх. 5-6 – то же, руки вперед. 7-8 – то же, руки вниз. Дышать равномерно. 7. И.п. 1 – упор присев. 2 – упор лежа. 3 – присев. 4 – встать. 2. То же, выполняя в упоре лежа движение ноги врозь - вместе. 1 – упор лежа. 2 – ноги врозь. 3 – ноги вместе. 4 – упор присев. 8. И.п. – стойка с сомкнутыми носками. На каждый счет встречные свободные махи руками с пружинистыми полуприседаниями и поворотами туловища. Дышать равномерно. Варианты: 1). То же, дополняя махи встречными кругами (движения выполняются в боковой плоскости). 2). 1 – дугами вперед руки вверх - вдох. 2-3 – дугами вперед руки вниз, несколько махов расслабленными руками с пружинистыми полуприседаниями - выдох. 4 – и.п. 9. И.п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах с поочередными движениями рук: правую - в сторону левую, в сторону, правую вверх - левую, вверх и т.д. Дышать равномерно. Варианты: 1). То же, выполняя прыжки ноги врозь, затем вместе. 2). Из и.п. ноги врозь: прыжки ноги вместе - врозь, затем вместе. 3). Сочетая их с движениями рук в стороны - вниз (упражнения можно дополнить и движением рук вверх). После прыжков перейти на ходьбу. 10. И. п. – о.с. 1 – дугами наружу руки вверх, напрягая все мышцы - вдох. 2-4 – расслабляя мышцы последовательно, опустить вниз кисти рук, голову, плечи и туловище – присесть – выдох. Умение произвольно расслаблять определенные группы мышц требует специального обучения, поэтому данное упражнение целесообразно.

Комплекс 2 (для поточного выполнения).

1 часть. И.п. – основная стойка. 1 – дугами вперед руки вверх. 2 – и.п. 3 – дугами вперед руки вверх, левую ногу назад. 4 –.п. 5 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны. 6 – выпрямиться и присесть, руки на пояс. 7 – встать и наклон вперед, ладонями коснуться пола. 8 – выпрямиться, руки на пояс.

2 часть. 1 – левую ногу в сторону на носок, правую руку вверх и наклон влево. 2 – вернуться в положение счета 8. 3 – правую ногу в сторону на носок, левую вверх и наклон вправо. 4 – вернуться в исходное положение. 5 – упор присев. 6 – прыжок прогнувшись, руки вверх -

наружу. 7 – приземление в полуприседе, руки вперед - наружу. 8 – основная стойка. (приложение № 5)

ОТКРЫТИЕ СПОРТИВНОГО СЕЗОНА (Сценарий)

(Звучат спортивные песни и мелодии. Зрители занимают места, а команды - исходные позиции. Звучат фанфары. Выходят два чтеца, командующий парадом и главный судья соревнований).

Чтец: Солнце, веселым светом
на стадионы брызни,
«Спартакиада» – это
Символ борьбы и жизни.
Под спортивным флагом
Мир здоровей и крепче,
К счастью пружинистым шагом
Ступает, расправив плечи.

Командующий парадом: На торжественный парад, посвященный открытию спортивного сезона в лагере, шагом марш!

(Выход и построение команд)

Парад! Смирно! Равнение на средину! Товарищ главный судья соревнований! Дружина «Бригантина» к открытию спортивного сезона готова Командующий парадом…….

Главный судья: (приветствие)

Командующий: Вольно!

Главный судья поздравляет участников спартакиады. Выражает уверенность в том, что ее проведение поможет сохранить мир на земле.

Чтец: Прочь, полигоны смерти
Лучше под гром оваций
На стадионах
Честно соревноваться!
Пусть не для всех удача,
Пусть не для всех медали,
Если боролись, значит
Внутренне побеждали

(Фанфары. Фонограмма на вынос флага. На стадионе с правого фланга строя появляется группа из двух юношей и двух девушек, торжественно несущих флаг спартакиады. Мерным шагом они проходят перед строем. Остальную часть пути они преодолевают бегом).

Чтец: (когда флаг проносится перед строем). На флагах не пишут слов, но мужчины и женщины, взрослые и дети, черные, желтые и бе-

лые люди всей Земли знают, что 5 разноцветных, переплетенных на белом полотнище колец, являются праздником Мира, Дружбы...

Чтец: ...Они говорят об истинной спортивной борьбе. Они призывают спортсменов бороться друг с другом только на стадионе и никогда не встречаться на полях войны.

Командующий: Право поднять флаг спартакиады предоставляется ..... Флаг поднять!

(Фанфары. Фонограмма на вынос огня. На стадионе появляется юноша с факелом, бегом направляется к левому флангу строя. Начинается эстафета передачи факела, в которой участвует капитаны команд. На правом флаге последним принимает факел другой юноша, бегом направляется к чаше и зажигает в ней огонь спартакиады).

Чтец: (во время эстафеты огня перед строем).

Когда огонь над олимпийской чашей летит навстречу праздничному дню, нельзя, друзья, не вспомнить и о нашей причастности к чудесному огню. Призыв фанфар до нас доносит эхо и на душе светлее от того, что нам понятна формула успеха: Один за всех и все за одного!

Чтец: Мы крепко дружим, спорим откровенно,
И к доброте никто из нас не глух,
И, несомненно, можно без рентгена
Увидеть в каждом олимпийский дух.
Пускай не всем вручаются награды,
Не всем цветы и славы бубенец,
Но, право, есть в огне спартакиады
Жар наших спорту преданных сердец!

Главный судья: (в момент зажжения огня). Огонь спартакиады зажжен. Спортивный сезон……..смены открыт.

УРА!

(творческий коллектив выступает с хореографической композицией).

Чтец: В честь чемпионов гордо
Гимны звучат на аренах,
Стала большим рекордом
Дружба среди спортсменов.
Ей не страшны преграды,
Каждому как награда –
Старты спартакиады,
Здравствуй, спартакиада!

Чтец: Сегодня первый день соревнований. Послушайте, пожалуйста, программу на день (зачитывается программа).

Командующий: Команды! Нале - направо! С парада открытия спортивного сезона по местам соревнований шагом марш!

(Фонограмма. Спортивный марш. Звучат спортивные песни и мелодии). (приложения № 1, 2, 3, 4)

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

С каждым годом все большее распространение у нас в стране и за рубежом получают соревнования школьников по комплексам подвижных игр «Спортландия», «Веселые старты», «Делай с нами» и т.д. Как показывает многолетний опыт, эти соревнования способствуют массовому привлечению детей к регулярным занятиям физическими упражнениями, лучшему усвоению школьной программы по физической культуре. Важно правильно подбирать задания, не допускать переутомления и перевозбуждения детей.

Комплексы подвижных игр, эстафет, упражнения должны составляться с учетом школьной программы по физической культуре, соответствовать возрасту и физической подготовленности детей, быть различными по содержанию и форме. Особенно привлекают детей игры с необычным сюжетом, оригинальными движениями, красочным спортивным инвентарем.

Комплекс 1 (7- 9 лет)

Построение. Марш на выход команд. Представление команд и жюри. Обмен приветствиями. Построение команд.

1. Эстафета «Катание мячей». 2. Эстафета «Туннель». 3. «Пограничники и парашютисты». 4. «Извилистая дорожка». 5. «Спортивный номер». 6. Эстафета с прыжками. 7. «Сбор грибов». 8. «Пятнашки с лентами». 9. Номер художественной самодеятельности. 10. «Бой петухов». 11. Эстафета «Посадка картофеля». 12. Показательные спортивные выступления. 13. Подведение итогов.

Комплекс 2 (10-12лет)

Начало то же, что и в комплексе 1. 1. «Встречные передачи». «Гонка обручей». 3. «Пионербол». 4. «Коршун и наседка». 5. Спортивный номер. 6. «Охотники и утки». 7. Спортивный номер. 8. Переноска раненых 9. «Жмурки-носильщики» 10. «Подвижная цель». 12. Номер художественной самодеятельности. 12. Перетягивание каната. 13. Комбинированная эстафета. 14. Показательные спортивные выступления 15. Подведение итогов.

Комплекс 3 (13-14лет)

Начало то же, что и в комплексе 1. 1. «Погрузка арбузов». 2. Встречная эстафета. 3. «Минное поле». 4. «Защита укреплений». 5.

Эстафета «Сквозь обручи». 6. «Подсечка». 7. «Борьба за мяч». 8. Спортивный номер. 9. «Вьюны». 10. Спортивный номер. 11. «Полоса препятствий». 12. «Расстановка городков». 13. Номер художественной самодеятельности. 14. Борьба на бревне. 15. Комбинированная эстафета. 16. Показательные спортивные выступления. 17. Подведение итогов.

Комплекс 4 (14 – 15 лет)

Начало то же, что и в комплексе 1. 1. «Гонка мячей». 2. Встречная эстафета с ведением баскетбольного мяча. 3. Построение и штурм крепости. 4. «Круговой баскетбол». 5. Эстафета «Гусеница». 6. «Два огня». 7. Спортивный номер. 8. «Вьюны». 9.Спортивный номер. 10. Полоса препятствий. 11. «Шнурбол». 12. «Поезда». 13. Номер художественной самодеятельности. 14. Конкурс атлетов. 15. Комбинированная эстафета. 16. Показательно спортивные выступления. 17. Подведение итогов.

Комплекс 5 (14 - 15 лет)

Начало то же, что и в комплексе 1.1. Встречные передачи. 2. «Гонка обручей». 3. «Вьюны – карусель». 4. Встречная эстафета с обручами и булавами. 5. Спортивный номер. 7. «Охотники и утки». 8. Полоса препятствий. 9. «Сбор грибов». 10. Эстафета «Сквозь обруч».11. «Поезда». 12. Номер художественной самодеятельности. 13. «Перетягивание канатов». 14. Комбинированная эстафета. 15. Показательные спортивные выступления. 16. Подведение итогов.

Как видно, комплекс состоит из 5 частей. Первая часть-марш, приветствие, представление команд и жюри - имеет организационное значение и непродолжительно по времени. Вторая часть состоит из 2-3 игр, в которых участвуют все ребята. Эти игры не сложны и сходны с упражнениями общего воздействия. В них дети проявляют преимущественно ловкость, быстроту действий.

Главное назначение этой части комплекса - создание благоприятных условий для организации внимания участников, снятия предстартового напряжения, подготовка организма к предстоящей нагрузке.

Третья часть наиболее продолжительна и сложна. Основу ее составляют игры, в которых участвуют одновременно и по очереди все дети. Здесь есть так называемые «вставки-разрядки» в виде спортивных номеров, которые способствуют снижению физической нагрузки и эмоционального возбуждения как участников, так и болельщиков.

Четвертая часть предназначена для создания правильных условий протекания процессов восстановления сил. Для этого используются игры со средней и малой психической и физической нагрузкой, с отно-

сительно легкими по координации движениями. В эту часть могут быть включены номер художественной самодеятельности, конкурс болельщиков.

Пятая часть, как и первая, непродолжительна и имеет организационное значение (подведение итогов, награждение команд).

Такое построение комплекса примерное и может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. Целесообразное нарастание и распределение нагрузки в комплексе обеспечивается подбором соответствующих игровых средств, их расположением и дозировкой. Если представить нагрузку графически (по данным пульса), то она будет иметь вид кривой, постепенно повышающейся в первой, второй и третьей частях и снижающейся до уровня, близкого к исходному в конце. Содержание игр, их количество и связанная с этим продолжительность комплекса зависят, первую очередь, от возраста участников соревнования. Наиболее целесообразным представляется такое соотношение игрового материала, при котором игры со средней психической и физической нагрузкой составляют 60-70 %, а с малой – 30-40 %. Больше всего в комплексы включаются эстафеты (около 50 %), а меньше – игры типа аттракционов, поединков, игровых упражнений. В 60-70 % игр ребята соревнуются по очереди, в 30-40 % все одновременно. В состязаниях участвует примерно равное число мальчиков и девочек, в 1 комплексе во всех играх мальчики и девочки могут соревноваться вместе, в остальных комплексах (4 - 6 играх) – раздельно.

Описание наименее известных игр и эстафет, приведенных в комплексах.

«Туннель». Девочки каждой команды строятся в шеренги лицом друг к другу (расстояние между командами 5-6 м). В руках у них гимнастические обручи, которые они ставят на пол таким образом, чтобы получился туннель (расстояние между обручами 1-1,5 м). Напротив каждого туннеля строятся мальчики в колонну по одному за линией старта, которая находится в 6 м от первого обруча. За линией финиша (6 м от последнего обруча) напротив каждого туннеля лежат флажки по количеству мальчиков в команде. По сигналу ведущего первые мальчики в колоннах пролезают сквозь туннель, бегут к линии финиша, поднимают флажок и кричат: «Есть!». По этому сигналу выбегает следующий игрок, проделывает то же, что и первый, и так до последнего участника. Выигрывает команда, чьи ребята раньше выполняют задание. Игра может быть продолжена - мальчики и девочки меняются местами.

«Пограничники и парашютисты». Два игрока одной команды- «пограничники», все игроки другой команды – «парашютисты». «Пограничники» берутся за руки и становятся за лицевой линией. По сигналу «пограничники» начинают преследовать «парашютистов», стараясь поймать их. «Парашютист» считается пойманным и выбывает из игры, если «пограничникам» удалось сомкнуть вокруг него руки. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, у которой осталось больше «парашютистов». Игра может проводиться на время или до конечного результата (когда пойманы все «парашютисты» – победитель команда, затратившая на это меньше времени).

«Извилистая дорожка». Девочки каждой команды с гимнастическими обручами в руках становятся в шеренги и образуют своеобразную цепь (держат стоящие на полу обручи – свой и соседа). Мальчики располагаются в колонны по одному за общей линией старта, напротив девочек своей команды. У первого мальчика в руках мяч. По сигналу мальчики пробегают через обручи то с одной стороны, то с другой, затем возвращаются назад к своей колонне и передают мяч следующему игроку. По окончанию эстафеты мальчики и девочки меняются ролями. Выигрывает команда, чьи игроки раньше выполнят задание.

«Сбор грибов». От каждой команды участвуют мальчик и девочка. Сначала соревнуются девочки, а потом мальчики. Зачет раздельный. В одном конце площадки ставят две табуретки, метрах в 5 друг от друга. На них ставят 5 городков. На другом конце площадки на табуретках садятся игроки с завязанными глазами. По сигналу они начинают переносить городки (по одному) на табуретки, на которых сидели. Побеждает тот, кто раньше перенесет городки на свою табуретку. Ведущий следит, чтобы ребята не сталкивались между собой.

«Минное поле». Девочки каждой команды становятся в колонну по одному с одной стороны лицевой линии волейбольной площадки, а мальчики – с другой, напротив. Между встречными колоннами в шахматном порядке положено по 10 гимнастических, обручей, расстояние между которыми примерно 2-2,5 м. У каждого направляющего мальчика ящик с «патронами» (небольшой картонный ящик, коробка). По сигналу мальчик с ящиком выбегает вперед и начинает прыгать из обруча в обруч. Закончив прыжки, он бежит к колонне девочек, передает ей ящик, а сам становится за девочками. Девочка, получив ящик, таким же образом несет его мальчикам. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету с меньшим количеством ошибок (штрафных очков) – наступил игрок на мину-обруч, оказался вне пределов обруча и т.д.).

«Подсечка». Соревнующиеся образуют круг с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял между двух игроков другой команды. В центре круга ведущий со скакалкой в руках. Он равномерно вращает скакалку, а ребята подпрыгивают, чтобы не задеть ее. Тот, кто заденет скакалку, выбывает из игры. Игра продолжается 2-3 минуты. Выигрывает команда, в которой по истечении времени останется больше игроков.

«Шнурбол». В игре участвуют только мальчики. На концах 5-6 м шнура делаются небольшие петли. Посередине привязывают шпагат длиной 80 см, к которому прикрепляется волейбольный мяч. Играющие, по одному от команды, берутся за петли и по сигналу начинают тянуть шнур в свою сторону, а в удобный в удобный момент стараются подбежать и ударить по мячу ногой. Выигрышное получает команда, игрок которой раньше дотронулся до мяча ногой. Нельзя подтягивать шнур второй рукой, наматывать его на кисть, выпускать из рук и поворачиваться к сопернику спиной. Если в течение минуты никто не добьется успеха, дается ни (или команды не получают очков). Выигрывает команда, бравшая большее количество очков.

В условиях лагеря «Веселые старты» стали массовыми спортивно-оздоровительными мероприятиями, развивающими ловкость, гибкость, быстроту. Ответственность каждого участника команды в борьбе за победу и коллективные действия играющих являются ценным воспитательным фактором. Требования строго соблюдать установленные правила воспитывают дисциплинированность, умение управлять своими эмоциями, помогают совершенствовать волевые качества, а в силу своей зрелищности служат хорошим средством пропаганды физической культуры и спорта. В лагере подготовка игровых упражнений может проводиться на «часе физической культуры», на прогулках в лесу, во время проведения игры, зарядки. Простота и доступность упражнений позволяют привлечь к соревнованиям на различных этапах всех отдыхающих в лагере детей с 7 до 15 лет.

Для всех категорий лагерей обязательными являются соревнования на первом этапе – внутриотрядные. В каждом отраде комплектуются 3-4 команды, между которыми проводятся «веселые старты». Программа составляется в зависимости от возраста участников. Организаторам соревнований следует помнить, что правильное комплектование команд - одно из условий, так как Уравнивание шансов на победу придает соревнованиям особую остроту, обеспечивает объективность при определении победителя, настраивает на бескомпромиссную борьбу от начала до конца спортивных встреч. В младших отрядах в

период подготовки к играм необходимо несколько раз «проиграть», программу игр с Целью знакомства и овладения определенными двигательными Действиями. На этом этапе соревнований к ним следует привлекать всех детей. Временно освобожденные ребята должны принять Участие в судействе, подготовке инвентаря, размножении протоколов для членов жюри. В процессе соревнований по различным играм, эстафетам выделяются наиболее ловкие девочки и мальчики- претенденты в сборную отряда на первенство лагеря. Для проведения встреч по играм «Веселые старты» между отрядами обычно составляются команды в смешанном составе: 5-6 мальчиков и столько же девочек. Эта команда выступает в одном и том же составе по всей программе соревнований. Однако данный вариант не обеспечивает массовости на втором этапе соревнований. Для решения этой задачи мы применили другой способ комплектования команд: в каждом отряде создается 3-4 команды по 8-10 человек. Они выступают в 2-3 играх, после чего меняются составы для проведения следующих 2-3 эстафет и т.д. Каждая команда имеет свой номер и название. Очередность выступления команд может определяться предварительным жребием, который проводится перед началом соревнований главным судьей.

Проведение общелагерных соревнований с участием отрядов разного возраста требует от организаторов дифференцированной оценки результатов программы, соответствующей степени подготовленности команд, учитывающей дистанции бега на этапах, сложность преодоления препятствий, размер и вес предметов для передачи.

В лагере с 10-12 отрядами соревнования на втором этапе целесообразно проводить между группами отрядов одного возраста (8-10 лет, 11-12 лет и 13-14 лет). Каждую группу отрядов судит своя судейская бригада.

В каждой из возрастных групп отрядов имеются и старшие, и младшие. Например, в младшей группе 10-летние мальчики и девочки, безусловно, сильнее и быстрее своих 8-летних соперников. Для того, чтобы уравнять шансы на победу, надо ставить перед собой следующие условия: в линейной эстафете с пробеганием дистанции и передачей следующему участнику предмета, для 8-летних длина пути составляет 8 м, для 9-10-летних - 9 и 10 м соответственно. Если же эстафета призвана способствовать развитию скоростно-силовых качеств, можно при единой дистанции бега давать разные веса предметов (например, 8-летним - волейбольные мячи, 9-летним - баскетбольные, 10-летним - набивные весом в 1 кг).

В больших лагерях, где имеются 8-9 отрядов, следует проводить третий этап соревнований - между командами отрядов- победителей дружины в своей возрастной группе. На третьем этапе в финальных соревнованиях могут принять участие сборные команды вожатых.

Соревнования по играм «Веселые старты» следует открывать парадом участников. Командующий парадом под марш выводит колонну и отдает рапорт о готовности команд к состязаниям. Главный судья после приветствия участников предоставляет слово почетному гостю и объявляет общий порядок проведения соревнований, порядок определения победителей и награждения. Затем представляются члены жюри, которые занимают места за столом главного судьи. На столе главного судьи кубки, вымпелы, грамоты, приготовленные для награждения победителей в каждой группе участников. За главным судейским столом располагаются врач и медицинская сестра, готовые оказать врачебную помощь в случае травмы.

В финале следует проводить 7-8 игр – эстафет, но они, как правило, несколько отличаются по своей сложности и содержанию от тех, которые использовались на соревнованиях второго этапа между отрядами в каждой дружине. Ведущие перед каждой игрой объясняют содержание и правила, а для того, чтобы команды выступали с меньшим числом ошибок или вообще без них, кроме объяснения игры ведущий на примере одного-двух игроков какой-либо команды показывает для всех способ преодоления препятствий или передачи предмета в этой игре. После этого ведущий по микрофону обращается ко всем участникам, есть ли у кого вопросы? И только после выяснения неясных моментов игры дается общий старт двум командам.

Построение команд в колонну по одному. Впереди каждой команды – капитан с повязкой на руке или отличительным знаком на майке. За капитаном стоят 5-6 мальчиков, за ними 5-6 девочек. Расстояние между командами не менее 3 м. Это условие необходимо соблюдать, чтобы избежать столкновения игроков разных команд. С этой же целью надо ставить в конце каждой команды еще. По одному судье, который не только фиксирует нарушение правил, но и помогает навести порядок в команде во время игры.

Таблица 3 – Сводный протокол соревнований «Веселые старты»

	Игры-э с т а ф е т ы							
Команды	1	2	Кол-во очков после 2 видов	3	Кол-во очков после 3 видов	И т.д.	Всего очков	Место

Варианты игр на различных этапах соревнований

Перед началом игры все участники стоят в определенной последовательности со своими предметами. Количество предметов в каждой команде равно числу участников: два-три гимнастических обруча, три кубика разных цветов, столько же мячей (баскетбольных, футбольных и волейбольных), гимнастическая скакалка, набивной и теннисный мячи, эстафетная палочка. По команде «Марш!» капитаны команд бегут к своей стойке (табуретке) и кладут сверху первый обруч. Возвращаясь назад, каждый касается левой рукой свободной руки второго участника, который стоит на линии старта со вторым обручем, тот делает то же самое. Последующие игроки готовятся заранее на линии старта и поочередно, после касания руки возвращающегося, относят свои предметы на указанное место. Судьи следят за тем, чтобы все предметы игроки положили в обручи. Если, например, мяч выкатился из обручей, участника возвращают назад или начисляют команде штрафные очки (секунды). Последняя участница, положив эстафетную палочку, возвращается к линии старта. Как только она касается руки капитана, стоящего на линии старта, команда завершает игру (по секундомеру). С учетом штрафных секунд определяется окончательное место команды. Эти результаты учитываются на специально подготовленном табло.

«Гонка мячей»: исходное положение в колонну по одному. У капитанов по два мяча - набивной и баскетбольный. По команде ведущего «Внимание!» участники поднимают руки вверх для приема мяча. По команде «Марш!» капитаны передают назад вначале набивной, затем баскетбольный мячи. Вес набивных мячей должен быть разным, в зависимости от возраста участников: 1 кг у младших, 2 кг у средних, 3 кг у старших. Правилами предусматривается только передача мяча. Броски мячей через несколько участников считаются грубой ошибкой. Последний участник, получив оба мяча, подбегает к капитану и, встав перед ним в той же последовательности, отдает мячи над головой. По окончании эстафеты капитан команды поднимает оба мяча вверх (вернувшись на свое место), а вся команда поднимает руки в стороны. По этому сигналу судьи фиксируют время окончания эстафеты у данной команды. Эта эстафета с небольшой двигательной активностью. В дальнейшем целесообразно составлять такой порядок проведения эстафет, чтобы они чередовались по нагрузке. После проведения этой

эстафеты судья-информатор сообщает по микрофону результаты данной игры и сумму мест (очков) после двух видов программы.

«Между обручей»: построение в колонну по одному. У капитанов команд (мальчиков) футбольные мячи, а у первых девочек – баскетбольные. Между линией старта и стойкой (табуретом) на равном расстоянии друг от друга держат два-три обруча. По команде «Внимание!» капитаны кладут мячи на линию старта и принимают стойку футболиста для ведения мяча. По команде «Марш!» капитаны зигзагом поочередно обводят обручи, а также стойку (табуретку), где лежат все остальные предметы для игр, на обратном пути опять обводят обручи и от первого (в колонне) обруча делают точную передачу второму игроку. Тот выполняет то же задание. Как только последний мальчик в команде закончит ведение мяча и пошлет его на линию старта, первая девочка начинает вести таким же образом баскетбольный мяч, (футбольный мяч подбирает капитан команды). Последняя участница, закончив ведение, броском передает мяч капитану команды. Капитан команды, поймав баскетбольный и подняв с земли футбольный мяч, поднимает оба мяча вверх, а вся команда поднимает руки в стороны. По этому сигналу команде определяется место (время фиксируется по секундомеру). В данной игре нецелесообразно начислять команде штрафные очки в случаях нарушения правил. Лучше будет, если судья заставит нарушившего правила вернуться назад, к месту, где произошло нарушение, и повторить задание.

«Между ног»: исходное положение в колонну по одному, ноги врозь. У ног капитана 3 мяча: баскетбольный, волейбольный и футбольный. По команде «Марш!» капитан, наклонившись вперед, передает баскетбольный мяч между ног второму участнику, тот третьему и т.д. Затем идет передача футбольного и волейбольного мячей таким же способом. Участники, перекатывая мячи между ногами, стараются не выпускать их из коридора. Последний игрок, получив мячи и прижав их к груди, бежит вперед до стойки (табурета), обегает ее и на линии старта передает капитану для передачи в той же последовательности, а сам становится во главе колонны. Если при передаче участник уронит мяч, он сам Должен исправить положение – поднять мяч и бежать дальше. Как только капитан команды, оказавшись последним, прибежит с мячами на линию старта (она является и линией финиша) и положит их у ног, все участники команды поднимают руки в стороны, обозначая время окончания эстафеты.

«С мячами и обручами»: исходное положение в колонну по одному. У капитанов по два футбольных мяча. Каждая команда выставляет

мальчика и девочку. Они берут по обручу и ставят их на землю перпендикулярно к линии бега или вдоль нее. По команде «Внимание!» капитаны с двумя мячами подходят к линии старта. По команде «Марш!» бегут с мячами до первого обруча, пролезают в него любым способом, затем пролезают в другой, обегают стойку (табуретку) и на обратном пути, минуя обручи, быстро бегут мимо своей команды, обегают последнего участника и, подбежав к линии старта, на которой стоит следующий участник, передают ему мячи. Последующие участники повторяют те же движения. Последний игрок, передав мячи капитану, становится в конце колонны играющих, капитан поднимает оба мяча вверх, а вся команда руки в стороны. Ошибки, которые учитываются в игре: касание обруча любой частью тела, передача мячей до и посла старта, потеря мяча при пролезании в обруч или в момент передачи. Для исправления ошибок судья возвращает участника к месту, где совершена ошибка, он пролезает в обруч вторично, не задевая его.

«Через опасную зону»: исходное положение команд в колонну по одному. У капитанов по одному теннисному мячу. Посередине – между командой и стойкой (табуретом) – два человека из числа запасных игроков, медленно вращающих скакалку. По команде «Внимание!» капитаны с мячом в руке (правой) становятся на линии старта. По команде «Марш!» они бегут до скакалки, вбегают в нее, делают один-три прыжка через нее (соответственно подготовленности). Далее они обегают стойку, снова тем же способом преодолевают скакалку и на линии старта передают теннисный мяч второму участнику. Тот проделывает то же самое и т.д. Как только последний игрок, преодолев скакалку, передаст мяч капитану, команда занимает положение финиширования - руки в стороны.

«Дружные пары»; перед стартом участники распределяются по парам. Третья пара смешанная – мальчик с девочкой, если в командах по 5 девочек и 5 мальчиков. Если же команда состоит из 12 человек, то получится три пары девочек и три пары мальчиков, По команде «Внимание!» первая пара занимает стартовое положение с обручем. Обруч одевается сверху и держится на уровне плеч. По команде «Марш!» первая пара, стараясь бежать синхронно, дружно придерживая обруч на нужном уровне, обегает стойку, затем вокруг своей команды, которая стоит в колонну по два, и на линии старта передает обруч второй паре. Каждая следующая пара не должна начинать бег раньше, чем наденет на себя обруч. Последняя пара на линии старта снимает обруч и передает капитану, который поднимает его вверх, а команда, перестроившись в колонну по одному, поднимает руки в стороны.

«Поезда». В игре принимают участие команды мальчиков 6 человек Девочки стоят в колонну по одному или сидят на скамейках. Так как игра требует скоростной выносливости, целесообразно для уменьшения нагрузки (особенно для детей младшего возраста) переставить стойки (табуретки) ближе к линии старта. Капитаны команд – «тепловозы», остальные участники – «вагончики». По команде «Внимание!» «тепловоз», прицепив к себе первый «вагон» (способ сцепления – руки на плечи впереди стоящему), выходит на линию старта. По команде: «Марш!» «тепловоз» с «вагончиками» пробегают вокруг стойки, затем скамейки, подбегают к линии старта, прицепляют к себе следующий «вагончик» и т.д. Постепенно образуется «состав» из 5 «вагончиков» с «тепловозом». Как только поезд в полном составе прибудет на конечную станцию - к линии старта, все участники (девочки и мальчики), стоя в колонну по одному (но и сидя верхом на скамейке), поднимают руки в стороны. Если в момент передвижения «состава» произошла расцепка «вагонов», участники должны остановиться и, восстановив «сцепление» продолжить движение вперед. Игру можно проводить и вместе с девочками, но для этого целесообразно прицеплять по 2-3 «вагончика». Игра эмоциональна, требует большой выносливости от «тепловоза», поэтому на его роль следует подбирать наиболее сильных ребят и, наоборот, слабых ставить в конце.

«Со скакалкой»: в игре участвуют девочки, мальчики сидят на скамейке верхом (если нет скамеек, стоят в конце в колонну по одному). У первых участниц каждой команды в руках скакалки. По команде «Внимание!» они подходят к линии старта. Скакалка сзади приготовлена для прыжков. По команде «Марш!» начинают бег с прыжками через скакалку до стойки. Обегание стойки проводится без прыжков. На обратном пути девочки вновь прыгают через скакалку и на линии старта передают скакалку второй участнице и т.д. Судьи должны следить за тем, чтобы каждая участница начинала прыжки с линии старта. По окончании эстафеты все садятся на скамейки или выстраиваются в колонну по одному с капитаном во главе и принимают положение финиширования. В зависимости от подготовленности участниц, эстафеты можно проводить и с обеганием скамейки, на которой сидят мальчики

«Кто скорее»: у капитанов команды по эстафетной палочке по команде «Внимание!» они подходят к линии старта с палочкой в правой руке. По команде «Марш!» бегут вперед, обегая стойку, табуретку), пробегают мимо линии старта и, обежав скамейку на которой сидит командир, передают на линии старта палочку следующему игроку.

Капитан, получив палочку от последнего участника, поднимает ее вверх, а вся команда принимает положение финиширования.

«Метатели»: команды выстраиваются за линией старта. В 3 м от противоположной стены против каждой команды кладут гимнастический обруч, а в него 5 теннисных мячей. За обручем чертят 10 параллельных линий в 1 м одна от другой, обозначая их цифрами от 4 до 13. Первая линия проводится на расстоянии 4 м от стены, вторая- 5 м и т. д. На стене против обручей рисуют круглые мишени диаметром 1 м с центром на высоте 3 м. По следующему сигналу они метают поочередно все 5 мячей (за попадание в мишень игроку начисляется одно очко). Мячи ударяются об пол позади игроков, а судьи при командах записывают результаты (очки, соответствующие отметкам на полу), которые зависят от силы броска. Вслед за первым метает второй номер и т.д. Победа определяется по наибольшей сумме метров-очков, набранных всеми участниками игры.

Примечание: разметку в зале можно сделать не только мелом, но и киперной лентой (тесьмой), прикрепив ее кнопками к полу. Такую разметку легко снять после игры.

«Эстафета на тележках»: игрокам команд дается невысокая тележка (платформа) длиной 1 м и шириной 35 см, на 4-х колесиках-подшипниках и две короткие палочки. По сигналу первые номера ложатся животом на тележку, стоящую перед линией старта, берут в руки палки и, отталкиваясь ими от пола (разрешается одновременно толкаться и ногами), достигают противоположной стены, после чего двигаются тем же способом в обратном направлении. Как только первый игрок вернулся к своей команде, его место занимает следующий и т.д. Побеждает команда, последний игрок которой первым пересечет линию финиша.

«Гонка»: в центре зала против каждой команды ставят один за другим два гимнастических снаряда. По сигналу ведущего первые в колоннах бегут к козлу, пролезают под ним, затем любым способом перелезают или перепрыгивают через коня, после чего, обогнув снаряды справа, возвращаются в конец своей колонны, что служит сигналом для старта следующего игрока. Побеждает команда, первой закончившая гонку.

«Велосипедисты»: в 3 м перед каждой командой на матах лежат принадлежности велогонщика: перчатки, фляга на ремне. Здесь же находятся велосипеды двухколесные «Школьник», «Орленок» или, что выглядит более забавно – детские трехколесные. Вдоль «трассы» ставят через каждые 3 м четыре стойки или булавы. Перед каждой коман-

дой стоит судья-стартер с флажком. По команде «Марш!» первые номера подбегают к матам, одевают перчатки, вешают через плечо флягу, после чего садятся на велосипед, объезжают восьмеркой 4 стойки (не коснувшись их) туда и обратно, затем, оставив велосипед и положив перчатки и флягу на прежнее место, бегом возвращаются к своей команде. Следующий игрок выбегает вперед после отмашки старта. Если игрок потерял равновесие (коснулся ногами пола), он продолжает движение с места остановки, а ему начисляется штрафная секунда.

«Туристы»: в игре участвуют школьники 7-8 классов - членов туристической школьной секции, кружка, ложка секции. Команды выстраиваются в колонны вдоль линии старта. Перед каждой командой лежит рюкзак, а в нем 6 предметов: котелок, фляжка, миска, кружка, ложка, коробок спичек. 8 3м от каждой команды кладут поперек гимнастический мат, а в 1 м от него – второй. Третий мат, покрытый полиэтиленовой пленкой, лежит в противоположном конце зала в 1 м от стены, а между вторым и третьим матами ставится вдоль зала гимнастическая скамейка. Рядом с третьим матом вдоль стены ставят столик (табуретку), на который кладут столик с визирным устройством и 10 перевернутых карточек размером 10х10 см, на обратной стороне которых написаны азимуты в градусах (32, 63, 110, 147, 180, 210, 250, 272, 340, 360 градусов), одинаково для обеих команд. Перед началом игры старшеклассники, исполняющие обязанности судей-контролеров, встают рядом со столиками.

По сигналу первые номера с рюкзаками за плечами устремляются вперед. По пути они преодолевают препятствия: перепрыгивают с мата на мат, пробегают по гимнастической скамейке. За нарушение правил, связанных с преодолением препятствий (игрок оступился, т.е. коснулся пола, перепрыгивая с мата на мат или пробегая по гимнастической скамейке), начисляется штрафная секунда. Достигнув последнего мата, игрок берет любой листок, переворачивает его и, увидев цифры, визирует компас по соответствующему направлению магнитного азимута. Контролер проверяет точность и оценивает выполнение этого задания. Если имеет место неточность, то, собирая карточки, он ставит на обратной стороне цифры, обозначающие штрафные секунды (от 2 до 6). Определив азимут, турист выкладывает из рюкзака на мат его содержимое и, снова, надев рюкзак, бегом возвращается к своей команде (минуя препятствия). За линией старта он помогает второму номеру надеть рюкзак, и тот бежит к столику с компасом и контрольными карточками. Определив азимут, он снимает рюкзак, укладывает в него разложенные на мате вещи и бежит к своей команде, преодолевая в

пути те же «препятствия», но в обратном порядке. После этого дистанцию эстафеты преодолевает третий участник и т.д.

«Спортивный номер»: представители от каждой команды (в том числе болельщики) выступают с номерами на спортивную тематику. Это могут быть спортивные песни, танцы, сценки, выступления акробатов, гимнастов, фехтовальщиков, борцов и т.д. Жюри оценивает выступления представителей команд, присуждая участникам 3,2 или 1 очко. При этом учитывается оригинальность и качество каждого номера, а также массовость участия.

«Пятиборцы»: в этой комбинированной эстафете участвуют только мальчики. Перед колоннами, стоящими за линией старта, ставят на расстоянии 1 м одну от другой 5 стоек (булав), а за ними по квадрату на расстоянии 1,5 м кладут 4 обруча или рисуют круги диаметром 60-70 см так, чтобы их центры совпадали с углами квадрата. В 10 м от линии старта кладут 3 набивных мяча (1-2 кг), а еще через 5-7 м (в 3 м от стены) – большой гимнастический обруч. На стене против обручей чертят для каждой команды круг (мишень) диаметром 1 м, центр мишени находится на расстоянии 1 м 70 см от пола. Под мишенью кладут на пол прочную палатку или трубку из алюминиевого сплава длиной 1,2-1,4 м. Перёд каждой командой кладут обычную щетку для уборки помещения (длина ручки 1-2 м), а к ее концу крепят вырезанную из фанеры конскую голову. По общему сигналу стоящие первыми в командах «седлают» лошадей (садятся на палки верхом) и змейкой объезжают все 5 стоек. Оставив «лошадь» в 1 м от последней стойки, пятиборцы начинают соревнования в прыжках: каждый толчком двух ног с места прыгает из обруча в обруч по часовой стрелке, приземляясь на одну или две ноги. Завершив прыжки, игрок подбегает к линии, где лежат 3 набивных мяча, и катит их до обруча, поочередно толкает левой и правой рукой. Войдя в обруч, он поочередно метает мячи любым способом в круг на стене, после чего собирает их и укладывает на место. Последнее упражнение – подтягивание на «живой» перекладине. Старшеклассники, стоя в 1 м от стены, поднимают над головой толстую палку (трубку). Пятиборец выполняет хват висом сверху, а затем подтягивается как можно большее количество раз. Закончив подтягивание, игрок подбегает к своему «коню», садится на него верхом и устремляется к своей команде. Все пятиборцы выполняют те же 5 упражнений. За каждое нарушение правил: «всадником» задета и повалена стойка, игрок, прыгая, наступает на линию круга (обруча), мяч не попал в мишень на стене - игроку начисляется 1 штрафная секунда. Каждое подтягивание приравнивается к 1 поощрительной секунде.

«Внимание, на старт!»: игра мобилизует внимание участников и зрителей, с нее начинаются соревнования. Каждая команда делится на две пятерки, все выстраиваются в колонны лицом к ведущему и размыкаются на вытянутые руки. К каждой пятерке прикрепляется судья. Ведущий подает различные команды и показывает упражнения (например, «руки вперед», «сжать кисти в кулаки», «разжать», «опустить», «присесть», «на месте шагом марш!» и т.д.) Игроки выполняют эти упражнения вслед за руководителем только в том случае, если ведущий перед командой произносит слово «внимание». Если он просто называет и показывает упражнение, то выполнять его запрещается. Игрок, совершивший ошибку, из игры не выбывает, но судьи засчитывают ему штрафное очко. Ошибкой считается также несвоевременное (с опозданием) выполнение упражнения. После 3 мин. игры подводился общий итог. Побеждает команда, игроки которой сделали меньше ошибок.

«К стартам готовы»: команды в составе 13 человек (10 основных и 3 запасных) строятся за линией старта в колонну по одному. Перед каждой командой ставятся одна за другой две гимнастические скамейки (первая перевернута узкой рейкой вперед). Расстояние от линии старта до скамейки и между ними 3-4 м. В 1 м от последней скамейки лежат 13 изготовленных из картона или фанеры кубиков с размером стороны 20-25 см, на каждой из них определенная буква. К этой задаче и сводится игра. По сигналу первые номера каждой команды подбегают к первой перевернутой скамейке, пробегают по ней до конца, соскочив, подбегают ко второй скамейке, ложатся на нее лицом вниз и, подтягиваясь на руках, проползают 6 м, после чего встают, подбегают к кубикам, берут первый из них – с буквой «К». Поставив кубик на левый край линии, игрок бегом (минуя препятствия) возвращается к линии старта и встает в конец колонны, предварительно коснувшись ладонью стоящего впереди игрока. Тот повторяет упражнение, ставит второй кубик, передает эстафету следующему игроку и т.д. Заканчивается эстафета, когда на линии будет выложена из кубиков фраза: «К стартам готов».

«Кросс по кругу»: на площадке ставят 4 стойки с таким расчетом, чтобы игроки, обегая их, двигались по прямоугольнику или квадрату. Расстояние между стойками 12-15 м (длинные стороны прямоугольника) и 6-8 м (короткие стороны). В игре участвуют две команды (4 мальчика и 4 девочки). Первыми вызываются мальчики. Они располагаются равномерно по всему периметру трассы предстоящего кросса, при этом представители команд стоят через одного. По команде

«Марш!» игроки начинают бег против часовой стрелки, огибая стойки. Задача состоит в том, чтобы осалить впереди бегущего игрока другой команды. Осаленный выходит на середину площадки и садится на гимнастическую скамейку, а осаливший продолжает бег. Он также может быть выведен из игры, если его догонит бегущий сзади игрок. Сигнал к окончанию кросса (свисток) ведущий дает, когда осалены игроки одной из команд (3 человека), если этого не случилось, то через одну минуту после начала игры. Затем проводится кросс по кругу для девочек. Общий итог подводится по числу осаленных игроков. Игрок, обежавший стоику (срезавший расстояние), считается осаленным и выбывает из игры. Один игрок может осалить одновременно двух бегущих игроков противника.

«Через кочки и пенечки»: каждая команда состоит из равного количества мальчиков и девочек. Игроки выстраиваются встречными колоннами на противоположных сторонах площадки: на одной стороне мальчики, на другой – девочки. Расстояние между номерами в колоннах 10-12 м. Между колоннами через каждый метр ставят 8 кубиков (пенечки), которые использовались в игре «К стартам готов», их можно заменить «кочками», т.е. набивными мячами весом 2 кг. У первых номеров, начинающих игру (мальчиков), в руке теннисный мяч. По сигналу они устремляются вперед, преодолевая стоящие на пути препятствия. Чтобы передвигаться быстрее, лучше выполнять многоскоки, т.е. прыжки с ноги на ногу. Сдвинутый с места бегущим игроком предмет должен быть поставлен на прежнее место, после чего игрок продолжает движение. Упавший мяч также подбирает игрок, который его уронил. Когда «кочки-пенечки» остались позади, игрок передает теннисный мяч стоящей напротив девочке, а сам становится в конец колонны. В ходе эстафеты колонны мальчиков и девочек меняются местами на площадке. Когда игрок, начинавший эстафету, снова окажется первым и получит мяч, он бежит на свою сторону, но, уже не перепрыгивая через предметы, а обегая их змейкой. Заканчивается эстафета, когда мальчик, начавший ее, снова впереди колонны на своей половине площадки, и ему приносят мяч. Выигрывает команда, закончившая эстафету, быстрее и точнее преодолевшая препятствия.

«Перетяжки»: для игры нужны 5 гимнастических палочек, игроки выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки. В центре проводят среднюю (поперечную) линию, а справа и слева в 1 м от нее две линии, параллельные средней. Это линии «домов» одной и другой команд. Если соревнования проходят в школьном зале, где есть волейбольная площадка, то используются средняя линия и

линии нападения справа и слева от нее. На середину выходят по 5 мальчиков от каждой команды и встают на равном расстоянии от средней линии друг против друга. Каждой паре дается гимнастическая палка. Игроки берутся двумя руками за палку произвольным хватом. По команде «Тяни!» каждый игрок стремится перетянуть за палку своего соперника за находящуюся сзади линию «дома». Если это ему удается, и игрок противоположной команды переступил хотя бы одной ногой за линию, он считается проигравшим и остается в «плену», встает за спину – перетянувшего игрока. Игра длится 1 мин. Если за это время борьба полностью не завершилась, то очко проигрывает тот, кто оказался за средней линией ближе к «дому» соперника. Он также считается «пленным». После мальчиков в поединок вступают девочки. Побеждает команда, набравшая больше очков. Если счет равный, то исход могут решить капитаны или посланные ими игроки, которые встречаются между собой в решающей схватке. В ходе игры запрещается отпускать палку. Сделавший это считается проигравшим.

«Эстафета биатлонистов»: для каждой команды нужна пара старых лыж с носковыми ремнями. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта. В 10-12 м перед каждой из них укрепляется на подставке высотой 1,5 м гимнастический обруч. За обручем в 6 м от него устанавливается стойка (набивной мяч) и проводится линия финиша. Перед игрой возле первых игроков кладут по паре лыж и по 3 теннисных мяча. По сигналу руководителя первые игроки в командах обегают стойки справа налево, останавливаются и, не заходя за поворотную стойку, метают поочередно теннисные мячи в обруч своей команды. Судья подсчитывает количество попаданий. Израсходовав боеприпасы, биатлонисты бегут обратно. На старте их ожидают вторые номера, подобравшие мячи. Игрок на лыжах пересекает линию старта, снимает лыжи и бежит в конец колонны. Второй игрок, надев лыжи, повторяет упражнение. Секундомер останавливается после финиша второй команды. Время, затраченное первой командой, также фиксируется. За каждое попадание в обруч из общего времени вычитается 2 сек. Выигрывает команда, потратившая меньше времени на проведение игры. Игрок, уронивший мяч, должен подобрать его и продолжать движение. За это команде начисляется 2 штрафные секунды.

«Время – назад»: в центре площадки обозначается средняя линия. Команды выстраиваются шеренгами вдоль лицевых сторон площадки. Для игры нужны два небольших кубика или городка. Судья ставит один из них справа, а другой слева от средней линии. Капитан команды посылает игрока на середину площадки. Тот встает у средней линии и,

оттолкнувшись двумя ногами, совершает тройной прыжок, т.е. прыгает на одну, затем на другую ногу и приземляется на обе ноги. Возле пяток игрока судья ставит кубок. Эта отметка показывает, насколько далеко игрок улетел от средней линии. Прыгнувший возвращается на свое место, а капитан другой команды посылает для ответного прыжка своего игрока. Он становится носками возле кубика и таким же способом прыгает в направлении средней линии (в обратную сторону). Возле его пяток другой судья также ставит кубик. Если игрок приземлится за средней линией, он выиграл первый тур. Затем силами меряется следующая пара игроков и т.д. Причем каждый прыгает не от средней линии, а от отметки, оставленной соперником. Капитаны прыгают последними. Команда, закончившая соревнование, побеждает в том случае, если ее капитан улетел за среднюю линию. Если же он не допрыгнул до нее, то выигрывает команда, начинавшая прыжки. Если игрок не удержался после приземления, судья ставит кубик в месте касания им пола (ближе к средней линии).

«Канатный мост»: каждой команде (5 мальчиков и 5 девочек) выдается веревка канатного типа диаметром 2-3 см, длиной 10 м. В 2 м к центру от конца веревки привязывают цветные ленточки. От каждой команды выступают капитаны. Они встают лицом друг к другу на расстоянии 8 м, берут веревки за концы и кладут на плечо. Свободные концы веревки, свисающие сзади, держат за спиной капитанов запасные игроки команд. Таким образом, канат параллельно земле образует своеобразный мост. Для страховки под канатами следует положить гимнастические маты. Мальчики и девочки (по 5 человек) образуют отдельные колонны и встают за своими вожатыми. По общему сигналу первые номера каждой команды встают лицом к капитану наберутся руками за канат возле ленточки. Затем один из игроков цепляется за канат ногами и передвигается по нему к противоположному концу, выполняя те же движения, что и при лазании по вертикальному канату. Когда руки игрока окажутся возле второй ленточки, он встает на ноги и хлопает в ладоши. Это сигнал к началу движения первому игроку второй команды. В ходе игры по канатному мосту переправляются сначала мальчики, а затем девочки. Переправа заканчивается, когда последний игрок второй команды займет место в конце колонны (уже у противоположного конца каната). Ошибкой считается касание ногой земли во время передвижения по канату или неполное преодоление расстояния (сход с дистанции до касания ленточки).

«Комбинированная эстафета»: команды строятся в колонны или шеренги за линией старта, рассчитываются по порядку и запоминают

свои номера. Каждая «дорожка» для эстафеты состоит из мата, находящегося в 3 м от стартовой линии, на дальний угол которого кладут теннисный мяч, гимнастической скамейки, установленной в 3 м от мата, а также пустой корзинки для бумаг и в ней мешочек с песком весом 150 г. В конце дистанции устанавливается поворотная стойка, а возле нее – детский трехколесный велосипед. Ведущий становится между стойками. Справа от него раскладываются в ряд 10 фанерных щитков размером 20 х 20 см с написанными на них цифрами (от 1 до 10) – на нижней стороне щитка. Ведущий поднимает один из щитков и показывает командам цифру. Игроки каждой команды, имеющие этот номер, устремляются вперед. Они делают прокат боком, после чего берут теннисный мяч и, держа его на ладони вытянутой руки (можно использовать ракетку для настольного тенниса), пробегают по гимнастической скамейке. Затем каждый кладет мяч в корзину, берет оттуда мешочек с песком, кладет его на голову и бежит (не поддерживая рукой) к поворотной стойке. Там он садится на велосипед, едет к корзине, кладет туда мешочек и вынимает теннисный мяч. Продолжая движение на велосипеде, игрок кладет мяч на край мата, возвращается к поворотной стойке, останавливает велосипед и бегом устремляется к своей команде. Затем ведущий поднимает следующий номер, игрок под этим номером выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, быстрее всех закончившая эстафету.

«Чехарда»: на площадке размечают две дорожки длиной 6 м, через каждые 7 м ставят флажки. Соревнуются две команды. В каждой 8 мальчиков. Они становятся в колонну по одному на линии старта (на груди порядковые номера). По сигналу первые номера бегут 7 м, у флажка останавливаются, выставляя ногу вперед, и опускают голову. Как только первый номер встал в позицию, второй номер бежит вперед, перепрыгивает через него и, пробежав до второго флажка, становится в ту же позицию, остальные члены команды перепрыгивают через своих товарищей. Соревнования заканчиваются, когда первый номер, перепрыгнув через всех игроков своей команды, достигает финиша. Побеждает команда, выполнившая эстафету быстрее. Эстафету можно повторить 2-3 раза.

«Воробьиный марш»: соревнования проходят на площадке длиной 50 м. На одном ее конце – линия старта, на другом – финиш. Команды выстраиваются на линии старта. Всем участникам связывают ноги выше колен.

По сигналу команды начинают передвигаться к линии финиша, упавшие могут встать и продолжать прыжки наравне с другими. Побе-

ждает команда, все участники которой раньше достигнут финишной линии.

«Мячом в цель»: для игры нужны теннисные мячи и большие щиты – мишени (на фанерных щитах нарисованы персонажи из русских сказок: Баба Яга, Змей Горыныч, Кащей Бессмертный и т.д. В мишенях отверстия, куда надо попасть мячом. Каждому участнику дается право на 3 броска. Побеждает команда, игроки которой большее количество раз попали в цель.

«Метание мешочков»: нужны мешочки из сатина, наполненные песком или горохом. Каждый игрок команды по очереди с расстояния 4-5 м бросает мешочки по одному на табуретку. Команда, большее число раз забросившая мешочки на табуретку, выигрывает.

«Вон из круг»: две команды, стоя в круге диаметром 6 м, берутся за противоположные концы крепкой жерди длиной 5 м. Каждый участник закрепляет жердь под правым локтем и крепко захватывает его руками. Не выпуская жерди из рук, надо вытолкнуть команду противника из круга. Команда, которой это удается, победительница.

«В свой город»: через центр площадки проводится линия, с обеих сторон от нее (в 5-8 шагах) отмечается еще две линии. Каждая команда становится за своей боковой линией (это граница их «города»). По сигналу игроки обеих команд подходят к средней линии и встают парами лицом друг к другу.

По второму сигналу они берутся за руки и стараются перетянуть один другого за линию своего «города». При этом соперникам разрешается лишь упираться ногами в землю. Садиться на площадку и расставлять руки запрещается. Когда все ребята окажутся за границами боковых линий, судья подсчитывает количество игроков, взятых в плен. Побеждает команда, сумевшая после трех попыток перетащить, в свой «город» больше ребят.

Игры на личное первенство

«Борьба на кушаках». Для состязания в силе и ловкости вызывают в круг диаметром 3-4 м по желанию двух мальчиков и подпоясывают их крепкими кушаками. Каждый борец берет другого руками за кушак и, не отрывая от него рук, старается положить соперника на землю, (подножки не разрешаются).

«Петушиный бой». Чертится круг диаметром 3 шага. Ребята надевают на голову шапочки, напоминающие петушиные гребешки и подпоясываются ремешками, к которым приделаны пестрые петушиные хвосты.

По первому сигналу два первых «петуха» принимают исходное положение для «боя»: оба встают на правую ногу, левой рукой охватывают щиколотку поджатой левой ноги. Правую руку, согнутую в локте, прижимают к туловищу. По второму сигналу начинается состязание.

Прыгая на одной ноге, «петушок» стремится толчком (плечо в плечо) заставить противника выйти за пределы круга или встать на две ноги.

«Лебедь, рак да щука». Нужны три городка и крепкая веревка, концы которой связываются. Трое игроков одной рукой берутся за веревку, располагаются на линии круга, начерченного на, земле. В двух шагах от участников ставится по городку. По сигналу каждый начинает тянуться к своему городку, пытаясь схватить его свободной рукой

Победителем считается игрок, первым поднявший с земли свой городок.

«Поединок на копьях». Нужны два деревянных копья, длиной 1 м и две небольшие чурки, величиной со спичечную коробку. На площадке чертят два круга диаметром 1,5 м на расстоянии 40 см один от другого. В середине круга ставят чурку. Соперники, вооруженные копьями, встают за своими кругами. По сигналу игроки начинают поединок. Ту чурку, которая лежит в круге соперника, надо вытолкнуть кончиком копья, а ту, которая находится в своем кругу, защищать. Состязания проводятся до тех пор, пока одному из игроков не удается выбить чурку соперника из круга.

«Скачки лягушек» Участники состязания кладут руки на бедра и садятся на корточки. По сигналу они прыгают к линии финиша (дистанция 30-40 м). Тот, кто первым допрыгает, побеждает.

«Бег на бочонках». На площадке кладут три деревянных бочонка. На каждый лежащий бочонок с разбега вскакивает игрок и, перебирая ногами (как будто идя по бочонку), катится на нем вперед. Одновременно соревнуются 3 человека. Побеждает тот, кто раньше всех достигнет края площадки.

«Веселые старты» на воде

«Веселые старты» на воде – хорошая пропаганда не только подвижных игр, но и плавания. Праздник можно провести в лагере, имеющем наливной или естественный бассейн. Последний нетрудно соорудить на реке или озере, где есть место для купания. В этом случае участок для игр огораживается канатом или дорожкой из поплавков, которые крепят на шестах или между лодками. В лодках можно разместить судей из числа хороших пловцов. Этим одновременно обеспечивается и безопасность соревнований. Инвентарь для игр (плавател-

ные доски, резиновые мячи, ласты, пластмассовые обручи, цветные плашки и т.д.) ребята готовят заранее. Для участия в поединках отряды комплектуют команды из 10 лучших пловцов (5 мальчиков и 5 девочек). Зрители в ходе соревнований дружно поддерживают команды (им даются названия: «Нептун», «Дельфин», «Медуза», «Якорь» и т.д.). После каждой игры жюри праздника начисляет команде очки. При этом исходят из положения о «Веселых стартах»: за победу дается 3 очка, ничья – 2 очка, поражение – 1 очко. Сумма очков после окончания соревнований и определяет победителей «Веселых стартов». Ниже предлагаем игры, которые можно включить в праздник.

«Переправа». Две команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах бассейна. По сигналу все ребята прыгают в воду и плывут вперед. Задача каждого игрока, как можно скорее достигнуть противоположного бортика и коснуться рукой его стенки. Выигрывает команда, оказавшаяся в полном составе на противоположной стороне. Игра повторяется еще один раз. При ничейном результате дается третий заплыв. На неглубоком месте старт дается из воды. Судьи разрешают передвигаться вперед как бегом, так и вплавь.

«Бой всадников». Нужно 10 плавательных досок. Дети в командах различаются по цвету шапочек. Сначала соревнуется пятерка мальчиков, затем девочек. Перед началом поединка игроки на противоположных сторонах бассейна занимают на досках положение «лежа». По сигналу ребята, подгребая руками, сближаются. Подплыв друг к другу каждый старается уловить момент и ловким движением стащить соперника в воду. Однако в случае промаха самому нетрудно потерять равновесие и оказаться в воде. Каждый, кого постигает такая участь, выбывает из игры. Выигрывает пятерка, которая к концу поединка сохранит в седле большее количество всадников. Правилами разрешается нападать на одного 2-3 соперникам. Итоги борьбы подводятся после окончаний соревнований между вторыми пятерками. При равном количестве поверженных в воду назначается третий поединок.

«Дельфин». Пластмассовые обручи связывают друг с другом, образуя дорожки. Такие дорожки из 8-12 обручей выкладываются перед каждой командой. Ребята выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первые прыгают в воду, подплывают к первому обручу, ныряют под него, а следующий преодолевают сверху. Таким образом, то подныривая, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, он поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начинать движение.

Судьи следят за правильностью преодоления дорожки. Если участник, не показываясь на поверхность, проныривает под двумя обручами подряд, команде начисляется штрафное очко. Победа отдается команде, закончившей игру первой, при наименьшем количестве штрафных очков.

«Водолазы». Двадцать резиновых шайб для хоккея (или плашки из тяжелого материала) окрашивают в яркие цвета. Команды выстраиваются в шеренги на противоположных сторонах бассейна спиной к воде. Руководитель бросает шайбы в воду (на мелком месте) и, как только она погрузится на дно, дает сигнал. Все ребята поворачиваются и прыгают в воду (ногами вниз). Задача каждой команды найти под водой в течение 3 мин. и принести руководителю как можно больше шайб. Команда водолазов, которая справилась с заданием, объявляется победительницей.

«Гонка катеров». Нужно 4 плавательных досок. Каждая из двух команд делится пополам. Пятерки выстраиваются на противоположных бортиках бассейна (мальчики с одной стороны, девочки – с другой). Гонка катеров проводится как встречная эстафета. По сигналу один представитель команды от каждой пятерки плывет с доской вперед. Работать только ногами. Задача игроков: встретившись где-то на полпути, обменяться досками и, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) участники передают дреки вторым номерам, а сами быстро выходят из воды. Гонка катеров продолжается. При этом каждый раз при встрече обмениваются досками. Завершают эстафету последние номера в команде. Выигрывает команда, в которой мальчики первыми завершают гонку, поменявшись местами с девочками. Игру можно проводить без остановки, когда все участники вновь вернуться на свои места.

«За мячом в воду». Игроки двух команд выстраиваются в колонны по одному, лицом к воде, на одном из коротких бортиков бассейна. В руках первых номеров большие резиновые мячи. По сигналу они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. При этом каждый направляется не к своему мячу, а к тому, что бросил соперник. Достав мяч, игрок плывет с ним к месту построения команд и передает в руки второму игроку. Сделавший это первым, получает для своей команды балл. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше баллов.

«Мяч за черту». Участники входят в воду и выстраиваются в шеренги на противоположных (коротких) сторонах бассейна лицом друг к

другу. Задний бортик является для них в игре линией «дома», который они защищают. Руководитель бросает на середину водоема мяч. Игроки плывут к нему. Завладев мячом, они начинают перебрасываться между собой, стараясь, приблизится к чужому городу и перебросить за его линию мяч (или коснуться им бортика бассейна на стороне противника). В борьбе за мяч нельзя его держать в руках более 5 сек. За нарушение правил мяч передается противоположной команде. Игра длится 10 мин. Выигрывает команда, сумевшая большее число раз перебросить мяч за линию чужого города.

«Веселый поезд» – так называется спортивное мероприятие, которое прошло проверку в лагерях. Эта занимательная игра проводится в форме необычного соревнования между командами звеньев и отрядов. В игре участвуют дети различного возраста. Число команд и количественный состав участников зависят от разработанного сценария и условий проведения эстафеты. Особенность этих соревнований состоит в том, что участники игры передвигаются от «станции» к «станции», на которых выполняется определенное задание. Название «станции» отражает игровые действия ребят. Чтобы эстафета не приняла затяжной характер, желательно на станциях подбирать такие задания, которые выполняются сразу всеми участниками. Все задания должны иметь ярко выраженное соревновательное начало и эмоциональную окраску. Упражнения, связанные с большой нагрузкой, чередуются с относительно спокойными движениями. Во главе «Веселого поезда» стоит один из организаторов игры, хорошо знающий путь следования состава и виды соревнований. Руководят на станциях игрой специальные помощники из числа старших учеников. Игры проводятся на футбольном поле, баскетбольной площадке или на лесной поляне. Маршрут следования поезда размечается флажками. На каждой станции должны быть указатели ее названия и время стоянки поезда. Заранее подготавливаются необходимый инвентарь и соответствующие атрибуты. Предлагаем один из вариантов игры «Веселый поезд». Соревнования включают семь станций. В игре участвуют дети 12-13 лет, объединенные в 4 команды по 7 человек. Каждый игрок имеет порядковый номер. Участники каждой команды выстраиваются друг за другом, положив руки на плечи впередистоящему игроку. С песней «Голубой вагон» (муз. В. Шаинского, сл. Э. Успенского) «Веселый поезд» отправляется в путь к первой станции. Водящий объявляет ее название и время стоянки.

«Станция бегунки». Команды строятся на каждой стороне квадратной площадки (15х15 м) в шеренгу, лицом к организатору игры – начальнику станции, который находится в центре площадки. Углы

площадки размечаются флажками. Игроки выполняют движения, которые называет и показывает организатор. Например: «Руки вперед», «Руки за голову», «Присесть» и т.д. Внезапно подается сигнал, команды поворачиваются направо и бегут все одновременно по границе площадки, огибая флажки, стремясь первыми вернуться на свое место. Команда, опередившая всех, получает 4 ярких кружка. Занявшие 2 место – 3 кружка, 3 место – 2 и 4 место – 1. Игра повторяется, но теперь участники бегут в другом направлении. После каждой пробежки происходит награждение кружками. Затем участники снова образуют поезд и с песней следуют к следующей станции. Стоянка на станции – 5 мин.

«Станция прыгунки». (Стоянка 4 мин.). Команды строятся перед общей стартовой линией в колонну по одному. Интервал между командами 2-3 м. На расстоянии 8-10 м – финишная линия. Участники кладут левую руку на плечо впереди стоящему партнеру, сгибают правую ногу и берутся другой рукой за голеностопный сустав согнутой в колене ноги впередистоящего партнера. По сигналу участники, одновременно прыгая на левой ноге, продвигаются вперед. Побеждает команда, первой пересекшая линию финиша, не разрывая цепи. В обратном направлении команды выполняют упражнения на другой ноге. Система награждения остается та же.

«Станция Всезнайка». (Стоянка 7 мин.). Участники располагаются по кругу, в котором находится организатор, задающий вопросы каждой команде. За полный, исчерпывающий ответ команда получает кружок. За проявленную активность и эрудицию участники могут быть поощрены дополнительным кружком по усмотрению судьи. Вопросы можно подбирать на любую спортивную тему.

«Станция перетяни-ка». Канат длиной 6-8 м выкладываю, в форме квадрата. На углах квадрата привязывают веревки (5 – 6 м.) Каждая команда становится у своей веревки. По сигналу «Взять веревки!» участники наклоняются и берут веревки руками Задача каждой команды по сигналу перетянуть канат на свою сторону и овладеть флажком, установленным на расстоянии 2-3 м от конца веревки. Задание выполняется 3-4 раза. Каждый раз победитель получает кружок.

«Станция поиграй-ка» (Стоянка 3 мин.). Команды строятся в колонну по одному, как спицы в колесе, навстречу друг другу: первая перед второй, третья перед четвертой командой. Первые номера каждой команды берутся за руки, образуя малый круг, вторые и третьи номера образуют средний, а четвертые пятые, шестые и седьмые – большой внешний круг. По первому сигналу игроки малого и большо-

го кругов передвигаются быстрыми приставными шагами влево, а среднего – вправо. По второму сигналу все опускают руки и занимают первоначальные места. В зависимости от занятого места, команды получают обусловленное количество кружков. Игра повторяется 2-3 раза, но участники передвигаются в другую сторону.

«Станция внимательная». (Стоянка 3 мин.). Участники строятся покомандно в одну общую шеренгу. Перед шеренгой стоит начальник станции, объясняющий условия игры и следящий за правильным выполнением задания. Ребятам предлагается выполнять его задания только при слове «отряд». Например: «Отряд! Направо» – все выполняют поворот направо. Без слова «отряд» движение не выполняется. Участники, опустившие нарушение, делают каждый раз шаг вперед. Чтобы добиться большего эффекта, необходимо команды подавать быстро и включать движения, вызывающие большее количество ошибок. Побеждает команда, допустившая меньше ошибок, четко выполнявшая команды.

«Станция собирай-ка». Участники выстраиваются в один общий круг. В кругу на фанерных листах разложены вырезанные из плотной бумаги или картона лепестки и кружочки ромашки, окрашенные с одной стороны в разные цвета. Для каждой команд установленной цвет. Лепестки и кружочки раскладываются окрашенной стороной вниз. Число лепестков и кружков равно количеству участников. По сигналу из каждой команды выбегают первые номера. Они должны отыскать свой кружок ромашки (серого цвета). Нашедший бежит ко второму номеру своей команды, тот выбегает в круг и ищет лепесток нужного цвета. Отыскав, он развращается и приставляет лепесток к кружку. Далее поочередно выбегают третьи и т.д. и выполняют те же операции. Команда, первой собравшая ромашку, получает четыре кружка – остальные, согласно занятым местам, 3, 2, 1. После прохождения всего маршрута участники сдают свои кружки жюри для подведения итогов.

По сигналу «Сбор» игроки выстраиваются перед зрителями. Жюри объявляет окончательные итоги соревнования и вручает команде-победительнице приз, участникам – памятные сувениры.

Туристическая эстафета

Игра состоит из нескольких этапов, включающих выполнение различных заданий. Протяженность дистанции 400-500 м. В составе каждой команды – 7 человек (мальчики и девочки). Соперники стартуют друг за другом с интервалом в 6-7 мин. Выполнение заданий на отдельных этапах может быть с одновременным или поочередным участием соревнующихся. Желательно, чтобы время, затраченное на каж-

дом этапе, не превышало 4-5 мин. Тогда стартующие друг за другом команды не могут догнать идущих впереди соперников. Фиксируется все время прохождения дистанции с учетом прибавленных штрафных минут, полученных за ошибки при выполнении заданий на этапах.

1-й этап – установка и разборка палатки.

Каждая команда имеет стандартную туристическую палатку, вложенную в рюкзак. Место установки палатки – ровная, открытая площадка, ограниченная флажками. При установке палатки используются заранее приготовленные металлические колышки и палатки-растяжки. Установка и разборка совершаются по сигналу судьи. За каждую ошибку (перекос палатки, морщины, неправильное складывание, потеря колышка) команда получает 10 сек. штрафного времени. Выполнив задание, капитаны команд (первые номера) надевают на плечи рюкзак и с командой спешат на второй этап, расположенный в 80-100 м от первого.

2-й этап – полоса препятствий.

Задание выполняется поочередно. Состязания открывают первые номера команд. С рюкзаком за спиной он бежит по бревну, преодолевает стенку, туннель, состоящий из гимнастических обручей, прыгает через ров. Выполнив задание, возвращается назад, на ходу снимает рюкзак и передает его очередному игроку. Тот повторяет действия первого и т.д. Последовательное выполнение, дает паузу для отдыха перед следующим этапом.

3-й этап – переправа.

Каждая команда делится на две группы и выстраивается в 5-6 м друг от друга на противоположных сторонах площадки, как при встречной эстафете. Перед открывающим соревнование лежат 4 деревянных брусочка длиной 30 см и сечением 5 см. Положив два брусочка на землю и встав на них, он прокладывает свободными брусками дорожку вперед, переставляя их и передвигаясь по ним до противоположной стороны площадки, где передает бруски игроку под вторым номером. Каждое касание земли ногами штрафуется на 5 сек.

4-й этап – наполнение ведра водой.

В установленном на скамейке или табуретке ведре находится вода, а рядом разложены ложки по количеству участников в команде. На противоположной стороне в 3-4 м также на скамейке стоит детское вёдро (1 л). Задача команды, как можно быстрее, используя ложки, перенести воду и наполнить ей маленькое ведерко до краев. Переход к следующему этапу только по сигналу судьи.

5-й этап – метание в цель.

На земле лежит гимнастический обруч, закрепленный рогульками. Каждый участник команды поочередно с расстояния 5 м трижды бросает теннисный мяч, стараясь попасть в обруч. За каждый неудачный бросок команда наказывается 5 сек. штрафного времени, а прицельное попадание приносит команде 5 поощрительных секунд, которые сбрасываются с общего времени. Иногда вместо теннисных мячей используются еловые шишки. Тогда метание проводится в вертикальную цель – в дерево, щит и т.д.

6-й этап – оказание первой медицинской помощи и переноска пострадавшего.

Одному из членов команды – «пострадавшему» – оказывается медицинская помощь: перевязывается рана, накладывается шина и т.д. Сделав это, «пострадавшего» кладут на развернутую палатку и всей командой переносят к следующему этапу. Оцениваются качество и скорость выполнения задания.

7-й этап – ориентирование.

Судья на этапе выдает команде компас и пакет, в котором указаны азимут, расстояние и предмет (скажем, флажок), который надо отыскать ребятам. Команды, определив азимут, с установленного места развернутым фронтом отправляются на поиски предмета. Расстояние до него 120-150 м. Для каждой команды даются разные предметы (флажки разного цвета). Обнаружив предмет, команда возвращается с ним к месту общего старта, завершая эстафету. При неправильном определении азимута команда получает минуту штрафного времени.

После окончания эстафеты, пока судьи подводят итоги, на площадку можно пригласить зрителей и болельщиков провести спортивную викторину. Затем объявляются результаты эстафеты. Команда-победительница награждается призом. Всем игрокам можно вручить памятные сувениры. Участники команды-победительницы совершают круг почета.

ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

Этому знаменательному событию посвящаются массовые старты, увлекательные турниры, показательные выступления. Этот день с успехом можно отметить в лагере, организовав для детей интересный праздник. Чтобы он прошел успешно, уже в начале смены создается штаб праздника, который возглавляет директор лагеря. В него входят зам. директора, инструктор физкультуры, воспитатели и физорги отрядов. С учетом спортивной базы и контингента детей штаб разрабатыва-

ет программу и сценарий – план праздника, формирует специальные группы. В отрадах начинается подготовка, формируются команды, они приступают к тренировкам, разучивают игры, вошедшие в программу соревнований. В лагерях, где в каждой возрастной группе имеется несколько отрядов, утверждается система подведения итогов соревнований между отрядами. Один из вариантов такой системы следующий: за 1 место отряду присуждается 1 очко, за 2 – два, за 3 место – 3 очка и т.д. За первое место в других видах соревнований отряду начисляется 2 очка, за второе – 4, за третье – 6 очков и т.д. В итоге в каждой возрастной группе побеждает отряд, набравший наименьшую сумму очков. За неделю до открытия праздника штаб организует викторину «Физическая культура и спорт в нашей стране». Она проводится отдельно среди детей 7-9 лет, 10-11, 12-13, 14-15 лет. Чтобы викторина прошла успешно, заранее подбираются вопросы, доступные каждой возрастной группе, определяется форма ее проведения, награждение победителей. За 3-4 дня до праздника физорги отрядов сдают в судейскую коллегию заявки на участие в соревнованиях. На их основании юные судьи готовят протоколы соревнования (таблица 3). Одновременно на заседании штаба заслушиваются руководители специальных групп по подготовке отдельных мероприятий.

День праздника. С утра радиоузел транслирует спортивные песни и марши. Стадион украшен эмблемами праздника. На видном месте помещена сводная таблица соревнования между отрядами каждой возрастной группы. Ребята готовятся к параду. 9.00. Отряды во главе с физоргами в установленном порядке выходят на беговую дорожку стадиона, приближаются к флагштоку и образуют незамкнутый четырехугольник. Командующий парадом предлагает физоргам сдать рапорт о готовности отрядов к празднику. Физорги поочередно сдают рапорта. Командующий парадом подходит к почетному главному судье и сдает ему рапорт. Тот поздравляет детей с днем физкультурника, и выражает надежду, что сегодняшние старты помогут им лучше овладеть спортивной техникой, приобщат всех к систематических занятиям физической культурой. Праздник открыт. Диктор объявляет о начале показательных выступлений. Приглашаются ребята 10-11 лет. Они делятся на 3 команды. В составе каждой по 3 мальчика и по 3 девочки. Команды строятся в колонны по одному за общей линией старта. В это время судьи быстро расставляют необходимый инвентарь. По сигналу первые номера устремляются вперед, преодолевают прыжками на одной ноге 8 метров змейкой, обегают 4 стойки, расположенные одна от другой на расстоянии 1,5 м, пролезают под легкоатлетическим барьером, а затем

по прямой возвращаются назад. В руках у них сложенный трубочкой плакат. На линии старта они передают его вторым номерам, а сами встают в конец своих колонн. Вторые номера действуют аналогичным способом и т.д. Когда последние номера в каждой команде выполнят задание, на линии старта они разворачивают плакат и поднимают его вверх, показав зрителям надпись «День физкультурника». Судья отмечает команду, занявшую в эстафете первое место. Затем в показательных выступлениях принимают участие ребята 12-13 лет. В их программе – эстафета бегунов. Юные легкоатлеты образуют 4 команды по 6-8 участников. Каждая строится во встречные колонны. По сигналу первые номера команд с гимнастическими обручами устремляются вперед, достигают своих противоположных колонн и, передав обруч, посылают вперед игроков, стоящих в них первыми, а сами встают в конец колонны и т.д. Команды заканчивают состязания, когда все игроки вновь окажутся на своих местах. Для участия в показательной программе приглашаются юные баскетболисты 14-15 лет. Три команды строятся в колонны по одному за общей линией старта. Впереди на расстоянии 15 м параллельно проводится линия передачи мяча. Перед каждой командой в 6 м от линии чертится круг диаметром 1 м. В круги встают капитаны команд. Головные игроки имеют в руках по баскетбольному мячу. По сигналу они ведут мячи вперед, от линии передач направляют мяч капитанам команд, а сами устремляются на их место. Капитаны ловят мяч, быстро ведут его к линии старта, обводят справа налево сваи и встают в конец колонн. Команда заканчивают состязание, когда капитан команды вновь окажется в кругу и поднимает руки вверх. Победа присуждается команде, закончившей эстафету раньше других. Торжественно звучит олимпийский марш. На зеленом поле стадиона физкультурники. Построившись в колонну по четыре, ребята выполняют комплекс утренней гимнастики. 10.00. Диктор объявляет об окончании показательной части праздника. Командующий парадом напоминает отрядам программу соревнований и предлагает физоргам и судьям развести участников по местам соревнований. В программу соревнований, рассчитанную на 2 дня, входят подвижные и спортивные игры.

Первый день. Первая половина (10.00-13.00). 7-9 лет: «Ловля гусей», «Передача городков», «Мотогонщики», «Конкурс Ильи Муромца». 10-11 лет: мальчики - турнир по мини-баскетболу, девочки – турнир по настольному теннису. 14-15 лет: мальчики – турнир по гандболу, девочки – турнир по баскетболу.

Вторая половина. (17.00-18.30). 7-9 лет: «Тремя мячами в цель», «Гонка мячей». 10-11 лет: «Скакуны», «Юные молотобойцы», «Поменяй булавы». 12-13 лет: мальчики – «Погоня», «Борьба за мяч», «Конкурс футболистов», а девочки – «Скачущие дуэты», «Перебежки до отметки», «Из круга в круг». 14-15 лет: мальчики – «Толкни в цель», «Футбольная лапта», девочки – «Попади в коридор», «Пингвины и лягушки», «Определи время».

Второй день. Первая половина.(10.30 - 13.00). 7-9 лет: бег 30 м с высокого старта, челночный бег 3 х 10 м, метание теннисного мяча в цель. 10-11 лет: мальчики – прыжки в высоту, подтягивание на перекладине, метание теннисного мяча, девочки – бег 60 м, прыжки в высоту, метание теннисного мяча. 14-15 лет: мальчики – плавание 50 м, кросс 500 м, подтягивание на перекладине, метание теннисного мяча. Девочки – кросс 300 м, метание мяча, соревнования в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, плавание 50 м.

Вторая половина. (16.00-18.30). 7-9 лет: конкурс на лучший рисунок, посвященный дню физкультурника. 10-11 лет: смотр-конкурс спортивной песни и строя. 12-13 лет: конкурс на лучшее выполнение отрядами комплексов утренней гимнастики (судьи оценивают по пятибалльной системе содержание комплекса, четкость в выполнении упражнений). Незаметно пролетели два дня состязаний. Вновь звучат позывные праздника: юные физкультурники готовятся к заключительному параду. Главный судья объявляет о начале церемонии награждения участников соревнований, говорит, что для вручения наград в лагерь прибыли известные спортсмены (называет их имена и спортивные отряды), отряды, ставшие призерами в каждой возрастной группе, награждаются в самом начале, затем – призеры в отдельных видах соревнований. Памятные подарки вручаются ребятам, принявшим активное участие в подготовке праздника, юным судьям, отличившимся при проведении соревнований. Главный судья вызывает физоргов отрядов, ставших победителями в своих возрастных группах. Спортивное полотнище медленно спускается по флагштоку. Праздник закрыт. Юные физкультурники в торжественном марше покидают место парада. Через несколько дней пресс-центр оформит фотостенд «Наш физкультурный праздник», а также галерею чемпионов лагеря.

Примерные игры, включенные в программу праздника.

«Ловля гусей». Из фанеры выпиливаются 4 гуся с длинной шеей и вытянутым вверх клювом, а из ивовых прутьев делаются кольца диаметром 30 см. Участники команд поочередно с расстояния 4 м метают кольца, стараясь набросить их на головы гусям, стоящим в 0,5 м друг

от друга. Каждый выполняет по 6 бросков. Побеждает команда, сделавшая больше точных бросков.

«Передача городков». Одновременно соревнуются несколько команд. В составе каждой команды по 4 мальчика и 4 девочки. Команды выстраиваются за общей линией старта в колонны по одному. Дистанция между игроками в колоннах 1 м. Первый и последний игроки в командах имеют по городку (лучше разные по цвету). По сигналу первые номера, повернувшись направо, передают свои городки сидящим сзади. При этом нельзя ноги отрывать от земли. Последние номера одновременно начинают передавать свои городки по колонне вперед по противоположной стороне. Как только городки вновь окажутся у игроков, начавших игру, они поднимают руки вверх, а все стоящие между ними, приседают. Команде, сумевшей это сделать первой, присуждается 1 очко, второй – 2, третьей – 3 и т.д. Побеждает команда, набравшая в сумме трех попыток меньше очков.

«Мотогонщики». На площадке прокладывается трасса для «мотогонок»: на середине трассы через каждые 3 метра последовательно устанавливаются 4 флажка, а в разных местах дистанции при помощи стоек сооружаются поворотные пункты. Вызванному на старт гонщику выдаются гимнастический обруч и палочка, раздвоенная на конце. По сигналу он катит мяч вперед, объезжает змейкой флажки, огибает поворотные пункты и в установленном месте финиширует. Если обруч во время гонок упал, игрок поднимает его и вновь продолжает движение. Побеждает, мотогонщик, показавший на дистанции лучшее время.

«Конкурс Ильи Муромца». Для игры изготовляется булава. Участники поочередно метают ее по коридору шириной 10 м, стараясь показать лучший результат. Каждый выполняет по 3 попытки. Побеждает участник, совершивший в одной из попыток самый дальний бросок.

«Тремя мячами в цель». На площадке обозначают три концентрических круга диаметром 1,5 м, 1 и 0,5 м. В 6 м от кругов чертится линия метания. И игроки поочередно, взяв двумя руками сразу три матерчатых мяча, снизу - вперед метают их в мишень. Судья следит за приземлением мячей, оценивая попадание в цель следующим образом: за каждое попадание в большой круг – 3, в средний – 2, в малый – 1 очко. Каждый игрок выполняет по 3 попытки. Побеждает тот, кто в сумме всех попыток наберет больше очков.

«Гонка мячей». Одновременно соревнуются несколько команд. В составе каждой команды по 7 игроков. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Головным игрокам в колоннах выдается по палке длиной 0,5 м и небольшому резиновому мячу. Перед каждой

командой на расстоянии 6,10,14 м от линии старта из флажков сооружаются трое ворот шириной 0,3 м. Далее в 6 м от последних ворот размечается круг диаметром 1 м. По сигналу первые номера команд легкими ударами палкой гонят мячи вперед, поочередно проходят все ворота и, достигнув круга, останавливают здесь мячи, а сами с палкой в руке по прямой устремляются назад, к линии старта. Передав палку вторым номерам, они занимают место в конце своих колонн. Вторые номера устремляются вперед, достигают круга, ведут мяч к линии старта, последовательно проходя все ворота, на линии старта передают Палку и мяч третьим номерам и занимают место в колонне за первыми номерами и т.д. Команда, игроки которой быстрее закончат гонку мяча, объявляется победительницей.

«Скакуны». В игре участвуют две команды, в каждой по 4 мальчика и девочки. Для игры на площадке обозначается квадрат сторонами 8 м. Одна из команд (бегуны) располагается в квадрате, другая (скакуны)- за одной из линий квадрата. По сигналу один из скакунов вскакивает в квадрат и, прыгая на одной ноге, стремится осалить своих соперников. Те стараются увернуться от него, бегая в пределах квадрата. За каждого осаленного бегуна команде скакунов дается 1 очко, смена скакунов происходит так: уставший игрок, перейдя линию квадрата, занимает место любого игрока своей команды. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Победа присуждается команде, набравшей больше очков,

«Юные молотобойцы». Участники поочередно метают из круга диаметром 1 м волейбольный мяч с прикрепленной к нему веревкой длиной 60 см. На конце веревки имеется петля. Мяч перед броском можно раскручивать. Каждый выполняет по три попытки. Побеждает игрок, показавший лучший результат.

«Поменяй булавы». Несколько команд соревнуются одновременно. В составе каждой по 4 девочки и мальчика. Команды строятся за общей линией старта в колонны по одному, стойка – ноги врозь. У впередистоящих игроков по 3 булавы. Напротив каждой команды на расстоянии 10 м от линии старта обозначается круг диаметром 1 м, куда ставятся три булавы.

По сигналу первые номера команд, держа булавы в руках, устремляются вперед, подбегают к кругам, заменяют булаву и возвращаются назад. Подбежав в конец своих колонн, они передают булавы между ног впередистоящему партнеру, тот – следующему и т.д., пока булавы не окажутся в руках первых участников. Те устремляются вперед и проделывают тот же путь.

Побеждает команда, первой закончившая перебежки с булавами.

«Погоня». В игре участвуют две команды, в каждой 7 участников. По жребию одна из команд (убегающие) строится в шеренгу на линии старта. Интервал между игроками в шеренге – 2 м. В 8 м сзади таким же образом строится вторая команда (догоняющие). На расстоянии 20 м от линии старта параллельно проводится линия, на которой через каждые два метра устанавливаются 7 флажков. Далее в двух метрах от каждого флажка кладется по матерчатому мячу.

По сигналу игроки той и другой команды устремляются бежать вперед. Убегающие, достигнув второй линии, огибают флажки и бегут за стартовую линию. Догоняющие минуют флажки, берут в рука мячи и устремляются вслед за убегающими, стараясь попасть в них мячом. Но как только убегающие пересекли линию старта, догоняющие получают по 1 очку. После этого соперники меняются ролями.

Победа присуждается команде, набравшей больше очков.

«Борьба за мяч». Состязаются две команды, по 7 игроков в каждой. Они строятся в колонны по одному за средней линией баскетбольной площадки лицом к одному из щитов. Судья с мячом в руках располагается под щитом. Он подбрасывает мяч вверх перед собой и громко называет один из номеров. Игроки обеих команд, имеющие этот номер, устремляются вперед, пытаясь захватить мяч и бросить его по кольцу. Если игрок захватил мяч, он приносит своей команде 3 очка, если попал в кольцо – еще 2 очка. Если бросок был мимо кольца, борьба за мяч между двумя соперниками продолжается до попадания в кольцо. Причем игрок, поразивший кольцо, приносит команде только 1 очко. После этого мяч передается судье, а игроки возвращаются на свои места. Судья вызывает следующие номера и т.д. Итоги подводятся после того, как каждый из игроков примет участие в борьбе за мяч дважды. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Конкурс футболистов». В игре одновременно участвуют несколько команд, в каждой по 6 игроков. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Перед каждой командой 30 м от линии старта обозначается круг диаметром 1,5 м. Туда становятся первые номера команд. Вторые номера имеют в ногах по футбольному мячу. По сигналу они ведут мяч вперед от линии передач, которая проводится параллельно линии старта в 6 м от кругов, легким ударом направляют мяч в круг первым номерам, а сами устремляются на их места. Первые номера, приняв мяч, ведут его своим командам, оставляют на линии старта, а сами встают в конец колонны. Мячи подхватывают тре-

тьи номера и т.д. Команда заканчивает игру, когда первые номера получат на линии старта мяч и поднимут его вверх.

Победа присуждается команде, затратившей меньше времени на прохождение дистанции. За ошибки, допущенные участниками в ходе эстафеты, начисляются штрафные секунды (например, на неточную передачу мяча, когда он проходит мимо круга, или некачественную его остановку, когда мяч отскакивает из круга, ко времени команды прибавляется по 3 штрафных секунды)

«Скачущие дуэты». В игре занято несколько команд. В составе 8 игроков. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. В каждой колонне игроки распределяются по парам. Игроки в парах плотно встают друг к другу. У одного из них скакалка. В 12 м от каждой команды устанавливается по булаве. По сигналу первые пары в командах устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку. Достигнув булав, они огибают их справа налево и возвращаются назад, поменявшись ролями, т.е. скакалку теперь вращает второй участник. Как только они пересекут линию, дуэт меняется и т.д. Побеждает команда, игроки которой первыми завершат эстафету.

«Перебежки до отметки». В игре одновременно участвуют несколько команд, в каждой по 5 игроков. Они строятся в колонны по одному за общей линией старта. Впереди, на расстоянии 10 м от линии старта, проводится линия, далее через каждый метр проводится еще 4 линии. Игроки в колоннах принимают положение приседа. По сигналу первые номера команд бегут вперед. Достигнув первой линии, они поворачиваются на 180 градусов и устремляются к линии старта, касанием руки посылают в путь вторые номера бегущих ко второй линии. Третьи номера делают, в свою очередь, поворот у третьей линии и т.д. когда очередь вновь дойдет до первых номеров, они обязаны возвратиться до передачи эстафеты, достигнув этой линии. Вторые номера в этот раз будут делать поворот у четвертой линии и т.д. Команда заканчивает игру, когда все игроки сделают по две перебежки. Побеждает команда, выполнившая задание раньше других.

«Из круга в круг». Одновременно соревнуются несколько команд. В составе каждой команды по 6 игроков. Они строятся за общей линией старта в колонны по одному. Напротив каждой команды обозначено по 5 кругов диаметром 1 м. Первый круг расположен в 0,5 м от линии старта. Расстояние между кругами также 0,5 м. Далее в 6 м от последнего круга обозначаются поворотные пункты. По сигналу первые номера впрыгивают одной ногой в круг и так, прыгая с ноги на ногу, передвигаются вперед из круга в круг. Затем бегут до поворотного пунк-

та, обегают его и по прямой возвращаются назад, где касанием руки посылают в путь вторые номера и т.д.

Побеждает команда, игроки которой первыми выполнят задание.

«Толкни в цель». Участники соревнуются по очереди. На высоте 2 м подвешивается гимнастический обруч. Участники с расстояния 6 м толкают от плеча набивной мяч, стараясь, чтобы он прошел сквозь обруч. Каждый совершает 6 попыток. Попадание в цель приносит игроку 1 очко. Побеждает игрок, набравший в итоге большее количество очков.

«Футбольная лапта». В игре участвуют 2 команды по 5 игроков в каждой. Одна команда подающая, другая – полевая. Для игры на площадке параллельно друг к другу на расстоянии 40 м обозначаются 2 линии – линия кона и линия города. Между линиями из двух стоек сооружаются ворота шириной 2 м. Подающие располагаются за линией города. Полевые игроки размещаются произвольно между линиями кона и города. Первый номер поющей команды ударом ноги выбивает мяч в поле, а сам устремляется к линии кона и затем обратно. В это время полевые игроки, перехватив мяч, передают его друг другу, стараясь скорее вкатить его в ворота. Если они сделают это раньше, чем бегущий игрок вернется за линию города, полевая команда получает 1 очко. Если позже – 1 очко дается подающим игрокам. Когда все подающие совершают перебежки, команды меняются полями. Победа у той, которая наберет больше очков.

«Попади в коридор». Команды соревнуются поочередно. В составе каждой по 6 игроков, начинающие игру первыми строятся в колонну по одному на волейбольной площадке в зоне 4. Капитан команды встает в зону 3. На другой стороне площадки в 1 м от лицевой линии проводится параллельная линия. Образуется коридор шириной 1 м. Первый номер в команде делает верхнюю передачу двумя руками капитану. Тот возвращает ему мяч так, чтобы он мягко опускался между зоной 4 и сеткой. Головной игрок делает шаг вперед и верхней передачей направляет мяч в коридор на противоположной стороне площадки. Если мяч приземлился в коридор, команде дается 1 очко. Затем головной игрок переходит на место капитана, а капитан встает в конец колонны. Теперь передачу в зону 3 выполняет второй номер и т. д. Команда заканчивает игру, когда участники выполнят по 3 передачи.

«Пингвины и лягушки». В игре одновременно участвуют несколько команд, по 6 игроков в каждой. Команды строятся в колонны по одному за общей линией старта. Напротив каждой команды в 8 м от линии старта устанавливается по стойке. По сигналу впередистоящие

участники (лягушки) устремляются вперед прыжками в упоре присев, обхватив голеностопы руками с внутренней стороны. Достигнув стоек, они огибают их и бегом устремляются к линии старта. Здесь они касанием руки посыпают вперед вторые номера (пингвинов), а сами встают в конец колонн.

Вторые номера, зажав выше коленей волейбольный мяч, пробегают с ним до поворотного пункта, огибают его и, взяв мяч в Руки, бегут к линии старта, где касанием руки посыпают в путь лягушек и т.д. В игре побеждает команда, сумевшая первой закончить эстафету.

«Определи время». Игроки соревнуются поочередно. Участник, начинающий игру, первым по сигналу устремляется по беговой дорожке. Его задача – остановиться через установленное время (например, 25 сек.). Судья определяет, насколько точно игрок сумел это сделать. Таким же образом действуют и остальные игроки. Побеждает тот, кто сумел более точно определить заданное время.

ИГРОВЫЕ СОСТЯЗАНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Длинная цепочка»

Команды выстраиваются параллельными колоннами перед общей чертой, от которой начинают прыгать друг за другом мальчики каждой команды. Прыжок последующего игрока производится с места приземления предыдущего. После окончания прыжков мальчикам обеих команд дается оценка общей суммы прыжков одной и другой команд. Затем в обратную сторону от этой отметки прыгают таким же образом, то есть цепочкой, девочки. Итоги подводятся после того, как прыжок завершит последняя по счету девочка. Чей заключительный прыжок окажется ближе к линии старта, та команда и победила.

«Старты зверят»

Игрокам команд, которые выстраиваются рядом друг с другом, дают названия зверей. Например, первые номера – «лани», вторые – «пантеры», третьи – «лисы», четвертые – «белки», пятые – «зебры» и т.д. Вожатый громко, в любом порядке, вызывает зверей, которые, соревнуясь, друг с другом, обегают флажок и как можно быстрее возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, приносит своей команде одно очко. Через 3-5 минут вожатый подводит общий итог.

«Конкурс метателей»

1. Девочки поочередно метают по 10 шишек в дерево с 6 шагов, мальчики – с 8 шагов. Команда, сделавшая больше попаданий, побеждает. Для стимулирования активного участия ребят подводятся итоги после 3-5 состязаний.

2. Метание теннисных мячей на дальность с места или разбега производится в определенные зоны. Первая расположена от стартовой линии на расстоянии 15 м. Ширина зоны – 2,5 м. Участнику предоставляется 3 попытки. Каждая оценивается таким количеством очков, которое соответствует номеру зоны, где упал мяч. Места определяются по большей сумме очков, набранной в трех попытках.

«Эстафета с мячом»

1. Команды выстраиваются колоннами и начинают передавать волейбольный мяч назад. Первый номер делает это, прогнувшись (за головой), а следующий передает мяч стоящему сзади уже под ногами (наклонившись вперед). Таким образом, мяч, ныряя вверх и вниз, приходит, наконец, в руки последнему игроку колонны. Он бежит с ним впереди колонны, снова передает мяч назад. Заканчивает гонку мяча тот, кто ее начинал. Этот игрок возвращается в начало колонны и поднимает мяч вверх.

2. У первых игроков каждой команды по мячу. Зажав его коленями и щиколотками, надо прыгать 15-20 метров, стремясь быстрее добраться до финиша и вернуться к своей команде. Если мяч ускользнул, его надо поднять и снова продолжать прыжки. Какая команда быстрее справится с заданием.

3. Перед каждой колонной (командой) на расстоянии 3 м от первого игрока встает капитан с мячом в руках. По сигналу он передает мяч первому игроку колонны. Тот делает обратный бросок и приседает. После этого капитан обменивается бросками по очереди со всеми последующими игроками, которые, вернув ему мяч, также приседают. Когда последний игрок колонны сделает передачу мяча капитану, тот поднимает его вверх, а все игроки его команды встают. Передача мяча начинается одновременно в двух параллельных колоннах, поэтому нетрудно определить победителя.

СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА ЗДОРОВЬЯ «ДОРОГА К ДОБРОМУ ЗДОРОВЬЮ»

(ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ)

В природе все взаимосвязано, и здоровье человека зависит не только от его отношения к самому себе, но и от отношения к окружающей среде. Для того, чтобы ребятам стало это понятным, можно провести в лагере игру – путешествие, маршрутная карта которой, помимо посещения станций «Чистюлькино», «Ягодная», «Растяпино», «Крепышкино», «Грибная», «Зарядкино», «Лекарственная», «Солнечная», содержит перечень спортивных соревнований, в которых отряд

должен принять участие. Ведущими дня здоровья могут быть старшие ребята. Они заранее знакомятся со сценарием и готовят себе костюмы – Лук – витамин С, Морковь – витамин А, Хлеб – витамин В, Травяная и Ягодная ведьмы, Гриб Боровик, Ромашка, Земляничка, Полезная бактерия (чистая, аккуратная, в белой одежде), Мойдодыр, Мальчик-крепыш, Спортсмен, Волк, Бабушка, Красная Шапочка, Грязнуля, Мальчик, перегревшийся на солнце, Поганки, Вредные бактерии (конечно, не симпатичные).

Утром, перед зарядкой, к ребятам обращаются ведущие – витамины А, В, С и Мойдодыр.

Мойдодыр:
Все Чуковского читали
И меня давно узнали
Я, Великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников начальник
И мочалок командир.
(Поворачивается к другим ведущим).
Со мной мои хорошие
Надежные помощники:
Старый друг проверенный –
Полезная бактерия.
Она и просто и легко
Превращает молоко
В простоквашу и кефир.
(Бактерия протягивает Мойдодыру стакан кефира).
Бактерия:
Поправляйся, Мойдодыр!
(Мойдодыр выпивает Кефир, благодарит Бактерию).
Мойдодыр:
Познакомьтесь – витамины.
А – вот этот, С и В (обнимает витамины).
Ведущие (вместе):
Нынче к доброй медицине
Мы покажем путь тебе.
Витамин А:
Чтобы были вы красивы,
Витамин В:
Чтобы не были плаксивы,
Витамин С:

Чтоб в руках любое дело
Дружно спорилось, горело!
Полезная Бактерия:
Чтобы громче пелись песни,
Жить чтоб было интересней!
Все вместе:
Нужно сильным стать, здоровым.
Мойдодыр (обращаясь к детям):
истины не новы,
Только вы ответьте мне:
Путь к загадочной стране,
Где живет здоровье ваше,
Все ли знают? Дружно скажем:
(дети отвечают: «Да»),
Полезная Бактерия:
Но дорога непроста.
Из-за каждого куста
Может недруг появиться.
Вам придется с ним сразиться.
Потому перед дорогой
Разомнитесь-ка немного!
Мойдодыр:
Мы посмотрим на ребят:
И лучший выберем отряд.

Ребята делают зарядку. Ведущие вместе с вожатыми выбирают лучший отряд и вручают ему карточку с числом баллов. Такие карточки отряды будут получать в течение всего путешествия. В заключение праздника победитель будет определен по сумме баллов.

В столовой перед началом завтрака снова появляются ведущие.

Мойдодыр:
Посмотрите на ребят!
Не сутулятся сидят.
Все умылись, все опрятны,
Ложки держат аккуратно.
Витамин С:
Быстро, дружно все съедают,
Корки на пол не бросают.
Чай на стол не проливают,
Потому что твердо знают:
Ведущие (поочереди):

Кто ест красиво, глядит счастливо...
Когда я ем, я глух и нем...
Не красен дом пирогами
Красен едоками.
Кто быстро ест, тот хорошо работает.

После завтрака начинается спортивная часть праздника. Здесь можно использовать игры, помещенные в «Игродроме», в разделе «Затейник». Между полдником и ужином отряды отправляются в гости к Доброму здоровью.

Станция «Чистюлькино»

Станция может быть устроена в беседке. На пороге стоит Мойдодыр. Вокруг него развешены плакаты на санитарно-просветительную тему, которые нарисовали сами ребята, готовясь к празднику. На беседке лозунг: «Чистота – залог здоровья!».

Мойдодыр:
В нашем лагере живу
Уж который год.
Откровенно вам скажу:
Славный вы народ!
Никогда у вас ребята
Не едят немытых ягод,
Чистят зубы, моют уши...

Грязнуля (вылезает из беседки, берет за рукав одного из слушателей и таинственно шепчет):
Лучше ты меня послушай,
Я живу и бед не знаю,
Мыло в глаз не попадет,
Щетка десны не дерет,
Губка мокрая не трет.
Огурцы, морковь не мою.
Хочешь, друг, пойдем со мною.

(тянет одного из мальчиков в беседку. Мойдодыр хватает мальчика за руку и тянет к себе).

Мойдодыр:
Не ходи ты с ней, не пробуй!
Загрызут тебя микробы,
Разорвут тебя на части!
Не видать грязнулям счастья!

(Мойдодыр вырывает мальчика из рук Грязнули. Выскакивают Вредные Бактерии и, не найдя другой добычи, набрасываются на Грязнулю).

Мойдодыр: Что ж, поможем ей,
друзья?
Ведь бросать в беде нельзя!

(Грязнуля плачет и протягивает к ребятам руки).

Мойдодыр (продолжает): Нам
тебя, Грязнуля, жалко.
Дарим мыло и мочалку.

(Грязнуля берет подарки, поворачивается спиной к ребятам, лицом к вредным Бактериям, которые, увидев мыло, в ужасе убегают. Грязнуля быстро снимает с лица страшную, грязную маску и с головы парик. Поворачивается лицом к ребятам.

Грязнуля (глядится в зеркало):
Я себя давно забыла,
А теперь лицо умыла,
Да и стала вспоминать.
Платье что ли постирать?

Мойдодыр:
Постирай его скорее,
Может к вечеру успеешь
Ты на праздник в клубе нашем.

Вожатый:
До свиданья! Едем дальше!

Станция «Ягодная»

На лавочке сидит Ягодная ведьма держит корзиночку. Она протягивает ее ребятам.

Ягодная ведьма:
Как же я вам рада!
Слаще шоколада
И вкусней, чем ананас,
Эти ягоды для вас!

(Выскакивает Земляничка, отнимает у нее корзиночку).

Земляничка:
Не сошла ли ты с ума?
У тебя здесь бузина!
Да еще и белладонна!
Гибель ты несешь в ладонях!
Убери свою корзинку!

(Возвращает ее ведьме).

Посмотрите на картинку.

Эти ягоды, друзья,

Собирать в лесу нельзя!

В каждой яд опасный есть.

Если их однажды съесть,

Можно сильно отравиться,

И придется вам лечиться.

(На картинке нарисованы бузина, белладонна, ягоды ландыша. Земляничка спрашивает у ребят, как еще они знают несъедобные ягоды. Можно показать детям несъедобные ягоды из местного леса.

Станция «Растяпино»

Ребят встречает Красная Шапочка. У нее за спиной Бабушка бинтует Волку голеностопный сустав.

Красная Шапочка:

Все, как было в старой книжке.

Повстречался мне Волчишка.

Он про бабушку проведал,

Нас решил перехитрить...

А пришлось его лечить.

(Волк воет).

Хоть и злой, а жаль беднягу!

Побежал он по оврагам,

Там за корень зацепился,

Поскользнулся, повалился.

И теперь он инвалид!

Волк:

У меня нога болит!

Я раскаиваюсь горько!

(Плачет).

Забинтуй меня восьмеркой!

Обещаю: никогда

Я не сделаю вреда.

Есть я бабушек не буду,

И скажу я всем и всюду:

Коль собрался ты идти,

Будь внимателен в пути!

(Бабушка берет тампон и жидкость, окрашенную под цвет йода. Хочет намазать волку царапину на «лапе». От ее отдергивает).

Волк (продолжает): •

Убери скорее йод!
Так болячка заживет!
Бабушка:
Как не стыдно! Трус, Волчишка!
Все девчонки и мальчишки •
Знают с ранних детских лет:
Там микробам хода нет,
Где как стражник у ворот
Их встречает грозный йод.
Чуть пощиплет тебя, Грязнуля, жалко – не беда!
Заживет-то навсегда!
(Мажет Волка)
Красная Шапочка:
Что ж, в порядке все? Пойдем?
(Волк встает и с воплем хватается за другую «лапу»).
Красная Шапочка:
Может, это перелом?
Бабушка:
Это нам в больнице скажут.
Шины мы пока привяжем,
Чтобы кости укрепить
И в дороге не сместить.

(Бабушка приглашает ребят поучиться тому, как накладывать шины при вывихе или переломе ноги. Берет две плоские дощечки и привязывает к голени выше коленного и ниже голеностопного суставов с наружной и внутренней стороны ноги).

(Волк тихо воет).

До чего же ты крикливый.
И какой нетерпеливый!
Чтобы помощь оказать,
Рот придется завязать.
(Завязывает Волку рот косынкой. Обращается к ребятам).
Ну теперь, друзья, идите,
Только под ноги смотрите!

Станция «Крепышкино

На траве спиной друг к другу сидят два мальчика. Один чихает, другой кашляет. Рядом стоит Мальчик-Крепыш.

Крепыш:
Говорил я им зимой:
Закалялись бы со мной!

Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать,
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет...
Не послушались, болеют.
Мальчики (вместе):
Поздно поняли мы, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать,
Станем душ мы принимать
Из водицы ледяной.
Крепыш:
Погодите, ой-ей-ей!
Крепким стать нельзя мгновенно,
Закаляйтесь постепенно.

Крепыш (обращается к отряду): ребята, кто знает, при какой температуре воды нужно начинать закаливание? (Ответ: 32°. Температуру снижают на один градус в неделю).

(Крепыш запевает песню «Закаляйся, если хочешь быть здоров...» Ребята подхватывают песню и с ней шагают дальше).

Станция «Зарядкино»

Спортсмен:
Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт.
Зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните - спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Быстро сбросьте одеяло!
Встали - сна, как не бывало!
(Делает с отрядом шуточный комплекс упражнений).

1

Станция «Грибная»

На лавочке сидит Гриб Боровик и отгоняет прутиком шныряющих вокруг поганок. Поганки стараются утащить таблицу с нарисованными на ней ядовитыми грибами.

Боровик:

Эй, ребята, подходите!
Хорошенько посмотрите!
В белых точечках убор
Надевает мухомор.
А поганка - бахрому,
Вдруг понравится кому!
Это вот опенок ложный.
Отравиться ими можно.

(Поганки схватили таблицу. Боровик обращается в зал):

Как же мне прогнать поганок?
Этих шустрых хулиганок.
Помогите мне, друзья!

Вожатый:

Слушай, средство знаю я!

(Обращается к ребятам).

Назовите-ка, друзья,
Имена грибов съедобных.

(По мере того, как ребята называют съедобные грибы, поганки разбегаются или падают и «умирают».

Боровик:

Много знаете грибов!
Победили всех врагов!
А теперь прошу сказать,
Как их надо собирать?

(Ребята отвечают, что грибы нужно осторожно срезать ножом, чтобы не повредить грибницу, тогда на месте срезанных вырастут новые).

Боровик:

До свиданья! В добрый час!
Жду в лесу под елкой вас!

(Снимает шляпу и машет ей ребятам).

Станция «Лекарственная»

Ромашка сидит с букетом лекарственных растений.

Ромашка:

Много трав растет полезных

На земле страны родной.
Могут справится с болезнью
Мята, пижма, зверобой.
Травяная ведьма:
Я хочу тебе, дружок,
Дать в букет еще цветок.
(Протягивает пучок дурмана)
Ромашка: Разгадала твой
обман!
Посмотрите, вот дурман,
Ядовитая трава,
Разболится голова
От подарка твоего.
Забирай назад его!
(Травяная ведьма убегает. Ромашка показывает таблицу с ядовитыми растениями).
Ромашка:
Ох уж эта Травяная ведьма! Так и норовит сделать гадость. То корешок ядовитый подсунет, то траву несъедобную. Посмотрите, ребята, на эту таблицу. Не рвите и не ешьте эти растения.
(Снова появляется Травяная ведьма).
Травяная ведьма:
Я одумалась, ребята,
Лучше вместе в лес пойдем.
Соберем шалфей и мяту,
Нежных ландышей нарвем.
Дома их поставим в вазу...
Ромашка:
Поняла я, братцы, сразу
Хитрый замысел ее.
(Загораживает ребят от ведьмы)
Нет, с тобой мы не пойдем!
(Травяная ведьма грозит Ромашке кулаком и убегает).
Мы растенья эти знаем,
Бережем и охраняем
От таких лихих, как эта,
Собирательниц букетов.
В книгу Красную они
Уж давно занесены.
Мы их рвем не на потеху,

Отнесем мы их в аптеку.
Из даров лесного царства
Люди делают лекарства.

Ребята, а кто знает, что такое «Красная книга природы»?

(Ответ: это книга, в которую заносят редкие виды растений и животных. Представителей природы, занесенных в эту книгу! охранять нужно особенно бережно).

Станция «Солнечная»

На лавочке сидят витамины А, В, С. У них за спиной лежит мальчик в плавках. Спина у мальчика красная. От него «идет дым». (Дым можно сделать с помощью тлеющей фотопленки).

Витамин А:
Я почуял – будто дым?
Витамин В:
Братцы, вроде мы горим!
Витамин С:
Нет ли в спальной где пожара?
Иль на кухне что сбежало?
(Оглядываются по сторонам и видят загорающего мальчика)
Витамин А:
Эй, сюда скорей бегите!
Где у нас огнетушитель?
(Показывает на мальчика).
Вот, ребята, посмотрите!
Пять часов сегодня Витя
Возле речки загорал.
Будто рак вареный стал.
Солнце Вите кожу съело.
Что теперь мы будем делать?
Как мы мальчика спасем?
Витамины В и С (хором):
В изолятор отнесем!
(витамины В и С уносят мальчика на носилках).

Витамин А: ребята, кто знает, как оказать первую помощь при перегреве? (ответ: отнести пострадавшего в тень, положить на лоб влажную, холодную косынку, дать прохладной воды, кожу осторожно протереть одеколоном и смазать кремом).

После того, как все группы ребят прошли по станциям, они собираются в клубе.

На сцене висят плакаты, сделанные ребятами, здесь же ведущие. Костюмы у всех прежние, только Грязнуля сияет чистотой.

Ее никто не узнает, ведущие спрашивают друг у друга, указывая на нее: «Кто это?» – и пожимают плечами.

Последним на сцене появляется Мойдодыр. Все замолкают.

Мойдодыр:

Мы про здоровье вам с утра
Сегодня толковали.
расстаться нам пришла пора,
И среди вас едва ли
Найдется кто-то из придир,
Кому неясно что-то.
(Собирается уходить).

Витамин С:

Нет! Погоди-ка, Мойдодыр!
Меня гнетет забота:
Есть у меня шестерка слуг,
Проворных, удалых,
И все, что вижу я вокруг,
Все знаю я от них.
Они по знаку моему
Являются в нужде.
Зовут их «как» и «почему»,
«Кто», «что», «когда» и «где».
Но у меня есть милый друг,
Особа юных лет.
(появляется маленькая девочка).
Ей служат сотни тысяч слуг,
И всем покоя нет.
Она гоняет как собак
В ненастье, дождь и тьму
Пять тысяч «где», семь тысяч «как»,
Сто тысяч «почему».

Дев очка:

Что едят пингвины летом,
Где ночует Дед Мороз,
Как достать на день карету,
Почему вы не матрос?
Сколько девочек на свете?
Сколько гор и сколько рек?

А еще вы мне ответьте,
Как устроен человек?
Ведущие (хором):
Самый легкий из вопросов!
Быстро справимся мы тут,
Но тебя, дружок, попросим:
Помолчи хоть пять минут!
Витамин А: (рисует человечка кистью на планшете). Точка, точка, запятая,
Минус, рожица кривая,
Палка, палка, огуречик,
Вот и вышел человечек.
Девочка:

Ест ли он морковку с грядки? Как он делает зарядку? Где он спит, во что играет? Книжки он про что читает? Как зовут его друзей? Где, зачем, когда? скорей! Ведущие (обращаются к зрителям): Может, есть у вас шпаргалка? Мы попали в переплет! (обращаются друг к другу). Посмотри, им нас не жалко, И ответа каждый ждет. Витамин А: Человек на свет родился.

Встал на ножки и пошел.
Грязнуля:
С ветром, солнцем подружился,
Чтоб дышалось хорошо.
(рисует румянец человечку).
Витамин В:
Приучил себя к порядку:
Рано утром он вставал,
Грязнуля:
Бодро делал он зарядку,
Душ холодный принимал.
(рисует солнышко над головой человечка).
Полезная Бактерия:
Он к зубным врачам, представьте,
Не боясь совсем пришел.
Грязнуля:
Он ведь чистил зубы пастой,
Чистил зубы порошком.
(рисует человечку улыбку).
Ромашка:
Человечек за обедом

Черный хлеб и кашу ел.
Грязнуля:
Вовсе не был привередой,
Не худел и не толстел.
(рисует человечку курточку).
Витамин С:
Спать ложился в восемь тридцать,
Очень быстро засыпал.
Грязнуля:
С интересом шел учиться
И пятерки получал.
(рисует человечку аккуратную челочку и пятерку в руке).
Спортсмен:
Каждый день он бегал, прыгал, -
Много плавал, в мяч играл.
Грязнуля:
Набирал для жизни силы,
И не ныл и не хворал.
(из-за планшета выходит маленький мальчик, похожий на человечка на картинке. На его груда написано «Здоровье». Грязнуля берет мальчика за руку, ведет к пьедесталу почета. Поднимает и становится на первое место).
Мойдодыр (Грязнуле):
Да кто ты, не пойму я!
Грязнуля:
Я бывшая Грязнуля.
Мне стало нынче ясно,
Что чистой быть прекрасно!
Полезная Бактерия (Мойдодыру):
Смотри, она отмылась.
И как переменилась!
Мойдодыр:
Что ж, бывшую Грязнулю
Мы будем звать Чистюлей.
(обращается к ней).
И по такому случаю
Тебе мы поручаем
Назвать сегодня лучших,
А вот призы. Вручай им!
(Чистюля вручает призы победителям).

ДЕНЬ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА

В детском лагере можно провести физкультурный праздник, посвященный морякам. Наиболее удобное время его подготовки - середина или конец лагерного сезона, тогда останется время на подготовку. Чтобы праздник прошел успешно, рекомендуется заранее создать оргкомитет, который разрабатывает программу и сценарий-план. После обсуждения организационных документов: они утверждаются директором лагеря. Далее составляется план подготовительных материалов мероприятия. Для его реализации: формируются рабочие группы (технического, музыкального и художественного оформления, медицинского обслуживания, судейская коллегия, реклама).

Каждую группу возглавляет один из членов оргкомитета. По условиям праздника дружина именуется эскадрой, а отряды - кораблями, подводными лодками и т.д. В связи с этим каждый отряд подбирает названия своим морским судам, разучивает игры и виды соревнований, включенных в программу праздника, готовит морской реквизит и экипировку. Идет также оформление отрядных корпусов: спальни становятся кубриками, холлы – палубами, другие комнаты превращаются в кают-компании. В течение смены для неумеющих держаться на воде организуют занятия по обучению плаванию. Ребята, умеющие плавать, разучивают приемы оказания помощи пострадавшим на воде. Дети овладевают азбукой Морзе, знакомятся с типами современных военных кораблей, учатся флажковой сигнализации. За полторы недели до праздника совет дружины организует фотовыставку «Военно-морской флот России», приглашает для бесед с ребятами ветеранов-моряков, организует морскую викторину, в содержание которой включаются вопросы, отражающие историю и традиции русского флота. За несколько дней до праздника физорги сдают в судейскую коллегию заявки на участие в соревнованиях, на основе которых юные судьи готовят протоколы предстоящих состязаний. Места проведения праздника художественно оформляются. На берегу водоема укрепляются спортивные стяги, флагшток устанавливается в виде корабельной мачты, размечается место парада, сооружается пьедестал почета. Вывешивается сводная таблица результатов соревнований и их график. На берегу устанавливаются палатки, украшенные изображением якорей, морских эмблем, где ребята будут переодеваться и отдыхать между состязаниями. Места соревнований на воде размечаются специальными поплавками. Дно водоема тщательно обследуется, очищается от острых кам-

ней, коряг, стекла. Предусматриваются меры предосторожности и средства оказания помощи пострадавшим на воде.

СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА

(примерный)

9.50. Звучат позывные праздника (первый куплет песни «Прощайте скалистые горы» – муз. Е. Жарковского, ст. Н. Букина). Дети в морской форме под звуки марша направляются к месту проведения. 10.00. Морские экипажи строятся на заранее отведенных местах. Командиры сдают рапорт главному судье соревнований, в котором указывают, сколько человек в отряде за смену научились держаться на воде, плавать, оказывать помощь пострадавшим. 10.05**.** Главный судья сдает рапорт ветерану флота о готовности к празднику. Тот приветствует детей, поздравляет, желает успехов в соревнованиях. К почетному гостю подбегает группа девочек и вручает алые гвоздики. 10.00. На площадку выбегают в морских тельняшках и бескозырках с надписью «Аврора» ребята 10-11 лет. Построившись в виде ромба, они выполняют вольные гимнастические упражнения типа зарядки. 10.15. Звучит команда «Смирно!». На голубой глади водоема появляется шлюпка, в которой находятся юные физкультурники со стягом в руках. Шлюпку сопровождает почетный эскорт – две лодки с детьми. 10.20. Знаменосцы выходят из лодки и шагом направляются к флагштоку. Бьют корабельные склянки, звучит команда: «Флаг спортивного праздника поднять!». Под звуки песня «Белокрылые чайки» полотнище медленно поднимается вверх. 10.25. К детям вновь обращается гость праздника, который предлагает почтить память павших моряков минутой молчания. Ребята замирают в строю. 10.30. Главный судья приглашает морские экипажи на берег водоема, чтобы посмотреть показательные гонки на шлюпках, в которых участвуют ребята 12-15 лет. 11.15, Звучат фанфары «Слушайте все!». Объявляется программа состязаний на воде. Участники готовятся к соревнованиям. В их программу входят игры на воде и соревнования по плаванию. Дети 7-9 лет: игры «Аврал» (11.00), «Окунись в воду» (11.30), «Погоня за мячом» (11.50), «Вырвись из круга» (12.10), «Торпеды»(12.20). Дети 10-12 лет: игры «Гонка шаров» (11.10), «Ястребы и утки» (11.30), «Эстафета 4 крейсеров» (11.50). Плавание: девочки25 м, мальчики - 50 м (12.10). Дети 12-13 лет: плавание 50 м – мальчики (11.10), игры «Буксиры» (11.30), «Плавающие доски» (11.40), «Нырки» (11.50), девочки – плавание 50 м (12.10). Дети 14-15 лет: игра «Эстафета дельфинов» (11.10), плавание 50 м – мальчики(17.20), игра «Змея»(11.30), плавание 50 м – девочки

(11.40), игры: «Водные баскетбол» (11.50), «Эстафета – лабиринт» (12.10)

12.25. Главный судья объявляет перерыв и назначает время сбора морских экипажей **17.00**. Вновь звучат позывные праздника. Морские экипажи занимают свои места. **17.05.** Главный судья объявляет итоги соревнований. Грамотами и памятными подарками награждаются призеры состязаний. Отмечаются также победители морской викторины, отряды, подготовившие наиболее интересную морскую форму. **17.15.** На флаг приглашаются командиры экипажей. Они опускают спортивный стяг. **17.20.** Дети полукругом располагаются возле импровизированной сцены. Начинается концерт художественной самодеятельности, ребята читают стихи, поют песни и исполняют танцы на морские темы. Расскажем о содержании игр, включенных в программу праздника.

«*Аврал».* Игра проводится на большой глубине . В ней участвуют несколько команд, имеющих равное число игроков. Команды строятся на берегу в колонны по одному. По сигналу все участники устремляются в воду и начинают купаться. Вдруг разуется второй сигнал, все ребята быстро выбегают из воды и стараются быстрее занять свои места в строю. Победа присуждается команде, сумевшей построится на берегу в колонны по одному. По сигналу все участники устремляются в воду и начинают купаться. Вдруг раздается второй сигнал, все ребята быстро выбегают из воды и стараются быстрее занять свои места в строю. Команде, сумевшей построится первой, присуждается 1 очко, второй – 2 очка, третьей – 3 очка и т.д. В игре побеждает команда, набравшая в сумме трех попыток меньше очков.

*«Окунись в воду».*_В игре участвуют две команды по 10-12 человек. Игроки команды, начинающей игры первой, входят по грудь в воду и, держась за руки, образуют круг. Другая команда выделяет водящего, который занимает место в центре круга. В руках у него камера волейбольного мяча, прикрепленная к бечевке длиной 1,5-2 м. Водящий раскручивает камеру над головами участников, то, ускоряя, то, замедляя ее движение. В то же время он старается коснуться камерой чьей-либо головы. Если это удается, играющей команде начисляется 1 очко. В свою очередь игроки, стоящие в кругу, стараются уклониться от касания, окуная голову в воду. По истечении установленного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

«Погоня за мячом». В игре, которая проводится на мелком месте, участвуют две команды по 7-10 человек. Команды строятся на берегу водоема в колонны по одному за линией старта в 3-4 шагах

от воды. Первые номера получают по резиновому мячу разного цвета. По сигналу они метают свои мячи в воду, как можно дальше от берега. По второму сигналу ребята бросаются в воду, стараются быстрее подхватить мяч соперника и вернуться с ним на свое место. Кто быстрее это сделает, приносит своей команде 1 очко. Также состязаются следующие игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков

«Вырвись из круга». Соревнуются две команды. Игроки одной заходят в воду по пояс и, взявшись за руки, образуют круг. Другая команда выделяет трех водящих. Они занимают место в середине круга. По сигналу водящие пытаются вырваться из круга, поднырнув под руки или проскользнув поверх рук игроков, Поящих по кругу. Игрок, сумевший выполнить эту задачу, приносит своей команде 1 очко. Причем он сразу же возвращается в круг. По истечении условного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Торпеды». Участники строятся на берегу водоема. По сигналу они бросаются в воду и, вытянув перед собой в руки и погрузив лицо в воду, стараются, словно торпеды, скользить по воде, как можно дольше. Работать руками и ногами не разрешается! Кто сумеет таким образом проплыть по воде большее расстояние, тот победитель.

«Гонка шаров». В игре участвуют несколько команд по 51 мальчиков и девочек. Игроки заходят по грудь в воду, и каждая команда строится во встречных колоннах (мальчики против девочек). Расстояние между встречными колоннами 8 м. Впередистоящие мальчики держат по надувному шару. По сигналу они плывут вперед, дуя каждый на свой шар. Достигнув противоположной колонны, дети встают в ее конец, а шары оставляют головным девочкам и т.д. Подталкивать рукой или головой мячик запрещается. Побеждает команда, игроки которой сумеют первыми занятья первоначальные места.

«Ястребы и утки». Соревнуются две команды. Уровень воды по грудь. Игроки команды, начинающей игру первой (утки), строятся в одну шеренгу у противоположной стороны водоема. Посередине водоема занимают места три игрока команды соперников; (ястребы). По сигналу утки направляются вплавь к противоположной стороне водоема. В это время ястребы касанием руки стараются запятнать уток. Если это происходит, уткам начисляется 1 штрафное очко. Причем, осаленная утка выбывает из игры. Когда все не осаленные утки достигнут противоположной стороны водоема, команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

«Эстафета крейсеров». В командах по 6 мальчиков и девочек. У первых номеров доски, применяемые для обучения плаванию. На расстоянии 15-20 м от линии старта напротив каждой команды устанавливается по одной вешке. По сигналу первые номер**а** устремляются вперед, держась за доски и работая ногами. Обогнув свои вешки, они возвращаются назад и передают доски вторым номерам и. т.д. Побеждает, команда, закончившая эстафету первой.

«Буксиры». Соревнуются сразу несколько команд. Уровень воды по пояс. Команды заходят в воду и строятся за общей линией старта. В каждой команде мальчики и девочки составляют пары девочки, встав позади мальчиков, держат их за пояс. Впереди каждой команды на расстоянии 10 м устанавливаются стойки (поворотные пункты). По сигналу первые номера устремляются вперед: мальчики тащат своих партнерш, как на буксире. При этом девочки помогают им, усиленно работая ногами. Обежав стойки, мальчики доставляют своих партнерш назад, и касанием руки посылают вперед следующую пару) Побеждает команда, показавшая лучшее время.

«Плавающие доски». Каждая команда, вызванная на старт, получает доску длиной 1,5-2 м и шириной 15-20 см. По сигналу игроки кладут доску поперек и одновременно начинают ее толкать вперед прямыми руками, усиленно работая в воде ногами. Дистанция 20-30 м. Таким же образом действуют и следующие команды. Побеждает команда, затратившая на прохождение меньше времени. Игра проводится отдельно среди мальчиков и девочек.

«Нырки». Состязаются две команды. В водоеме глубиной по грудь воздушными шарами размечается круг диаметром 6-7 м (шары привязываются к бечевкам и закрепляются на якоря). Одна из команд (охотники) размещается за кругом и получает резиновый мяч, другая команда (утки-нырки) в кругу. По сигналу охотники начинают перебрасывать мяч друг другу и, выждав момент, неожиданно метают его в одну из уток. Утки стараются спастись от удара мяча, ныряя в воду. Если мяч попал в утку, то она покидает круг. По истечении условленного времени команды меняются ролями. Побеждает команда, выбившая больше ток.

«Эстафета дельфинов». Состязается сразу несколько команд по 5 мальчиков и девочек. Перед каждой командой укладывается дорожка из обручей, которые связаны, а крайние крепятся за бечевки к якорям. Первым номерам выдаются резиновые мячи. По сигналу каждый игрок, держа мяч в руках, ныряет в первый обруч так, чтобы вынырнуть во втором, а из второго - в третьем и т.д. Пройдя всю дистанцию, ребя-

та таким же способом возвращаются назад и передают мяч следующим участникам. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

«Змея». Команды, стоя в воде (уровень воды до подбородка) в колонне по одному, держат друг друга за пояс. По сигналу участники принимают в воде горизонтальное положение и, не отпуская своих партнеров, устремляются к финишу (дистанция 25-30 м). Разрешается работать только ногами, как при плавании способом брасс. Первые номера могут работать и руками. Если в какой-то Момент в команде кто-то разорвет цепочку, судьи начисляют Штраф – 3 сек. Побеждает команда, преодолевшая дистанцию за меньшее время с учетом штрафных секунд.

«Водный баскетбол». Соревнуются две команды, в составе каждой команды 6 мальчиков и девочек. Команда, начинающая первой, строится в колонну по одному. По сигналу головной игрок проплывает 20 м и возвращается назад. На своем пути он преодолевает различные препятствия (через них надо пролезть или поднырнуть под ними), в числе которых могут быть: спасательный круг, лодка, натянутая волейбольная сетка, бревно, гимнастический обруч и пр. На линии старта-финиша игрок посылаем путь следующего участника. За преждевременный старт или неправильное преодоление препятствий команде начисляется штрафные секунды. Побеждает команда, показавшая в эстафете лучшее время с учетом штрафных секунд.

ФЕСТИВАЛЬ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

Физкультурный праздник в лагере. Большой популярностью среди школьников всех возрастов пользуются спортивные игры! Ценность их не только в большом эмоциональном воздействии на 5 занимающихся. Они способствуют укреплению костно-мышечной аппарата, совершенствуют все функции организма, воспитывают у ребят такие важные черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам, не случайно во многих школах они с успехом включаются в программу физкультурных праздников, спартакиад. Приобщение школьников к занятиям спортивными играми особенно эффектно в летние каникулы. Цель праздника – популяризация игр среди детей, приобщение их к систематическим занятиям, знакомство с историей развития спортивных игр. В лагерях с небольшим количеством отдыхающих подготовку к празднику осуществляет актив из числа юных спортсменов под руководством инструктора физической культуры. В крупных лагерях для проведения фестиваля необходимо создать организационный комитет. В его состав включают дирек-

тора лагеря (председатель), зам. директора по воспитательной работе (заместитель председателя), инструктора физкультуры (главный судья), инструктора по плаванию, врача, физоргов отрядов. Оргкомитет разрабатывает программу и сценарий праздника, определяет фронт подготовительных работа, утверждает план организационно – подготовительных мероприятий и формирует спортивные службы (группы) фестиваля. В каждую из них, возглавляемую одним из членов оргкомитета, включаются воспитатели и наиболее активные ребята. После утверждения программы фестиваля на расширенное заседание оргкомитета приглашаются физорги, воспитатели, командиры отрядов, которых знакомят с планом работы. С этого дня в лагере начинается подготовка к празднику. В отрядах разучиваются игры и упражнения, включенные в программу состязаний, проходят тренировки команд. Служба технического обеспечения ведет подготовку места соревнований, подбор, изготовление и ремонт инвентаря и оборудования. Служба медицинского обеспечения осуществляет врачебный осмотр участников соревнований и медицинский контроль в ходе праздника. На группу показательных выступлений возлагается отбор участников этой части фестиваля, проведение репетиций и выступление на празднике. Группе музыкального оформления поручается запись на магнитофонную ленту музыкальных фрагментов в соответствии со сценарным планом и трансляция их в ходе фестиваля. Группа художественного оформления заботится об изготовлении эмблем праздника, плакатов, пригласительных билетов почетным гостям, украшении мест соревнований и парада. Формируется и пресс-центр, которому предстоит выпускать газеты, молнии и афиши, брать интервью у лагерных чемпионов. Особое внимание уделяется подготовке членов судейской коллегии. В ее состав включаются ребята, проявившие интерес к судейству, а также вожатые и воспитатели, знакомые с отдельными видами спорта. С членами судейской коллегии проводится специальный семинар, после которого каждому поручаются конкретные функции обслуживания того или иного вида состязания. Юные судьи готовят грамоты, дипломы и памятные призы участникам соревнований.

Оргкомитет проводит викторину «Знаете ли вы спортивные игры?». В ее программу включаются вопросы из истории спортивных игр и правил соревнований. В это же время в лагере проходят встречи с мастерами спорта, известными спортсменами- представителями спортивных игр. Объявляется конкурс на лучшую эмблему фестиваля, которая должна отражать тему праздника и спортивные традиции лагеря. В конкурсе принимают Участие делегаты от каждого отряда. Пред-

ставленные ими рисунки рассматриваются специальным жюри, отбирающим лучшую работу. С этого времени она становится официальной эмблемой фестиваля. Эмблема размножается и распространяется среди всех отрядов лагеря. Выпускается стенная газета «На старте спортивные игры». В ней помещаются материалы, рассказывающие о правилах состязаний, технике и тактике игр, даются рекомендации по подготовке юных физкультурников к соревнованиям. Активисты выступают по местному радио, информируют школьников о спортивной жизни отрядов. Чтобы повысить интерес детей к предстоящим турнирам, оргкомитет периодически организует товарищеские встречи сборных команд лагеря с юными физкультурниками близлежащих лагерей. За несколько дней до фестиваля физорги сдают в судейскую коллегию заявки на участие в соревнованиях, юные судьи готовят протоколы, а пресс-центр информирует ребят о системе подведения итогов соревнований между отрядами каждой возрастной группы. Предлагаем один из вариантов такой схемы: за первое место, занятое участником или командой в соревнованиях, отряду присуждается 1 очко, за второе – 2 очка, за третье место – 3 очка и т.д. В итоге побеждает отряд, набравший наименьшее количество очков. Над центральной трибуной помещается плакат «Привет участникам фестиваля!». Рядом с флагштоком устанавливается стенд со сводной таблицей соревнований между отрядами каждой возрастной группы и чаша для зажжения олимпийского огня.

СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА

(примерный)

9.50. (Время дается ориентировочно). Звучат позывные фестиваля. Диктор, ведущий программу, приглашает детей на построение. Юные физкультурники каждого отряда в спортивной единой форме с эмблемами направляются к месту парада и занимают заранее отведенные места. Звучит «Песня юных спортсменов» и колонна, чеканя шаг, движется по беговой дорожке вокруг стадиона. Впереди юные судьи. У каждого на груди эмблема ел надписью «Судейская коллегия». Гандболисты делятся на три команды. А за ними во главе с физоргами шагают отряды. Миновав центральную трибуну, где разместились почетные гости, ребята останавливаются у флагштока. **10.05.** Главный судья принимает рапорт физоргов, которые вручают ему письменный отчет о физкультурно-спортивной работе, проделанной в отряде за смену, и о ходе подготовки отряда к фестивалю. **10.10.** Диктор представляет командующего парадом (им может быть ветеран Великой Отечественной

войны, передовик производства – известный спортсмен). Главный судья сдает рапорт командующему парадом. Тот приветствует участников фестиваля, желает им успехов в соревнованиях, выражает уверенность, что фестиваль спортивных игр пройдет под знаком укрепления дружбы и. дальнейшей популяризации спортивных игр среди всех ребят. **10.15.** Командующий парадом, называет лучших физкультурников, предоставляет им право внести спортивный флаг фестиваля. Звучит марш «Под нашими спортивными знаменами» (муз. М .Блантера, ст. Я. Хелемского). Группа знаменосцев вносит знамя и прикрепляет его к флагштоку, и слышится песня «От победы к победе» (муз. Я. Фельцмана, ст. Н. Добронравова) и спортивный стяг медленно поднимается вверх. **10.20.** На беговой дорожке появляется бегун с горящим факелом в руке. Его сопровождает почетный эскорт из числа юных физкультурников. Бегун замедляет бег, приближается к чаше, и вспыхивает олимпийский огонь! Праздник открыт. **10.25**. Участников праздника приветствуют почетные гости. Диктор зачитывает телеграммы, полученные из близлежащих лагерей. Затем отряды под руководством физоргов организованно занимают отведенные для них места на трибунах. 10.30. Под звуки песни «Хорошо спортсменом быть» (муз. В. Мурадели, ст. А. Жарова) на футбольное поле выбегает группа ребят с надувными шарами. Построившись в команду по четыре, ребята демонстрируют гимнастические упражнения типа зарядки. **10.38.** На поле появляется группа футболистов 10-11 лет, в руках у них футбольные мячи. Выступающие выстраиваются для выполнения упражнений с футбольными мячами. Ребята демонстрируют комплекс упражнений с футбольными мячами. **10.43.** Футболистов сменяют ребята с клюшками в руках. Хоккеисты образуют круг и выполняют обще-развивающие движения с клюшками. **10.48.** Гандболисты делятся на три команды, в составе каждой по 5 мальчиков и девочек. Они строятся за общей линией старта в колонны по одному. В руках у направляющих гандбольные мячи. Перед колоннами быстро расставляются 4 стойки, причем, первая устанавливается в 8 м от линии старта. Расстояние между стойками 3 м. Диктор предлагает дать каждой команде название (например, «Ракета», «Стрела» и т. д.) и, условно разделив трибуну на три сектора, предлагает каждому поддерживать определенную команду. Звучит сигнал, и первые номера устремляются вперед. Обводят все стойки, по прямой линии возвращаются назад, и у первой стойки, сделав передачу, вторым номерам, встают в конце своих колонн. Команды заканчивают эстафету, когда мяч вновь окажется у первых номеров. Диктор представляет победителей, желает им успехов. **10.56**. На поле выбегает

группа ребят, представителей клуба «Плетеный мяч», которая демонстрируют свое мастерство. В это время ребята быстро организуют две команды по 8 игроков в каждой. Соперники выстраиваются встречными колоннами, расстояние между которыми 20м. Стоящие впереди игроки получают по небольшому резиновому мячу. По сигналу они ведут мяч клюшками к своим встречным колоннам, огибают их с левой стороны и передают мяч очередным игрокам, а сами встают в конец колонн. Получившие мяч, проделают тот же путь в другом направлении и т.д. Завершаются состязания, когда все игроки поменяются местами, и команда, сумевшая это сделать первой, объявляется победительницей. **11.03.** Появляется сводная группа представителей различных спортивных игр. Участники показательных выступлений образуют три концентрических круга, в воздух взлетают воздушные шары с вымпелами, на которых написано: «Баскетбол», «Волейбол» и т.д. Стадион дружно скандирует: «Да здравствует спорт!», «Да здравствует труд!», «Да здравствует дружба!» «Ура!» и т. д. Ребята перестраиваются, образуя три команды по 12 участников в каждой. Диктор говорит о том, что каждому юному физкультурнику, в том числе и тем, кто любит спортивные игры, необходима разносторонняя подготовка. Сейчас сводная группа физкультурников нашего лагеря продемонстрирует свои умения в эстафете. Судья дает сигнал. Первые номера команд устремляются вперед. Они пробегают 10 м, пролезают в гимнастический обруч, змейкой обегают 5 булав, расставленных в 1,5 м друг от друга, перепрыгивают через барьер высотой 50 см. Возвратившись по прямой линии назад, они касанием руки посылают в путь вторые номера. **11.06.** Диктор объявляет о начале спортивной части праздника и напоминает программу соревнований. Ассистенты читают:

Мы бьем по мячу и толкаем ядро,
Веслом рассекаем волны серебро,
Мы с ветром сроднились,
Мы дружим с волной,
И сердце отвагой полно огневой!

По команде главного судьи лагерь поотрядно, во главе с физоргами, направляется по местам соревнований.

Первый день. Первая половина. (11.15-13.30). 7-9 лет «Передача мяча в колоннах», «Воланом в круг», «Перекати быстрее», «Волк во рву», «Встречный бой». 10-11 лет: мальчики – «Конкурс футболистов», «Забей гол», «Смена сторон», «Сбей кегли», «Снайперы», девочки – «Круговая лапта», «Перестрелка», «Падающие и ловцы», «Порази цель». 12-13 лет: мальчики «Бесшумный мяч», «Сбей булаву», «Борьба

в квадрате «Баскетбольный слалом», «Передача в центр», «Мяч в корзине». 14-15 лет: девочки – «Точная передача», «Волейбольная лапта», «Волейбольные снайперы», «Нацеленная передача», «Бой волейболистов», «Отбей снизу», мальчики – «Гандбольные бомбардиры», «С двумя мячами», «Держание мяча», «Гандбольные дуэты» «Конкурс снайперов».

Вторая половина.17.00-18.30). 7-9 лет: отряды участвуют в конкурсе спортивной песни. 10-11 лет: мальчики – бег 30 м, прыжки в длину, метание теннисного мяча, бег 30 м. 12-13 лет: мальчики прыжки в высоту, бег 60 м, подтягивание на перекладине. Девочки – бег 50 м, подтягивание на перекладине, бег 60 м, метание теннисного мяча, прыжки в высоту. 14-15 лет: мальчики – плавание 50 м, кросс 500 м, подтягивание на перекладине. Девочки – кросс 300 м, плавание 50 м, упражнение в сгибании рук лежа в упоре на гимнастической скамейке.

Второй день. Первая половина (10.30.-13.00). 7-9 лет: смотр физической подготовки отрядов (ребята выполняют комплекс утренней гимнастики). По пятибалльной системе оцениваются четкость и слаженность выполнения участниками упражнений. 10-11 лет: мальчики – турнир по мини-футболу. Девочки – турнир по пионерболу. 12-13 лет: мальчики и девочки – турнир по баскетболу и настольному теннису. 14-15 лет: мальчики – турнир по гандболу, девочки – турнир по волейболу, мальчики и девочки – турнир по бадминтону.

Вторая половина. (16.00.-18.00). 7-9 лет: мальчики и девочки – челночный бег 3х10 м, метание теннисного мяча в цель, многоскоки. 10-11 лет: мальчики – финальные игры по мини-футболу. Девочки – финальные игры по пионерболу. 12-13 лет: мальчики и девочки – финальные игры по баскетболу и настольному теннису. 14-15 лет: мальчики и девочки – финальные игры по волейболу и бадминтону.

18.10. Вновь звучат позывные фестиваля. Отряды в четком строю проходят мимо трибун и останавливаются у флагштока. Главный судья подводит итоги спортивного праздника, поздравляет участником с достигнутыми результатами. 18.25. Диктор объявляет, что награждение победителей будет производить прибывший на праздник известный спортсмен (им может быть известный в городе или районе физкультурник – представитель одной из спортивных игр).

Церемония награждения. Отмечаются призеры соревнований между отрядами каждой возрастной группы по спортивным конкурсам, подвижным играм. Затем награждаются призеры соревнований по спортивным играм. Участники, занявшие первые места, награждаются лентой с надписью «Чемпион лагеря», занявшие вторые места – «Вто-

рой призер фестиваля». Памятными подарками отмечаются лучшие судьи соревнований и ребята, принявшие активное участие в подготовке фестиваля. 18.40. главный судья предоставляет право спустить флаг праздника физоргам отрядов, ставших победителями в своих возрастных группах. Чемпионы лагеря по спортивным играм гасят олимпийский огонь. Фестиваль закрыт 18.45. Под звуки олимпийского марша юные физкультурники четким шагом покидают место парада. Вечером в клубе проводится «Спортивный огонек» с концертом художественной самодеятельности, массовыми танцами и играми. В клубе организуется выставка, рассказывающая о прошедшем празднике, оформляется фотостенд.

ТАТАРСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК «САБАНТУЙ»

Праздник «Сабантуй» – один из интереснейших праздников татарского народа. Слово «сабан» означает плуг, «туй» – свадьба, дословно – «свадьба плуга», т.е. праздник землепашцев, крестьян. После окончания пахоты в сельской местности справляют сабантуй, но популярность этого праздника так велика, что в июне этот день празднуют во всей республике, в больших городах и малых селах.

Выбегают мальчик и девочка в национальных костюмах, громко кричат: «Сабантуй, сабантуй, веселый праздник сабантуй!» Начинается сабантуй с массового номера художественной самодеятельности: будь то задумчивый хоровод, либо веселая «апипз» – протяжная мелодичная хоровая песня или задорная. Но начало праздника всегда массовое. А на краю поля или сцены уже выстроились ведра с водой, с нарядными расписными коромыслами: «А ну, девочки, кто быстро, не расплескав воду, донесет ведра?» Не вышло у девочек – не беда, пусть теперь попробуют мальчики.

Другой ведущий предлагает новую эстафету – с ложками. Суть аттракциона такова: ложку с сырым яйцом каждый участник держит в зубах. Надо пробежать с ложкой определенное расстояние, обогнув препятствие (дерево, стул) и прибежать обратно. Победитель тот, кто не уронит яйца. После окончания аттракционов (нужно ориентироваться на количество участников и делать соответствующее количество заходов) появляются исполнители татарских танцев, хороводных, классических, сюжетных.

Затем продолжаются игры. Перед зрителями стойка, на ней развешены платки, полотенца и т.д. Участникам этой игры предлагается снять висящий предмет, но предварительно можно залезть на плечи

другого участника, иначе не достанешь. То, что достанет участник (игра рассчитана на джигитов), дарится девочке, другу и т.д.

Новый аттракцион с мячом. Выстраиваются две команды: каждый участник ведет волейбольный мяч до препятствие, огибает его и подводит мяч к следующему участнику, тот ведет так же. И так до тех пор, пока каждый из участников команды не пробежит. Чья команда быстрее, та – победитель. Легко? Да, но надо учесть, что камера мяча наливается водой, и такой мяч, когда его пинают, идет, но не туда, куда ты задумал его пнуть. И опять танец, живой, шуточный, веселый.

Аттракцион «Разбей горшок». Казалось, всё рассчитал: шаги, направление, место, идешь уверенно к горшку, хоть и завязаны глаза. В руках дубинка, размахиваешься, бьешь, ан... мимо.

А вот поинтересней – бег в мешках.

Надо допрыгать до определенного места и обратно: мешки большие, их подвязывают под мышками.

Аналогичный аттракцион – бег в зауженных макси-юбках и огромных чеботах.

Только здесь надо бежать, а не прыгать.

А вот участники художественной самодеятельности задушевно поют народную песню. На середине поля, сцены устанавливают короткий бум, не него садятся верхом двое. В руках у них небольшие мешки с сеном. По знаку ведущего каждый пытается сбить противника с бума, размахивая мешком и периодически ударяя противника. Трудность победы в этом аттракционе заключается том, что противники не могут держаться за бум ни ногами, ни руками.

Снова номер художественной самодеятельности. Ансамбль играет на татарских народных инструментах – кураях и кубызах.

Катык – национальный напиток из молока. Он налит на две большие тарелки. Двум участникам предлагают накормить друг друга катыком. Каждый держит в руке большую ложку и пытается, набрав в нее катык, поднести ко рту напарника. Почему пытается? Потому, что глаза друзей завязаны.

В воздух под одобрительный гул зрителей летят кегли, разноцветные шарики, круги - выступает жонглер. В конце своего выступления он высоко подкидывает и ловко подхватывает блюдо с татарским кушаньем чэк-чэк.

Выбегают девочки и мальчики в татарских костюмах и угощают присутствующих. Что ж, подкрепиться не мешает, тем более, в заключении праздника самое интересное – национальная борьба с полотенцами.

Выходят померяться силами батыры – самые сильные и самые ловкие смельчаки. Сабантуй заканчивается веселым массовым татарским танцем.

РЕКВИЗИТ ДЛЯ ПРАЗДНИКА САБАНТУЙ

1.10 ведер, 5 коромысел.
2. 10 ложек.
3. Стойка с платками и полотенцем.
4. 10 горшков, 2 дубины.
5. 6 мешков.
6. 2 расписных мешка, макси-юбки и литые калоши.
7. Бум – 2 небольших мешка набитых сеном или соломой.
8. 2 полотенца для татарской борьбы.
9. Мячи – 6 штук.
10.Яйца.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Техника способов плавания: кроль на груди, и кроль на спине.

1. Способ плавания кроль на груди.

Квалифицированный пловец лежит почти горизонтально на поверхности воды, лицо его опущено в воду, во время вдоха он регулярно поворачивает голову в сторону. Это наиболее удобное положение пловца и для его подвижности, и для его дыхания. При работе ног при плавании кролем – ноги выпрямлены, не напряжены, носки оттянуты и повернуты слегка внутрь. Движения выполняются от бедра с небольшим размахом (20-30 см), ритмично сверху вниз и снизу вверх – одна нога движется сверху вниз, другая – снизу вверх. Если плывущий делает правильные движения, на поверхности воды появляются только пятки. Это могут легко контролировать сами дети, упражняясь в парах.

Руки пловца выполняют рабочее движение в воде во время гребка, подготовительное – над водой, при переносе руки по воздуху. Руки совершают непрерывные поочередные движения, т.е. когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой, когда одна заканчивает гребок около бедра и выходит из воды другая заканчивает движение по воздуху и входит в воду. Надо стремиться к тому, чтобы рука в момент гребка была немного согнута в локте и проходила назад под продольной осью тела, под грудью и животом с постепенным ускорением.

Если дети научатся правильно дышать – это поможет им быстро освоить механику спортивного способа и позволит проплывать более длинную дистанцию.

При плавании кролем на груди выдох выполняют в воду. Вдох делают через рот. Голову для вдоха поворачивают в момент, когда рука, в сторону которой выполняется вдох, заканчивает гребок. Вдох начинают сразу, как только рот окажется над поверхностью воды. При выполнении вдоха руку проносят по воздуху, слегка согнув в локте. Для вдоха голову можно поворачивать вправо или влево (под правую или левую руку). Выдох делается через рот, сразу после вдоха, без задержки.

При согласовании движений на 2 полных гребка каждой рукой (это называется циклом движения руками) выполняется 6 ударов ногами, вдох и выдох.

2. Способ плавания кроль на спине.

Если посмотреть на спортсмена, плывущего кролем на спине, можно заметить много общего в технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине.

При плавании на спине пловец также как и в кроле на груди, занимает почти горизонтальное положение: плечи несколько выше таза, затылок в воде (как на подушке), лицо над поверхностью воды. Это намного облегчает дыхание.

Ноги, как и в кроле на груди, совершают попеременные движения в вертикальной плоскости снизу вверх и сверху вниз. Только при кроле на спине они немного больше сгибаются в коленях и активнее разгибаются.

Руки так же, как и в кроле, на груди, выполняют попеременные движения. Рабочая часть – гребок в воде, подготовительная – пронос над водой.

При гребке рука слегка согнута в локте, напряжена, движения к бедру почти параллельны поверхности воды. К концу гребка рука разгибается и прямая проносится по воздуху. В момент переноса рука разворачивается мизинцем вниз (к воде) и вкладывается в воду на ширине плеч или чуть шире.

Дышать при плавании на спине нетрудно, так как лицо находится над водой. Вдох выполняется во время движения одной рукой над водой, выдох – при движении другой.

При согласовании движений рук и ног на каждые 2 гребка руками (на цикл движений руками) выполняется 6 ударов ногами, т.е. как при плавании кролем на груди. В это время выполняются вдох и выдох.

Ошибки при обучении плаванию

При обучении плаванию спортивными способами у детей часто возникают ошибки, которые следует своевременно устранять. Вот наиболее типичные ошибки и способы их устранения.

Ошибки в движении ног.

1. Чрезмерное сгибание ног в коленях. Для исправления ошибки предложить выпрямить ноги. Движения выполнять прямыми, но расслабленными в коленях ногами.

2. Вынесение из воды ног до коленей и работа ими по поверхности воды. Предложить поднять голову выше, за счет чего таз опустится ниже.

3. Движения выполняются прямыми и напряженными ногами, слегка разведенными в стороны. Предложить делать движения мягче, слегка сгибая и расслабляя ноги в коленях так, чтобы большие пальцы касались друг друга.

4. Носки ног развернуты наружу, а пятки касаются одна другой. Предложить пятки развернуть наружу, а большими пальцами касаться друг друга.

5. При плавании на спине ноги во время движения напоминают педалирование на велосипеде. Для исправления этой ошибки следует выполнять движения прямыми, но не напряженными ногами так, чтобы бедра из воды не показывались. Движение одной ногой должно напоминать удар подъемом стопы по плавающему на поверхности мячу, с резкой остановкой ноги после удара и последующим движением вниз.

Ошибки в движениях рук

1. При выполнении гребка рука слишком согнута в локтевом суставе. Предложить пронести руку под водой так, чтобы локоть находился выше кисти, и рука погружалась в воду сначала кистью. Выполнять гребок почти прямой рукой со сгибанием в локте.

2. Ускоренные гребки руками, преждевременный вынос из воды. Предложить окончить гребок у бедра, касаясь его.

3. Разведены пальцы кистей рук. Предложить соединить пальцы в форме «лопаты».

4. Кисть сгибается под углом вверх, в результате чего отсутствует гребок (пловец «гладит» рукой воду). Предложить развернуть кисть под углом вниз.

Ошибки при согласовании дыхания и движений ногами

1. Во время вдоха сильно поворачивается или поднимается голо-

ва. Предложить чаще работать ногами, опустить голову ниже.

2. Выдох выполняется с задержкой: не в воду, а во время поворота головы для вдоха, что приводит к запоздалому вдоху, нарушающему общую координацию движений ногами и руками. Для исправления ошибки необходимо, чтобы школьники начинали выдох одновременно с погружением руки в воду и заканчивали в середине гребка.

3. Слишком продолжительный вдох (на всем протяжении движения руками над водой). Голову для вдоха необходимо поворачивать в середине гребка, когда рука находится против груди, вдох выполнять быстро, во время выноса руки из воды.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

Обучение плаванию начинают с подготовительных упражнений. Они должны быть тщательно разучены. Если дети будут делать их правильно, это намного ускорит и облегчит усвоение упражнений для изучения техники плавания спортивными способами.

Подготовительные упражнения выполняют по пояс в воде, лицом к берегу. Для их освоения достаточно трех-четырех уроков. Движения руками и ногами, передвижения по дну и погружения повторяются на следующих уроках перед изучением нового материала (элемента);

Обучение начинается с движений руками и ногами, стоя на дне (на первых уроках), это хорошо знакомые детям движения прямыми руками вправо, влево, вперед, назад, одновременно и попеременно, затем те же движения, но наклонившись вперед. Движения правой, левой ногой в разных направлениях выполняют в парах в положении стоя, а затем по одному, передвигаясь по дну шагом, бегом, прыжками в направлении берега или параллельно ему. Повторяют упражнения в парах, тройках, взявшись за руки, в беге на перегонки, в игре в салки.

На втором уроке, после повторения урока № 1, приступают к погружению в воду. Выполняется, оно постепенно: вначале (несколько раз) до уровня груди, затем до подбородка и уже после - с головой. Погружения выполняют, приседая на обеих ногах. Когда дети привыкнут спокойно погружаться до подбородка, они могут, сделав вдох, опуститься в воду, с головой. Если вода в реке или озере прозрачная, то, находясь под водой, ученики могут открывать глаза и рассмотреть свои пальцы. То же в парах, взявшись за руки. Опустившись одновременно в воду, один из занимающихся (поочерёдно) показывает другому несколько пальцев и проверяет точность выполнения задания. Кто, открыв глаза в воде, даст правильный ответ, тот победитель.

Перед погружением в воду с головой дети делают вдох, приседают, опустившись в воду с головой, считают до пяти, затем спокойно встают из воды, выдыхают и открывают глаза, не протирая их руками. Качество выполнения упражнения зависит от температуры воды и воздуха.

На втором, третьем уроке, после выполнения пройденного материала, дети разучивают дыхательные упражнения. Входя по грудь в воду, поворачиваются лицом к берегу, ноги ставят на ширине плеч (или одну впереди другой), наклоняются вперед, руки на колени у поверхности воды и делают несколько вдохов и энергичных выдохов на поверхность воды («дуть на воду»). Затем из того же положения выполняют вдох и, опустив лицо в воду, делают продолжительный выдох в воду. После нескольких повторений (5-10 раз) из того же положения делают вдох, погружение в воду с головой и выдох под водой (5-10 раз). Если вода прозрачная, под водой дети открывают глаза.

При выполнении дыхательных упражнений вдох делают только через рот. Выдох должен быть полным, глубоким, непрерывным.

Дыхательные упражнения выполняются на всех последующих занятиях. Особенно их важно делать после упражнений с задержкой дыхания (после всплывания, скольжение).

Это могут быть обычные выдохи при погружении с головой в воду (по 5-10 раз).

Если дети хорошо выполняют погружение с головой в воду, надо предложить им сделать глубокий вдох, присесть, как при погружении в воду, обхватить голени руками, подбородок прижать к груди, сгруппироваться и в этом положении всплыть, спиной вверх. Это упражнение называется «поплавок». Группировка делается под водой, без отталкивания от дна. Упражнение вначале выполняют на берегу.

Упражнение «Медуза». При этом упражнении погружение на воду происходит как в «поплавке». Затем необходимо спокойно выпрямить руки, ноги – разгруппироваться и всплыть спиной вверх на поверхность.

Оба упражнения на всплывание изучаются на третьем четвертом занятиях. В течение 2-3 последующих занятий повторяются 3-5 раз. Вместе с упражнениями на всплывание следует учить детей лежать на воде. Выполнив «поплавок», дети спокойно выпрямляют руки и ноги, находясь у поверхности воды, принимают горизонтальное положение. На поверхности воды лежать можно с различными положениями рук и ног, можно делать ими спокойные движения, параллельно поверхности воды. Одно из таких упражнений «Звездочка». Вначале выполняют

«поплавок», всплывают к поверхности и разводят руки и ноги в стороны (подбородок к груди, лицо в воде). Лежать в воде надо, задержав дыхание (не вдыхая). В этом положении можно спокойно сводить и разводить только руки и ноги, затем одновременно и руки, и ноги. Каждое упражнение делать 3-5 раз. Необходимо обращать внимание на то, чтобы руки и ноги были в воде, поясница не прогибалась, движения были плавными и спокойными.

На четвертом или пятом занятии обучают скольжению на груди и на спине с различными положениями рук: обе руки вверху, одна вверху, другая у бедра, обе руки у бедер. Наиболее простое скольжение - на груди, руки вверху. Выполняют его, стоя по пояс в воде, лицом к берегу: поднять руки вверх (голову между рук), наклониться вперед, присесть, сделать вдох и, оттолкнувшись от дна, скользить около поверхности до полной остановки или опускания ног. Во время скольжения лицо в воде, тело в горизонтальном положении.

Скольжение на спине, руки у бедер. Это упражнение выполняют стоя спиной к берегу. Руки прижаты к туловищу, подбородок к груди, присесть, сделать вдох и, слегка оттолкнувшись от дна, лечь на спину. При скольжении затылок на воде, тело горизонтально (не садиться), кисти рук выполняют легкие движения около туловища вверх-вниз. В конце занятия можно определить победителя скольжения на груди и спине. Чемпион тот, кто дальше скользит. Скольжение выполняют на каждом последующем Уроке, повторяя 3-5 раз.

Если дети усвоили подготовительные упражнения, упражнения в воде, хорошо делают скольжение, то, начиная примерно с пятого урока, переходят к упражнениям для освоения техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

В начале каждого занятия для подготовки организма к работе в воде проделывают несколько упражнений на суше. Это могут быть упражнения: ходьба с движением рук, на носках, приседания, прыжки и т.д., а также смешанные упражнения, способствующие освоению техники плавания, например: «мельница» – вращение рук вперед, назад, сед углом, движения прямыми ногами, как при плавании кролем, сидя положить согнутую ногу на другую и захватить руками пальцы и пятки согнутой ноги, вращение стопы поочередно вправо и влево и др.

Войдя в воду, дети выполняют несколько подготовительных упражнений по заданию; ходьба и бег по дну с движением руками дыхательные упражнения, всплывание, лежание, скольжение. После этого начинают разучивать технику плавания. Каждый после, дующий урок

начинают с повторения упражнений, пройденных на предыдущих уроках.

Количество уроков и повторений отдельных элементов будет зависеть на каждом занятии от того, насколько быстро и качественно ученики усваивают материал.

При обучении выполнение упражнений на месте чередуют с активными движениями (ходьба, бег, движение руками, прыжки и др.). В конце каждого урока проводят игры, простейшие соревнования в скольжении (кто дальше), бег на перегонки и др.

Занятия были бы неполными, если бы при обучении не уделялось внимание овладению различными видами стартов и поворотов

По правилам соревнований плавание новой дистанции начинается со старта. До команды «Марш!» пловец занимаете подвижное Положение, а после команды стартует, отталкиваясь от твердой опоры. При плавании кролем, брассом и дельфином, пловец выполняет старт прыжком с тумбочки, высота которой выше уровня воды может быть от 30 до 100 см. При плавании на спине старт выполняется из воды, для чего по предварительной команде пловец произвольным способом спрыгивает в воду и занимает исходное положение для старта. Старт с тумбочки выполняется с исходного положения, при котором ступни ног находятся параллельно друг другу и расставлены приблизительно на ширину стопы. Пальцы ног захватывают передний край тумбочки, колени слегка согнуты, а туловище пловца занимает горизонтальное положение по отношению к поверхности воды, руки опущены вниз и немного отведены назад. Пловец смотрит вниз - вперед или вниз. По команде «Марш!» пловец сгибает ноги в коленях и начинает движение руками вперед-вверх. Толчок ногами произведу одновременно с махом рук вперед-вверх. Во время полета тело, ноги и руки пловца вытянуты в одну прямую линию, голова находится между руками. Это же положение надо сохранить в момент входа в воду. В воду сначала входят руки, затем корпус пловца. Погрузившись в воду, пловец некоторое время скользит по инерции, сохраняя вытянутое положение тела. Когда скорость скольжения уменьшается, и тело пловца поднимается к поверхности воды, следует начинать плавательные движения. Выполнять эти движения пловец начинает в тот момент, пока он ещё не всплыл на поверхность воды.

В кроле и дельфине пловец начинает движение ногами, а затем гребок руками так, чтобы полностью выплыть на поверхность воды. В брассе первые движения начинаются руками. Правила соревнований

брассом допускают выполнение под водой одного цикла движений (одного гребка руками и ногами).

Старт из воды. Пловец поворачивается лицом к стенке бассейна, берется руками за поручни в стартовой тумбочке. Руки прямые, расстояние между кистями примерно равно ширине плеч. Пловец принимает положение группировки и ставит ноги на стенку бассейна. Ступни ног располагаются параллельно поверхности воды на глубине 30 м. По команде «Марш!» пловец отпускает поручни, делает мах руками вперед-вверх, одновременно с махом рук пловец выполняет толчок ногами и резко разгибается в тазобедренных суставах, посылая живот вверх. Перед входом в воду пловец отводит руки и голову назад и прогибается в пояснице. Как только пловец погружается в воду, он перестает прогибаться в пояснице, прижимает подбородок к груди, кисти рук направляет вверх. Это помогает ему постепенно выйти на поверхность воды. По мере угасания скорости от толчка, пловец начинает движение ногами, к которым подключает движение руками.

Поворот. Правила соревнований разрешают пловцу после выполнения поворота отталкиваться от поворотного щита ногами. Поэтом хорошее выполнение поворота помогает сохранить силы, скользить несколько метров без гребковых движений, не теряя при этом скорости. Чтобы хорошо выполнить поворот, нельзя снижать скорость плавания при приближении к стенке бассейна и тем более останавливаться.

При плавании разными способами правила выполнения поворота неодинаковы.

Поворот в кроле на груди

При плавании кролем широко применяется поворот маятником. Он легко осваивается, так как техника его выполнения довольно проста. Чтобы выполнить открытый поворот маятником, кролист подплывает к поворотному щиту и ставит на него руки перед собой. Затем он мягко поворачивается всем туловищем на руки, сгибает их и, приближаясь к поворотному щиту, группируется, подтягивая колени к груди. В этом положении пловец делает вдох и, оставляя свободную руку вытянутой назад, выполняет резким движением головой, плечами мах рукой от поворотного щита к вытянутой руке, одновременно рука, упиравшаяся в щит, переносится по воздуху. Движением верхней части туловища от щита пловец ставит ноги на щит.

Весь поворот происходит почти в вертикальной плоскости – плечи и голова находятся вверху, ноги и таз – внизу. В начале скольжения

тело пловца лежит немного на боку, так как ноги на поворотный щит ставятся боком.

Во время скольжения пловец постепенно выравнивает положение тела, поворачиваясь на грудь. После поворота, так же, как при выполнении старта с тумбочки, первые предварительные движения начинают ногами, за ними следует первый гребок рукой, в конце которого пловец появляется на поверхности воды.

Поворот при плавании кролем на спине

Правила выполнения поворота при плавании на спине разрешают пловцу поворачиваться на грудь. Поворот обычно выполняется под ту же руку, которая заканчивает гребок и проносится над водой. В конце проноса пловец ставит руку на стенку, предварительно посмотрев на кисть руки. Рука ставится на стенку так, чтобы она находилась напротив плеча другой руки

Одновременно пловец принимает положение группировки. Затем, отталкиваясь от стенки рукой, пловец начинает резкий поворот головой и плечами, в результате которого ноги становятся на стенку, руки вытягиваются, голова между руками. Из этого положения пловец делает толчок ногами с последующим скольжением на спине. Первые движения выполняются так же, как после старта в плавании на спине.

(Приложение № 7, 8).

Спортивный праздник на воде – самое любимое для детей мероприятие в пионерском лагере. Среди детей, взрослых участнике и зрителей не найдется ни одного равнодушного.

Проведение хорошо организованного праздника в торжественной обстановке – это не только зрелищное представление и огромный воспитательный фактор. Поэтому к празднику на воде следует готовиться тщательно и заранее. Первое, что надо сделать – это наметить программу праздника, причем, сообразуясь со своими возможностями.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

Спортивные соревнования пловцов – это большой праздник и для зрителей, и для участников. Проведенные в торжественной установке, хорошо подготовленные организационно, они имеют большое воспитательное значение.

Для того чтобы подготовка к соревнованиям шла планомерно, следует разработать и утвердить положение о соревнованиях, где раскрыты следующие пункты:

1. Цель и задачи соревнований.
2. Время и место проведения.

3. Руководство соревнованиями.
4. Участники.
5. Условия проведения.
6. Определение победителей.
7. Награждение.
8. Организационные вопросы (подача заявок, время и место проведения, совещание представителей и судей и др.).

Соревнования должны быть включены в план на сезон и утверждены начальником лагеря. Немаловажную роль в подготовке и проведении соревнований будет иметь агитация и пропаганда этих соревнований. И начать эту работу следует с подготовки места соревнований. Для этого в бассейне или на водной станции готовят дорожки, на стартовых тумбочках ставят номера. Следует позаботиться об участниках и зрителях. Для тех и других специально отводятся места. Команды должны иметь свои эмблемы, а участники – номера.

Соревнования следует начать с построения участников, если есть возможность – с организованного торжественного марша под музыкальное сопровождение. Главный судья соревнований командует парадом и докладывает директору лагеря о готовности участников к ним. После приветственной речи (директора лагеря, представителей общественных организаций), соревнования объявляются открытыми. Участников и зрителей знакомят с программой.

Порядок заплывов по способам плавания может быть следующий: вольный стиль (девочки, мальчики), брасс, баттерфляй, на спине, комплексное плавание и др. При плавании вольным стилем можно плыть любыми способами, меняя их на дистанции. Как правило, соревнования проводятся лично-командные с учетом возрастных групп (7-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет) и с зачетом по каждой возрастной группе. В положении о соревнованиях надо предусмотреть такую систему зачета, которая ставила бы всех школьников в приблизительно равные условия. В программу включаются заплывы всеми способами плавания на дистанции 12, 25, 50, 100 м, а также эстафетное плавание.

СУДЕЙСТВО

Судейская коллегия формируется из лиц, знающих правила соревнований. Обязанности судей могут выполнять в прошлом спортсмены, имеющие опыт судейства по другим видам спорта, но предварительно ознакомившиеся с правилами соревнований по плаванию и сдавшие минимум, особенно по работе с секундомером, умеющие дать старт и определить порядок прихода на финиш.

За день-два до соревнований главный судья проводит семинар по судейству, где уточняется состав судейской коллегии и конкретные обязанности всех судей, анализируются правила соревнований в соответствии с планом соревнований и их участниками. Количество судей зависит от числа дорожек.

Судья-стартер может пользоваться флажком, либо стартовым пистолетом, а также свистком. По первому сигналу участники встают на задний край тумбочки. По второму сигналу или по команде «На старт!» они становятся на передний край тумбочки, захватывая его пальцами ног, и принимают положение «старт пловца». По команде «Марш!» или по выстрелу участники прыгают в воду и начинают дистанцию. Необходимо, чтобы под тумбочками глубина была не менее 1,5 м. В противном случае, следует давать старт из воды, т.е. держаться рукой за поручни тумбочки и по команде стартера отталкиваться ногами от щита.

Согласно правилам соревнований, пловцу, сделавшему фальстарт, судья-стартер делает замечание. Замечание делается и при повторном нарушении. В третьей попытке пловцы должны начать дистанцию независимо от того, было нарушение или нет, а после финиша судья-стартер снимает результат нарушившего правила участника.

При прохождении пловцами дистанции судьи следят за тем, чтобы не нарушалась техника спортивных способов, особенно после брасса, где зачастую при проведении массовых соревнований нарушаются элементарные требования. При плавании брассом обе руки должны двигаться одновременно и ритмично, ноги также работают одновременно, симметрично: сгибаясь в коленных суставах, разводятся в стороны, затем сводятся. Голова пловца все время находится на поверхности воды, в воду погружается лишь во время старта и поворотов.

После старта и поворотов разрешается под водой выполнять по одному циклу движений до выхода на поверхность. При поворотах и финише пловец касается стенки бассейна обеими руками одновременно или горизонтальным положением плеч. Такие же требования предъявляются к поворотам при плавании стилем баттерфляй.

При плавании на спине тело может свободно колебаться относительно продольной оси туловища. Руки и ноги работают произвольно. Стартовый толчок разрешается делать только в положении на спине. На поворотах перед отталкиванием участник касается одной или обеими руками края бассейна. Пловец, который на повороте или на финише перевернется на грудь прежде, чем коснется рукой стенки бассейна или во время скольжения, снимается с дистанции.

При прохождении дистанции участникам не разрешается подтягиваться за дорожки, поручни, лестницы и другие предметы, а также отталкиваться от них. Давать указания, сопровождать спортсменов по бортику бассейна во время прохождения дистанции также не разрешается.

Первого по приходу пловца фиксируют на три секундомера, остальных по одному. После финиша заплыва старший хронометрист записывает результаты каждого участника в его карточку, судья на финише подает порядок прихода, затем результаты сверяются с порядком прихода, и карточки передаются на микрофон для объявления результатов.

При плотном финише нескольких участников могут быть расхождения. В таких случаях приход решают судьи на финише, следят за правильной сменой этапов в эстафетном плавании, а также – за правильностью поворотов на своей стороне бассейна. Один из судей – старший. Их должно быть не менее трех. В состав судейской коллегии входит врач. Он осматривает участников до выхода на старт, обеспечивает медицинское обслуживание.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Если соревнования проводятся на пруду или на реке без каких-либо приспособлений, место для соревнования должно быть Расположено как можно выше по течению от мест водопоя животных, полоскания белья, выхода сточных труб. Необходимо выбрать место, имеющее отлогий песчаный берег с чистым, твердым дном, постоянно углубляющимся от берега. Дно перед началом старта тщательно проверяется, очищается от посторонних предметов. Скорость течения воды не должна превышать 10 м/мин. Температура воды не ниже + 18-20 градусов. Температура воздуха при этом должна быть на 3-5 градусов выше. Для предотвращения несчастных случаев следует выделить бригаду по спасению, у предварительно проинструктировав ее по оказанию медицинской помощи.

Дети демонстрируют только умение передвигаться в воде, зачастую не владея спортивными способами. Так как в заплыве участвует целая группа детей, важно не упустить из поля зрения ни одного участника. (См. приложение № 8, 9, 10)

ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ

Чей фонтан лучше?

Глубина воды по колено. Минимальное количество участников – двое. Сидя напротив друг друга и упираясь руками в дно, энергичными движениями ног произвести как можно больше брызг.

Каскад

Цель этой забавы аналогична предыдущей. Но добиться наибольшего количества брызг надо, пробегая намеченную дистанцию вдоль берега. Упражнение можно разнообразить: попробуйте перемещаться бегом спиной вперед, прыжками, опираясь о дно руками и так далее.

Рыцарский турнир

Глубина воды по грудь. Максимальное число игроков – четыре. Участники делятся на пары, в каждой паре один садится на плечи другому, образуя всадника и коня. Задача – опрокинуть в воду соперника – «всадника». В противоборстве участвуют только «всадники». Можно также провести турнир между парами по перетягиванию, используя длинное полотенце. Другой вариант – перебрасывание мяча. Пара, допустившая падение в воду считается побежденной.

Гидроакробатика

Глубина воды по грудь. Самостоятельно или при помощи родителей дети выполняют кувырки вперед, назад, в стороны различные прыжки, перевороты, пытаются сделать стойку на руках, опираясь на дно.

Гидрофутбол

Глубина воды по грудь. Минимальное число игроков – четверо. Цель игры – ударами ноги выбросить мяч за пределы зоны соперников.

Морской бой

Глубина воды по грудь. Минимальное количество участников – двое. Интенсивно брызгая на соперника, заставить его повернуться спиной к атакующему игроку. Другой вариант игры – «абордаж»: столкнуть в воду противника, лежащего на надувном матраце или автомобильной камере.

Салки в воде

Минимальное число игроков – трое. Водящий – салка преследует играющих. Осаленный вступает в роль водящего. Забава имеет немало разновидностей, правил. Например: нырять не разрешается никому, водящему нырять разрешается, нырять разрешается всем.

Вулкан

Минимальное число участников – пятеро. Лежа на воде и взявшись за руки, партнеры соединяют стопы в центре образовавшегося

круга и начинают энергично работать ногами, имитируя извержение подводного вулкана.

Лето в детском оздоровительном лагере – прекрасная пора для приобщения детей к физической культуре. Причем детям можно предложить самые разнообразные виды упражнений, отвечающие их вкусам, интересам. Разучивать комбинацию надо на занятиях, в каждое из которых должны входить разминка, упражнения с предметом и подводящие упражнения, обеспечивающие овладение предложенной комбинацией. За 21 день лагерной смены можно провести 6-8 занятий по 45-90 мин. (в зависимости от возраста).

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

с флажками, звездочками и букетами цветов для школьников 9-10 лет

Построение: пять шеренг по пять человек (две девочки и три мальчика). Дистанция между шеренгами 2 м. Интервал между гимнастами – 2,5 м. Выступающие в пятерке рассчитываются слева направо. № 1 и № 5, крайние девочки с двумя букетами цветов: №2 и № 4. В полуприседе мальчики с двумя флажками (полотнище 24 х 24 см, длина древка – 34 см, диаметр I см). № 3 – средний мальчик, высокого роста с двумя звездочками (звездочки из фанеры диаметром 20 см прибиты к древку 32 см и выкрашены в ярко-красный цвет). Форма одежды: у девочек голубые купальники, у полюсных мальчиков – синие майки, у средних – красные, трусы у всех мальчиков одного цвета. Выполнение на 4 такта. Музыкальный размер 3/4. Темп средний. Описание дается для № 1, 2, и 3, №4 и № 5, делают соответственно то же, что № 1 и № 2, но в другую сторону. Исходное положение – основная стойка. Все предметы в опущенных руках.

1-й такт, 1-2. № 1 – присед, цветы в стороны - вниз; №2 – флажки влево - вниз; № 6 – флажки влево, голову налево; № 3 – звездочки вверх, голову поднять, 3-4, № 1 – встать, выпрямиться, цветы вверх, голову поднять; № 2 – шагом правой вправо, стойка ноги врозь, дугами книзу, флажки вправо, голову направо; № 3 – присед, звездочки в стороны.

2-й такт. 1-2, № 1 – шагом левой назад, стойка на левом колене, цветы скрестно перед собой (по обе стороны головы). Локти опустить и прижать к телу; № 2 – дугой книзу левый флажок в сторону; встав, наклониться, звездочки скрестно, 3-4. № 1 – встать шагом левой влево, стойка ноги врозь, дугами книзу, цветы в стороны; № 2 – наклониться, флажки скрестно; № 3 – выпрямиться, дугами книзу, звездочки в стороне.

1-3 такт. 1-2 № 1 – повернуться направо, стойка на левом колене. Дугой книзу левой рукой цветы вперед; 2 – выпрямиться и, приставляя правую ногу, основная стойка, дугами книзу правый флажок вверх, левый в сторону; 3 – звездочки к плечам (по обе стороны головы) . 3-4. № 1 – встать и поворотом кругом, стойка на правом колене, дугами книзу, цветы вперед повернуться налево, правая сзади на носке, другой наружу, правый флажок вверх. № 3 – звездочки скрестно над головой.

4-й такт. 1-2-3. № 1 – цветы в левой руке - вверх - наружу, цветы в правой руке – в сторону - вниз (руки одна в продолжении другой № 2 – полуприсед на левой, правую на носок назад (выпад), туловище наклонить направо, левый флажок вверх - наружу, правый флажок в сторону - вниз (руки одна в продолжении другой); № 3 звездочки вверх - наружу. 4, № 1 и № 2 – встать с поворотом направо, приставить правую; всем участникам опустить руки вниз, принять основную стойку, цветы, флажки и звездочки поднять вертикально вверх в опущенных руках**.**

Вольные упражнения с вымпелами, кольцами из веток для школьников 11-12 лет

Построение то же, что и в предыдущем упражнении. Состав участников – четыре девочки и один мальчик. Расчет в пятерке слева направо: №1, №2, №4 и №5 – девочки, №3 – мальчик. У девочек №1 и №5 – кольца (пластмассовые или из фанеры, шириной 2,5-3,5 см оформляются разноцветными ленточками, веточками и т.д.)- У девочек №2, №4 по две веточки длиной 50-60 см, у мальчика №3 - два красных вымпела (ширина у древка 50-60 см, длина до 80 см). Желательно, чтобы цвет одежды был у №1 и №5 – один, у №2 и №4 – другой. Выполнение на 4 фазы. Музыкальный размер 4/4. Темп средний. Описание дается для № 1, 2 и 3. Остальные участники соответственно выполняют такие же движения, но в другую сторону. Исходное положение – основная стойка, инвентарь в опущенных руках. 1 фаза. 1-2. № 1 – присед с наклоном, голову опустить, кольца в стороны – вниз. № 2 – встать на колени, ветки в сторону, № 3 – вымпелы вверх. 3-4, № 1 – встать, выпрямиться, кольца вверх; № 3 – присед, вымпелы в стороны - вниз. 5-6, № 1 – направо, левую ногу сзади на носок, кольца вперед; № 2 – встать на правое колено, левую ногу – в сторону, на носок, ветки вправо; № 3 – встать, прыжком стойка ноги врозь, вымпелы в стороны - вниз. 7-8, № 1 – повернуться кругом, правую ногу на носок сзади, дугами вверх, кольца вперед; 2 – приставить левую, другой вперед левую ветку в сторону; №3 – прыжком, ноги вместе, наклониться, вымпелы скрестно.

2 фаза. 1-2. № 1 – равновесие на левой, № 2 – движения те же, что на счет 5-6, первой фазы в другую сторону; № 3 – прыжком стойка но-

ги врозь, выпрямиться, дугами книзу, вымпелы в стороны.3-4. № 1- встать на правое колено, кольцами назад, голову поднять; № 2 – поставить правую согнутую ногу вперед, дугой вперед, правую ветку в сторону, № 3 – прыжком основная стойка, вымпелы вверх - наружу, 5-6. № 1 – сесть на правую пятку, левой ногой перемах назад - полушпагат, кольца вверх, 7-8. № 1 – встать на правое колено, левую согнутую ногу поставить вперед, кольца в стороны, № 2 – прыжком стойка ноги врозь, наклониться, дугами книзу ветки в стороны. № 3 – встать, вымпелы скрестно.

3 фаза. 1-2, № 1 – упор на правом колене, левую назад, 2 – выпрямиться, ветки скрестно над головой, № 3 – дугами книзу, вымпелы вверх. 3-4. № 1 – сесть на пятки, наклон вперед, кольца вперед, кольца вверх; № 2 – дугами наружу, ветки в стороны, № 3 – присед, вымпелы вперед. 5-6. № 1 – встать на колени, прогнуться, кольца вверх в боковой плоскости; №2 – согнуть левую ногу, другой книзу, левую ветку вправо; № 3 – встать на колени, наклон назад, вымпелы вверху наружу. 7-8. № 1 – левую согнутую ногу поставить вперед, кольца вперед в боковой плоскости. № 2 – те же движения, что и на счет 5-6, но в другую сторону. № 3 – правую согнутую ногу поставить вперед, выпрямиться, вымпелы в сторону.

4 фаза. 1-2. № 2 – с поворотом направо стойка ноги врозь, наклониться, кольца скрестно; № 2 – разогнуть правую ногу и согнуть левую, дугами книзу, ветки вправо (передать ветки в правую руку); №3 – встать, приставить левую ногу, вымпелы скрестно над головой. 3-4. №1 – выпрямиться: дугами книзу, кольца в стороны; №2-4 – с поворотом туловища грудью к зрителю правую и соответственно левую ветки в сторону - вниз, одновременно помочь № 3 (держа его за пояс) встать себе на колени в стойку ноги врозь. № 3 – вымпелы в стороны. 5 № 1 – согнуть левую ногу, наклониться вправо, кольца в стороны, № 2 – правую руку с двумя ветками вверх - наружу. Всем размахивать предметами. 6-7-8. Пирамиду; держать. После счета 8, № 3 соскочить с колен № 2 и № 4. Построиться в одну шеренгу и принять основную стойку.

Вольные упражнения с мячами, ракетками и обручами для школьников 13-14 лет

Построение то же, что и в предыдущих упражнениях. Состав участников - две девочки и три мальчика. Выступающие в пятерке рассчитываются слева направо по порядку. № 1, 3 и 5 - мальчики, № 2 и № 5 – волейбольными или баскетбольными мячами, № 3 с двумя ракетками для игры в бадминтон, № 2 и № 4 с обручем. Форма одежды у № 1 и №

5 белые майки и черные трусы, у № 3 – красная майка, черные трусы, у № 3 – красная майка и белые трусы, у № 2 и № 4 – синие купальники. Выполнение на 8 тактов. Музыкальный размер 4/4. Темп средний. Описание движений дается для №1, 2 и № 5. № 4 и № 5 выполняют те же движения, что № 1 и № 2, но – в другую сторону. Исходное положение – основная стойка. Инвентарь в опущенных руках, обруч в обеих руках вниз перед собой.

1-й такт. 1-2. № 1 – мяч вверх, № 2 – присед, обруч вертикально перед собой хватом двумя, № 3 – присед с наклоном, ракетки в стороны - книзу. 3-4. № 1 – присед с наклоном, ракетки в стороны книзу. 3-4. № 1 – присед, мяч на грудь, № 2 – прыжком стойка ног врозь, обруч вертикально перед собой, № 3 – встать, ракетки кверху - наружу.

2-й такт. 1-2. № 1 – наклон, мяч положить на землю, № 2 поднять обруч против часовой стрелки с наклоном туловища влево, № 3 – дугами наружу, ракетки скрестно. 3-4. № 1 – оставить мяч на земле, выпрямиться, руки в стороны, № 2 – разогнуть правую ногу, выпрямить туловище, обруч вертикально перед собой, № 3 – ноги на ширине плеч, дугами внизу ракетки в сторону - вниз.

3-й такт. 1-2. № 1 – прыжком ноги врозь, наклониться, взять мяч: № 2 – те же движения, что в счете 1-2 второго такта, но в другую сторону. № 3 – прыжком основная стойка. Ракетки скрестно над головой. 3-4. № 1 – прыжком основная стойка, мяч на грудь, № 2 – разогнуть левую ногу и с поворотом на 90 градусов стойка на левом колене, вращением против часовой стрелки, обруч вертикально в боковой плоскости на правое плечо (левая кисть у правого плеча, правая рука поддерживает обруч над головой). Прогнуться, № 3 – ракетки в стороны.

4-й такт. 1-2. № 1 – подпрыгнуть, поймать мяч, № 2 – встать, повернуться налево в стойку ноги врозь, обруч вертикально на полу перед собой, № 3 – ракетки скрестно внизу в выпрямленных руках 3-4. № 1 – повернуться налево, правая нога на носке сзади, мяч вперед, № 2 – повернуться налево, стойка на правом колене, обруч вертикально сбоку на полу; № 3 – присед, дугами книзу, ракетки вверх - наружу.

5-й такт. 1-2. № 1 – повернуться направо, мяч влево, № 2 стойка на коленях, обруч вертикально на земле перед собой, № 3 – ракетки скрестно над головой, 3-4 – прыжком основная стойка, мяч внизу, № 2 – сесть на левую пятку, правую назад – полушпагат, обруч вертикально в лицевой плоскости вверх над головой, № 3 – встать, ракетки вверх - наружу.

6-й такт. 1-2. № 1 – прыжок ноги врозь, мяч на голову, № 2 – встать на левое колено, правую согнутую ногу вперед на ступню, об-

руч вертикально вниз за спину, № 3 – прыжком стойка ноги врозь, ракетки в стороны. 3-4. № 1 – наклониться вперед, № 2 – встать, приставляя левую. Обруч вперед - кверху, № 3 – прыжком основная стойка, ракетки продеть в обручи.

7-й такт. 1-2. №1 – выпрямиться, мяч вверх, № 2 – повесить обруч на правую руку среднего пальца и, взявшись руками за нижний край обруча, – равновесие на левой. № 3 – ракетки в согнутых в стороны - кверху руках, удерживая обручи на локтевых сгибах согнутых вверху рук. 3-4. № 1 – мяч на грудь, № 2 – снять обруч с руки среднего и с поворотом направо, наклонно вправо (туловище и левая нога на одной линии), обруч вертикально влево, № 3 – ракетки скрестно. 8-й такт. 1-2-3. № 1 – повернуться налево, стойка на правом колене, поворот туловища направо, левую руку вверх - наружу, правую - в сторону - книзу, № 2 – разгибая правую, согнуть левую (выпад). Правой рукой взяться за левую (около мяча). № 1 – левой рукой обруч вверх - наружу, № 3 – ракетки скрестно над головой. 4. Все участники – основная стойка. Мячи и ракетки в опущенных руках, обручи вертикально вниз перед собой.

Гимнастические упражнения с веерами

Веер делается из листа бумаги размером 55 х 80 см. Одна сторона бумаги окрашивается в розовый цвет, другая – в голубой или розовый и желтый (в зависимости от цвета фона места выступления). Окрашенный лист складывается по ширине через каждые 2 см, то на одну сторону, то на другую («гармошкой»). К крайним складкам приклеиваются фанерные рейки шириной 2 см (длиной 56 см). На одном конце веера через все складки делается отверстие, в это отверстие продевается и завязывается шнурок. Упражнение выполняют девочки 5-х классов. Желательно, чтобы цвет их одежды отличался от цвета вееров. Местом выступления могут быть зал, площадка, стадион. В зале участники строятся в четыре разомкнутые шеренги в шахматном порядке. На площадке или стадионе девочки могут быть построены в разомкнутую колонну. Упражнение выполняется на 8 фраз (по 8 счетов в каждой). Музыкальный размер 3/4. Темп средний. При выходе и выполнении первых 8 счетов упражнения, девочки веер держат сложенным двум руками за концы. Исходное положение – основная стойка, сложенный веер в опущенных руках. 1 фаза: 1 – веер к плечу вправо, правая рука в сторону, левая удерживает конец у правого плеча, 2-й 3-й веер к плечу влево, 4-й и 5-й веер вверх, 6-й и 7-й веер вверх, 8 присесть, веер вниз. 2 фаза: 1-2 – встать, раскрыть веер к правому плечу на руку, 3-4, веер вверх, 5-6, опуская правую руку вниз, а левую – к правому плечу, по-

вернуть веер другой стороной. 7-8 – веер к правому плечу под руку. 3 фаза: 1 – повернуть веер другой стороной у плеча на руку. 2 – повернуть веер другой стороной у плеч под руку, 3 – повернуть веер другой стороной у плеча на руку повернуть веер другой стороной у плеча под руку, 5-6 – опустить веер вниз. 7-8 – поднять веер вверх. 4 фаза: 1-2 – повернуться на право, опуститься на левое колено, веер у носка правой ноги, 3-4 – встать с поворотом налево - кругом, опуститься на правое колено, веер у носка левой ноги, 5-6 – встать с поворотом направо, перехватывая левой рукой к правой, поднять веер над головой, 7 – повернуть веер другой стороной, 8 – повернуть веер другой стороной. 5 фаза: 1-2 – первая шеренга: наклониться вперед и опустить веер к ногам, 3-4 – то же, вторая шеренга,5-6 – то же третья шеренга, 7-8 – то же, четвертая шеренга. 6 фаза: 1-2 – всем выпрямиться и поднять веер вверх с перехватом левой рукой за угол раскрытой стороны веера, 3-4 – повернуться налево, правую руку вперед, веер на руке, 5-6 – выпад правой вперед, правую руку с веером назад (веер под рукой). 7-9 – встать, правую руку с веером вперед, веер на руке. 7 фаза. 1-2 – повернуться направо - кругом и опуститься на левое колено, поворачивая веер другой стороной (кисть правой руки на правом колене), левую руку вперед, 3-4 – поворачивая веер другой стороной, правую руку вперед, левую на правое колено, 5-6 – встать с поворотом налево, опуская правую руку вниз, а левую поднимая к правому плечу, повернуть веер другой стороной, 7 – правую руку вниз, повернуть веер другой стороной. 8 фаза: 1-2 – веер вверх другой стороной, 3-4 – повернуться кругом, 5-6 – опуская правую руку в сторону, левую к правому плечу, повернуть веер другой стороной (веер под рукой), 7 – повернуться кругом, 8 – сложить веер и опустить вниз.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Лагерная пора имеет богатые условия для физического развития детей. Подвижные игры – одно из весьма распространенных и доступных средств общения отдыхающих. Они помогают ребятам познакомиться и подружиться, проявить свою находчивость, сообразительность, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Умело, подобранные игры целенаправленно развивают самые разносторонние физические качества.

В каждой игре дети овладевают конкретными двигательными навыками, совершенствуют быстроту реакции, ловкость.

В эмоциональной развлекательной игре максимально раскрываются их волевые и физические возможности. Элемент соревнования, присутствующий в командных играх, развивает интерес к спорту, состязаниям, требующим предельного усилия, полной отдачи сил. Каждый вид физических упражнений содержит подвижные игры для совершенствования двигательных качеств и навыков, необходимых данному виду спорта.

Художественная гимнастика, уделяющая много внимания воспитанию ловкости, легкости и музыкальности движений, использует с этой целью как просто подвижные игры, так и игры под музыку. Применяются игры с предметами: мячами, обручами, скакалками, лентами и т.д. Игры с элементами танца помогают вырабатывать изящность и легкость движений. Игры с предметами, принадлежащими к миру детских игрушек, пользуются у ребят наибольшим успехом.

Упражнения со скакалкой развивают прыгучесть и выносливость, с мячом – цепкость рук и координацию движений. Обруч помогает овладеть различной скоростью движений, разносторонне воздействуя на все части тела.

Упражнения с лентой увеличивают амплитуду движений плечевого пояса и рук, способствуют широте и слитности. Игры в пионерских лагерях рекомендуется проводить систематически и по определенному плану.

Предлагаемые здесь игры расположены по степени возрастающей трудности. Перед каждой игрой даны упражнения, которые надо научиться выполнять. Разучивание упражнений создает у ребят особый интерес к играм. Подготовительные упражнения могут проводиться в форме специальных занятий, вкрапливаются в утреннюю гимнастику.

Проводя игры на открытом воздухе, следует выбирать площадки с ровным грунтом (без ямок, камней, холмиков). Наиболее; удобны баскетбольные и волейбольные площадки. Участвуя в подвижных играх, регулярно делая зарядку, дети за одну смену получают хорошую двигательную подготовку.

Игры с мячом

(Мяч резиновый с диаметром 10-15 см)

I. «Бросай выше».

Подготовительные упражнения.

1. Броски и ловля двумя руками. И.п. – основная стойка, руки вперед - в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони. 1 – слегка присев, руки вниз и, соединив кисти, передать мяч на обе ладони. 2 – выпрямляя ноги, руки вверх, бросить мяч повыше. 3 – поймать

мяч двумя руками и, опуская руки вниз, слегка присесть. 4 – выпрямить ноги и, передавая мяч на левую ладонь, принять и.п. Движения выполняются напряженно, легко, равномерно и слитно.

2. Броски и ловля одной рукой. И.п. – основная стойка, правая рука с мячом впереди, слегка опустив руку, (замах) – поднимая руку, бросить мяч вверх. 2 – поймать на ладонь правой рукой и, опуская руку, присесть. Мяч принимать на мягкую без захвата пальцами (в пригоршню), ногами слегка пружинить – мягко и слитно выполнять полуприседы с последующим выпрямлением ног.

3. Высокие броски мяча с ловлей после первого глубокого приседа, И.п. – носки сомкнуты, руки вперед – в стороны, локти слегка согнуты, мяч на правой ладони. 1 – бросить мяч повыше. 2 – глубоко присесть на носках, колени сомкнуты. 3 – выпрямить ноги, поймать мяч двумя руками. 4 – и.п. (ловить мяч только после выпрямления ног).

Перед началом игры участники строятся в круг, интервал – 1 м. Для игры требуется один мяч. По сигналу руководителя участники по очереди выполняют броски мяча вверх. Выигрывает тот, кто во время полета мяча сделает большее число приседаний. Каждый участник игры по договоренности совершает 2-3 попытки: зачет по лучшему результату. Если мяч пойман до выпрямления (в приседе), результат не засчитывается, так же, как и при не пойманном мяче.

Указания к игре

1. При большом количестве играющих следует образовать 2-3 круга. Каждый выбирает своего капитана, который следит за правильностью выполнения задания и определяет победителя.

2. При наличии трех, четырех кругов (по 5-6 человек) рекомендуется организовать состязание между победителями каждого круга.

3. В зависимости от возраста и спортивной подготовленности приседания, выполняемые во время полета мяча вверх, можно заменить наклонами вперед, прыжками, скрестным поворотом на 360 градусов и другими движениями.

II. «Вправо-влево».

Подготовительное упражнение. Стоя в кругу, научиться передавать мяч по кругу (вправо и влево) небольшими бросками, Добиваясь равномерности движения мяча. Темп переброски руководитель регулирует хлопками в ладоши или ударами в бубен. Перед началом игры участники строятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. У одного из них мяч. По команде руководителя мяч передается по кругу вправо небольшими бросками. По команде «Топ» игроки меняют направление переброски мяча. Игрок, не сменивший направление бро-

ска, выбывает из игры. Победителями считаются три последних игрока, оставшиеся в кругу. Игрок, произвольно замедливший темп переброски, получает замечание. После второго замечания он выбывает из игры.

Указания к игре

1. Руководителю рекомендуется ускорять и замедлять темп ударов в бубен так же, как и подачу команды «Гоп!», меняют направление бросков.

2. При проведении игры под музыку (аккордеон, баян) следует использовать марши, польки, вальсы и знакомые мелодии, этом случае бросок выполняется в первую (акцентированную четверть такта).

3. До игры под музыку играющих следует потренировать умении определять в музыке равномерно повторяющийся акцент, разделяющий мелодию на такты. В этом может помочь аккомпаниатор, сопровождающий игру. Слушая какой-либо отрывок, ребята хлопками отмечают первую четверть такта. При повторении игры музыкальное сопровождение рекомендуется сменить.

Усложненные варианты игры.

1. Построение то же, но мячей несколько. Их раздают игрокам через одного. 2. То же, выполняя передачу мяча ударом об пол. 3. «Два сигнала» (игра проводится под музыку). Построение и.п. то же, но по команде «Гоп!» меняется направление передач мяча, а при смене музыкального сопровождения – способ передач, если звучит вальс, мяч передается броском по воздуху, если полька – ударом об пол. В группах с хорошей физической подготовкой мячи могут быть у каждого игрока.

III. «Реагируй быстро».

Подготовительное упражнение в две шеренги лицом к центру, интервал 1-1,5 м. Расстояние между шеренгами 2-3 м. У каждого, стоящего в первой шеренге, в руках мяч. И.п. – как в упражнении 1.1 – бросить мяч партнеру напротив. 2. – поймать двумя руками снизу. Техника броска и ловли та же, что в упражнении 1 первой игры, но направление броска по дуге вперед вверх. Движения руками слитные и широкие, ноги слегка пружинят. По сигналу «Гоп!» первая шеренга перебрасывает мячи игрокам второй шеренги, затем то же, но в обратном направлении (1-2 – бросок ловля, 3-4 – и.п.) и т.д. 6-8 раз. По второй (не отданной) команде «Стоп!» переброска прекращается и вновь возобновляется по еле дующей команде «Гоп!». Выигрывает пара, не получившая штрафных очков. Игроки, не успевшие остановить пере-

броску по команде «Стоп!», получают штрафное очко. Пара, выронившая мяч, выбывает из игры.

Указания к игре

1. При проведении игры под музыку рекомендуется использовать вальсы широкого и плавного характера (на первый та бросок или ловля, на второй- ил.). Сигналом для остановки или возобновления бросков может служить прекращение музыки или возобновление ее звучания. 2. В группах среднего возраста мячи раздают участникам обеих шеренг (во избежание столкновения мячей в воздухе бросок следует делать в направлении правого плеча партнера). 3. Игру можно усложнить, постепенно увеличивая расстояние между шеренгами.

IV «Кому бросать?»

Играющие делятся на четверки и образуют квадраты. Каждая четверка – команда, каждый участник имеет свой номер. Расстояние между игроками в квадрате 2-2,5 м. У каждого игрока теннисный мяч. И.п. – о.с, руки в стороны, мяч на правой ладони. Музыкальное сопровождение – вальс.

По команде все участники перебрасываются мячами в такой последовательности: такты I-VIII – 4 раза, первые номера перебрасываются с четвертыми, первый такт - бросок и ловля, второй – и.п. IX - XVI – с поворотом налево и направо четыре переброски - первые номера со вторыми, третьи с четвертыми: XVII - XXIV с поворотом лицом к центру квадрата, первые с третьими, вторые с четвертыми: XXV-XXXII – броски и ловля мяча вверх двумя руками.

Участник, потерявший мяч при броске, не имеет права поднимать его, но продолжает принимать и бросать мяч своих партнеров в указанной последовательности. Закончив комбинацию, игроки поднимают правую руку с мячом верх. Руководитель подсчитывает число оставшихся мячей в каждой команде. Команда, потерявшая меньшее их количество, получает очко, не потерявшая ни одного – два очка. Игра повторяется три раза. Выигравшей считается команда, набравшая больше очков.

Указания к игре

1. При повторении игры рекомендуется заменить переброску по воздуху переброской ударом мяча об пол. 2. Уменьшение количества переброс в каждом направлении. Например, менять партнера после двух бросков и, закончив комбинацию, не останавливаясь, повторить ее еще раз. Бросать мяч по одному разу в каждое направление, повторив всю комбинацию четыре раза подряд. 3. По команде, четыре раза подряд. По команде руководителя «Гоп!» сменить броски по воздуху

на броски об пол, а на следующую команду снова перейти по воздуху и т.п. Команда «Гоп!» может даваться несколько раз в течение одной комбинации. Для проведения последнего варианта игры для команды выделяется судья. Судьи ведут счет штрафных очков за опоздание смены способа переброски мяча.

У. «Отбери мяч»

1. И.п. – основная стойка, левая рука вперед, правая с мячом в сторону. Другой книзу бросить мяч под левую руку. 2 – поймать правой снизу, другой – книзу руку с мячом в сторону. Научиться выполнять упражнения правой и левой рукой. 2. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. I-II – три броска (отбива) мяча в правой, на четвертом счете поймать его правой рукой снизу. То же другой рукой. 3. Комбинация из пройденных элементов на 8 тактов польки. И.п. – как в упражнении II-IV – три броска мяча под левую руку. I) V-VI – три отбива мяча об пол, поймать правой снизу. 2).VII двумя руками бросить мяч вверх. VIII – поймать двумя руками снизу.

На площадке два круга – большой и в его центре малый. Расстояние между ними 1,5-2 м. Играющие образуют круг, касаясь косками большого круга (снаружи), интервал 1-1,5 м. У каждого игрока – теннисный мяч. В малом круге 2-3 водящих без мячей. И.п. – основная стойка, левая рука вперед, правая с мячом в сторону.

Музыкальное сопровождение – полька. По команде руководителя на мелодию польки играющие выполняют комбинации с мячом. На седьмом такте (высокий бросок мяча вверх) водящие выбегают из малого круга, стараясь поймать чей-нибудь мяч. Игроки, потерявшие мячи, становятся водящими, а перехватившие их встают на место ушедших. Игра повторяется 7-8 раз. Выигрывают участники, ни разу не потерявшие мяч и не получившие штрафных очков. Водящие могут выбегать из малого круга только на седьмом такте польки.

Игрок, заменивший высокий бросок малым, получаем штрафное очко. Водящему не разрешается отталкивать игрока при ловле мяча. За нарушение перечисленных правил мяч возвращается к прежнему его обладателю.

Указания к игре

1. В помощь руководителю для фиксации ошибок и при подсчете штрафных очков следует выделить 1-2 судей. 2. При отсутствии музыки игра проводится под счет руководителя.

Второй вариант игры. Игроки, потерявшие мяч, выбывают из игры. Победителем становится водящий, набравший больше количество мячей.

VI. «Эстафета с мячом».

Подготовительные упражнения.

1. И.п. - основная стойка, руки вперед, локти согнуты, кисти соединены, мяч на тыльной стороне кистей. Ходить и бегать, стараясь не уронить мяч. Для этого пальцы рук предельно вытянуть. 2. И.п. – основная стойка, мяч на тыльной стороне кисти, ходить, стараясь не уронить мяч.

Играющие строятся в колонны по 8-10 человек, каждая колонна – команда. Перед колоннами проводится линия, а на расстоянии 6-8 м от нее против каждой колонны рисуется круг. Для каждой команды выделяется судья. У стоящих в колоннах первыми, имеется резиновый мяч диаметром 15-20 см. Первые игроки в колоннах кладут мяч на тыльную сторону кистей и по сигналу руководителя бегут к кругам. Встав в круг, поворачиваются и, держа мяч двумя руками с бочков, бросают его второму участнику своей команды. Выполнив задание, первые игроки встают каждый за своим кругом, лицом к команде. Вторые игроки, поймав мяч, повторяют то же и встают в затылок первых номеров и т.д. Если первый игрок не уронил мяча при перебежке в круг, а второй поймал брошенный ему мяч, команда получает очко.

Игра заканчивается, когда последний игрок в команде прибежит в круг, и вся колонна играющих примет положение по стойке «смирно». Выигрывает команда, первой завершившая игру и набравшая больше очков. За не пойманный мяч при переброске очко не засчитывается. Игрок, уронивший мяч при перебежке, должен как можно быстрее положить его на кисти рук и продолжить бег с того места, где был уронен мяч.

Игры со скакалками

I. «Попрыгунчики». Подготовительные упражнения. 1. И.п. – основная стойка, скакалка сзади, концы ее в обеих руках, локти слегка согнуты. Прыжки толчком на двух ногах (выпрямляясь в фазе полета), чередуя с шагами на месте.

2. Перевод скакалки назад. И.п. – о. с., скакалка сзади, концы в обеих руках. 1-2 – круг правой рукой по дуге вперед влево. 3-4 продолжая круг за спиной вправо, перевести скакалку назад за спину. Закончить движение, локти слегка согнуты.

3. И.п. – как в упражнении 1. 1-8 – восемь прыжков выпрямившись. Закончить движение, скакалка впереди. 9-14 – с левой ноги шесть шагов на месте, правой рукой перевести скакалку назад. 15-16 – принять и.п.

4. И.п – о.с. скакалка впереди, концы ее в обеих руках. 1 – соеди-

няя кисти, локти согнуты, круг скакалкой книзу слева в боко-1 вой плоскости, 2 – круг скакалкой справа книзу. 3-4 – повторить круги справа и слева. 5 – разъединяя кисти, руки вперед, локти слегка согнуты, полуприсед, скакалка впереди. 6 – выпрямить ноги. 7-8 – и.п. (во второй половине четвертого круга руки со скакалкой поднять вверх и разъединить кисти).

5. И.п. – как в упражнении 1. 1-4 – четыре круга скакалкой слева и справа в боковой плоскости. 5-8 – четыре прыжка выпрямившись. Играющие строятся в две шеренги по 8 человек в шахматном порядке. Дистанция и интервал – 1,5-2 м. Все имеют скакалки. И.п. – как в упражнении 1. По команде руководителя играющие выполняют комбинацию движений, описанную в упражнении 5, два раза подряд. Игроки, допустившие ошибку (запутывание скакалки), встают на одно колено, выбывая из игры. 1 Игра повторяется 4-5 раз. Выигрывает тот, кто лучше других выполнил комбинацию, хорошо выпрямлялся в фазе полета, не сбиваясь со счета.

Указания к игре

1. Между повторениями комбинации руководителю следует 1 делать паузы, предлагая детям выполнить 4-8 шагов на месте.

2. При проведении игры под музыку рекомендуется использовать танцевальные произведения в размере 2/4 (галопы, польки, народные танцы). Выполнять прыжки и круги скакалкой следует на каждую четверть такта.

Усложненный вариант игры. Построение, и.п. то же. Каждая шеренга- команда. Для каждой команды выделяется судья. При большом количестве играющих можно организовать 3-4 команды. По сигналу первые игроки команды (шеренги) два раза подряд выполняют предложенную комбинацию со скакалкой. Игрок, точно выполнивший задание, приносит команде 3 очка. Выигрывает команда, набравшая больше очков с наименьшим количеством штрафных. Штрафные очки даются: а) за запутанные скакалки – 2 очка, 2) за сгибание ног в фазе полета – 0,5 очка.

Указания к игре

1. Игру рекомендуется проводить под музыку. 2. Она может быть усложнена введением в комбинацию более трудных движений, например, галоп вперед или в сторону, вращая скакалку вперед, прыжки, выпрямившись, вращая скакалку вперед просто и скрестно.

II. «Прогулка». Оздоровительные упражнения:

1. И.п. – основная стойка, скакалка сзади, концы ее в обеих руках. Вращая скакалку вперед, прыжки с одной ноги на другую вытягивая

свободную ногу вперед вниз. Па-дэ-баск (музыкальное сопровождение – полька. 1). 1 – толчком левой ноги небольшой прыжок на правую, левую чуть согнуть вперед. И – шаг налево рядом с правой, правую приподнять над полом. 2. Шаг на правую ногу на месте, левую приподнять вперед. И - то же другой ногой и в другую сторону (выполнять на низких полупальцах, легко пританцовывая).

3. И.п.- как в упражнении 1. Па-дэ-баски, вращая скакалкой вперед. И.п. - о.с. скакалка впереди, концы ее в обеих руках. Покачивание скакалки влево и вправо в лицевой плоскости, слегка пружиня ногами. 5. Комбинация движений скакалкой (полька). И.п. - как в упражнении 1. I-IV - четыре па-дэ-баска, вращая скакалку вперед. Закончить движение - о.с, скакалка впереди. V-VI-покачивание скакалки влево и вправо в лицевой плоскости, слегка пружиня ногами.

VII-VIII- правой рукой перевести скакалку за спину. IX-XII вращая скакалку вперед, прыжки с одной ноги на другую. 1. XIII-XVI-повторить движения V-VIII тактов.

Играющие становятся лицом к центру, интервал 1,5 м. Каждый очерчивает для себя круг диаметром 80 см. Все имеют скакалки. В центре круга водящий без скакалки.

По сигналу руководителя или с началом музыки (полька) на I-XVI такты играющие выполняют комбинацию со скакалкой Два-три раза (после каждого выполнения - 16 шагов на месте для отдыха). По команде руководителя «На прогулку!» или с началом музыки (марш) игроки, держа скакалку в правой руке, идут за водящим в колонне по одному.

Водящий уводит играющих подальше от кругов, но в пределах игровой площадки. По свистку руководителя или с прекращением музыки все, в том числе и водящий, стремятся занять любой круг. Оставшийся игрок без места становится водящим.

Выигрывают те, кто за время 4-5 повторений игры ни разу не был водящим и не получил ни одного штрафного очка. Штрафные очки даются: а) за запутывание скакалки при исполнении комбинации, б) за столкновение игроков при беге в круги.

Указания к игре

1. Комбинация движений со скакалкой может быть упрощена или усложнена в зависимости от двигательной подготовленности дающих.

2. Команду «На прогулку!» следует давать неожиданно (вначале, середине или конце комбинации).

3. Для музыкального сопровождения при исполнении можно использовать русские народные песни задорного характера с размером в 2/4.

III. «Зеркало»

Подготовительные упражнения. 1. Построить все подготовительные упражнения для предыдущих игр со скакалкой.

2. И.п., о.с. – скакалка сзади, концы ее в обеих руках. Прыжки выпрямившись, вращая скакалку вперед просто и скрестно. При скрестном вращении скакалки руки скрещиваются на уровне тазобедренных суставов.

3 Галоп в стороны кругами со скакалкой слева и справа в боковой плоскости. Играющие образуют круг, интервал 1,5 м.

КАК ПИНГ-ПОНГ СТАЛ СПОРТИВНОЙ ИГРОЙ

Откуда взялось название «настольный теннис»? Никто ведь не говорит «напольный футбол». Есть же старое, доброе «пинг-понг».

Все вроде бы верно: наименование «настольный теннис» немного пресно, иное дело «пинг-понг». Однако... В сущности своей «пинг-понг» нечто сродни выражению «бум-бум» или, скажем, «цок-цок». Согласитесь, как-то несерьезно.

Так, может быть, между пинг-понгом и настольным теннисом есть какая-нибудь разница?

Представьте себе загородный дом отдыха. Летний вечер. Двое молодых людей, вооруженные ракетками, увлеченно перекидывают на столе, установленном в небольшой комнате, белый целлулоидный шарик. Это пинг-понг.

А теперь перенесемся в индийский город Калькутту. Февраль 1975 г. Огромный спортивный зал, выстроенный специально к чемпионату мира. Последний день первенства. Финалы. На трибунах 12 тыс. зрителей. В середине прямоугольной арены стол, разделенный невысокой, немногим более 15 см. сеткой, огражденной бортиками, образующими площадку 7 х 14 м.

Слева от стола – югослав Антон Степанович, справа – венгр Иштван Йонер. Оба парня атлетического сложения, подвижные, резкие. Степанович ведет со счетом 2:0. Он прилагает максимум усилий, чтобы выиграть еще одну партию. То резко бьет по диагонали, то придает мячу мощное боковое вращение, то «укорачивает» мяч, посылая его на сторону оппонента, близко к сетке. Тщетно! Йонер находит контригру,

выигрывает три партии подряд и становится чемпионом мира. Вот это и есть настольный теннис.

О том, как игра в пинг-понг превратилась в настольный теннис и пойдет речь.

В 1901 году популярный в России журнал «Нива» написал о новой модной игре пинг-понг, обещающей обратиться во «всесветное развлечение». Игра рекомендуется как очень полезная и приятная комнатная гимнастика, доступная как для взрослых, так и для детей. Сообщал журнал и некоторые сведения о происхождении игры.

«... В Лондоне стоял солнечный жаркий день, один из тех дней, которые вообще-то редко случаются в этом городе. Два молодых аристократа зашли в один из фешенебельных ресторанов английской столицы и сели за стол небольшого уютного кабинета. Пока малорасторопный официант выполнял их заказ, молодые люди, заскучав, стали с помощью крышек от сигаретных ящиков перекидываться пробками от винных бутылок, найденных на полу. При этом своими движениями они всячески старались имитировать известный уже тогда «лаун-теннис», или попросту – теннис». Этого было достаточно, – сообщил журнал, – чтобы народиться модной игре, которая в кратчайшие сроки сделалась излюбленной салонной игрой в Англии

Страну охватила пинг-понговая горячка, люди играли повсюду, где только позволяла площадь. Вид у играющих был, правда, отнюдь не спортивный: мужчины в твердых накрахмаленных воротничках и жилетах, женщины – даже в шляпках. Ракетки – с длинной ручкой и натянутой барабанной кожей. Мячи далеки от стандарта, сделаны преимущественно из резины. Первые целлулоидные мячи выпустила известная американская фирма «Жаке».

В 1902 году в Лондоне вышел в свет труд Арнольда Паркера «Пинг-Понг», в котором в частности, рассказывалось, что первый чемпионат английской столицы состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве Лондона, в зале «Ройэл Эквэризм». В турнире участвовало свыше 300 игроков.

Англия в конце XIX начале XX века была экспортером на континент многих спортивных игр. Не избежал этой участи и пинг-понг. Моряки, находясь на вынужденном отдыхе в одном из портов Германии, устроили импровизированный пинг-понговый чемпионат. Местная молодежь с интересом наблюдала эти игры, и не успело иностранное судно дать последний прощальный гудок, как в порту уже начались пинг-понговые баталии местного значения.

Все большее и большее число стран Европы постепенно втягивается в «эпидемию». В это время пинг-понг уже практически созрел для серьезных организационных мер в части правил турниров официальных чемпионатов. Но прежде, чем начать рассказ об этой вехе в истории игры, еще немного об одной немаловажной детали.

Сегодня, купив набор настольного тенниса, вы обязательно найдете в нем две ракетки из многослойной фанеры, с деревянными ручками, покрытые резиной с пупырышками. Все как бы просто. Но не так прост был путь от первых ракеток к тем, что сегодня лежат в коробках любого пинг-понгового набора. Многие годы спортсменам служили ракетки, вырезанные целиком из дерева. Затем дерево покрыли пробкой. Потом...

Участник состязаний в Лондоне мистер Гуд возвращался домой после очередного турнира. Он шел, не торопясь, от усталости болела голова. Подойдя к кассе аптеки, он неожиданно, с простотой, связанной со всеми великими открытиями, обратил внимание на резиновую подставку для сдачи мелочи. Небольшие переговоры с владельцем аптеки – и Гуд выходит из нее, сопровождаемый удивленными взорами, с драгоценным свертком под мышкой. Усталости как не бывало. Придя, домой, он немедленно взялся за реконструкцию ракетки. Пробка была снята и вместо нее с обеих сторон наклеена только что приобретенная в аптеке резиновая подставка. На следующий день соперники Гуда были удивлены не менее, если не более чем работники аптеки. Гуд непрерывно одерживал одну победу за другой и выиграл турнир.

Описанный эпизод относится к 1903 году. А спустя полвека, в сезон 1954-1955 гг. японские спортсмены добились блестящих успехов, играя ракетками, покрытыми уже толстым слоем микропористой резины. Что тогда творилось в кругах играющих! Дело в том, что мяч, при соприкосновении с такой ракеткой, «утопал» в ней и тем глубже, чем сильнее был удар игрока. Увеличивалось время сцепления, и мяч «выстреливал» словно из катапульты.

Однако губка просуществовала недолго. Ее противники утверждали, что игра губчатой ракеткой многое теряла в эстетическом плане. Встал вопрос о стандартизации спортивного оружия. Пока шли дебаты, появился новый тип ракетки – «сендвич». Эта ракетка слоистой конструкции представляет собой комбинацию обычной (пупырчатой) резины с губчатой. Нетрудно сосчитать количество возможных вариантов: с обеих сторон на фанеру накладывают губку, а на нее – резину: с одной стороны – пупырышками наружу, с другой – пупырышками внутрь; с обеих сторон резина пупырышками внутрь (так называемый

оборотный сендвич); с одной стороны – только обычная резина, а с другой – сендвич, прямой или оборотный. Но все они в 1959 году были ограничены одним условием: толщина накладок с каждой стороны не должна превышать 4 мм.

Вернемся, однако, к истории самой игры. В 20-х годах настольный теннис еще не имел своих союзников даже в странах, где игра достигла наибольшего развития. Ее поддерживали лишь энтузиасты. Четверо из них: чемпион Англии 1904 г. П. Бромфильд и три его друга – И. Пэйн, А. Каррис и П. Уорден создают в 1921 году Всеанглийскую ассоциацию пинг-понга.

Она вырабатывает свой устав, порядок членства, первые, пока еще далекие от совершенства, правила игры, и с 1922 года начинают регулярно проводиться чемпионаты Англии.

В 1926 году в Берлине собрался организационный конгресс, на котором кроме представителей Германии присутствовали делегаты Англии, Австрии, Венгрии. Спустя несколько месяцев, после берлинского конгресса к нему примкнули Швеция и Чехословакия. Этот год вошел в историю как год основания ИТТФ. В будущем году будет торжественно отмечено 50-летие этого одного из самых крупных ныне международных спортивных объединений (117 стран мира).

На первом же конгрессе ИТТФ был избран ее президент английский общественный деятель и публицист Айворт Монтегю, остававшийся на этом посту вплоть до 1967 г. Ныне лауреат международной Нобелевской премии «За укрепление мира между народами» А. Монтегю – почетный президент ИТТФ

В декабре 1926 года над одним из столов, установленных в лондонском зале «мемориал Холл», взлетел первый мячик первого чемпионата мира по настольному теннису. Среди его участников были выдающиеся игроки того времени: венгр Кехрлинг, немец Пренн, индусы братья Фузи, англичанин Ингрем и другие.

Первый чемпионат мира проводился в пяти видах соревнований, мужских командных, мужских и женских одиночных, мужских и смешанных парных; География чемпионата по сегодняшним меркам была весьма скромной всего – семь стран прислали своих спортсменов. И все же это было первое крупное международное соревнование, закончившееся одновременно и первым, но далеко не последним успехом венгерских мастеров настольного тенниса, им достались все пять первых мест.

Любопытно, что один из ведущих игроков Венгрии того времени Золтан Мехловитц некоторые свои игры проводил, держа ракетку при-

мерно так, как держит ее ныне большинство игроков Азии – «пером» или, как принято говорить, вертикальной хваткой.

В 1927 г. на втором чемпионате мира был введен женский парный разряд. Снова венгерские теннисисты оказались сильнейшими в большинстве видов, получив право организации третьего первенства мира. Особенных неожиданностей на нем не произошло, если не считать победу в мужских одиночных играх англичанина Фрейда Перри, ставшего в последствии трехкратным победителем Уимблдонского турнира – неофициального чемпионата мира по теннису на травяных кортах.

С 1934 г. на каждом чемпионате мира разыгрывается семь комплектов медалей. Но... не только они.

В 1933 г. вице-президент ИТТФ, президент французской федерации настольного тенниса Марсель Карбийон учредил для женских команд – победительниц чемпионатов мира кубок, который носит имя своего учредителя. Была узаконена и форма розыгрыша. В команде могут выступать четыре спортсменки: вначале встречаются первые номера команд, затем – вторые, далее – встреча пар, в которой могут играть две новые теннисистки и, наконец, еще две одиночные игры (в порядке, обратном первым двум встречам матча). Матч считается законченным, как только одна из команд наберет 3 очка. Мужчины разыгрывают в командном турнире кубок Свейтлинг. У мужчин команда состоит из трех основных и двух запасных игроков, но в одном матче могут играть только три участника, по принципу каждый с каждым. Матч завершается, как только одна из команд наберет 5 очков. Все игры в командных соревнованиях проводятся на большинство из трех партий.

В разные годы и личные турниры мировых первенств «обзавелись» своими кубками, которые вручаются победителям.

Всего уже состоялось 33 чемпионата мира. До 1957 г. они проводились ежегодно, а с 1958 г., когда стало разыгрываться первенство Европы, чемпионаты мира организуются только по нечетным годам.

ИТТФ стремиться всемерно развивать настольный теннис. Международная федерация настольного тенниса явилась инициатором проведения мировых чемпионатов в Африке (Каир, 1939 г.) и в Азии (Бомбей, 1952 г.). Бомбейский чемпионат мира открыл новую эру в настольном теннисе – выход на лидирующие позиции теннисистов Азии. Весь спортивный мир облетели тогда имена японцев – чемпиона мира Х. Сато, победителей в мужских парах Н. Фуиджи и Т. Хаяши, и в женских парных состязаниях

С. Нарахара и Т. Нишимура. Что же произошло? Как получилось, что японские игроки, впервые выступив на мировом чемпионате, завоевали четыре высших титула из семи?

Во многом свою роль сыграл переход японцев на игру новыми ракетками. При свойственном этому народу темпераменте, ракетка резко повысила его технический арсенал. Но было бы, конечно, несправедливо объяснять успехи теннисистов Японии только модернизацией спортивного оружия. Японцы оказались новаторами в технике игры, усовершенствовав, прежде всего, технику атакующего удара. Ракетка после удара уходила у них далеко за голову, а мячу придавалось боковое круговое вращение. Зона, из которой велась атака, не ограничивалась: вблизи стола, со средней дистанции и далеко от стола. Своеобразным был и контроль всего стола: японские игроки занимали позицию глубоко в левом углу, и в силу присущих им скорости и экспрессивности успевали на мячи, посланные соперниками глубоко в правый угол. Отличная физическая подготовка, ловкость, быстрота реакции, волевая направленность, мощь атак – все эти качества надолго сделали японцев лидерами мирового настольного тенниса.

Вопрос активизации игры остро стоял на протяжении всей его истории. В 1936 году в пражском зале «Люцерна» шел очередной чемпионат мира. У одного из столов играли мужские команды Польши и Румынии. Цвета поляков защищали А. Эрлих – Ф. Панет. Судья по традиции воскликнул: «Ноль-ноль», – встреча двух соперников началась, а затем в течение 2 часов и 10 минут (!) судья больше не открывал рта. Точнее, не только судья, а целый ряд сменивших его судей, тогда такое было возможным). За соседним столом уже закончился матч двух команд, в котором состоялось семь встреч, а польский и румынский теннисисты еще разыгрывали первый мяч. Этот своеобразный рекорд никогда не будет побит.

Уже в те годы остро встал вопрос о лимите времени на каждую партию. Первоначально он был, по сегодняшним меркам, весьма велик – 1 час, затем это время уменьшили вдвое, а ныне по правилам соревнований на каждую партию отводится 15 мин. Более того, игра с нудной перекидкой мяча, завершается введением правила в 12 ударов. Оно вводится по истечении 15 мин. игрового времени, считая с начала партии, и действует до окончания встречи, т.е. во всех последующих партиях. Суть этого правила заключается в следующем. Бели принимающий подачу возвратит мяч без ошибок подающему 12 раз, и тот следующим ударом не выиграет очко (мяч снова возвратится к нему на стол), то очко

засчитывается в пользу принимавшего, а подача с этого момента переходит поочередно к каждому игроку после розыгрыша очередного очка.

Не сразу ограничение игрового времени было принято всеми, да и сейчас еще есть игроки, исповедующие так называемый защитный стиль, но так или иначе, правило 2 ударов действует в настоящее время на всех соревнованиях самого высокого ранга.

Начался качественно новый этап развития игры в стране: воспитание игроков активного стиля, характерной чертой которого было двухстороннее нападение, высокая атлетическая подготовка, широкая тактическая палитра. Первые успехи пришли на юношеских чемпионатах Европы или, как их тогда называли, критериумах. Трем игрокам специалисты прочили большое будущее: московской школьнице Зое Рудновой, ее земляку Анатолию Амелину и вильнюсской школьнице Лайме Балашийте. Спустя несколько лет, в когорту перспективных попали еще два школьника из Москвы и Батуми- Станислав Гомозков и Саркис Сархаян, а также уроженка столицы, переехавшая в Киев, Светлана Гринберг. Именно эта шестерка, а также группа еще более юных спортсменов и совершили путь, как говориться, от «нуля» к вершинам мастерства. Путь к завоеванию нашим настольным теннисом заслуженного авторитета не только в Европе, но и во всем мире.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Ракетка. Успех игры в настольный теннис во многом зависит от ракетки. Поэтому, прежде всего, расскажем о том, какой она должна быть. По действующим правилам ракетка может быть любого размера, формы и веса и изготавливается из одного куска фанеры или доски одинаковой толщины, иметь ровную и твердую поверхность. На ручку разрешается, хотя это не оговорено в правилах, наклеивать дополнительные куски дерева, чтобы ракетку было удобнее держать. Практиковавшееся ранее обертывание ручки замшей или другими материалами для предотвращения скольжения сейчас не примешься.

Некоторые ракетки имеют с одной или с обеих сторон резиновые накладки, изготовленные из натуральной или синтетической резины: из одного слоя резины, на наружной поверхности которой расположены пупырышки (общая толщина накладки, включая пупырышки и основу – подкладку из материала, если она есть– не должна превышать 2 мм), или из двух слоев: слоя из губчатой резины (нижний) и слоя из резины с пупырышками (верхний), причем верхний слой может быть наклеен как пупырышками наружу, так и внутрь (общая толщина двухслойной про-

кладки с каждой стороны не должна превышать 4 мм, включая высоту пупырышек). Количество пупырышек, распределенных равномерно по всей площади, должно быть не менее 10 и не более 5О на 1 кв.см.

Прокладка из губчатой резины увеличивает степень влияния накладки при ударе ракеткой по мячу и, следовательно, скорость вращения мяча (она увеличивается с увеличением толщины прокладки). Ограничение толщины прокладок предусмотрено в правилах для того, чтобы избежать возникающего при этом упрощения игры. Дело в том, что очень толстые накладки, позволяя, с одной стороны, бить такие мячи, которые не бьются никакими способами, с другой, – способствуют возникновению ошибок при приёме достаточно простых мячей, в случае, если им придано перед этим сильное вращение.

Наибольшее распространение в игре европеоидной хваткой (см. об этом далее) получили ракетки «сендвич» (как прямые, так и оборотные). Они в большей степени пригодны для выполнения приемов с более высокой скоростью вращения мяча, чем «жесткие» (обычные, используемые в массовом обучении). В первую очередь, это относится к контрударам, при которых необходимо придать мячу верхнее вращение. Прямые «сендвичи» (с пупырышками наружу) при этом обеспечивают точную игру, поскольку в меньшей степени, чем оборотные (с пупырышками внутрь), реагируют на чужую крутку, что позволяет сократить ошибки, возникающие в первый момент контакта мяча с ракеткой.

Для выполнения приемов, в которых характерна наивысшая скорость вращения мяча, применяются оборотные «сэндвичи», поскольку «глубокий» контакт мяча с ракеткой обеспечивается только за счет использования гладкой поверхности, контактирующей с мячом на большей площади.

Ракетки, предназначенные для игры азиатской хваткой, имеют специальные покрытия только с одной стороны. Вид этих покрытий аналогичен покрытиям, описанным выше.

Способы держания ракетки. Существует два основных способа хватки ракетки: азиатская, когда ракетка держится вертикально (хватка «пером»), и европейская, при которой ракетка держится горизонтально. Основное преимущество европейской хватки - удобство игры обеими сторонами ракетки, что приводит к увеличению игровой зоны, контролируемой при этой хватке, достигается при выполнении удара слева и при игре в защите за счет отсутствия дополнительных усилий на вывертывание предплечья, как при хватке «пером». Положительная особенность горизонтального способа держания ракетки – неизменяемость хватки при различном выполнении ударов, а также наличие более ши-

рокого обзора игровой зоны в момент соприкосновения ракетки с мячом. При наиболее часто встречающейся европейской хватке, ручка ракетки охватывается тремя пальцам; указательный палец лежит вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне (открытой) ракетки и слегка соприкасается со средним пальцем. Этот вариант хватки лучше всего подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов.

Этот вариант хватки облегчает выполнение ударов справа. Указательный палец, будучи расположен ближе к центру ракетки, помогает кисти осуществить изменение угла наклона ракетки при ударе.

Вариант европейской, хватки ракетки, наиболее приспособлен для ударов слева. Передвижение вверх большого пальца позволяет при ударах закрытой стороной ракетки получить дополнительное воздействие на ракетку при поворотах ее, обычно осуществляемых с помощью кисти.

Один из лучших вариантов азиатской хватки. На открытой стороне ракетки большой и указательный пальцы без напряжения с одинаковой силой охватывают ручку ракетки. Величина этих «клещей» увеличивается с увеличением размеров ракетки и наоборот. Нажимы большого и указательного пальцев на игровую поверхность регулируют наклон ракетки. При выполнении удара справа с относительно большей силой давит на ракетку большой палец; при выполнении удара слева на ракетку сильнее давит указательный палец.

Обхват ручки большим и указательным пальцами может быть другим. Например, большой и указательный палец сдвинуты на более близкое расстояние. Такой способ хотя и способствует увеличению подвижности кисти, однако уменьшает силу удара.

Большой и указательный пальцы относительно ручки могут располагаться несимметрично. Приближая к ручке указательный палец, можно добиться большой силы удара, хотя ограничивается подвижность кисти. При приближении к ручке большого пальца, основной удар сосредотачивается на нем. Этот способ удобен для выполнения подрезки и ограничивает возможности удара слева по низким коротким мячам.

Перемещения. Перемещения теннисиста начинаются с исходного положения у стола, которое может быть различным в зависимости от стиля ведения игры. Например, нападающие игроки, у которых, как правило, сильнее бывает правая сторона, сдвигаются в левый угол стола. Это связано с тем, что такие спортсмены стараются как можно быстрее ввести в игру свой сильнейший технический прием справа. Игроки равноценной, двухсторонней игры занимают исходное положение в центре

стола. Ноги согнуты в коленях, на ширине плеч, корпус слегка подан вперед, и развернут вполоборота левым плечом к сопернику. Вес тела на носках, пятки слегка оторваны от пола. Рука с ракеткой на уровне пояса. Большинство современных игроков стали слегка выдвигать в исходном положении левую или правую ногу вперед, в зависимости от выбора того или иного технического приема при нанесении первого удара по мячу.

Необходимое условие хорошей работы ног – достаточное физическое развитие и тренированность. Одно из эффективных упражнений, позволяющих «тренировать» работу ног в условиях, близких к игровым, прыжки двумя ногами в определенной зоне, с касанием игровой рукой до предметов, ограничивающих длину этой зоны (длина ее обычно 3 м). Упражнение выполняется в обе стороны до 100 и более раз.

Для перемещений вперед-назад удобна стойка, при которой ноги достаточно широко развернуты. Для перемещения вправо-влево более пригодна стойка с минимально раздвинутыми ногами. Во всех случаях более удобно перемещаться, если спортсмен стоит на носках. Этого можно добиться только путем длительной тренировки.

Важно помнить, что работа ног заключается в умении успеть быстро переместиться в нужное место, чтобы при приеме мяча чуть изменившимся направлением не тянуться к нему корпусом или рукой, а в первую очередь переместиться ногами, даже если для этого требуется перемещение на несколько десятков сантиметров. Конечно, в игровых ситуациях с трудным соперником поневоле придется тянуться к мячу, но надо свести такие случаи к минимуму. При игре в защите важную роль играет характер выхода к мячу: прием ударов в разные углы надо стараться производить, не уходя полностью в сторону, а частично перемещаясь вперед, как бы идя к мячу на перехват.

Удары по мячу. Ударов по мячу в настольном теннисе существует более 20. Мы остановимся на основных.

Накат открытой ракетки (справа). Основная цель, преследуемая при выполнении одного из основных атакующих ударов - наката, обеспечить высокую надежность попадания мяча в сочетании с достаточно сильной скоростью. Необходимая для увеличения точности крутизна траектории достигается за счет придания мячу верхнего вращения. Ракетка в момент удара по мячу движется вверх - вперед, удар наносится по верхней боковой половине мяча в случае его встречного вращения, если мяч соперником сыгран подрезкой (об этом см. далее). В соответствии с этим плоскость ракетки при ударе по подрезанному мячу отклоняется от вертикального положения назад (открытой стороной обращена кверху),

а при ударе по мячу, сыгранному накатом, отклоняется от вертикального положения вперед (открытой стороной обращена книзу). Независимо от того, как выполняется начальная фаза удара, движение ракетки после контакта с мячом и положение ее в конце этого приема приблизительно одинаковы для обоих случаев.

Удар накатом справа при европейской хватке ракетки. Исходная стойка: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к игровому столу, бьющая рука отведена вправо - назад для замаха. Рука начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча от поверхности стола, после чего рука уходит влево-вверх.

В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по выпуклой траектории, постепенно меняя угол наклона, в результате чего получается «обкатывание» мяча сверху. Это движение обеспечивается работой предплечья с преобладающим влиянием кисти. Кисть при накате может или непосредственно обкатывать мяч, что особенно характерно для техники игры жесткой ракеткой, или же просто резким скользящим движением придавать мячу вращение. Последний способ, как и вообще большинство случаев упрощенного выполнения приема, чаще используется ракеткой с губчатой прокладкой.

В процессе удара тяжесть тела перемещается на левую ногу. Важно после выполнения наката не оставаться в конечном положении, а вернуть ноги, корпус и руку в первоначальное «рабочее» положение. Другими словами, «выйти» из удара не менее важно, чем «войти» в него. Это относится, в первую очередь, к перемещению центра тяжести и возвращению бьющей руки в исходное положение, обеспечивающее готовность к следующему удару.

Высота отскока и расстояние точки падения мяча от сетки определяют две разновидности удара накатом. Способ удара, при котором соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, называется коротким накатом. Точка падения приходящего от соперника мяча в этом случае чаще всего находится на сравнительно близком расстоянии от сетки. Характерная черта быстрого наката – скорость выполнения. Движение руки при этом приеме должно быть не столько сильным, сколько быстрым. Удар обычно производится на взлете, то есть по мячу, еще не достигшему высшей точки.

Длинный накат – это разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко за задней кромкой стола. В противоположность короткому накату удар по мячу производится не так быстро, но в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар ракеткой часто наносится по опускающемуся мячу на высоте ниже уровня сетки.

Если посланный соперником мяч после отскока от стола поднимается выше сетки, то структура движения удара накатом несколько меняется. Эти изменения связаны с отсутствием необходимости в этом случае сообщить мячу такое сильное вращение, какое придавалось ему при ударе по мячам, не поднимающимся выше сетки. Ракетка ударяет мяч с большей силой, чем обычно, предплечье движется почти горизонтально, сила руки, вкладываемая в удар, направляется вперед. Такой удар получил название сметающего.

Удар по мячу, высота отскока которого от стола намного превышает высоту сетки, называется ударом «по свече». Стремление ударить по мячу, находящемуся в верхней точке, приводит к тому, что, в момент соприкосновения мяча с ракеткой, последняя находится над головой. Чуть согнутая рука описывает перед ударом большую дугу и сильно бьет по мячу, почти накрывая его. Движение слегка напоминает боковой удар через сетку в волейболе. Этот удар производится с большей силой, мячу почти не придается вращение и он летит после такого удара по почти прямой траектории.

По мере увеличения расстояния от точки удара по мячу до сетки возрастает траектория полета. Это обуславливает необходимость увеличения верхнего вращения при выполнении атакующих ударов из дальней зоны.

Изменение направления полета мяча при накате справа обычно достигается за счет незначительных поворотов и наклонов кисти бьющей руки. Иногда направление удара изменяется за счет поворота корпуса или изменения основной стойки перед ударом. Во всех этих случаях общая структура движения остается неизменной. Исключение составляют так называемый скользящий удар, применяемый при направлении мяча по диагонали из своего левого угла в левый угол половины стола соперника. При этом ударе ракетка контактирует с левой боковой стороной мяча, сообщая ему помимо верхнего еще и боковое вращение. Мяч как бы соскальзывает с ракетки, движущейся поперек направления его движения.

Удар накатом открытой ракеткой при европейской и азиатской хватке не имеет принципиальных отличий. Разница заключается в поло-

жении точки соприкосновения мяча с ракеткой относительно корпуса. При хватке «пером» легче по сравнению с европейской хваткой бить мячи на близком расстоянии вытянутой руки (в глубоком правом углу). Кроме того, использование азиатской хватки предоставляет большие возможности для работы кисти. Дело в том, что при европейской хватке движения кисти в основном сводятся к изменению угла между ракеткой и предплечьем, тогда как при азиатской хватке на движении ракетки сказывается не только изменение угла между кистью и предплечьем, но и поворот предплечья вокруг продольной оси. Традиционное расположение указательного пальца по краю ракетки при европейской хватки в значительной мере ограничивает подвижность кисти.

Накат закрытой ракеткой (слева при европейской хватке). Движение мяча при ударе закрытой ракеткой в основном такое же, как и при накате справа. Необходимое вращение придается мячу движением ракетки вверх - вперед.

Выполнение удара накатом слева. Исходное положение: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, без особого напряжения, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги, правая слегка выдвинута к столу. Игровая рука согнута в локте, находится на уровне пояса, предплечье параллельно поверхности стола, рука отведена в замах влево - назад.

При ударе предплечье начинает движение вперед, ракетка вступает в контакт с мячом, выполняя предплечьем и кистью обкатывания мяча сверху, после чего рука свободно уходит вправо - вверх. Центр тяжести перемещается на правую ногу, рука возвращается в и. п.

Таким образом, главное отличие техники наката открытой и закрытой ракеткой заключается в степени согнутости руки и направлении ее движения. При ударе накатом справа, сильно согнута в локте. Движение ее направлено по линии полета мяча на сторону соперника, наибольшее участие в ударе принимает предплечье и кисть. К особенностям использования приема мяча накатом закрытой ракеткой (левой стороной) следует отнести легкость выполнения им ближних контактирующих ударов, т.е. ударов по мячам, имеющим верхнее вращение, точка отскока которых от игровой поверхности стола находится достаточно далеко от задней кромки. Техника наката закрытой ракеткой позволяет осуществить прием мячей с верхним вращением, имеющих достаточную скорость, весьма сокращенным движением, с полулета. Наличие большой встречной скорости мяча по отношению к ракетке позволяет добиваться нужного результата, не придавая ракетке большой скорости, следовательно, почти не используя замах. Игра такой полуподставкой, по-

лунакатом очень эффективна не только в контрнападении, но и при приеме на столе сверхкрученных мяче – топ-спинов (см. об этом далее).

Выполнять удары и контрудары закрытой ракеткой из дальней зоны менее эффективно, чем открытой ракеткой. Это, в первую очередь, связано с ограниченностью игровой зоны при использовании данного приема и трудности приемки глубоких мячей слева. Последнее обуславливает также то обстоятельство, что завершающие удары по высокому мячу более надежно наносить открытой ракеткой, поскольку это позволяет выполнять их прямой рукой и тем самым вкладывать в удар большую силу. В конечной фазе спортсмену приходится даже встать полностью на носки.

Подрезка открытой ракеткой (справа). Основная цель этого технического приема (также как и подрезки слева) – возвращение мяча на половину стола соперника с придачей нижнего вращения при условии достаточно низкой траектории полета. Этот прием обычно используют при игре в защите, т.е. при пассивном отражении нападающих ударов (наката, топ-спина и др.).

В исходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу и чуть отставив назад правую. Рука делает замах назад - вверх и затем идет вперед - вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута, после удара ракетка немного провожает мяч и затем уходит влево - вперед - вниз (в отдельных случаях рука после контакта ракетки с мячом даже немного поднимается). Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара по мячу может быть в пределах от 0 до 90° . Изменения этого угла определяются характером вращения, приданного мячу соперником, а также намерениями игрока, производящего подрезку. Если соперник посылает мяч с низким вращением, то чем оно сильнее, тем острее должен быть угол наклона. При очень сильной встречной подрезке ракетка идет почти горизонтально прямо под мяч, не давая ему отскочить вниз. В случае приема мячей с верхним вращением необходимо иметь в виду, что исходное положение игрока и конечное вращение мяча при этом совпадают. Если при приеме «нейтральных» (плоских) мячей необходимая величина скорости нижнего вращения, приданного мячу при подрезке, достигается (при постоянной скорости руки) за счет достаточно острого угла наклона ракетки, то при приеме мячей с верхним вращением той же величины скорости вращения можно достичь при больших углах наклона ракетки.

В случае очень сильных верхних вращений при выполнении топ - спинов возникает опасность завышения мяча из-за изменения направле-

ния отскока его от ракетки. Чтоб этого не было, движение подрезки при топ - спине должны быть очень резкими, а направления движения ракетки – почти вертикальным. Другой способ приема топ - спинов – выполнение подрезов у самого пола, когда скорость вращения мяча уже слабее. Однако такая игра затрудняет выход на укороченные мячи и перемещение в другую сторону при изменении направления атакующих ударов.

В заключение следует отметить, что сила удара при подрезке меняется в зависимости от встречной скорости мяча и расстояния от стола. Необходимость этого изменения вызывается тем, что мячи, принятые подрезкой, из-за отсутствия сильно выпуклой траектории (как при накате) могут улететь за пределы стола при слишком высокой начальной скорости.

Подрезка закрытой ракеткой (слева при европейской хватке). Назначение подрезки слева такое же, как и у подрезки справа. Разница заключается в движении спортсмена при выполнении этого приема. Основное отличие от техники выполнения подрезки справа заключается, во-первых, в том, что рука начинает движение уже будучи согнутой в локте, а во-вторых, в том, что главная фаза движения выполняется в основном предплечьем и кистью. Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, корпус чуть повернут влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево - вверх - назад для замаха, происходит сначала вперед - вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения корпус немного поворачивается, и центр тяжести переносится на правую ногу.

При приеме «глубоких» мячей слева приходится вытягивать бьющую руку, что, в свою очередь, приводит к необходимости поворачиваться к столу правым боком и даже, в крайних случаях, спиной. Во избежание этого при приеме таких мячей важно своевременно подойти к мячу.

В отличие от подрезки справа, техника подрезки слева позволяет использовать ее для отражения мячей, направленных в корпус. В этом случае движение производится только предплечьем и кистью. Выбор угла наклона ракетки и силы удара по мячу производится, исходя из тех же соображений, что и при подрезке открытой ракеткой, с той разницей, что контакт с мячом осуществляется обращенной вверх закрытой стороной ракетки.

Топ-спин справа. Основное назначение этого атакующего удара – придание мячу сверхсильного вращения. Это вращение, будучи намного выше по скорости, чем вращение при ударе накатом, очень усложняет принятие мяча соперником. В первую очередь это связано с тем, что вы-

сокая скорость вращения является причиной специфического характера отскока при соприкасании со столом и ракеткой. В момент контакта со столом часть вращения расходуется на увеличение поступательной скорости полета мяча, которая при этом резко возрастает. При ударе ракеткой по сильно вращающемуся мячу, он стремительно отскакивает вверх. Это изменение отскока по сравнению с нормальным настолько сильно выражено при топ - спине, что малейшее отклонение в угле наклона при скорости движения ракетки принимающего приводит к проигрышу очка или недопустимому завышению мяча.

Крутая траектория, являющаяся следствием высокого верхнего вращения существенно повышает при топ-спине вероятность попадания мяча в стол, создавая определенный «запас» надежности, определяемый высотой мяча над сеткой.

Успешный топ-спин предусматривает определенные условия, в основном касающиеся движения посланного соперником мяча. Топ-спин можно выполнить почти с любого мяча, но практически дня его выполнения подходят лишь определенные категории мячей. Так, мячи около сетки наименее пригодны для топ-спина. Чем больше встречная скорость мяча, тем больше будет сила удара мяча о ракетку, тем сильнее может быть вращение. Чем дальше от стола выполняется топ-спин, тем шире можно произвести замах и тем больше повысить скорость в момент удара. И, наконец, если вращение в «попутную» сторону (подрезка), то это облегчает выполнение топ-спина, если встречное вращение (накат или топ-спин), то это затрудняет его выполнение.

Топ-спины по результату нельзя разделить на полностью удавшиеся и совсем неудавшиеся. Топ-спин как таковой определяется очень сильным вращением. В случае вращения с меньшей скоростью будет слабый топ-спин и т.д. Есть граница топ-спинов по силе вращения, начиная от сильного топ-спина и кончая обыкновенным накатом. Изменение перечисленных условий (начальная скорость вращения, скорость и дальность полета мяча) может, таким образом, не только повлиять полностью на выполнение топ-спина, сделав его успешным или невозможным, но и оказать частичное влияние, обусловив слабый или сильный топ-спин.

Для выполнения топ-спина характерен большой замах, осуществляемый, как правило, вытянутой рукой. Распрямление руки вначале движения позволяет, с одной стороны, увеличить величину замаха, а с другой – добиться дополнительного прироста скорости ракетки за счет включения в работу на завершающем этапе предплечья и кисти. Движе-

ние руки при топ - спине в отличие от удара накатом направлено почти вертикально вверх, а удар по мячу носит скользящий характер.

В начале появления топ - спинов их выполняли в боковой стойке - спортсмен стоял левым боком к столу. Тогда топ - спины использовались в качестве подготовки к атаке, в особенности против игроков защитного плана. Основная цель, которую преследовали, – добиться «завышенного» мяча, который затем «убивали» сметающим ударом. Однако по мере расширения круга возможного использования топ - спинов, которые стали применять как против нападающих, так и против защитников (в качестве средства выигрыша очка непосредственно вращением мяча), обнаружилась несостоятельность этой стойки. Дело в том, что исходная боковая позиция не позволяет спортсмену быстро перемещаться при выполнении топ-спина для дальнейшего розыгрыша мяча. Если после топ-спина соперник сумеет успешно отразить мяч подставкой (приняв мяч с полулета), исполнителю не остается ни одного шанса на успешный розыгрыш этого очка в свою пользу. Оказываясь практически в роли пассивного наблюдателя, он даже если и успеет занять снова исходную позицию, то, наверняка, проиграет следующий аналогичный мяч. Этот недостаток послужил причиной изменения техники топ-спина; удар по мячу стали наносить не прямо перед собой, а чуть сбоку - впереди, что позволило свободно двигаться. Причем спортсмены стали не только перемещать корпус вперед, но и активно поворачиваться в направлении удара.

Некоторые теннисисты (например, японский спортсмен Ито) стали производить топ-спин, делая шаг по направления к сопернику.

Движения спортсмена при выполнении топ-спина справа. Исходная стойка: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена в замах за спину вправо - назад. Корпус развернут в правую сторону для увеличения амплитуды замаха бьющей руки. Ноги согнуты в коленях, корпус и рука расслаблены. Топ-спин начинается с активного поворота корпуса в направлении удара. Правая рука идет вперед - влево с преобладающим движением вверх. Вес тела переходит с правой ноги на левую, по инерции корпус и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения мяча с ракеткой последняя должна как бы «скользнуть» по мячу. Сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Кисть в процессе топ-спина занимает наиболее естественное ненапряженное положение и сообщает ракетке во время удара по мячу дополнительную скорость.

Между топ-спином при азиатской и европейской хватках нет принципиальных различий. Следует только отметить, что более широ-

кие возможности для работы кисти, которые есть у спортсменов, использующих азиатскую хватку, создают предпосылки дня лучшего исполнения топ-спина.

Топ-спин слева (при европейской хватке) распространен гораздо меньше, чем правый топ-спин. Может быть, этим объясняется то, что до сих пор все еще нет «классического» выполнения левого топ-спина. Ввиду особенностей удара закрытой ракеткой многим теннисистам, выполняющим левый топ-спин, в большей степени присуща игра кистью, чем это свойственно движению при правом топ-спине. Необходимость увеличить замах при левом топ-спице часто приводит к возникновению помимо верхнего еще и бокового вращения мяча. В отдельных случаях при соответствующем расположении игрока относительно мяча удается выполнять топ - спины слева с почти чистым боковым вращением или, по крайней мере, такие, при которых боковое вращение мяча преобладает над верхним. Левый топ-спин, так же как и правый, может быть и медленным.

Топ-спин слева при азиатской хватке ракетки в настольном теннисе не применяется. Выворачивание руки и кисти при ударах слева с верхним вращением затрудняет игрокам с такой хваткой вести руку так, как это требуется для топ-спина.

Крученая свеча. Мяч принимается на ракетку, когда бьющая рука чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх, вперед и в конце – чуть в сторону. В начале движения ракетка сопровождает мяч, который отделяется от нее, когда она находится на уровне груди. Как правило, выполнять этот прием справа легче, чем слева. Это можно объяснить тем, что спортсмену легче контролировать движение при выполнении свечи открытой ракеткой. Техника свечи у большинства европейских спортсменов в значительной степени схожа. В качестве характерного примера качественного исполнения можно остановиться на выполнении этого приема шведским спортсменом Альсером. При свече, как слева, так и справа, он стремится придать мячу сильное верхнее вращение. Мяч на ракетку принимается на уровне груди почти на расстоянии вытянутой руки от корпуса. Хочется отметить очень хорошую работу кисти, которая движется резким движением вперед - вверх с добавлением движения одновременно разгибающегося предплечья. Высокие мячи с сильным верхним вращением в результате попадают на заднюю кромку стола соперника.

К основным недостаткам технического исполнения крученых свечей можно отнести значительный разброс попадания мяча, приводящий к тому, что точка его соприкосновения со столом соперника часто прихо-

дится на середину поля, а также слабое вращение мяча. Качественное исполнение свечи предусматривает, чтобы мяч, падающий с высоты трех и более метров, имел сильное верхнее вращение и опускался в районе задней кромки половины стола соперника.

Плоский удар. Термин «плоский» определяет не конечные параметры движения мяча, а характер нанесения удара ракеткой. Удар считается плоским, если плоскость ракетки в момент удара перпендикулярна направлению ее движения. При этом мяч будет вращаться, если он вращался перед ударом, и не будет вращаться, если не вращался раньше. При плоском ударе ракетка движется только вперед, а угол плоскости ракетки со столом обычно равняется 90°, кисть и предплечье, как правило, не меняют расположения (хотя в отдельных случаях плоский удар может производиться только за счет движения кисти).

Плоский удар имеет несколько разновидностей. Мячи, летящие с большой скоростью со стороны соперника, принимают «подставкой», представляя ракетку почти сразу же за предполагаемым местом удара мяча о стол. Прием средних по скорости мячей осуществляется ударом «толчок», перемещая ракетку по требуемому направлению. Если удар по мячу производится достаточно далеко от стола, то он наносится снизу, вверх, плоско, по нижней поверхности мяча. Если завышенный соперником мяч отскакивает почти над сеткой, то его целесообразно «убить» плоским ударом, сверху вниз, по верхней половине мяча. Подставкой при европейской хватке можно играть как открытой, так и закрытой стороной ракетки, что соответствует игре справа и слева. Игрокам, держащим ракетку по-азиатски, приходится затрачивать дополнительные усилия на «вывертывания» кисти при игре закрытой стороной ракетки, поэтому подставка такого рода, как, кстати, и другие игровые движения закрытой стороной ракетки, почти не применяется. С другой стороны, при азиатской хватке имеется возможность играть подставкой справа и слева открытой стороной ракетки. Удобство выполнения этого приема при сравнительно легком достижении большой скорости перехода от игры, с одной стороны, на другую послужило причиной широкого распространения подставки такого рода среди игроков, держащих ракетку вертикально.

В заключение следует отметить, что при выполнении любой из перечисленных разновидностей плоского удара мяч, будучи закручен соперником, при отскоке от ракетки отклоняется от прямого направления, смещается в правую или левую сторону. Поскольку слишком сильное изменение угла отскока мяча от ракетки может привести к проигрышу очка, (мяч улетает за стол или в сетку), плоские удары наносят, как пра-

вило, не совсем в том направлении, куда действительно следует послать мяч.

Изменение направления движения ракетки обеспечивается легким поворотом или наклоном кисти для компенсации возможного изменения направления движения мяча после отскока, возникающего вследствие вращения мяча.

Подача. Современные подачи в настольном теннисе представляют собой технический прием, существенно отличающийся от других приемов, применяемых в процессе игры. Основная его задача - введение мяча в игру. Однако в последнее время подача применяется и как средство активного нападения, позволяющее выиграть очко непосредственно после ее выполнения. Есть также подачи с тактической направленностью, как обеспечивающие ввод в действие своих сильнейших приемов игры, так и препятствующие активной игре соперника.

Несмотря на схожесть по форме выполнения подачи с ударами, например «наката» и «подрезки», для любой подачи можно выделить следующие специфические черты. Подброшенный мяч, по которому производится удар, при подаче находится в строго определенном месте, характерном для данного способа и типа подачи; мяч, по которому производится удар при подаче, не имеет поступательного движения и вращения; траектория полета мяча после подачи ограничивается ближней к подающему игроку половиной стола.

Игрок, выполняющий подачу, может, не торопясь, занять любое положение и принять любую стойку. Такие «благоприятные» условия для выполнения привели к возникновению большого количества разнообразных подач. Поскольку классификация подач по окончательному характеру движения мяча не дает ничего нового по сравнению с классификацией игровых приемов, упомянутое выше разнообразие подач объясняется разнообразием техники их выполнения. Для этой техники характерно, в первую очередь, наличие обманных движений.

Техническую классификацию подач следует проводить по двум основным категориям: виду и способу (вид или характер окончательного движения мяча и способ выполнения). Поскольку разновидности окончательного движения мяча не только имеют много общего, но практически в большинстве повторяют возможные разновидности результатов выполнения игровых приемов, упомянутых выше, описывать их заново нет смысла.

Напомним их вкратце: скорость полета мяча, направление вращения, начальная или конечная точка удара. Отличие только в том, что мяч после соприкосновения с ракеткой должен в соответствии с прави-

лами опуститься на свою половину стола и только потом на половину стола соперника. Это отличие ограничивает возможные варианты движения мяча и тем самым сужает число их разновидностей.

Существует четыре типа подач, выполнение которых характеризуется специфическими движениями. К этим движениям относятся прямое движение, маятникообразное («маятник»), челночное («челнок»), веерообразное («веер»). Последние три движения характерны для обманных подач. При прямой подаче рука с ракеткой движется по более или менее прямой траектории. Удар ракеткой по мячу может наноситься прямо или под некоторым углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения (плоский удар по невращающемуся мячу). Во втором случае мяч будет иметь вращение, направление которого зависит от направления движения ракетки. При подаче рука («маятник») описывает полуокружность, двигаясь сначала сверху вниз – под мяч, затем вверх – в сторону. Также как и в случае прямой подачи, в зависимости от того, закрытой или открытой стороной ракетки производится удар по мячу, спортсмен принимает левую или правую стойку. В зависимости от того, в начале, середине или конце движения Мяч соприкоснулся с ракеткой, он может иметь нижнее, боковое или верхнее вращение. Поскольку быстрое движение затруднит сопернику определить момент удара, при приеме такой подачи легко ошибиться, не угадав направление вращения. Для подачи «челнок» характерно возвратно-поступательное движение ракетки, после чего начинается ее перемещение в противоположную сторону. Удар по мячу обычно наносится непосредственно до или сразу же после остановки. В зависимости от того, в горизонтальной или вертикальной плоскости происходит движение ракетки, в одном случае мячу может быть придано верхнее или нижнее вращение, в другом случае - правое или левое. При веерообразной подаче рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в восходящей части траектории, в верхней точке или в конце движения. В соответствии с этим мячу придается верхнее, боковое или нижнее вращение. Необходимо отметить, что подача «веер» (так же как и «челнок») – одна из наиболее трудных по исполнению. В зависимости от направления движения руки есть варианты этой подачи с правым и левым вращением. Ее особенность заключается и в том, что она, как правило, выполняется только открытой стороной ракетки игроками, использующими европейскую хватку. Подача «веер» при азиатской хватке, а также раскрытой стороной ракетки при горизонтальном способе держания настолько трудно выполнима, что практически не находит применения.

Упражнения с теннисным мячом предъявляют повышенные требования к быстроте и точности движений, способствуют увеличению скорости расслабления мышц. Последовательность освоения: перекладывание мяча из руки в руку при выполнении общеразвивающих упражнений; подбрасывание мяча вверх на разную высоту и ловля двумя и одной рукой; ловля после дополнительных движений (хлопки в ладоши перед собой, за спиной, присесть и встать, повернуться на 360°); подбрасывание и ловля мяча, стоя на гимнастической скамейке. Чтобы определить, правильно ли дети делают упражнения, критерием может служить выполнение не сходя с места, подбрасывание мяча на заданную высоту, сочетание движений рукой с мягкими пружинящими движениями ног.

1. Удары мячом о пол и ловля его после отскока двумя и одной рукой, хватом снизу и сверху.

2. Ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, с изменением направления каждой рукой отдельно и поочередно.

3. Броски мяча в стену с расстояния 1,5-2,5 м и ловля после отскока от пола, от стены, сначала двумя, потом одной рукой.

4. Метание мяча в цель (городки, кегли и др.) с 4-5 м.

5. Метание в щит 1 на 1 м расположенный на высоте 2,5 м с 4-6 метров.

6. Трудность в подбрасывании и ловле мяча можно увеличить, если некоторые упражнения выполнять с двумя мячами. Например, подбрасывать и ловить два мяча одновременно. Ударять в пол и ловить мячи правой и левой рукой одновременно. Правой рукой подбросить мяч, переложить из правой руки в левую и поймать мяч правой рукой. Упражнения в ловле и подбрасывании выполнять также с мячами для игры в настольный теннис, мешочками с песком, пластмассовыми колечками. После усвоения упражнений в подбрасывании и ловле с однородными предметами выполнять их с предметами, контрастными по весу и форме: мешочки с песком и теннисным мячом для игры в настольный теннис. Успевающие учащиеся могут упражняться стоя на повышенной опоре. По возможности занятия проводить в форме соревнования.

Упражнения с мячом для игры в настольный теннис и ракеткой развивают мелкие группы мышц кисти, глазомер, умение тонко дифференцировать свои усилия, точность и быстроту движений. Сначала надо освоить хватку ракетки. Рукоятку взять так, чтобы средний, безымянный, мизинец охватили ручку, большой палец немного ложился на зеркало ракетки, указательный располагался с яругой стороны зер-

кала ракетки. Для закрепления навыка держания следует проделать несколько упражнений с ракеткой.

1. Перекладывание ракетки из одной руки в другую перед собой. Сочетать перекладывание ракетки с выполнением общеразвивающих упражнений.

2. И.п. – рука с ракеткой вперед. Поворачивать ракетку вправо, влево, вверх, вниз.

3. И.п. – о. с., ракетка в правой руке. 1-2 – подняться на носки, руки вверх, ракетку держать параллельно поверхности пола. 3-4 – и.п. То же другой рукой.

После освоения хвата выполняют упражнения с мячом и ракеткой.

1. И.п. – ракетка в правой руке впереди параллельно полу. Положить мяч на середину ракетки и держать ее так, чтобы мяч как можно дольше не скатывался с ракетки.

2. И.п. – то же, но руку с ракеткой отводить вправо, влево, от себя, к себе. Кто продержит мяч на ракетке дольше всех, тот победитель.

3. И.п. – то же, но, балансируя мячом на ракетке, присесть и встать.

4. И.п. – то же, но, наклоняясь вперед, опустить ракетку до пола и, удерживая мяч, вернуться в и.п.

5. И. п. – то же, но балансировку мяча на ракетке выполнять в движении по прямой, змейкой, по гимнастической скамейке.

6. И. п. У одного ученика – две ракетки, у другого – мяч. Положить мяч на одну из ракеток и скатывать с ракетки на ракетку.

7. И.п. – в парах, у каждого по ракетке. Подержав мяч на ракетке до условного счета, скатить его на ракетку партнера.

8. И п. – ракетка в правой руке, мяч в левой. Бросить мяч и после отскока от пола стараться удержать его на ракетке.

9. И.п. – то же, но левой рукой подбросить мяч на уровень головы и, приняв мяч на ракетку, стараться удержать его.

10. И п. – то же. Бросить мяч в пол и после каждого отскока подбивать его ракеткой на высоту 20-30 см.

11. И.п. - то же, но после отскока мяча от пола подбивать его ракеткой 2-3 раза подряд. Удары по мячу сочетать с мягкими пружинящими движениями ног.

12. И п. – стоя в 1-1,5 метра от стены, мяч в левой руке. Бросить мяч в стену снизу левой рукой, после отскока отбить мяч ракеткой на уровень головы и поймать его левой рукой.

13. Удар ракеткой по мячу сверху так, чтобы он не выходил за пределы, лежащего на полу обруча.

14. Подбивать мяч ракеткой перед собой на высоту 20-30 см 15-20 раз подряд. Выполнить упражнение, стоя на гимнастической скамейке.

15. Стоя в 1-1,5 м от стены, ударять мячом в стену 10-15 раз подряд.

16. Удары ракеткой по мячу так, чтобы он, отскочив от стены, попал в обруч, лежащий в 1-1,5 м от стены.

Упражнения в подбивании мяча ракеткой и балансировке выполнять правой и левой рукой.

По мере усвоения упражнения проводить в форме соревнований.

СОСТЯЗАНИЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Соревнование по футболу – наиболее популярные и любимые среди школьников. Главной целью таких соревнований является популяризация футбола среди школьников. Надо учесть, что соревнования для детей 8-9 лет следует проводить только по правилам мини-футбола, а мальчики 8 лет могут участвовать в таких встречах лишь в том случае, если они не менее полугода занимались в секции футбола.

Поскольку официальных правил игры в мини-футбол не существует, коротко остановимся на основных требованиях к проведению соревнований среди школьников по малому футболу. Поле игры должно представлять собой прямоугольник длиной от 10 до 30 м. Длина поля всегда должна быть больше его ширины. На одинаковом расстоянии от линии ворот проводится средняя линия, посередине которой делается отметка, обозначающая центр поля. Площадь ворот представляет собой полукруг, образованный линией и дугой окружности радиусом 10 м центром посередине ворот. Однако, если ширина поля менее 18 м, штрафная площадь ограничивается прямой линией, проведенной в 10 м от линии ворот. На каждой штрафной против середины ворот на расстоянии 8 м от линии ворот делается отметка для пробития 8-метрового удара (пенальти). Для игры используются гандбольные, а в отдельных случаях хоккейные ворота. Численность игроков в командах в каждом конкретном случае зависит от возраста участников и размеров поля. Однако во всех случаях состав команд должен быть не менее 4 и не более 8 игроков вместе с вратарями. Обслуживает игру один судья. В ходе игры командам разрешается заменять игроков неограниченное число раз, причем разрешается и обратная замена. Продолжительность игры в мини-футбол для мальчиков 8-9 лет – 20 мин. (два периода по 10 мин.), 10-11 лет – 40 мин. (два периода по 25 мин.), 14-15 лет – 60 мин. (два периода по 30 мин.) и 16-17 лет – 70 мин. два периода по 35 мин.). В остальном игра в мини-футбол соответствует правилам соревнований по футболу.

Мастер кожаного мяча. Ребята поочередно подбивают ногами волейбольный мяч после отскока от земли. Побеждает тот, кто в трех попытках сделает больше ударов.

Воздушная дуэль. Участники поочередно подбивают головой волейбольный мяч. Порядок определения победителя тот же.

Мимо флажков. Команды соревнуются поочередно. Первая команда располагается в шеренгу в 8 м от линии, на которой через каждые 60-70 см установлены флажки. Их число соответствует числу игроков в команде. У каждого игрока - в ногах мяч. По сигналу участники ударом ноги направляют мяч низом в сторону флажков. Если он заденет флажок или пройдет выше, команда за каждое нарушение получает 1 штрафное очко. Если мяч пройдет между флажками, задание выполнено правильно. Победителем считается команда, набравшая меньше штрафных очков.

Будь на чеку. Одновременно соревнуются несколько команд. Они строятся за общей линией старта в колонны по одному. В 3 м, напротив каждой колонны, обозначается круг диаметром 1 м, далее, на расстоянии 12 м от первого, – второй круг. В ближние от команд круги кладется по волейбольному мячу. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Руководитель игры громко называет номер. Участники, имеющие этот номер, выбегают вперед, подхватывают мяч и ведут его во второй круг, где и оставляют. Затем быстро возвращаются назад. Кто первым пересечет линию финиша, приносит своей команде 1 очко. Номера вызываются вразнобой, но так, чтобы в ходе игры каждый футболист смог сделать по две перебежки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Футбольный слалом. На площадке обозначается линия старта. Перед ней на расстоянии 2,5-3 м один от другого устанавливают 6 флажков. Вызванный участник получает волейбольный мяч. По сигналу игрок устремляется вперед, обводя змейкой флажки, и таким же образом возвращается назад. На линии старта-финиша игрок останавливает мяч и в этот момент судья фиксирует время прохождения участником «слаломной трассы». Побеждает участник, показавший лучшее время.

Жонглеры. Игроки поочередно подбрасывают волейбольный и футбольный мяч над собой, наклоняют туловище и голову назад, прогибаются в пояснице и напрягают мышцы спины и шеи. Резким движением туловища вперед они начинают наносить удары головой по середине мяча. Ноги, полусогнутые до этого в коленях, выпрямляются одновременно с ударами головой по мячу. Как только мяч упадет на землю, считается, что игрок закончил упражнение. Каждому дается по 3

попытки. Побеждает команда, участник которой в сумме трех попыток сделал больше ударов.

С двумя мячами. В игре принимают участие пары. Они располагаются на противоположных сторонах коридора шириной 4 м на расстоянии 5-7 м друг от друга. Коридор можно обозначить тесьмой или флажками. Оба игрока в парах имеют по мячу. По сигналу они одновременно направляют мяч друг к другу, а затем удар по катящемуся мячу вновь возвращают его обратно. Если мячи столкнутся или один из них выйдет за пределы коридора, пара заканчивает соревнования. Побеждает команда, сумевшая дольше других без ошибок выполнить упражнение. В зависимости от подготовленности участников условия игры можно упростить, передачу выполнять после предварительной остановки и расширить пределы коридора.

Попади в мишень. Участники поочередно с расстояния 10-12 метров стремятся попасть в круг диаметром 1 м, обозначенный на стене или деревянном щите. Каждый выполняет по пять ударов правой и левой ногой с разбега по неподвижному мячу. Побеждает участник, сумевший сделать больше точных попаданий.

Эстафета с обводкой. Соревнуются несколько команд, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта.

Перед каждой командой на расстоянии 6 м от линии старта устанавливается первая стойка и далее, через каждые 2-3 м, еще 5 стоек. По сигналу первые номера команд ведут мяч вперед и начинают обводить стойки, таким же образом ведут мяч назад и на линии старта-финиша передают его вторым номерам и т.д. Команда, Показавшая в эстафете лучшее время, становится победителем. Варианты обводки: ведение осуществляется вокруг каждой стойки влево, потом вправо, затем зигзагообразно туда и обратно.

Выбей мяч из круга. Состязаются одновременно две команды по 6 игроков в каждой. На площадке изображается большой круг. Команда, начинающая игру первой, размещается в кругу и начинает выполнять передачи мяча, стремясь, чтобы он не попал к водящим (два игрока), которых выделяет противоположная команда. Задача водящих – отобрать мяч у соперников и выбить его из круга. Через условный промежуток времени команды меняются ролями. Побеждает команда, водящие которой большее количество раз сумели выбить мяч из круга.

Ловкие вратари. Поочередно соревнуются несколько команд, имеющих по 3-4 игрока. Команда, начинающая игру, строится в колонну по одному. Впереди, на расстоянии 5 м, кладутся в длину два мата. В трех метрах за матами располагается руководитель. Играющие по оче-

реди выполняют кувырок с последующим прыжком вверх и ловлей мяча, брошенного им навстречу руководителем. За удачную ловлю мяча игрок приносит своей команде 1 очко. Команда завершает игру, когда каждый участник выполнит указанные упражнения трижды. Таким же образом действуют и соперники. Победа присуждается команде, набравшей больше очков.

Головой в цель. Несколько команд соревнуются поочередно. Начинающие игру строятся в колонну по одному. Впереди, на расстоянии 10 метров, на стене или деревянном щите обозначается мишень диаметром 1 м. Перед мишенью, на расстоянии 5 метров, обозначается линия удара. В 3 м сбоку от примерной точки удара встает, капитан с мячом в руках. По сигналу первый номер разбегается, а капитан набрасывает ему мяч. Игрок прыгает и ударом головы направляет его в мишень. Подхватив отраженный мяч, он встает с ним на место капитана, а капитан перебегает в конец колонны. В это время разбегается второй номер команды и т.д. Команда заканчивает соревнования, когда каждый участник выполнит по 3 удара головой. Подобным образом действуют и соперники. Победа присуждается команде, имевшей больше попаданий в мишень.

Присядь после удара. Соревнующиеся команды выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. Впереди команд, в 2 м от линии старта, занимают место капитаны, в руках у которых мячи. По сигналу каждый из них набрасывает мяч первым номерам своей команды, которые головой посылают мяч обратно и быстро приседают. Капитаны ловят мяч и бросают его вторым номерам, которые ударом головы вновь возвращают их капитанам и т.д. Команды завершают соревнования, когда один из капитанов поднимает руки вверх с мячом, поданным от последнего игрока. За победу команде дается 1 очко, за второе место – 2 очка, за третье место – 3 очка. Игра повторяется несколько раз. В итоге побеждает команда, набравшая меньшее количество очков.

Через препятствия в квадрат. Между столиками на высоте 1 метр протягивают шнур. По одну сторону от шнура на расстоянии б м на земле обозначается квадрат 2 х 2 м, по другую – в 8-10 м проводится линия удара. Участники поочередно наносят по 4 удара правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега, стремясь попасть в квадрат. Попадание засчитывается, если мяч пролетит выше шнура. В игре побеждает игрок, сделавший большее число точных попаданий.

Сильный удар. На площадке обозначается линия удара, а далее коридор шириной 10 м. Играющие поочередно совершают по три удара левой и правой ногой, стремясь послать мяч как можно дальше. Попытка

засчитывается, если мяч приземлится в пределах коридора. Побеждает участник, пославший в одной из попыток мяч дальше всех.

Сквозь обруч. Команды, имеющие в своем составе по 2 игрока, соревнуются поочередно. К высокой стойке, дереву или столбу подвешивается гимнастический обруч, нижний его край доджа быть чуть выше уровня головы.

Мяч в центре. Для игры нужно два футбольных мяча. Игроки делятся на две равные команды (по 5-6 человек), и каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается два круга по две команды, играющие в кругах, рассчитываются по порядку. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места черточками или кружками.

По общему сигналу стоящие в центре игроки передают мяч ногой вторым номерам, получают от них обратно и передают третьим. Получив от них пас, они передают мяч четвертым и т. д. Когда средний игрок получает мяч от последнего по нумерации игрока, то меняется с ним местом. Второй номер, оказавшись в середине, также начинает игру, передавая мяч уже третьему, затем четвертому игроку и т.д. Таким образом, игроки выбегают в середину круга по очереди, после того как мяч обойдет всех стоящих по кругу игроков. Первый номер, получив мяч от последнего по счету игрока, вбегает в центр и берет мяч в руки. Это сигнал об окончании игры. Побеждает команда, закончившая передачу первой. Правила игры запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих по кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, но по выполнению сложнее. Об этом условливаются заранее.

Головой в руки. Построение, как и в предшествующей игре, однако перед ее началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он набрасывает его руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему, который снова набрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвертому, пятому и т.д. Как в первой игре каждый должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалеких) передачах мяча головой своим товарищам. Побеждает в этой игре, как и в предшествующей, команда, закончившая передачу первой.

Важно, что величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

Мяч ногами по кругу. Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом на середину круга, кладет мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но чтобы он не

пролетел выше коленей играющих, Стоящие игроки по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут передавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине удастся выбить мяч из круга, то на его место идет игрок, прорастивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящим или к тем, кто водил меньше других.

Сбей булавы. Расположение игроков такое же, как и в предшествующей игре. В середине круга ставят треугольником булавы, кегли или городки. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом булавы. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбить мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда последняя кегля будет сбита. Новым вратарем становится тот, кто метким ударом ноги поразил последнюю цель. Если нет булав, в середину ставят футбольный мяч, в который игроки стараются попасть вторым мячом, передаваемым по кругу, стараясь улучшить удобный момент для удара.

Простая эстафета. Игроки стоят в колоннах перед первыми номерами мяч. По сигналу игрок ведет мяч ногами до стойки, обводит ее и делает длинную передачу в свою колонну. Второй номер, приняв мяч за стартовой линией, повторяет упражнение (в этой и других эстафетах закончивший упражнение встает в конец своей колонны). Выигрывает команда, игроки которой быстрее и с меньшим количеством ошибок закончат эстафету.

С обводкой стоек. На пути каждой команды ставят 5-6 стоек, которые игрок с мячом по очереди (одну справа, другую слева) обводит и возвращается с мячом назад. После этого упражнения выполняет следующий номер. В этой и других эстафетах не разрешается выбегать навстречу мячу. Каждый игрок принимает мяч стартовой линией, после чего выполняет упражнения.

Через скакалку. В 10 м перед колоннами двое игроков вращают длинные (5 м) скакалки. Игрок с мячом пробегает под скакалкой, обводит стойку и возвращается обратно к своей команде, снова пробегая под скакалкой. Каждый, кто задел скакалку, штрафуется очком.

С мячом парами. Игроки в командах распределяются по парам. Игроки каждой пары бегут вперед, делая, друг другу передачи между стоящими на пути стойками, а затем таким же образом возвращаются назад.

Двумя мячами. Игра проводится с одновременным ведением двух мячей.

Игроки в колоннах ведут мячи по дальней линии, а затем длинным пасом один за другим переправляют мячи в свою команду. После этого в игру включаются следующие номера. Игрок «потерявший» по пути один из мячей не может продолжать движение, пока снова не возьмет его под контроль.

Свечой в квадрат. Перед каждой колонной чертят два квадрата: один небольшой (0,5 х 0,5 м) в 3 м от стоящих игроков, а другой (2 х 2 м) в 20 м от колонны. Каждая команда выделяет к дальнему квадрату одного игрока, а в малый квадрат кладут мяч. По сигналу игроки по очереди подбегают к мячу и посылают его свечой так, чтобы он попал в квадрат. После удара игрок отбегает в конец колонны или становится сбоку, а тот, кто находится возле квадрата, подбирает мяч и посылает его ногой или рукой в свою команду. После этого мяч свечой в квадрат стараются послать вторые номера и т.д. За попадание в цель команде начисляется 2 очка, если мяч приземлится на линии квадрата - 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

По воротам. Эта игра эстафета напоминает предыдущую, проводится на одной стороне футбольного поля, и мячи ставятся на линию штрафной площади перед воротами. Игроки становятся колоннами за штрафной площадью. По одному игроку от команды занимают места справа и слева от ворот. Если мячей несколько, то после сигнала игроки каждой команды один за другим наносят удары по воротам, а когда одна серия ударов завершена, те, кто находится возле ворот, возвращают мячи своим командам. При наличии у каждой команды одного мяча игроки наносят удары по сигналу – сначала первые номера, затем вторые и т.д. Побеждает команда, игроки которой за одинаковое количество ударов (по числу игроков) большее количество, раз поразили ворота.

Встречная эстафета без перебежек. Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются колоннами напротив друг друга (в 12-20 м). Игрок ногой передает мяч через площадку партнеру, стоящему напротив, а сам отбегает в конец колонны. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и делает ответную передачу партнеру, стоящему напортив. Заканчивает игру тот, кто ее начинал. Получив, пас он берет мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания аута и приема мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает мяч ногой или головой, после чего берет мяч в руки и делает бросок партнеру в противоположную колонну.

Встречная эстафета со сменой мест. Ребята выстраиваются, как в предыдущей эстафете. По сигналу игроки с мячом устремляются вперед, обводя расставленные на пути стойки, а затем отдают мяч партнеру, стоящему напротив. Тот повторяет упражнение, продвигаясь в обратном направлении. Каждый закончивший пробежку, становится замыкающим

колонны. Игроки в колонне должны поменяться местами на площадке, а затем (снова с мячом) вернуться в свою колонну. Вместо обводки стоек игроки могут вести мяч ногой до средней линии, проведенной между колоннами. Затем следует длинный пас в ноги ожидающему партнеру, который повторяет упражнение, продвигаясь в обратную сторону.

Рикошетом от стены. Игроки обеих команд, располагаются в затылок друг другу в 8-10 м от стены, где чертят два круга радиусом 70 см. Круги расположены на расстоянии 1 м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить ее концентрическими кругами (120 см, 80 см, 40 см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

Жонглеры. Эстафета организуется в линейных или встречных колоннах. Игроки по очереди продвигаются вперед, подбивая мяч правой и левой ногой, не давая ему упасть на землю. Затем они берут мяч в руки и передают его очередному игроку, который подбрасывает мяч вверх и продвигается вперед, подбивая его головой. Эстафета заканчивается, когда игроки выполняют упражнение. Побеждает команда, игроки которой лучше жонглируют мячом. У них мяч меньшее число раз побывал на земле (за это команда получает штрафное очко). Можно провести игру, продвигаясь вперед парами и перебрасывая мяч друг другу ногой или головой.

Волейбол футболистов. Площадка делится пополам волейбольной сеткой. Вместо нее можно использовать сетку бадминтона или натянутую на высоте 170-200 см веревку с флажками. Две команды по 4-6 человек располагаются с разных сторон от сетки, как в волейболе. Игрок одной из команд, стоящий справа у задней линии, подает волейбольный мяч на сторону соперника руками или ногами. Перелетевший через сетку мяч необходимо ногой или головой перебросить игрокам противоположной команды обратно.

Это можно сделать сразу или после отскока мяча от пола. Как и в волейболе, одной команде разрешается касаться мяча не более трех раз рукой играть нельзя, за это мяч передается сопернику. Это делается также в том случае, если мяч прошел под сеткой или вышел за пределы площадки. Команда, нарушившая правила, проигрывает очко или (если вводила мяч в игру) лишается подачи. Смена игроков, подающих мяч,

производится, как и в волейболе, по часовой стрелке. Команда, первой набравшая 10 очков, выигрывает партию, после чего команды меняются сторонами площадки. Встреча состоит из трех партий. Можно провести игру «Волейбол головой». Тогда все удары, кроме первого, производятся головой. Мяч в игру вводится, как и в волейболе, или ударом ноги с места из правого угла площадки.

Футбольные салки. На одной стороне футбольного поля в 11 м от ворот (против каждой штанги) чертят круг диаметром 2 м. В каждый круг кладут по мячу. Вратарь занимает место в воротах, а четыре защитника выходят на поле. Навстречу им от средней линии выбегают восемь нападающих, задача которых - не дать себя осалить защитникам (водящим), которые пытаются догнать или коснуться рукой. Нападающие же стремятся прорваться в круг (где пятнать нельзя) и ударить по воротам. Если гол забит (добивать отскочивший от вратаря или штанги мяч нельзя), то вратарь отдает мяч снова нападающему, который ставит мяч на месте, убегает за среднюю линию и оттуда делает попытку снова прорваться в круг. Если мяч прошел мимо ворот, то за ним бежит бивший по мячу. Он возвращает мяч в круг и также убегает за среднюю линию. Осаленный, в ходе игры защитником нападающий штрафуется. Он должен забежать за линию ворот, а затем вернуться к средней линии, откуда начинает новую атаку. Игра продолжается 10 мин., считается, сколько нападающие и защитники набрали очков. За забитый гол дается 10 очков. Если нападающий прорвался в круг, но удар его был неточен, ему начисляется лишь одно поощрительное очко. Защитник за каждого осаленного получает 3 очка. В ходе игры, спасаясь от преследования, водящий может вернуться в свой дом, т.е. за среднюю линию. Однако, выбегать из него в поле он может только через 20 сек. При повторении игры ребята меняются ролями.

Квадрат. Четыре игрока располагаются по углам квадрата, начерченного на земле. Величина его сторон 12-16 м. Двое водящих находятся в середине квадрата. Игроки передают друг другу мяч в любом направлении, а водящие стараются перехватить его. Если это удалось, водящий идет на место того, кто неточно передал мяч по квадрату. Когда игра освоена, ее переводят с движением игроков по квадрату то вправо, то влево. Правила смены водящего остаются прежними. Каждый игрок не должен делать более двух (или одного) касаний мяча. Победителем признается тот, кто меньшее количество раз выполнял роль водящего.

Через квадрат. Чертят квадраты (5 х 5 м каждый), примыкающие друг к другу. В средний квадрат выходят двое водящих, а крайние квад-

раты занимают по три игрока. Одной из троек дается мяч, который они передают в квадрате друг к другу и посылают через средний квадрат тройке других игроков. Водящие, действуя в одиночку или вдвоем, стараются перехватить мяч (забегая для этой цели в крайние квадраты), чтобы получить право поменяться ролью с игроком, допустившим ошибку. Правила запрещают владеющим мячом выходить за пределы своих квадратов. Ролью с водящим меняется и тот игрок, кто допустил техническую ошибку: отпустил мяч за пределы квадрата или коснулся его рукой. Игра длится 15-20 мин. Победителем, как и в предшествующей игре, признается тот, кто точнее владеет мячом, меньшее количество, раз играл роль водящего.

Два квадрата. Чертят два квадрата с общей средней стороной (длина 8-9 м). В одном из квадратов располагаются игроки двух команд по три или четыре человека. По сигналу игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу, стараясь не отдать сопернику. Игрок, владеющий мячом, имеет право в любой момент направить мяч во второй квадрат, чтобы в нем продолжить игру. Однако сделать это лучше тогда, когда расстановка своих игроков обеспечивает возможность одному из них легче стартовать в другой квадрат. По условиям игры, чей игрок первым завладевает мячом, попавшим в новый квадрат, той команде дается одно очко. Поэтому стремление оказаться первым в свободном квадрате проявляют и игроки, не владеющие мячом. Игроки обеих команд все время ищут удобную позицию, чтобы завладеть мячом или закрыть соперника внутри квадрата, где ведется игра, а также для того, чтобы найти наиболее выгодную позицию для старта в свободный квадрат. В квадрате, куда перебегают игроки обеих команд, игра продолжается до тех пор, пока мяч вновь не будет направлен в противоположный квадрат. Побеждает команда, набравшая больше очков (игра длится 20 мин.).

Пробей стенку. Игра проводится в зале, где размечается средняя линия, и две линии чертятся на коротких (лицевых) стенках зала (они проводятся мелом в 1,5 м от пола по всей протяженности стены). Это импровизированные ворота. Играют две команды по 5-8 человек, каждая из которых занимает свою половину поля. По указанию капитана одни встают ближе к средней линии, а другие ближе к стене. Руководитель, начиная игру, выбрасывает мяч между двумя капитанами в середине площадки, после чего ми попадает к одной из команд. Ее игроки могут передавать мяч друг другу, но главная задача – пробить по мячу (не заходя за среднюю линию) так, чтобы он ударился в стену за спинами противника. При этом мяч должен опуститься ниже условной линии, в про-

тивном случае он достается сопернику, который начинает свою атаку. Удачно завершенная атака приносит команде 1 очко. Игроки, не владеющие мячом, в момент подготовки атаки соперником и удара по «воротам» создают помехи, выставляют своеобразную стенку, стараясь ногами или туловищем остановить мяч, а затем, в свою очередь, пытаются пробить «стенку» соперников. В ходе игры после удачного завершения атаки, мяч остается у проигравшей очко команды, которая начинает развивать свою атаку. После 10 мин происходит смена сторон площадки и игра повторяется. Выигрывает команда, набравшая в итоге больше очков. Если игрок заступил за среднюю линию или сильно посланный мяч отскочил (никого не задевая) от стены на сторону бьющих, он отдается противоположной команде.

Руками и головой. Игра проводится в два тайма по 15 мин., на площадке для баскетбола или ручного мяча. Для игры можно использовать нарисованные на стене или переносные (для ручного мяча) ворота (18 х 270 см). В 5 м от них проводится линия, из-за которой разрешается в ходе игры завершать комбинации ударом по воротам. В каждой команде 5-7 человек.

Игра напоминает ручной мяч или баскетбол, так как команда, получившая право (по жребию) начинать игру, передает мяч друг другу руками, стараясь приблизиться к воротам соперника. Однако пробить по ним игрок может лишь головой. Поэтому важно одному из партнеров выбрать правильную позицию, а другому точно накинуть ему мяч на голову для успешного завершения атаки, в этом случае команда получает очко. Попал ли мяч в ворота или пролетел мимо, – игру начинает команда, за лицевую линию которой был послан мяч. Гол засчитывается, если удар по цели был совершен игроком, обе ноги которого находились за пятиметровой линией. Для старших ребят игру можно проводить, используя в качестве цели баскетбольный щит.

В одни ворота с нейтральным игроком. Две команды по 4-6 человек играют в одни ворота в футбол на одной половине поля. В игре принимает участие еще один игрок – «нейтральный». Он не вступает в борьбу для отбора мяча, но становится партнером команды, как только она овладела мячом. Соотношение сил, когда в атаке на одного игрока больше, встречается довольно часто. В игре соблюдаются все правила футбола. Она проводится до определенного числа забитых голов или заранее уловленного времени. Желательно, чтобы команды были в футболках разного цвета и «нейтральный» игрок также отличался от остальных по форме.

Защита против нападения. Игра проводится на футбольном поле. Вратарь и четверо нападающих от средней линии поля, пытаются забить гол. При атаке их поддерживают сзади два полузащитника. Защитники, отобрав мяч, стараются направить его в ближайший к ним полукруг центрального круга. Если им это удается, они получают очко. Нападающие за забитый в ворота гол получают два очка. Игра длится 15-20 мин, после чего игроки меняются местами, ролями.
(приложение №12)

«СНАЙПЕР» - КОМАНДНАЯ ПОДВИЖНАЯ ИГРА

Проводится на волейбольной площадке без сетки одним волейбольным мячом. Состав команд по 5-10 человек, располагающихся на площадке произвольно. Капитаны команд становятся за лицевой линией поля противника (на линию капитана).

Задача каждой команды заключается в том, чтобы выбить с поля противника его игроков. Игрок считается выбитым, когда противник попал в него мячом, и мяч после этого упал на землю.

Игру начинает капитан одной команды. Капитан перебрасывает мяч игрокам своей команды. Члены его команды, находящиеся на площадке, могут выбивать игроков противника или перебрасывать мяч обратно капитану. Выбитые игроки называются пленниками. Они уходят со своего поля за лицевую линию поля противника. Пленники продолжают участвовать в игре с линии капитана. Они стремятся снова попасть на свое поле. Для этого им необходимо с линии капитана зыбить игрока противника.

Капитан уходит со своего поста и входит на поле своей команды после первого же выбитого игрока своей команды. Если все пленники выручают себя и на линии капитана никого не останется, туда снова переходит капитан. Игроки каждой команды передвигаются по своему полю без каких-либо ограничений, они всячески увертываются от мячей противника, в удобные моменты стараются поймать мяч и перейти в нападение.

Состязание продолжается до тех пор, пока не будут выбить все игроки одной команды. Игра может проводиться и на время (3-6-10 минут). В этом случае победа присуждается той команде, у которой по окончании игрового времени будет меньше пленников.

Из правил игры

Мяч, коснувшийся земли, выбить игроков с поля не может. Если мяч выбил одного игрока, а затем, не коснувшись земли, будет пойман другим игроком, то оба игрока остаются на поле. В том случае, когда

мяч, не коснувшись земли, осалил не одного, несколько игроков, из игры выходят все осаленные игроки. Если мяч был пойман игроком, то игрок остается на поле. Пленник входит на поле один, независимо от количества выбитых им игроков.

Капитан команды, выбитый с поля, уходит на линию капитана на правах рядового игрока. Играющие на поле не имеют права наступать на ограничительные линии всей площадки, случае нарушения мяч передается команде противника. Пленники не имеют права наступать на крайнюю линию площадки противника и бить мячом за пределами боковых линий своей линии капитана. В случае нарушения мяч переходит к команде противник Мяч, вышедший за пределы поля одной команды, передается капитану или пленникам другой команды.

НА ТУРИСТСКОЙ ТРОПЕ

Мы тебе советуем: собираешься идти в поход, наметь с ребятами, куда пойдете и зачем. Пусть поход будет не дальним, но за то маршрут его пройдет по красивым местам. Привал устройте на берегу речки, где можно порыбачить. На пути осмотрите памятники старины, побывайте на могиле воинов, отдавших свою жизнь за Родину, положите на нее букетики цветов.

Подумайте вместе, какой путь выбрать.

Поход боевой славы проводится по местам боев в годы гражданской и Великой Отечественной войн.

Вы можете собрать интереснейшие материалы о своих земляках-героях, записать их воспоминания.

В результате вашего похода рядом с наименованием улиц, названных именем героев, могут появиться мемориальные доски.

Материалы, собранные в походах, очень пригодятся для школьного, районного краеведческих музеев.

Походы по местам трудовой славы предусматривают посещение крупных строек, предприятий, колхозов, совхозов родного края, встречи с интересными людьми – передовиками производства.

Что брать с собой в однодневный поход летом.

Майка и трусы, сверху рубашка с рукавами, если погода прохладная, – тренировочные брюки; на случай дождя накидка или плащ; на голове панама, легкая кепка или соломенная шляпа; бумажные и шерстяные носки, разношенные, но крепкие ботинки или туфли.

Снаряжение – рюкзак с широкими (7-8 сантиметров) лямками. Полотенце, мыло. Алюминиевая миска, эмалированная кружка, ложка, нож (большой перочинный), спички, компас. Иглу и нитки.

Когда идешь в многодневный поход, помимо перечисленного выше, не забудь взять несколько носовых платков, теплый свитер, запасные трусы, три пары бумажных и две пары шерстяных носков, тапочки, запасные шнурки, простыню, одеяло, мешок для матраца, тряпочку для вытирания ног, хозяйственное мыло для стирки, свечку, индивидуальный пакет, зубную щетку и пасту, запасные пуговицы, булавки, тряпочки для заплат.

Палатки, стойки и колышки, изготовленные дома. Топорики (один на 5-6 человек) и лопаты с рукояткой 50 сантиметров (одну на 10-15 человек) в чехлах.

Веревку или крепкий крученый шнур, не менее 15 метров. Ведра, кастрюли или котелки для варки пищи (вместительностью из расчета 1,5-2 литра на человека).

Разливательную ложку, чехлы для посуды.

Фонарик с батарейками, свечи (25 штук) и спички.

Карту района путешествия.

Альбом или тетрадь для дневника путешествия.

Фотоаппарат, запас пленок и кассет, черный мешок для перезарядки кассет.

Мазь для обуви и ремонтный набор (шило, дратва, игла, гвозди, плоскогубцы).

Аптечку.

Оборудование для краеведческой работы (в зависимости от цели похода).

Свисток – для сигнала.

Геологам: полевая сумка, геологический молоток, зубила двух видов, фарфоровая пластинка, флакон с кислотой в деревянном футляре, лупа, мешочки для образцов, набор предметов для определения плотности минералов.

Ботаникам: гербарная папка, пресс для сушки растений, совок для выкапывания мелких растений, пинцет, крюк для извлечения корней растений, лупа.

Гидрологам: водомерная рейка, медный шнур с грузом (лот), диск, поплавки для измерения скорости течения, самодельный барометр с грузом для взятия проб воды. Большой мерный шнур для измерения ширины реки, секундомер.

Историкам: блокнот, записная книжка или тетрадь, авторучка, фотоаппарат, цветные карандаши, альбом, если можно, портативный магнитофон.

В многодневном походе обязательно три раза в день – на завтрак, обед и ужин готовить горячую, вкусную, питательную пищу.

В день на человека требуются следующие продукты: ржаной хлеб – 400 граммов, пшеничный хлеб – 100 граммов, манная, гречневая, овсяная, пшеничная крупы или рис – 100 граммов, мясо – 100 граммов, сельдь – 50 граммов, масло сливочное – 50 граммов, картофель – 500 граммов (картофель обычно с собой не берут, а покупают на месте), компот сухой – 25 граммов, сахар – 100 граммов или конфеты – 125 граммов, чай, лавровый лист, соль, лук, морковь, несколько зерен перца.

Из этого количества продуктов можно приготовить: на завтрак – манную (или любую другую) кашу и бутерброды. На обед – селедку, вермишелевый суп на мясном бульоне, картофель с мясом и компот. На ужин – макароны, бутерброды, чай.

Очень хорошо, если вы сумеете взять в поход концентраты. Все это во много раз уменьшит груз, который несут с собой туристы.

В походе очень важно, чтобы каждый участник похода получал продукты, содержащие витамин С: черную смородину, сырую капусту, томаты, зеленый лук, рябину, брюкву и другие.

Питьевой режим в походе

На привалах воду пить нельзя. Если очень мучает жажда, лучше прополоскать рот кипяченой подкисленной (лимоном или клюквой) водой, сделав один-два маленьких глотка. Чтобы меньше хотелось пить во время движения, перед выходом надо съесть кусок хлеба, густо посыпанный солью, и запить чаем.

Не пейте в походе сырой воды.

На больших привалах после завтрака, обеда или ужина можно пить кипяченую воду (лучше горячий чай).

На привале

Место для костра. Выбирают место для костра поодаль от деревьев (не ближе 5 метров), чтобы костер не портил корней и зелени. Нельзя разводить костер там, где есть торф. Если торф загорится, пожар может возникнуть даже через несколько дней после того, как разведенный костер был засыпан землей и дерном.

Выбрав место, делают кострище. Для этого очищают от сухих листьев, мха, от всего, что может легко воспламениться, площадку, равную примерно квадратному метру. Снимают с нее лопаткой дерн и обкладывают им кострище, при этом дерн кладут травой вниз.

Как разжечь костер. Растопку готовят заранее. Это мелкие сухие веточки, березовая кора, разжигательные палочки.

Складывают маленький «шалашик» или «колодец» из сухих тонких веточек.

Внутрь «шалашика» или «колодца» кладут растопку и зажигают ее. Зажигать нужно с той стороны, откуда дует ветер. Когда костер загорится, в него подкладывают сначала тонкие, потом все более толстые сучья, сохраняя форму костра «шалаш» или «колодец». Когда появятся угли, можно положить в костер твердые дрова.

На случай дождя растопку нужно иметь в запасе (в рюкзаке). Чтобы не мокли спички, положите их в мешочек из прорезиненной ткани или полихлорвиниловой пленки. Если в запасе растопки нет, то во время дождя сухую растопку можно найти в чаще леса, под подстилкой из листьев или хвои. В сырую погоду разжигают костер с помощью огарка свечи.

Не следует разводить больших костров. Надо стараться также меньше пользоваться сырыми дровами, листьями и травой – меньше будет дыма. По площади костер не должен выходить за пределы кострища.

Лесная кухня

Шашлык из грибов готовится так. На тонкие ивовые прутики, очищенные от коры, нанизывают шляпки белых грибов, сыроежек, подосиновиков, не прижимая, их вплотную друг к другу. Грибы посолить и поджарить на угольках угасающего костра.

Салат из молодых листьев одуванчика, приправленных майонезом или просто растительным маслом, уксусом и солью, – прекрасное блюдо.

Подсушенные и поджаренные корни одуванчика с успехом могут заменить кофе.

Иван-чай (кипрей), который так часто встречается на лесных вырубках и солнечных полянах, недаром называют чаем. Высушенные листья его заваривают – получается крепкий ароматный напиток.

Из свежих листьев делают салат, а из отваренных молодых побегов и корневищ – овощное пюре.

Целую рыбу, выпотрошенную, очищенную и подсоленную, заворачивают в большие зеленые листья, обмазывают слоем глины и закапывают в горячую золу прогоревшего костра. Через 40-45 минут кушанье готово.

Печеная картошка с румяной, хрустящей корочкой – традиционная любимая еда туристов.

Вымытые и просушенные клубни закапывают в горячую золу.

А вот другой, менее известный способ: в большую жестяную банку или ведро насыпают чистый сухой песок, зарывают в него картошку и обкладывают ведро горящими углями. Примерно через час картошка готова.

Шашлык по-походному: сделать небольшой вертел из сырой прямой палки длиной около 30-40 сантиметров. Затем надеть на него мясо, заранее посолив, дольки лука и помидора, чередуя их, и расположить вертел над углями на двух маленьких разветвленных палках. Жарить в течение 10-15 минут.

Для одной порции: 100 граммов мяса, разрезанного на брусочки величиной 2,5 сантиметра; одна луковица, очищенная, разрезанная на кружочки; один небольшой помидор, разрезанный на четыре части; щепотка соли.

Уха. Уху можно варить из любой рыбы. Не рекомендуется только класть карася и линя. А вот ершей и окуней нужно выпотрошить, а чешую не снимать, от этого уха будет вкусней.

У окуней нужно выбрать жабры, так как бульон от них будет горчить.

Остальную рыбу почистить, выпотрошить, положить в котелок, залить холодной водой. Сразу же положить лук, соль, лавровый лист, картошку. Варится уха минут сорок-пятьдесят в зависимости от огня и количества ухи.

На один килограмм рыбы 2-3 литра воды.

Как сушить одежду и обувь

Сырую одежду развешивают на кустах или специальных жердях в стороне от костра.

Костер раскладывают так, чтобы пламя было небольшое, без искр, но жаркое (форма костра – «звезда»).

Кожаную обувь нужно сушить днем в тени, ночью в стороне от костра. Температура должна быть не выше + 35°. В ботинок или сапог набивают сухое сено или газету, несколько раз их меняя.

Можно сушить обувь и по-другому: нагреть гальку или мелкий булыжник в костре до такой температуры, чтобы камни можно было держать в руке, и насыпать их в ботинок или сапог, встряхивая его время от времени.

Не оставляй следов на привале!

Оставлять костер недогоревшим – преступление. Убедись, что он погашен, что последняя искра залита водой!

Вынеси из кострища головешки и угольки и отдельно закопай. Увлажняй землю вокруг костра. Снятый дерн желательно уложить обратно на место, когда земля остынет. От горячей земли трава на дерне пожелтеет. Сделай так, чтобы место привала приобрело свой первоначальный вид.

Как одеваться

Летом – так, чтобы свежий воздух имел свободный доступ ко всему телу. Мальчикам лучше всего носить светлую майку и трусы, а девочкам – белую кофточку с короткими рукавами, шорты или широкую юбку. На ногах кожаные или матерчатые (но не резиновые) тапочки.

Как вести себя во время грозы

Бояться грозы не следует, но необходимо соблюдать известную предосторожность.

Нельзя укрываться в грозу возле одиноко стоящих столбов, деревьев и других предметов. Не следует во время грозы оставаться на открытых холмах и равнинах.

Безопаснее укрываться в углублениях на склоне холма, за большими камнями или в лесу, особенно среди невысоких густых деревьев. Укрытием может служить шалаш, землянка, а также различные постройки.

Умей ориентироваться

Ориентирование по солнцу. Части света можно приблизительно определить по солнцу, зная, где оно находится в разные часы дня весной, летом, осенью и зимой (таблица 4).

Таблица 4 Ориентирование по солнцу.

Времена года	*На востоке (час)*	*На юго-востоке, (час)*	*На юге (час)*	*На юго-западе (час)*	*На западе (час)*
Весна	7	10	13	16	19
Лето	5	9	13	17	21
Осень	7	10	13	16	19
Зима	9	11	13	17	17

Ориентирование по часам. Надо положить часы на вытянутую ладонь так, чтобы часовая стрелка, показывала на солнце. Линия, делящая угол между цифрой 1 и часовой стрелкой, будет направлена на юг и север. До полудня надо делить ту дугу (угол) на циферблате часов, которую часовая стрелка должна описать до 13 часов, а после полудня ту, которую она прошла после 13 часов.

Когда солнце стоит высоко, удобнее направить часовую стрелку вдоль тени вешки (дерева) концом в сторону солнца. Часовая стрелка будет «смотреть» на солнце.

Можно использовать и такой прием: в стекле часов (стекло круглое и правильной формы) солнце отражается в виде «зайчика». Стрелка будет смотреть на солнце.

Ориентирование по луне. Во время полнолуния луна находится в 19 часов на востоке, в 1 час - на юге и в 7 часов на западе, а в фазе «последняя четверть» – в 7 часов на юге, в 1 час – на востоке.

Отличить первую, четверть от последней нетрудно. У луны первой четверти «рога» направлены влево, а при последней четверти – вправо.

Ориентирование по местным признакам и явлениям природы

Известно, что камень с северной стороны лучше обрастает мхом (лишайником); почва под камнем суше с южной стороны и влажнее с северной; кора берез и многих других лиственных деревьев с северной стороны грубее, а с южной светлее и эластичнее; стволы сосен с северной стороны покрыты так называемой вторичной корой выше, чем с южной; смола на стволах сосен и елей выступает в основном на южной стороне.

Созревающие ягоды начинают краснеть раньше с южной стороны, цветы подсолнечника поворачиваются за солнцем и никогда не бывают обращены на север. Муравейники всегда располагаются с южной стороны дерева или пня. (Приложение №14).

СОРЕВНОВАНИЯ ТУРИСТОВ

I.Эстафета «Донесение»

1-й этап. «Связной». По сигналу «Тревога» выскочить из палатки (помещения), надеть рубашку и тапочки и схватить палку. Подбежать к судье, взять донесение и пробежать 50 м. Участник один.

2-й этап. «Санитары». Оказание первой помощи связному, сооружение носилок из палок и гимнастерок (рубашек, курток) и переноска связного на 20-30 метров. Участников двое.

3-й этап. «Переправа с донесением вплавь». Донесение завертывается в платок и прикрепляется к голове. Участник один.

4-й этап. «Стрелок из лука». Передача донесения, прикрепленного к стреле, выстрелом из лука. Участник один.

5-й этап. «Сигнальщики». Передача донесения флажками по азбуке Морзе. Участников двое. В случае недолета стрелы один из сигнальщиков

выбегает навстречу. Разрешается пользоваться ключом (таблицей сигналов).

6-й этап. «Сигнальщики». Прием донесения. Разрешается пользоваться ключом (таблицей сигналов). Участников один или; двое.

7-й этап. «Связной» Бег 60 метров с переходом на дистанции по бревну. Вручение донесения на финише.

Условия эстафеты.

Содержание этапов и их порядок сообщаются детям заранее. Звено готовится и распределяет свои силы на предстоящие для эстафеты этапы.

В эстафете участвует все звено. Каждое звено высылает своих представителей на все этапы. Зачет по времени правильно переданного сообщения.

При искажении сообщения звено проигрывает. При попадании донесения в воду на 9-м этапе отодвигается на одно место.

При полной потере сообщения на этом или другом этапе звено проигрывает.

Порядок этапов может быть несколько изменен в зависимости от местности. (Примерные тексты донесения: «Будь готов», «Будь смелым», «Будь сильным», «Будь ловким», «Миру-мир», «Дружбы знамена выше», «Выполняй законы туристов» и т.д.).

2. Приготовление обеда (одно блюдо) на костре для всего отряда

Участвуют 1 мальчик и 1 девочка от каждого звена отряда. Учитывается техника разжигания и уборки костра, время приготовления и качество пищи.

3. Туристическая викторина

А. 1. Назовите несколько признаков предвидения погоды. Признаки ясной погоды по облакам, дыму, ветру, температуре, туману на утренних и вечерних зорях; признаки дождя по звездам (ночью), утренней заре, облакам, дыму, температуре, ветру – к вечеру. Признаки погоды по поведению пауков, по «цветам-барометрам» и т.д.

2. Как ориентироваться по часам, местным предметам и т.д.?
3. Назвать грибы и ягоды съедобные неядовитые.
4. Как выбрать место для привала?
5. Как составить смету для похода?
6. Какие существуют правила движения по маршруту?
7. Как правильно вести дневник похода?

Б. Викторина по ориентированию

1. В любой солнечный день можно безошибочно определить направление север-юг. В полдень солнце располагается над точкой юга. Как определить момент местного полдня?

2. В котором часу солнце находится на юге по нашим часам?

3. Солнце восходит приблизительно на востоке и заходит на западе. Когда оно бывает на востоке, юго-востоке, юге, юго-западе и западе?

4. Иногда мы называем одну из сторон какого-либо места северной, а противоположную – южной. Разделив т.о. лесную поляну, назовите признаки северного и южного направления на ней.

5. Распространено мнение, что север легко определить по развитию ветвей, кроне и годовым кольцам на пнях. Можно ли определить, таким образом, север в лесу?

6. Кора деревьев вокруг ствола неодинакова. С одной стороны она грубее, с другой эластичнее, глаже. Нет здесь связи со сторонами горизонта?

7. Вам, конечно, приходилось видеть камни, поросшие мхом и лишайником. Как по таким камням узнать направление на север?

8. Знаете ли Вы, что растения могут служить «компасом»? Назовите растения, по которым можно определить северное направление.

9. Плоды различных растений и ягод на открытой лесной площадке созревают со всех сторон неодинаково. Как в связи с этим по плодам и ягодам узнать, где север?

10. Север часто определяют по Полярной звезде, которую находят в созвездии Большой Медведицы. По каким созвездиям, кроме Большой Медведицы, можно определить направление север-юг?

Ответы к викторине по ориентированию

1. Самая короткая тень при солнце соответствует моменту местного полдня.

2. Около 13 часов. В 1930 году стрелки часов на основании декрета Правительства переведены в Советском Союзе на час вперед.

3. Около 7 часов бывает на востоке; около 10 часов на юго-востоке; около 13 часов – на юге; около 16 часов – на юго-западе; около 19 часов – на западе.

4. В первую половину лета на лесной поляне более высокая трава бывает с южной стороны отдельных стволов или высоких пней; во вторую половину лета травя со всех, сторон ствола дерева одинакова, но трава, расположенная с южной стороны, становится желтой быстрее, чем с северной.

5. Нет, не пригодны. В чаще леса деревья закрывают друг друга от солнца, поэтому у значительного большинства деревьев, находящихся в глубине леса, сучья очень редко вытянуты в южном направлении. Тоже самое относится к увеличенным промежуткам между годовыми кольцами на пнях.

6. Да, есть. Ствол сосны обычно покрывается вторичной коркой, которая на северной стороне ствола образуется раньше, и, следовательно, она выше, чем на южной стороне. На березах кора светлее и эластичнее с южной стороны ствола.

7. Мох и лишайник обычно покрывает северную часть камней (валунов).

8. Цветы череды и подсолнечника в течение дня поворачиваются за солнцем и никогда не бывают обращены на север.

Листья дикого салата («компасника») повернуты ребром к зениту, а плоскости листьев обращены на восток и запад.

9. На открытой лесной площадке ягоды и фрукты в период созревания приобретают раньше окраску с южной стороны, значит, север будет в противоположной стороне.

10. Направление север-юг можно определить по таким созвездиям:

а) в декабре после полуночи Орион показывает почти точно на юг;

б) Близнецы располагаются над точкой юга в декабре около полуночи, Малый Пес – в январе;

в) созвездие Льва бывает над точкой юга в марте около полуночи;

г) в мае около полуночи над точкой юга располагается созвездие Волопаса;

д) созвездия Лебедя и Орла бывают на юге примерно в течение июля и августа около полуночи;

е) Пегас располагается над точкой юга в сентябре около полуночи.

В. О нашем костре

1. Знаете ли Вы, почему сухие дрова горят лучше, чем сырые?

2. Мы начинаем разжигать костер с помощью мелких щепок, хвороста, «зажигательных палочек», они лучше горят. Почему?

3. Знаете ли Вы, что такое пламя костра? Похоже ли оно на светящуюся нить электрической лампочки?

4. Если тихая погода, то пламя и дым от костра поднимаются вверх. Что тянет их от земли?

5. Вы, конечно, слышали, что костер потрескивает. А почему?

6. Не раз случается, что искра от костра прожигает одежду туриста. Но, что представляют из себя искры костра? Не одинаковы ли они

с искрами, которые проскакивают при разрывании электрических проводов?

7. Дым костра поднимается очень высоко над землей. Этой особенностью пользуются для подачи сигнала бедствия. А что такое дым?

8. Над самым костром он поднимается ровным столбом, но на некоторой высоте он начинает клубиться кудрявыми шапками. Что образует клубы?

9. В костер все время приходится подкладывать дрова, так как они сгорают. Где же вещество, сгорающее в огне?

10. Когда костер погаснет, воздух над кострищем столбом поднимается вверх. Посмотрите на какой-нибудь предмет сквозь этот теплый поток. Вы заметите, что предмет словно дрожит. Объясните это явление.

Ответы к викторине «О нашем костре»

1. При сырых дровах, в которых много воды, часть тепла уходит не на горение, а на испарение воды. Поэтому сам процесс горения происходит слабее. Мешает также и пар, окутывающий дрова при высыхании.

2. Чем тоньше растопка, тем больше их поверхность. Горение происходит именно на поверхности, и, значит, увеличивая ее, мы облегчаем горение. Нагреваются также маленькие растопки легче, чем большие дрова при высыхании.

3. Языки пламени представляют собой потоки раскаленных газов, продуктов горения, раскаленных настолько сильно, что они сами излучают свет. Всякое тело, нагретое до очень высокой температуры, светится. Этим пламя костра похоже на светящуюся нить электрической лампочки. В то же время оно и не похоже, так как в лампочке ничего не горит.

4. Иногда говорят, что теплый воздух легче холодного и сам собой поднимается. Это неверно. Сам по себе теплый воздух, хотя он и легче холодного, не может подниматься, так как он все-таки имеет вес. Его вытесняет окружающий воздух, более холодный и опускающийся под действием тяжести, значит, если бы не было тяжести, теплый воздух не шел бы вверх.

5. Вода и смола, заполняющие полости в древесине, при нагревании превращаются в пар. Накапливаясь в большом количестве, не имея выхода, пар с силой разрывает стенки полостей, производя потрескивающий звук.

6. Общее у искр костра и электрических – только название. Электрические искры – это частицы воздуха и паров металла, раскаленные током. Искры же костра – просто крошечные угольки, отрывающиеся

от горящего дерева.

7. Дым – это частицы твердого вещества, несгоревшего топлива. Частицы эти очень маленькие; они в тысячи раз меньше пылинок. Дымовые частицы настолько легки, что поддерживаются малейшими токами воздуха над землей и всегда находятся в движении.

8. Струя, поднимающегося над костром воздуха, тормозится трением об окружающие ее воздушные слои. Наружные части струи замедляют свое движение, середина же продолжает двигаться быстро. Поток воздуха завихряется и, скручиваясь, образует бесформенные клубы.

9. Сгорает топливо, но не вещество из которого оно состоит. Часть вещества остается на земле в виде золы, часть же переходит в газообразное состояние и рассеивается в атмосфере.

10. Дрожание вызывается тем, что теплый воздух менее плотен, чем холодный. Лучи света, попадая на наш глаз, проходят сквозь этот менее плотный воздушный поток. При переходе из менее плотной среды в наиболее плотную, или наоборот, лучи света искривляются, теплые струи над костром систематически колышутся. Колеблются с ними и световые лучи, это и создает впечатление дрожания видимых предметов.

Стихотворная викторина «Из природы»

1. Не могли б ответить вы,
Почему здесь нет травы?
А ее так много рядом –
Не окинешь даже взглядом.

2. Здесь идет борьба за свет
У березы с юной елью
Дайте правильный ответ,
Кто своей добьется цели?

3. Я имею кислый вкус
Я для щей всегда гожусь.
Я люблю в тени таиться,
А названье мне...

4. Горный клевер имя нам
Мы растём охотно там,
Где места других повыше.
Почему? - Хотим услышать.

5. Кто б на нас подумать мог,
Что чужой мы тянем сок,
Что от роду - племя злое,
Хоть и имя нам людское.

6. По какой такой причине
Так высоко на осине,
Присосавшись, как полип,
Появился странный гриб?

7. Разреши такой вопрос -
До сучков ты здесь дорос,
А пройдут пятнадцать лет -
Ты достанешь или нет?

8. Есть загадочные вещи,
Но разгадка есть всему -
На коре не встретишь трещин
Поперечных. Почему?

9. Посчитаемся годами,
Есть ли разница меж нами?
Если вам тринадцать лет,
Старше вас я или нет?

10. Почему расту уродом,
Ствол один сменив на два,
Чтобы быть вполне пригодной
На простые лишь дрова?

11 Я ответ у вас найду.
Вам подумать лишь придётся.
Что имеем мы в виду,
Говоря «крапива жжётся»

Ответы:

1. Под густыми кронами ели недостаточно света, необходимого для зеленых растений.

2. Победит ель, как более теневыносливая порода. Она перерастет березу и, лишив ее необходимого света, погубит.

3. Кислица - растение, не требующее большого количества света.

4. Горный клевер имеет длинные корни, позволяющие ему доставать влагу из глубоких слоев почвы.

5. Иван-да-Марья. Это растение имеет на корнях присоски для вытягивания сока из чужих корней.

6. Гриб вырос из споры, занесенной ветром во влажную трещину на стволе.

7. Сучья останутся на прежнем уровне от земли потому, что ствол дерева удлиняется за счет новых побегов к вершине, ствол растет в ширину и растягивает кору, поэтому она лопается вдоль ствола, а не поперек.

9. Возраст ели и сосны равен числу мутовок на стволе плюс два - первые два года не образуются.

10. Сломанный ствол ели заменили две боковые ветки, изменившие горизонтальное положение на вертикальное.

11. Острые волоски крапивы вонзаются в поры кожи и обламываются. Содержащаяся в них муравьиная кислота вызывает ощущение ожога.

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

В хоккей на траве играли еще в прошлом веке. Вот уже около 80 лет, как эта игра постоянно включается в Олимпийские игры.

На олимпиаде в хоккей на траве можно играть на футбольном поле, несколько изменив его разметку. Крюк клюшки с правой стороны имеет закругленную форму, а поверхность левой стороны гладкая. Длина

клюшки зависит от роста игрока. Мяч белого цвета, размером с теннисный, но тяжелее его. Напоминает тот, которым играют в хоккей с мячом на льду. В команде 11 человек, можно играть и в меньшем числе, но не менее 8 человек. Играть разрешается как в бутсах, так и кедах. Продолжается игра в два тайма по 25 минут с перерывом в 10 минут. Официальными правилами разрешается играть в хоккей на траве не только мальчикам с 13 лет. Существуют команды девушек и женщин.

Вот как проходит сама игра.

Мяч, как в футболе, вводится в центре поля. Двое разыгрывающих игроков стоят правым боком по отношению к своим воротам, остальные - на своих половинах площадки. После розыгрыша мяча каждая команда стремится дружными усилиями забить мяч в ворота противника. Разрешается играть клюшкой, не только передвигаясь по полю, но также лежа, сидя и стоя на коленях. Важно только, чтобы в любом случае игрок ударял мяч и вел его только левой плоской, а не закругленной стороной клюшки. Ее разрешается поднимать при ударе выше плеча. Рукой можно останавливать мяч, но не бить по нему. Если мяч выбит за боковую линию поля, его вкатывают в поле рукой замахом снизу. Возле ворот имеется полукруг. За нарушение правил за пределами этого круга в сторону провинившейся команды назначается свободный удар. А если нарушение произошло внутри круга, то – штрафной удар.

Все удары производятся по неподвижному мячу. При этом игроки противника отходят от мяча не на 9 метров, как в футболе, а лишь наполовину этого расстояния (4,5 метра). Порядок назначения угловых ударов такой же, как в футболе, однако в момент подачи мяча с угла поля игроки защищающейся команды находятся не перед воротами, а за пределами поля, за линией ворот. Не имеют права занимать место в кругу и игроки нападающей команды. Они до подачи мяча обязаны быть за пределами круга.

Существует правило «вне игры». Игрок попадает в это положение, если в момент удара по мячу другим игроком своей команды он находился ближе к линии ворот противника, чем мяч, и между ним и линией ворот меньше трех игроков противника. Б ходе игры запрещаются грубые приемы: блокирование игрока без мяча, использование приемов против клюшки соперника. За опасную игру или недисциплинированное поведение судья может предупредить игрока или удалить его с поля на 1,2, 3, 4, 5 минут или до конца игры. Удаленный игрок находится за своими воротами до тех пор, пока судья не разрешит ему вновь вступить в игру.

Хоккей на траве судят два арбитра. При этом каждый отвечает за выполнение правил только на одной половине поля.

ХОККЕЙНО - ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СТРАСТИ

Если ты умеешь играть в интеллектуальный хоккей, то приготовься ответить на наши вопросы, меняя «ситуации» и «роли».

Ты – капитан команды.

– Что сказала спичка коробку?

– Что сказала чашка чаю? Ты

– нападающий:

– Кто ходит по дорогам вниз головой?

– Что у человека под ногами, когда он идет по мосту?

– Когда Земля тяжелее: сегодня или вчера?

– Как зовут жителей Курска и Архангельска? Ты –

защитник:

– На каком острове жил Робинзон Крузо?

– Когда человек бывает в комнате без головы?

– У трех шоферов брат Андрей. А у Андрея братьев не было. Могло ли быть такое?

– Зеленой я родилась, жёлтой умерла, белой меня на стол положили.

Ты – вратарь:

– Что можно потрогать правой рукой, а левой нет?

– Кого кормит чужой рот?

Ты в ряду болельщиков:

– Что делает трехногий кот в темной комнате?

– Семь братьев и все разные?

– Чем она больше, тем хуже видно?

– Что покупают для еды, но не едят?

– Семь ложек положили на стол, а пять убрали и в ящик спрятали. Сколько ложек осталось на столе?

– Чем их в мешке больше, тем мешок легче?

– Для чего собака высовывает язык?

– 39 раз «тик» и один раз «так». Что это?

– Что такое верх невозможного?

Мы надеемся, что ты правильно ответил на наши вопросы, но на всякий случай проверьте ответы:

У капитанов:

– «Я от Вас теряю голову!»

– «Ой, какой же вы горячий!»

У нападающих:

– Гвоздь в подошве.

– Подошва ног.

– Сегодня, т.к. ежедневно на нее выпадают тонны космической пыли.

– Куряне. Архангелогородцы.

– О. Хуана Фарнандоса в Тихом океане.

– Когда он высовывается из окна на улицу.

– Могло, шоферы были женщины.

– Пшеница.

У вратарей:

– Локоть левой руки.

– Зубного врача.

У болельщиков:

– Хромает.

– Две недели.

– Темнота.

– Посуда.

– Ни одной, ведь их опять убрали (читается «а пять»).

– Дыры.

– Чтобы хвост не перевешивал.

– Сороконожка, у которой вместо одной ноги деревяшка.

– Погладить телеграфным столбом комара.

Если Вы не умеете играть в интеллектуальный хоккей, то создайте в отряде 2 команды «Гол» и «Мимо». В составе команд пусть ребята выберут «капитана», «вратаря», двух «нападающих» И двух «защитников». Выберите также судью ведущего, судью-таймера, задача которого четко фиксировать время на подготовку ответа. Усадите команды так, чтобы каждая на своем поле образовала «линию капитана», «линию нападения», «линию обороны» и «линию вратаря».

Найдите место для табло, скамейки «запасных», «штрафников» и для болельщиков – ведь весь «накал» игры будет зависеть от того, как будут вести себя болельщики. В игре 2 тайма, каждый начинается со вбрасывания «шайбы-вопроса». Та команда, которая без подготовки ответила на вопрос судьи, начинает игру и первой задает вопрос «противнику».

Ответ предполагает работу над вопросом всего коллектива. Если через минуту (2-3 мин, в зависимости от вашего решения и возраста ребят) «капитан» не знает ответа или в нем сомневается, то он имеет возможность, не начиная отвечать, передать право ответа « линии нападе-

ния». «Линия нападения», не зная ответа, – «линии обороны». Если «защитники» не смогли ответить, то последняя надежда команды – «вратарь».

Вопрос: шайба считается забитой, если «вратарь» отвечает неправильно или совсем не отвечает. По ходу игры можно включать «запасных», активизировать вопросами болельщиков. Не бойтесь, что будет шумно! Даже во время интеллектуального хоккея страсти могут разгореться так, что ваши болельщики будут кричать «Шайбу! Шайбу!», хотя и выигрывает, как вы уже догадались, та команда, пропущенных шайб у которой меньше.

ИГРЫ В КОМНАТЕ

Игроки в командах рассчитываются по порядку и становятся по обеим сторонам зала. Вожатый называет любой номер. Игрок под этим номером из первой команды должен быстро выйти на середину зала и показать три разных движения. Затем выходит игрок с этим же номером из второй команды и показывает три своих движения, не повторяя движения своего соперника. При повторении движения команде начисляется одно штрафное очко. Затем вожатый называет следующий номер, теперь первым выходит игрок из второй команды. Он снова показывает три упражнения, не повторяя при этом своих предшественников. Игра продолжается шесть-восемь минут.

***

На полу ставят три кегли. Двое играющих пляшут вокруг них под музыку. По команде «стоп» каждый старается схватить две кегли. Тот, кому достается одна, проигрывает.

***

На полу мелом проводится черта. Надо подойти к ней, наклониться вперед и взяться руками за ступни ног (за кончики пальцев). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, попытайтесь перепрыгнуть через черту как можно дальше.

Стоя спиной, друг к другу, сцепившись согнутыми в локтях руками, каждый старается приподнять своего товарища. Кто кого пересилит?

***

Небольшой мешочек наполнен мукой и завязан. Держа его на голове так, чтобы не уронить, проделайте следующие упражнения:

1. Пройти из одного конца комнаты в другой, обойти препятствие (стол, стул и т. д.).

2. Присесть, сесть на пол, встать на колени и вернуться в исходное по-

ложение.

3. Встать на стул и сойти с него.

Подобных спортивных конкурсов, эстафет с мячом, игр, состязаний можно придумать очень много. Задача вожатого в этом плане – проявить максимум творчества при подготовке и проведении игр с ребятами.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПОЛОЖЕНИЕ О СТУДЕНЧЕСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Студенческий оздоровительно-спортивный лагерь высшего учебного заведения создается в целях обеспечения условий для активного отдыха, укрепления здоровья, улучшения профессионально-прикладной физической подготовки к труду и защите Родины и повышения спортивного мастерства студентов.

Оздоровительно-спортивный лагерь организуется ректоратом совместно с общественными организациями высшего учебного заведения на основе широкой инициативы, самодеятельности и самообслуживания студентов.

Оздоровительно-спортивный лагерь создается, как правило, недалеко от вуза, на закрепленном за ним земельном участке, вблизи зеленых массивов, водоемов, источников питьевой воды, в месте, пригодном для строительства жилых помещений и спортивных сооружений.

Высшие учебные заведения, не имеющие возможности организовать лагерь самостоятельно, создают объединенный (межвузовский) лагерь нескольких вузов на кооперативных началах.

На территории лагеря оборудуются необходимые хозяйственные, культурно-бытовые и учебно-тренировочные спортивные сооружения с привлечением студентов, преподавателей и сотрудников вуза.

Лагерь должен быть обеспечен инвентарем, снаряжением и оборудованием.

Для проведения подготовительных мероприятий и руководства текущей работой лагеря в высшем учебном заведении создается постоянно действующая лагерная комиссия, состоящая из представителей ректората, профсоюзной и комсомольской организации, кафедры физического воспитания и других кафедр, правления студенческого спортивного клуба, врача здравпункта и главного бухгалтера вуза.

Лагерная комиссия обеспечивает своевременную подготовку лагеря к открытию, строительство хозяйственных, учебно-тренировочных, спортивных и других культурно-бытовых сооружений и их оборудование; выделение необходимых материалов, транспорта, топлива, хозяйственного, учебно-спортивного, культинвентаря и

оборудования; оказание помощи начальнику лагеря в укомплектовании штата лагеря преподавателями физического воспитания, руководителями оборонно-массовых кружков и секций, обслуживающим и медицинским персоналом; разрабатывает и представляет на утверждение ректору правила внутреннего распорядка и распорядка дня, сметы расходов по организации и содержанию лагеря; рассматривает и определяет стоимость путевок для различных категорий отдыхающих и представляет на утверждение в министерство (ведомство) по подчиненности вуза и комитет профсоюза по подчиненности профсоюзной организации; осуществляет систематический контроль над всей работой и финансовой деятельностью лагеря; заслушивает отчет начальника лагеря и отчитывается за свою работу перед ректоратом высшего учебного заведения.

Председателем лагерной комиссии назначается проректор. Состав и план работы комиссии утверждаются ректором высшего учебного заведения.

В лагеря направляются студенты с ослабленным здоровьем и недостаточной физической подготовкой, а также студенты-спортсмены, успешно совмещающие обучение в вузе с занятиями физической культурой и спортом.

Продолжительность пребывания отдыхающих в лагере устанавливается от 12-до 24 дней.

Начальник лагеря и его заместители назначаются из числа штатных работников высшего учебного заведения по рекомендации лагерной комиссии и утверждаются ректоратом в установленном порядке. На указанных лиц возлагается руководство и ответственность за всю работу лагеря.

Открывается лагерь после приема его лагерной комиссией, санэпидемстанцией и противопожарной инспекцией.

Для оказания практической помощи начальнику лагеря в каждой смене на общем собрании избирается общественный совет лагеря в составе 7-11 человек.

Совет оказывает повседневную помощь руководству лагеря в проведении политико-воспитательной, культурно-массовой, оздоровительной и спортивной работы, благоустройстве лагеря и самообслуживании, организует отдыхающих на участие в общественно полезном труде.

Одновременно с советом лагеря избирается редколлегия стенной и радиогазеты.

Решения совета лагеря являются обязательными для всех отдыхающих после утверждения их начальником лагеря.

Содержание работы лагеря

В лагере организуется и проводится оздоровительная, воспитательная, культурно-массовая и тренировочная работа, которая является продолжением учебно-воспитательного процесса студентов в вузе. Тренировочная работа осуществляется на основе учебно-методических пособий и разработок по профессионально-прикладной физической подготовке студентов и учебных программ по видам спорта.

Для студентов в лагере создаются группы, секции и команды по видам спорта. Проведение тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке и видам спорта, массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется преподавателями физического воспитания и общественными инструкторами (тренерами), подготовленными в высшем учебном заведении из числа студентов-спортсменов.

Врач лагеря отвечает за санитарное состояние лагеря, пищеблока, обеспечивает медицинское обслуживание отдыхающих и врачебный контроль над тренировочными занятиями в группах и командах, ведет санитарно-просветительную и профилактическую работу, принимает участие в разработке тренировочных планов студентов-спортсменов.

Со студентами, определенными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, занятия физическими упражнениями проводятся преподавателями по особому плану, согласованному с врачом.

В лагерях, расположенных у водоемов, все отдыхающие обучаются плаванию и приемам оказания помощи на воде. Умеющие плавать совершенствуют навыки и повышают свое спортивное мастерство. Распоряжением начальника лагеря один из преподавателей назначается ответственным за обеспечение безопасности на воде.

Преподаватели и общественные инструкторы (тренеры) проводят занятия в группах и командах согласно расписанию, утвержденному начальником лагеря.

В содержание работы лагеря входит:

– проведение утренней гигиенической гимнастики и процедур по закаливанию;

– организация и проведение тренировочных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке и видам спорта;

– организация и проведение туристских походов, массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий (спартакиад, соревнований по видам спорта, товарищеских встреч, комбинированных эстафет и т. п.);

– подготовка и повышение квалификации общественных инструкторов (тренеров), спортивных судей и привлечение их к практической работе;

– воспитательная и культурно-массовая работа организуется на основе широкой самодеятельности студентов. Планом этой работы должны предусматриваться организация и проведение походов по местам боевой и трудовой славы, проведение вечеров и конкурсов художественной самодеятельности, чтение лекций и докладов, организация диспутов, викторин, тематических вечеров, встреч с передовиками промышленности, сельского хозяйства, учеными, членами бригад и коллективов коммунистического труда; участие отдыхающих в общественно полезном производительном труде; использование кино, радио, телевидения; периодический выпуск газет, спортивных бюллетеней, фотовитрин и т. п.

В лагере должны быть обеспечены меры противопожарной охраны и грозозащиты, а также меры безопасности при занятиях плаванием, скалолазанием, пулевой стрельбой и другими видами спорта, а в зимних условиях по предупреждению обморожений.

Материальное обеспечение

Спортивный и хозяйственный инвентарь, приобретенный за счет ассигнований, предусматриваемых по смете высшего учебного заведения для учебных и хозяйственных целей, может предоставляться ректоратом вуза во временное пользование студенческому оздоровительно - спортивному лагерю на период его функционирования.

Ответственность за учет, сохранность и своевременный ремонт лагерных помещений, оборудования и имущества несет ректорат вуза. В период эксплуатации ответственность за сохранность помещений, оборудования и имущества несет начальник лагеря.

Для студенческого оздоровительно-спортивного лагеря рекомендуется следующее примерное штатное расписание (таблица 5):

Таблица 5 Штатное расписание.

Наименование должностей	До 100 чел.	До 200 чел.	До 300 чел.	До 400 чел.	До 500 и более чел.
1. Начальник лагеря	1	1	1	1	1
2. Зам. начальника лагеря по воспитательной и культурно-массовой работе	-	1	1	1	1
3. Зам. начальника лагеря по учебно-спортивной работе	-	1	1	1	1
4.Заведующий хозяйством	1	1	1	1	1
5. Врач	1	1	1	1	1
6. Медсестра	-	-	1	1	1
7.Киномеханик, радист	1	1	1	1	1
8. Электрик	1	1	1	1	1
9. Шофер	1	1	1	1	1
10. Экспедитор	-	1	1	1	1
11.Бухгалтер	-	1	1	1	1
12. Старший повар	1	1	1	2	2
13. Повар	-	1	2	2	3
15. Помощник 16. повара	1	1	2	3	4
15.Кухонные рабочие	1	1	2	3	4
16.Сторож-пожарник	1	1	1	2	3
Итого	10	15	19	23	27

Для организации и проведения тренировочных занятий по профессионально-прикладной, физической и спортивно-технической подготовке и оздоровительной работы на каждые 50 человек отдыхающих в

лагере ректоратом вуза по представлению лагерной комиссии утверждается 1 преподаватель физического воспитания за счет штатной численности преподавательского состава, утвержденной вузу.

Студенты-спортсмены, занимающиеся в секциях, командах по видам спорта и объединенном (межвузовском) учебном отделении (группах) спортивного совершенствования, направляются в оздоровительно-спортивный лагерь отдельной группой с преподавателем. Начальник лагеря, его заместители, преподаватели и обслуживающий персонал для работы в лагере назначаются в установленном порядке ректором из числа работников учебного заведения с сохранением за ними получаемой заработной платы по основной должности. За преподавательским составом сохраняется заработная плата па основной должности при условии выполнения всех видов учебно-методической и научно-исследовательской работы в высшем учебном заведении, вытекающей из занимаемой должности, учебного плана и плана научно-исследовательских работ.

В исключительных случаях преподаватели вуза с их согласия могут привлекаться для работы в лагере в период их очередного отпуска. В этих случаях оплата труда преподавателей за работу в лагере производится из расчёта не более 6 часов в день за счет почасового фонда заработной платы.

Медицинские работники и повара приглашаются для работы в лагере по трудовому соглашению. Их работа оплачивается по смете лагеря (за счет средств профсоюзов и от реализации путевок) по ставкам, установленным в соответствии с постановлением.

Штатным работникам вуза, направляемым на работу в лагерь, производится оплата проезда в оба конца и суточных в пути.

Преподавательский состав и обслуживающий персонал во время работы в лагере обеспечиваются бесплатным проживанием, а также питанием с оплатой 50% его стоимости.

Распределение путевок в лагерь производится профкомом вуза по представлению списков, утвержденных кафедрой физического воспитания и правлением спортивного клуба.

Бланки путевок в лагерь изготовляются высшим учебным заведением с оплатой за счет средств профсоюзов, являются документами строгой отчетности и хранятся в профкоме или бухгалтерии вуза

Отчет о выданных в лагерь путевках профком представляет в вышестоящие организации.

Финансирование, учет и отчетность

Содержание оздоровительно - спортивного лагеря осуществляется за счет средств, поступающих от реализации путевок, средств соответствующих профсоюзов, ассигнуемых на частичную оплату путевок для студентов и содержание лагеря, а также за счет средств, ассигнованных вузу на культурно-массовую, физкультурную и спортивную работу в пределах действующих норм и других поступлений.

В соответствии с постановлениями Совета Министров высшим учебным заведениям разрешается использовать на создание и расширение оздоровительно-спортивных лагерей средства, оставляемые в распоряжении учебных заведений от доходов за работы, выполненные на договорных началах.

В необходимых случаях по решению лагерной комиссии в лагерях могут предоставляться места для аспирантов, сотрудников, профессорско-преподавательского состава, которые платят полную стоимость путевки. Число мест в лагере для профессорско-преподавательского состава, аспирантов и сотрудников вуза определяется лагерной комиссией вуза по согласованию с ректоратом и профсоюзной организацией. Вузы по договоренности между собой могут практиковать обмен лагерными путевками для студентов.

Смета лагеря утверждается ректором и профкомом высшего учебного заведения.

Контроль над расходованием средств осуществляется бухгалтерией вуза и ревизионной комиссией профкома.

О проведенной работе высшие учебные заведения ежегодно представляют доклад в министерство (ведомство) по подчиненности не позднее 1 декабря за летний сезон и 30 марта за зимний сезон.

Приложение 2

РИТУАЛЫ ОЛИМПИАДЫ

Олимпийский флаг. Это белое полотнище с пятью переплетенными кольцами (синего, жёлтого, зеленого, черного и красного цветов), расположенными в центре. По предложению инициатора возрождения Олимпийских игр, французского педагога Пьера де Кубертена, олимпийский флаг был утвержден МОКом и с 1920 года вывешивается на всех летних Олимпиадах.

Во время торжественной церемонии открытия представитель города, в котором проводилась предыдущая Олимпиада, передает президенту МОКа официальный олимпийский флаг, а президент вручает его мэру города-организатора игр.

Олимпийский символ и эмблема. Пять переплетенных колец в одноцветном или многоцветном изображении – олицетворение единства пяти континентов и встречи олимпийцев всего мира в духе честных и дружественных и соревнований.

Олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!» был предложен одним из сподвижников Кубертена - Дидоном. Он выражает устремления олимпийского движения.

Сочетание колец и девиза – эмблема Международного олимпийского комитета.

Все Олимпиады имели свои олимпийские эмблемы, непременным элементов которых были пять переплетенных колец и символ, обозначающий место проведения игр.

Олимпийский огонь. Зажжённый с помощью увеличительного стекла от солнечных лучей в небольшом греческом городке Олимпии, где проходили игры древности. Олимпийский огонь доставляют в город - столицу Олимпиады. Факел и две шахтерские лампы (Запасные факелы) отправляются с родины игр через моря и океаны, страны и континенты. Эстафета олимпийского огня, символизирующая идеи мира и дружбы между народами, стала неотъемлемой часть Олимпиад. Впервые она была проведена в 1936 году и с тех пор признана олимпийским ритуалом.

Олимпийская клятва. На церемонии открытия игр один из выдающихся спортсменов страны, в которой они проходят, в сопровождении знаменосца с национальным флагом поднимается на трибуну и произносит олимпийскую клятву: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы выступим на Олимпийских играх в честных соревнованиях, уважая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

Спартакиада народных игр

Спартакиада проводится в два этапа: в отрядах и в дружине. При подготовке к спартакиаде, прежде всего нужно отобрать наиболее интересные и подходящие народные игры. Так, для младшего возраста больше всего подходят игры «метание мешочков», «в свой город», лапта. А для среднего возраста – «чехарда», «мячом в цель», «вон из круга», «бабки». Детям старшего возраста будут интересны ходьба на ходулях, стрельба из лука, перетягивание каната, городки.

Кроме этого, можно подобрать игры, в которых оспаривается личное первенство. Для этого подойдут игры «борьба на кушачках», «петушиный бой», «лебедь, рак да щука», «поединок на копьях», «пластуны», «скачка лягушек», «бег на бочонках».

Немаловажное значение имеет организация спартакиады. Мы не будем подробно рассказывать о всех ритуалах: в каждом лагере вожатые вместе с отдыхающими могут сами придумать интересное и веселое шествие открытия, сочинить клятву участников соревнований, решить как можно наградить победителей.

Пожалуй, главное - заранее обучить вожатых каждой игре и ее судейству (это можно сделать на специальном семинаре) и подготовить весь необходимый инвентарь. Его придется делать собственными руками - ведь ни ходуль, ни бабок, ни бит для лапты нет в продаже.

В помощь организаторам спартакиады даем описание некоторых игр.

Городки. Великий русский полководец А.В.Суворов говорил: «Игра в городки развивает глазомер, быстроту, натиск. Битою мечусь - это глазомер, битою бью - это быстрота, битою выбиваю - это натиск». Название «городки» происходит от слова «город». Взять город, выбить неприятеля из города - таков смысл этой старинной игры. Команды выбивают специальными палками - битами из начерченных на земле «городов» сложенные в виде разнообразных фигур городки.

Площадки для городков (2 x 2 метра) устраиваются на ровном месте с плотным грунтом. Фигуры устанавливаются в следующем по-

рядке: «пушка», «звезда», «колодец», «артиллерия», «пулеметное гнездо», «ракета», «рак», «серп», «самолет», «закрытое письмо».

Игроки по очереди делают два броска в «город» своей команды. Пока фигура не разбита, ее выбивают с расстояния 13 метров (с кона), а если хоть один городок выкатился за пределы «города», оставшиеся городки выбивают с расстояния 6,5 метра (с полукона). Последняя – «письмо» полностью выбивается с кона, причем первым нужно выбить городок, находящийся в центре, то есть «распечатать письмо». Если одновременно с этим городком выбит любой другой, то все городки ставят на место и «распечатывают» письмо снова.

Городок считается выбитым, если он вышел за боковую или заднюю черту города. Удар не засчитывается, если игрок, метнув биту, переступил черту кона или полукона. Выигрывает команда, потратившая меньшее количество бит.

Стрельба из лука вырабатывает твердость руки и верность глаза. Прежде всего, нужно изготовить лук. Его корпус делается из хорошо просушенной древесины клена, акации или ясеня. Вырезается крепкая и в то же время упругая палка длиной в один метр, тщательно выстругивается, а потом шлифуется мелкой шкуркой. Тетиву изготавливают из шпагата, натертого воском. Стрелы длиной 70 сантиметров делают из ели или сосны, тщательно шлифуют шкуркой и натирают воском, чтобы не коробились от сырости. Жёсткими нитками к пятке стрелы прикрепляются перья, помогающие точности полета. Каждая команда окрашивает стрелы в определенный цвет, чтобы не спутать во время соревнований и скорее находить их в траве.

Прежде чем разрешить ребятам сделать луки и стрелы, нужно объяснить им: где, когда и как можно стрелять, чтобы предотвратить несчастный случай. Никто на территории лагеря и без разрешения вожатых не стреляет. Для тренировок и соревнований необходимо оборудовать за территорией лагеря тир: ровную площадку огородить колышками и натянутым шпагатом с флажками. Внутри ограды устанавливаются три щита: прикрепляются мишени размером 80 х 80 сантиметров. Для лучшей видимости концентрические круги мишени окрашиваются в разные цвета: 10 и 9 – в жёлтый цвет, 8 и 7 – в красный, 6 и 5 – в голубой, 4 и 3 – в черный, 2 и 1 – в белый. Вожатые, получившие инструктаж на семинаре, смогут научить пионеров правилам стрельбы из лука: стрелок становится к мишени левым боком, ноги на ширине плеч, лук держать вертикально, обхватив рукоятку левой рукой. Стрела накладывается на тетиву и приставляется к большому пальцу левой руки. Первыми суставами указательного и среднего пальцев правой руки стрелок берется за пятку

стрелы и поднимает эти два пальца до высоты подбородка. Затем, выдвигая левую руку вперед, постепенно натягивает тетиву, причем плечо и предплечье правой руки остаются в горизонтальном положении. Выпускать стрелу нужно спокойно, без рывка, разжимая пальцы.

На соревновании каждый стрелок имеет право стрелять три раза. С дистанции 15 , 20 и 30 метров в зависимости от подготовки стрелков. Дистанция устанавливается судьей до соревнований и одинакова для всех участников.

Мячом в цель. Игра хорошо развивает меткость. Нужно несколько теннисных мячей и больших щитов - мишеней. В мишенях отверстия, в которые нужно попасть мячами. Каждому участнику команды дается право на три броска в цель. Побеждает команда, у которой больше попаданий.

Метание мешочков. Из куска ткани надо сшить несколько мешочков и до половины наполнить их песком. Каждый игрок команды поочередно берет мешочки и с расстояния пять метров бросает их по одному на табуретку, стараясь, чтобы мешочки остались на ней (они должны падать на крышку сверху вниз). Крышка табуретки должна быть гладкой, чтобы мешочки соскальзывали вниз, если они неудачно брошены. Команда, правильно забросившая больше мешочков, выигрывает.

Приложение 3

ПЛАН-СЦЕНАРИЙ «СПОРТЛАНДИЯ»

Костровая площадка украшена спортивными знаменами, флагами, лозунгами, эмблемами детских спортивных клубов. Звучат песни, спортивные марши.

Сигнал «Слушайте все!»

На костровую выходят ведущие праздника.

I. Начинаем наш праздник!

(Жюри занимают свои места. Звучит спортивный марш. Команды выходят на костровую. Идет представление членов жюри и команд).

II. По древней спортивной традиции, идущей от Олимпийских игр, спортсмены приносят клятву о справедливости и честности борьбы. На нашем празднике присутствует богиня правосудия – Фемида! (Под «Марш Черномора» выходит Фемида в сопровождении 10 спартанцев. Спартанцы несут награды).

Фемида: «Везде, где нужна справедливость и честь, где вершится суд, появляюсь я – богиня правосудия Фемида!»

И сейчас на этом поле спортивных состязаний, где собрались соперники и мои судьи, я повелеваю принять клятву верности!

На колено! (Спортсмены и жюри преклоняют колено). Спортсмены! В том, что в сердцах ваших будет гореть честный спортивный огонь, клянитесь!

Спортсмены: – Клянемся!

Фемида: «В том, что не будет у вас зависти к победам и удачам соперника, и что будете друг к другу внимательны и доброжелательны!»

Спортсмены: – Клянемся!

Фемида: «Судьи! В том, что будете честны и справедливы, не затуманятся ваши очи пристрастием, клянитесь!»

Судья: – Клянемся!

(Ко всем): В выполнении норм спортивной чести и в беспрекословном повиновении – клянитесь!

Спортсмены и судьи:

Клянёмся!

Фемида:

«Всем встать! Так пусть же слова мои навсегда останутся в сердцах ваших, и пусть меч правосудия поразит каждого, кто осмелится ослушаться их!

– Пусть победит сильнейший!

– Спортсмены! Я ухожу, но с вами остаются слуги мои – члены жюри. (Спартанцы раскладывают на столе подарки и награды, и Фемида, в сопровождении спартанцев, уходит со спортивной площадки).

Ведущий предоставляет слово для приветствия сначала одной команде, затем другой. Капитаны команд обмениваются памятными сувенирами (открытками, эмблемами, значками).

Разминка капитанов (вопросы на спортивную тему).

Эстафета «Переправа на табуретках». Встречная эстафета 5 х 5 (5 девочек и 5 мальчиков). С помощью 2 табуреток участник должен преодолеть 15 м (не касаясь земли ногами) и передать табуретки следующему участнику.

Конкурсы болельщиков (выбивание кеглей из круга).

Эстафета «Преодоление опасной зоны». Команда 6 человек. С помощью 2-х поролоновых матрацев преодолеть расстояние 30 метров, перекладывая их по прямой линии. Участники не имеют права сходить с матраца.

В случае нарушения условий эстафеты, команда возвращается к линии старта.

Конкурс номеров художественной самодеятельности (спортивно-туристская тема).

Конкурс болельщиков (перетягивание каната).

Показательные выступления спортсменов.

Подведение итогов. Награждение.

Домашнее задание

1. Подготовка формы команды, эмблемы.
2. Подготовка приветствия.
3. Подготовка номеров художественной самодеятельности.

Приложение 4

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСОВ «СПОРТЛАНДИЯ» НА ИНДЕЙСКУЮ ТЕМУ

№	*Название, описание, схема*	*Оборудование*
1	2	3
1.	«Быстрее ветра» Выполняется бег и передача эстафеты каждым членом команды. Стартовая линия – линия промежуточного финиша. Добежать до «священного дерева», сорвать один листок с нижней ветки. Листьев на ветке 23, участников соперничающих команд – 24 (12 и 12). Кому не достанется последний лист - тот проиграл, кто успел сорвать, тот принес победу своей команде. Эстафета передается касанием руки.	Для изготовления ветки используется разомкнутый пластмассовый гимнастический обруч, на него вешаются бумажные зелёные листья. «Священное дерево»: крона – сомкнутые обручи с натянутой зелёной материей, ствол – деревянный щит из доски толщиной 30-50мм.
2.	«Скачки на лошадях» Мальчики разбиваются на пары (лошадь и всадник). Одна из девочек насаживает рыбу, пять девочек поочередно «ловят рыбу». Начинают всадники (одна пара) с линии старта. Один внизу, другой, сидя на спине партнера верхом, в руке обруч гимнастический пластмассовый. Пара направляется верхом к линии броска, с нее всадник набрасывает лассо (обруч) на стойку, стоящую на линии промежуточного финиша. В случае по-	Металлические стойки высотой два метра, два пластмассовых обруча, 2 удилища из металлической трубки, 2 корзины пластмассовых, рыбки фанерные – 10 штук, 2 металлических сту-

	падания пара возвращается к команде, в случае промаха - перед возвращением обегает стойку. Эстафету принимает девочка-рыбачка. Она добегает до стула (берега), берет удочку и становится на стул, затем забрасывает удочку в реку – на новую скамейку трибуны. Там броска ожидает ее партнер – девочка надевает на крючок рыбку. Когда рыбка на крючке, подтянув к себе, снять ее и уложить в корзину, после чего вернуться назад. Эстафету принимает девочка и т.д. После поимки пятой рыбки, насаживающая забирает улов (корзину) и бегом возвращается к команде. Финиш определяется по ее приходу. Последовательность действия команды: 1. Всадники 2. Рыбачка 3. Рыбачка 4. Всадники 5. Рыбачка 6. Рыбачка 7. Всадники 8. Рыбачка 9. Финиш	ла.
3.	Переправа, переноска на копьях соплеменников До команды «марш» все участники конкурса занимают свои исходные позиции: шесть девочек на линии старта, двое мальчиков в бассейне амфитеатра в точке, максимально приближенной к центру (обозначена), две пары мальчиков с копьями - гимнастическими палочками. По команде «марш» первая девочка направляется к бассейну, мальчик подхватывает ее на руки и вброд переходит	8 гимнастических палок, 2 гимнастичеких обруча.

	бассейн, переносит ее на другую сторону, там ее ожидает пара мальчиков, они усаживают ее на снаряд переноски - на горизонтально расположенные копья, взяв концы копий на плечи, бегом возвращаются к линии старта по суше. Вторая девочка принимает эстафету. «Зоркий глаз, твердая рука» В конкурсе определяется умение владения традиционным оружием и меткость, участвуют только мальчики. Три мальчика одной команды метают в цель метательные стрелки поочередно (по одной стрелке каждый). Затем это делает другая команда. Подсчитываются очки. Вторыми на старт выходят два мальчика, стреляющих из лука - у каждого по две стрелы. Третьими на рубеж вызываются первые воины (капитаны команд), они метают томагавки (турист, топорики). Каждому дано право трех бросков. Четвертыми на рубеж вызываются вожди племен, они метают копья в цель (по одному разу). И последними приглашаются начальники лагерей, они стреляют из винтовок по шару. За последние с первого выстрела - 3 очка, со второго – два очка и с третьего - 1 очко. «Первый воин» Конкурс проводится в два этапа. Первый этап выталкивание друг друга из круга. Проигравший перемещается назад на вторую стартовую линию. Старт второго этапа конкурса дается по команде «марш» - стартовая линия на линии промежуточного финиша. Первый воин бегом направляется к своей команде (команда, разобравшись парами, стоит в колонну по направлению к капитану). Пять пар (интервал 2 метра,	Самодельные стрелки – 6 штук, стрелы – 4 штуки, копья – 2 шт., винтовка пневматическая – 2 шт., щит из досок толщиной 30-50 мм с мишенью. Шары надувные – 6 штук. Вигвам – 2 шт., томагавк – 2 шт., копьё –4 шт; помост – 2 шт., мел.

	руки пар сомкнуты, образовывая кольца). Проскакивает в кольца, образованные руками товарищей по команде. Затем бегом по кругу возвращается на стартовую линию. У первой скамейки его ожидает товарищ по команде. Они проходят движением «крокодил» по ступеням скамейки наверх трибуны («первый воин» - на руках), забирают лежащие наверху копья и возвращаются по скамейкам бегом или прыжками. Бежав вдвоем они направляются к помосту своего племени и перед ним делают ворота (держась за концы копий , раздвигают их вверх и вниз). В эти ворота поочередно проходит вся команда и поднимается на помост вместе с напарником «первого воина». «Первый воин» бегом направляется к вигваму своего племени и достает из него томагавк, поднимает руку вверх. Кто закончил первым - побеждает. Перетягивание каната. На середине каната привязан ключ от сундука, в котором находятся награды победителей соревнований и конкурсов Спортландии. Кто перетягивает ключ на свою сторону, получает право открыть сундук.	Канат, бутафорский ключ

Все конкурсы оцениваются по двухбалльной системе: победа – 2 очка, проигрыш – 1 очко, дисквалификация – 0 очков. Вопросы викторины оцениваются в один балл.

Приложение 5

ЛЕТНИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Задачи этой комплексной игры – активизировать спортивно-оздоровительную работу с детьми, формировать коллективистские отношения в группах младшего возраста. Организаторами выступает спортивный актив.

Предусмотреть наглядное отражение хода игр – стенд, можно в виде солнышка, лучи которого как бы освещают поощрительные жетоны, фамилии ребят, отличившихся в соревнованиях, поощрительные фильмы.

Проведение игр.

Открытие: торжественное построение команд, выход фей Лето в сопровождении свиты: «цветов», «птиц», «зверят», «стрекоз», «золотой рыбки»;

– вынос и поднятие вымпела, приветственное слово «Хвала Лету»;
представление судей;

– маршировка с шарами, цветами, надувными игрушками.

I тур. «Лесной стадион»

Вместе с феей Лето программу ведут Зайчик, Волк, Лисица. Звучат стихи, веселые песни. Программа «Загадки со спортплощадки». Спортивный аукцион. Выступления участников художественной самодеятельности.

Заячьи прыжки

Представители команд совершают на двух ногах по 5-10 прыжков. Участники, оказавшиеся дальше всех от старта, объявляются победителями. Им присуждаются поощрительные баллы. Затем соревнуются другие представители команд. Побеждает команда или участник, набравшие большее количество очков.

Ну, погоди!

Участники соревнуются в масках волка. Играют так же, как и в предыдущем случае. Но все 5-10 прыжков делаются со сменой ног: правая - левая, правая - левая.

Кузнечики

Команды строятся в колонну по одному за общей спортивной чертой. По сигналу направляющий каждой команды прыгает в длину с места, оттолкнувшись двумя ногами. Следующий участник становится на точку приземления, отмеченную мелом и прыгает дальше. Выигры-

вает команда, последний игрок которой окажется после прыжка дальше от линии старта.

2 тур. «На солнечной поляночке»

На празднично убранной полянке заранее оформляются различные игровые пункты. Октябрят встречает свита феи Лето.

В перерывах между играми поют «солнечные» песни, т.е. песни, содержащие в песне слова «солнце», «солнышко», «солнечный» и др.

Назвать съедобные и несъедобные грибы. Собрать символический букет цветов из названий, которые начинаются с объявленной буквы или строчек песен о цветах. Конкурс звукоподражателей «Голоса леса» (голоса птиц, зверей, насекомых).

По грибы

На отгороженной площадке 10 х 10 метров разбросаны бутафорские шляпки грибов (12-15 штук), в том числе 3-4 мухомора. Представители команд с завязанными глазами стараются найти и собрать грибы. Делают это они до тех пор, пока звучит веселая музыка. Болельщики могут помогать словами: «Бери!» - «Не бери!» Как только музыка умолкает, подсчитываются очки (по количеству собранных грибов). Если среди «добычи» оказываются мухоморы, очки не начисляются. Затем играют другие представители команд. В конце игры подводится общий итог.

Парные гонки

Ребята строятся парами, взявшись за руки. По сигналу они, не отпуская рук, бегут до финиша (30-60 метров). В забеге участвуют 4-6 пар. Побеждают те из них, кто пришел к финишу первым. По сумме всех забегов подводятся командные итоги.

3 тур. Школа мячиков

Игровая команда состоит из 10 классов – упражнений, каждое из них надо выполнить три раза. Представители команд по очереди стремятся «закончить школу», т.е. выполнять все задания с мячиком как можно быстрее. Победа присуждается той команде, большинство представителей которой стало «выпускниками школы мячиков».

Фея Лето открывает очередной тур. Ее помощники – Игра, Конкурс, Угадайк – организуют и проводят игры. После окончания начальной (3 упражнения) и 8-летней (еще 5 упражнений) «школы» предусмотреть небольшие «перемены»: Угадайка предлагает загадки с коллективным ответом. Игра организует песенку-игру «Если весело живется», а конкурс проводит аукцион «Спортивные принадлежности».

Примерный перечень упражнений:

1. Брось в стену мяч, дай упасть на пол и поймай его.

2. Брось мяч о стенку и поймай его с лета.

3. Брось мяч о стенку, три раза хлопни в ладоши и поймай его с лета.

1. Брось мяч о стенку, дай упасть на пол, отбей о стенку и поймай с лета.

2. Брось мяч о стенку, отбей его ладонями о стенку и поймай слета.

3. Брось мяч о стенку, три раза отбей его ладонями о стенку и поймай с лета (стоя близко к стенке).

7. Брось мяч о стенку, три раза отбей его ладонями (стоя близко к стенке) и, отойдя от стенки, дай мячу упасть на пол, после чего поймай его.

8. Брось мяч о стенку, дай ему упасть на пол, повернись в это время кругом и поймай мяч.

9. Стоя спиной к стенке, брось мяч через голову о стенку, дай ему удариться перед тобой о пол и поймай.

10. Стоя спиной к стене, брось мяч через голову о стенку и поймай его с лета.

Приложение 6

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ В ЛАГЕРЕ

Доброе утро, друзья! Форточку открыть не забыли? Ну и плевать! Начинаем утреннюю зарядку. Не спеша, потихоньку приступайте к ней, не вставая с постели.

Упр. №1. Мычание и зажмуривание. Выполняется от 1 до 3 раз, дыхание произвольное.

Упр. №2. Позёвывание. Исходное положение, лежа на спине. На счет раз открываем рот - как можно шире, руки сгибаем в локтях, пальцы прижаты к плечам. На счет 2, 3, 4, 5, 6, 7 зеваем как можно слаще. На счет 8 закрываем рот, расслабляем руки и делаем вдох. Желающие могут зевать с закрытыми глазами. Кому трудно пропустите это упражнение.

Упр. №3. Потягивание. Его можно выполнять с подвыванием. На счет 1 - закидываем руки за голову, 2 – тянемся и кряхтим, 3 протираем глаза кулаками. На счет 4 – плавно возвращаем руки в исходное положение. Кому скучно - пропустите упражнение.

Упр. №4. Поворачивание на бок. На счет 4, 5, 6 – полная неподвижность, все мышцы расслаблены, дыхание ровное, глубокое. Сон крепкий, глубокий с присвистом.

Когда проснетесь, переходите к водным процедурам.

Упр. 5. А может имеет смысл проводить зарядку для лентяев в кроватях, когда утром льет дождь?

Объявляем конкурс на лучший комплекс упражнений.

Физкультминутка

Несимметрично? Интересно.

Каждый человек должен быть внимательным, собранным, иметь хорошую координацию движений. Но есть люди, которым эти качества просто необходимы. Например, космонавты, десантники.

Для того чтобы развить в себе эти качества, есть специальная гимнастика - несимметрическая. Вот несколько несимметрических упражнений.

Упражнение №1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведите в стороны. Одновременно вращайте одной рукой по часовой стрелке, второй – против. Если сразу не получится, подойдите к зеркалу, посмотрите на свое отражение и «подстройте» руки.

Упражнение №2. Руки на уровне плеч разведены в стороны, Правой нарисуйте в воздухе круг. Левая – в это же время движется вверх - вниз по вертикали.

Упражнение №3. Руки на уровне груди согнуты в локтях, ладони вниз. Одна вращается по кругу – по часовой стрелке, вторая выписывает треугольник – против стрелки.

Упражнение №4. Выполняется точно так же, как упражнение №3, с добавлением: надо стоять на одной ноге, вторая в это время выписывает на Полу квадрат. Получается набор геометрических фигур; левая рука рисует круг, правая – треугольник, нога – квадрат.

Движения должны быть широкими, размашистыми. Следите за осанкой, заниматься нужно по два раза в неделю по десять минут. Можно на перемене устроить соревнование, кто лучше выполнит упражнение.

Напишите, сколько времени у вас ушло на то, чтобы освоить все четыре упражнения. Возможно, кто-то знает другие несимметрические упражнения или придумает новые. Расскажите нам о них.

Приложение 7

10 УРОКОВ ДЛЯ НЕ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ

На первых четырех уроках не умеющие плавать дети преодолевают страх перед водой, осваивают новые движения в непривычных условиях. Для этого нужно научиться делать выдохи а воду, погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, лежать и скользить на груди и спине. Общеразвивающие упражнения на суше и простейшие плавательные движения в воде подготавливают детей к освоению техники плавания.

Урок 1

На суше

1. Ходьба простая, ходьба на носках с поднятыми вверх руками - соединить кисти рук, потянуться вверх, как при выполнении скольжения.

2. Ноги на ширине плеч, наклоны вперед, доставая землю пальцами (10 раз).

3. Ноги на ширине Плеч, руки на поясе, наклоны туловища в стороны (10-15 раз).

4. Ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты туловища вправо-влево (10-15 раз);

5. Приседания, стопы расположены параллельно, руки произвольно (15 раз).

6. Из положения лежа на спине руки вдоль туловища поднять ноги до прямого угла и опустить их (10 раз).

7. Из положения лежа на спине руки вдоль туловища сесть, достать пальцами носки (10 раз).

8. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать ее вправо и влево (по 20 раз каждую ногу).

9. Сесть, упереться руками сзади, ноги прямые, носки оттянуть – имитация движений ногами, как при плавании кролем.

10. Основная стойка, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения плечами вперед-назад, одновременные и попеременные (до 20-40).

11. Основная стойка, руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. Встать на носки, потянуться вверх, напрячь все мышцы рук, ног, туловища. Повторить это упражнение несколько раз.

12. «Мельница». Основная стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Из этого положения круговые движения руками вперед - назад, медленно и быстро (по 20 раз).

В воде

1. Хождение по дну, держась за руки. В парах и поодиночке.

2. Погружение в воду с головой.

3. «Кто выше?» Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть из воды как можно выше. После выполнения упражнения объявить «чемпиона».

4. Хождение по дну, помогая себе движениями руками, в разных направлениях.

5. Выдох в воду. Стоя на месте, подбородок у поверхности воды, руки упираются в колени: а) дуть на воду, как на горячий чай; б) также, опустив руки в воду; в) «умывание» – побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

6. «У кого больше пузырей?» Присесть под воду и сделать длинный сильный выдох через рот.

7. Упереться руками в дно, поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. Под команду и счет преподавателя выполнять движения ногами как при плавании кролем в быстром темпе.

8. То же, но в положении на спине. Выше поднять живот – не сидеть, а лежать на воде.

9. «Кто быстрее спрячется?» По команде преподавателя сделать вдох и присесть под воду.

Урок 2

На суше

Выполнить комплекс упражнений для 1-го урока, особое внимание уделить упражнениям – движению ногами как при плавании кролем и «мельнице».

В воде

1. Присесть на край берега или плота и опустить ноги в воду. Под команду и счет преподавателя выполнить движения ногами как при плавании кролем, носки оттянуть.

2. Ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями руками; прыжки из воды и погружения с головой в воду.

3. Движение ногами как при плавании кролем.

4. «Полоскание белья». Принять устойчивое положение на дне и делать обеими руками (сначала напряженными, потом расслабленными) движение вправо - влево, вперед - назад. Напомнить ребятам, что только напряженная кисть руки позволит опереться на воду.

5. Повторить упражнения 5 и 7 из 1-го урока.

6. Открывание глаз в воде. Встать в пары, поочередно погружаться в воду с открытыми глазами.

7. Движение ногами как при плавании кролем на спине.

8. Встать лицом к берегу, упереться руками в него или в дно, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить это упражнение несколько раз.

9. То же, с выдохом в воду. Обратить внимание ребят на это упражнение, так как оно подводит к освоению скольжения.

10. «Кто быстрее?» По сигналу преподавателя ребята бегут по дну, помогая себе гребками рук до условленной финишной черты.

11. «У кого больше пузырей?»

Урок 3

На суше

Выполнить комплекс общеразвивающих и имитационных упражнений, в том числе упражнение «поплавок». Сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться и, обхватив колени руками, приблизить лицо к коленям

В воде

1. Сесть на край берега или плота и опустить ноги в воду. Под команду и счет преподавателя выполнять движения ногами как при плавании кролем.

2. Ходьба и бег по дну с помощью гребков рук.

3. Выдохи в воду до 5-10 раз. Выдох должен быть непрерывным и продолжительным, приблизительно раза в три длиннее вдоха. Лучший показатель правильного выдоха в воду – изобилие пузырей на поверхности воды.

4. Движение ногами как при плавании кролем на груди

5. Погрузиться в воду, задержать дыхание и сосчитать до 20-

6. «Полоскание белья».

7. Движение ногами как при плавании кролем на спине.

8. «Поплавок». Выполнить упражнение 4-5 раз.

9. Встать в пары. Поочередно погружаться в воду с открытыми глазами.

10. Встать лицом к берегу, упереться руками в него или в дно, лечь на грудь, поднять к поверхности воды таз и пятки – сделать вдох и опустить лицо в воду. Сосчитать до 5, а затем до 10, 15. То же, с выдохом в воду.

11. Игры «Хоровод» и «У кого больше пузырей»?

Урок 4

На суше

Выполнить комплекс упражнений. Обратить особое внимание на следующие упражнения:

1. Движение ногами кролем.

2. «Мельница».

3. Основная стойка, руки подняты вверх, кисти соединены, I го-

лова между руками. Встать на носки, потянуться вверх, напрячь мышцы ног, рук и тела. Повторить несколько раз. Объяснить, что в таком положении выполняется скольжение.

4. Ноги на ширине плеч, руки упираются в колени, голова в I положении вдоха. Сделать вдох, повернуть лицо вниз - выдох.

В воде

1. Ходьба, бег, прыжки, погружение и другие активные движения воде, играющие роль разминки.

2. «Поплавок».

3. Движение ногами как при плавании кролем на груди и на спине.

4. Выдохи в воду. Повторить не менее 10 раз.

5. Скольжение на груди. Встать лицом к берегу; поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду. Повторить несколько раз.

6. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, руки прижать к туловищу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Сразу поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться.

7. Скольжение на груди и на спине, ноги двигаются как при плавании кролем.

8. Встать в воду по грудь или плечи. Согнутыми в локтях руками делать поочередные частые гребки снизу вверх перед грудью.

Кисти рук напряжены, пальцы сжаты, ладонью опираться о воду, как о плотный предмет, одновременно оторвать ноги от дна. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше. Определить «чемпиона».

9. Погрузиться под воду и разыскивать на дне предметы по заданию преподавателя.

10. Игра «Мяч по кругу». Играющие стоят в кругу и перебрасывают на дне предметы по заданию преподавателя.

Урок 5 .

С урока 5 и до конца курса обучения продолжается в воде причем основное внимание уделяется упражнениям, способствующим овладению техникой плавания: скольжению, выдоху в воду, движениям ногами и руками как при плавании кролем, а также согласованию движений рук и согласованию движений ног и рук как при плавании кролем на груди и на спине.

На суше

Выполнить комплекс упражнений (здесь и далее имеется в виду комплекс упражнений, приведенный в уроке 1).

1. Упражнение «мельница» выполнять из положения стоя, нагнувшись вперед.

2. Движение руками как при плавании кролем на груди. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука – впереди, другая – сзади.

В воде

1. Ходьба, бег, прыжки; погружения, выдохи в воду.

2. Скольжение на груди и на спине (до 10 раз).

3. Движение ногами как при плавании кролем на груди и на спине.

4. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох (до 10-15).

5. Движение руками как при плавании кролем.

6. Скольжение на груди и на спине, ноги двигаются как при плавании кролем (до 15 раз).

7. Погружение под воду и разыскивание предметов по заданию преподавателя.

8. Войти в воду по грудь. Согнутыми в локтях руками (поочередно левой и правой) делать частые гребки перед грудью сверху вниз, опираясь ладонями о воду. Одновременно согнуть ноги и подтянуть колени к груди. Сделать 3-5 раз

9. Игра «Плавучие стрелы». Играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнения скольжение сначала без помощи ног, затем с движением ногами, как при плавании кролем. Выигрывает тот, кто скользит большее расстояние.

10. «Морской бой». Занимающиеся встают лицом друг к другу в две шеренги. По команде преподавателя обе шеренги начинают брызгаться. Проигрывает та шеренга, в которой больше ребят повернется к брызгам спиной.

Урок 6

На суше

Выполнить комплекс, обращая внимание на следующие упражнения:

1. Движение руками как при плавании кролем.

2. Согласование дыхания с движением одной руки кролем. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая находится в положении конца гребка – у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на эту руку. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Сле-

дующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра (до 15-20 раз каждой рукой).

3. Движение руками в согласовании с дыханием. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом. Не торопитесь, не сгибайте руки.

В воде

1. Скольжение на груди и на спине (до 10 раз).

2. Движение ногами как при плавании кролем на спине и на груди.

3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.

4. Выдохи в воду с движением одной руки кролем. Каждой рукой не менее 20 раз.

5. Скольжение на груди и на спине с движением ногами кролем.

6. Движение руками как при плавании кролем стоя на дне и в передвижении по дну. Смотреть вперед, плечи и подбородок – на воду.

7. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, плечи касаются поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая – назад. Положить голову щекой на воду и посмотреть на руку, оставшуюся сзади. Сделать вдох, повернуть лицо в воду – выдох с одновременным движением руками. Упражнение делать не менее 2 мин. Повторить упражнение, но уже с продвижением по дну.

8. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями руками кролем.

9. Игра «Салочки».

10. Игра «Качели». Занимающиеся встают парами к спине и захватывают друг друга согнутыми руками у локтей. После этого, сделав глубокий вдох, поочередно нагибаются вперед до касания лицом поверхности воды.

После того, как ребята научились скользить по воде и делать простейшие гребковые движения, нужно стремиться, чтобы на уроке как можно больше плавали и как можно меньше ходили. Скольжение на груди ребята осваивают быстрее и выполняют охотнее, чем на спине. Зато плавание на спине им дается легче потому, что не нужно делать выдоха в воду.

При выполнении гребков руками кролем необходимо сразу же сделать указание ребятам, чтобы они гребли и одной прямой рукой под себя наискось к противоположной ноге, – это поможет позднее отработать гребок согнутой в локте рукой. Попытки ребят плавать на

спине с помощью ног с поддерживающими движениями руками у бедер следует ободрить.

На суше

Урок 7

Выполнить комплекс, обращая внимание на следующие упражнения:

1. Движения руками как при плавании кролем на груди.

2. Движение одной рукой как при плавании кролем в согласовании с дыханием.

3. Движение руками как при плавании кролем в согласовании с дыханием.

В воде

1. Скольжение на груди и на спине с движениями ногами как при плавании кролем (до 15 раз).

2. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха (не менее 15 раз).

3. Выдохи в воду с движением одной руки кролем. Каждой рукой не менее 20 раз.

4. Движение руками кролем, стоя и передвигаясь по дну, в согласовании с дыханием.

5. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями руками кролем (до 10 раз).

6. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до 10 раз).

7. Плавание с помощью ног с доской - 2 х 25 м.

8. Плавание на спине с помощью ног - 2 х 25 м.

9. Игра «Проезд в тоннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и образуют «тоннель», опустив руки на воду. Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», ребята, изображающие поезда, поочередно подныривают. После того как поезд пройдет «тоннель», ребят, изображающих «тоннель», заменяют другими и т.д.

Урок 8

На суше

Выполнить комплекс упражнений, обращая внимание на согласование движений руками как при плавании кролем с дыханием.

Ноги на ширине плеч. Из положения, нагнувшись вперед выполнять движения руками как при плавании кролем с одновременным притоптыванием ногами – на каждое движение рукой делать 3 удара ногами. Считать вслух: раз, два, три... Это же упражнение, но с движением

руками как при плавании кролем на спине. Упражнение выполняется не менее 3 мин.

В воде

1. Скольжение на груди, на спине с движением одной руки как при плавании кролем (до 20 раз каждой рукой).

3. Движение руками как при плавании кролем, стоя и передвигаясь по дну, в согласовании с дыханием.

4. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе (до 10 раз).

5. Плавание с помощью ног с доской - 2 х 25 м.

6. Плавание на спине с помощью ног - 2 х 25 м.

7. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 5-6 попыток).

8. Проплыть как возможно большее расстояние кролем на спине.

9. Игра «Рыба и сеть». Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» переловлены.

Урок 9

На суше

Выполнить комплекс упражнений, обращая внимание на согласование движений рук с дыханием.

В воде

Поставить перед ребятами задачу: при каждой попытке стремиться проплыть как можно дальше и, не отдыхая, и не вставая на дно. Не делать никаких указаний относительно выбора плавания. Поощрять комбинированное плавание на груди и на спине. Хорошим упражнением для освоения кроля является плавание с задержкой дыхания.

Задержка дыхания на вдохе облегчает освоение техники плавания, увеличивает плавучесть, улучшает положение туловища. При плавании на задержке дыхания внимание пловца направляется на выполнение непрерывных гребков руками. Когда непрерывность движения руками будет освоена, приступают к освоению дыхания.

Сначала рекомендуется делать вдох через каждые 2-3 гребка, постепенно стремясь согласовывать очередной вдох с каждым гребком правой или левой рукой. Для улучшения техники плавания кролем необходимо: не сгибать ноги в коленях; при плавании на груди, и на спи-

не гребок рукой делать и вынимать руки из воды у бедра; при плавании на спине не сидеть, а лежать, поднять выше живот, не опускать руки во время гребка глубоко в воду; при плавании кролем делать выдох не отрывая щеку от воды и не ложиться на бок; при плавании на груди и на спине тело держать напряженным, не расслабляться.

1. Проплыть как возможно большее расстояние любым способом.
2. Плавание кролем на груди и на спине с задержкой дыхания (до 10 раз).
3. Движение руками кролем в согласовании с дыханием на месте и в движении (до 20 раз).
4. Плавание кролем в согласовании с дыханием через несколько гребков (по 5 раз).
5. Плавание кролем с помощью ног с доской - 50 м.
6. Плавание на спине с помощью ног - 50 м.
7. Плавание на спине до 50 м.
8. Проплыть как возможно большее расстояние любым способом.
9. «Салки» с мячом.

Урок 10

На уроке 10 проводится зачет по пройденному учебному материалу. Судейская бригада, состоящая из преподавателя и вожатых, оценивает выполнение комплекса упражнений на суше и следующих упражнений в воде:

1. Выдох в воду с поворотом головы для вдоха (до 20 раз).
2. Скольжение на груди.
3. Скольжение на спине.
4. Скольжение на груди с помощью ног кролем.
5. Скольжение на спине с помощью ног кролем.
6. Плавание кролем на спине и на груди с помощью ног с доской.
7. Плавание с помощью ног на спине.
8. Плавание кролем на груди.
9. Плавание кролем на спине.

При оценке выполнения упражнений судейская бригада учитывает:

1. Правильное их выполнение;
2. Проплываемое расстояние.

После занятий необходимо обязательно объявить ребятам оценки, полученные ими за выполнение каждого упражнения, и вывести общий суммарный балл за 10 уроков в целом. Рекомендуется показать всей группе отдельные упражнения и технику плавания «чемпионов». В конце занятия провести игру «Борьба за мяч».

Борьба за мяч. Ребята делятся на две команды. По сигналу преподавателя игроки одной команды перебрасывают мяч друг другу так, чтобы им не завладели игроки другой команды. Задача другой команды – отобрать мяч и перебрасывать его другой команде. Игра продолжается 3-5 мин. и после перерыва возобновляется опять, но ее начинает уже другая команда.

Приложение 8

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДЕ

Указания к занятиям на воде

Прежде чем приступить к занятиям по плаванию, необходимо хорошо изучить указания к проведению занятий, меры безопасности на воде. А в дальнейшем строго их выполнять. Самыми рациональными формами обучения являются групповые занятия, позволяющие соблюдать все условия и требования педагогического процесса и мер безопасности.

Наиболее удобны для начального обучения мелководные ванны, мелкая часть бассейнов и открытых водоемов.

В начале занятий на открытых водоемах температура воды должна быть не ниже 20°, температура воздуха соответственно на 5° выше. Время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно от 5-7 до 30-40 мин.

Комплектование групп по плаванию должно осуществляться с учетом результатов исходной плавательной подготовленности.

Первая группа детей комплектуется из тех, кто не умеет плавать или проплывает не более 5 метров.

Вторая группа комплектуется из детей, умеющих слабо плавать, тех, кто не может проплыть более 25 метров.

Третья группа комплектуется из детей, умеющих плавать и проплывающих 25 и более метров.

Группы желательно комплектовать с учетом возраста и пола.

Меры безопасности

Чтобы избежать несчастных случаев при купании и обучении плаванию, необходимо строго соблюдать определенные правила.

Вход и выход из воды должен проводиться только по команде инструктора по плаванию. Учащихся следует ознакомить с сигналами (командами), которые будет давать инструктор на занятиях (сигналы» свистки, хлопки) и в дальнейшем требовать немедленного их исполнения. Например: один свисток инструктора - сигнал для начала выполнения упражнений, два свистка • «внимание», серия частых свистков – «тревога» и др. Инструктор поднял вверх скрещенные руки – выход из воды. После сигнала инструктор считает до пяти – должны все выйти из воды, до десяти – построиться и ждать указания. За невыполнение команд следует строго наказывать особенно за «помогите», «тону» и т. п.

При групповых занятиях в водоеме:

– допускать к занятиям только с разрешения врача;

– проверять число занимающихся до входа в воду, во время нахождения в воде и после выхода из воды;

– во время проверки исходной плавательной подготовленности в воде должно находиться не более одного занимающегося;

– прекращать занятия, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, гусиная кожа, посинение губ);

– оборудовать место для плавания и проверить инвентарь до начала занятий, немедленно устранять недостатки;

– проводить занятия должен только умеющий хорошо плавать, знающий технику способов плавания и умеющий оказывать помощь тонущему;

– обеспечить обязательное присутствие врача на занятиях;

– иметь поддерживающие средства (резиновые круги, нагрудники, поплавки);

– проводить занятия в местах с прозрачной водой, при скорости течения воды не более 1 км/час;

– проводить обучение в местах с твердым и ровным грунтом;

– проводить занятия только тогда, когда тщательно проверено и очищено от посторонних предметов дно;

– обязательно оградить место для занятий по плаванию, категорически запрещать заплывание за ограждение;

– для наблюдения за обучаемыми на месте занятий выделить 2-3 пловцов и дать им лодку со спасательными средствами.

При индивидуальном обучении и самообучении глубина воды должна быть для детей и подростков не более 0,6-0,7 м, для взрослых – 0,8-0,9 м;

– все упражнения и попытки самостоятельно плавать делать только в сторону берега, мелкой части;

– заниматься обучением и самообучением только в присутствии старшего, хорошо умеющего плавать.

Каждый инструктор по плаванию или человек, имеющий дело с обучением плаванию или проводящий купание, занятия и игры на воде, а также проводящий праздник «Нептуна» должен обязательно владеть приемами спасения утопающих и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Приемы спасения тонущих

При несчастных случаях, прежде чем бросаться в воду, следует быстро оценить обстановку и выбрать способ оказания помощи. Не всегда надо подплывать самому к тонущему. Иногда, если происшествие случилось недалеко от берега, лучше бросить с берега какой-либо предмет, за который может ухватиться тонущий (спасательный круг, доску, бревно и др.). Если поблизости есть лодка, необходимо использовать ее.

Если тонущий находится далеко в стороне, то лучше это расстояние пробежать по берегу, чтобы плыть пришлось как можно меньше.

Спасатель не должен прыгать в воду в одежде. Необходимо спокойно, быстро, но без суеты, раздеться и обязательно снять обувь. Если спасатель не знает глубины воды и рельефа дна, он не должен прыгать в воду вниз головой. В таких случаях следует прыгать с берега вниз ногами.

К утопающему следует подплыть так, чтобы он не видел спасающего и не стал цепляться за него. Если тонущий скрылся под водой, спасатель должен нырнуть, чтобы определить его местонахождение. Если река с быстрым течением, то тонущего может отнести от места погружения и его нужно искать ниже по течению.

Очень часто тонущий человек пугается и теряет самообладание. В таком состоянии такой человек не отдает себе отчета, что он хватается за спасателя, мешает ему оказывать помощь. Для того чтобы освободиться от захватов тонущего, необходимо знать приемы освобождения от таких захватов.

Освобождение от захватов спереди

1. При захвате за одну или обе руки нужно провести рукой резкий рывок с поворотом рук в сторону больших пальцев тонущего. Если утопающий схватил спасателя за одну руку, то другой свободной рукой спасатель захватывает большой палец руки тонущего и отталкивает его.

2. При захвате спереди туловища двумя руками, спасатель упирается в подбородок тонущего правой рукой и отбивает его голову назад.

3. При захвате двумя руками за руки и за туловище – спасатель резко поднимает локти в стороны вверх и ныряет в глубину.

4. При захвате за шею или голову, руки тонущего отталкиваются вверх и спасатель уходит вниз, в глубину.

5. При захвате за ноги – нужно освободиться резким рывком, в крайнем случае – оттолкнуться от тонущего свободной ногой.

Освобождение от захвата сзади

1. При захвате за обе руки спасатель группируется, ставит ногу на грудь или живот утопающего, одновременно опустив голову в воду и оттолкнувшись ногами, уходит вниз, вперед.

2. При захвате за туловище под руками спасатель берется за большой палец руки утопающего, отгибает его и резким движением туловища вырывается, поворачивая затем тонущего спиной к себе. От захватов сзади за туловище над руками и захват за шею сзади спасатель освобождается таким же образом, как от аналогичных захватов

спереди.

Транспортировка утопающих

Транспортировать к берегу утопающего можно по-разному. Способ транспортировки зависит, в первую очередь, от состояния пострадавшего. Если человек устал, но контролирует свои действия и подчиняется указаниям спасателя, то его нужно доставлять к берегу следующим образом. Спасатель плывет брассом на груди. Пострадавший кладет руки на плечи пловца со стороны спины и, придерживаясь за спасателя, лежит на поверхности воды, продвигается вперед мелкими движениями ног. Если пострадавший плохо управляем и не слушается спасателя, то применяют следующие способы транспортировки:

1. Пострадавший лежит на спине. Спасатель тоже ложится на спину и со стороны берет пострадавшего обеими руками за подбородок так, чтобы ладони рук захватывали его щеки и уши. Таким образом, плечи тонущего находятся как бы над тазом спасателя, который плывет, работая ногами, брассом, одновременно удерживая лицо пострадавшего на поверхности воды.

2. Способ на боку. Пострадавший лежит на спине. Спасатель просовывает свою руку (например, левую) под левую руку тонущего со стороны спины и берет его этой же рукой за подбородок. После этого спасатель плывет на правом боку, выполняя гребковые движения правой рукой и гребки ногами, поддерживая лицо пострадавшего над головой. Если спасателю удобнее плыть на левом боку, то он держит пострадавшего правой рукой.

3. Если пострадавший ведет себя беспокойно, продолжая, цепляться за спасателя и мешает ему, то применяется следующий вариант транспортировки. Пострадавший лежит на спине. Спасатель просовывает свою левую руку под мышкой левой руки тонущего человека спереди – за его спину и берет его за предплечье, согнутой в локте правой рукой. В этом положении спасатель плывет, выполняя гребковые движения правой рукой и ногами так же, как в предыдущем случае транспортировки.

Транспортировать тонущего, даже квалифицированному пловцу очень нелегко. Поэтому спасателю должны, по возможности, помогать другие пловцы и использовать подручные средства.

Способы искусственного дыхания

После того, как пострадавшего доставили на берег, ему необходимо оказать первую помощь. Помощь может быть различна и зависит от состояния пострадавшего.

Первое – пострадавший в сознании, продрог, испуган, ушибся.

Необходимо растереть руки сухим полотенцем, одеть, согреть, дать выпить горячий чай, кофе.

Второе – пострадавший жалуется на ушибы, боль, кровоточащие ссадины. Необходимо показать врачу для уточнения степени повреждения и назначения лечения.

Третье – пострадавший потерял сознание, но дышит и сердце его работает. Потерпевшему дать понюхать нашатырный спирт, растереть тело, укутать в теплые вещи, дать горячего чая, согреть.

Четвертое – пострадавший не дышит, но сердце работает. Вызвать скорую помощь, и, не дожидаясь их приезда, приступить к искусственному дыханию. Для этого необходимо подготовить пострадавшего:

– раздеть пострадавшего;

– удалить изо рта и носа слизь и грязь;

– растереть ладонями мышцы на щеках и открыть рот пострадавшему;

– положить пострадавшего животом на колено своей ноги головой вниз;

– удалить воду из дыхательных путей. После чего – положить пострадавшего на спину, положив под плечи мягкий валик, укрыв сверху одеялом;

– отвести назад голову, положить одну руку под шею, другую на лоб пострадавшего, благодаря чему корень языка отходит от задней поверхности глотки и открывает дыхательные пути;

– встать на колени сбоку от головы пострадавшего и, сделав глубокий вдох, обхватить рот пострадавшего своими губами, предварительно накрыв его носовым платком, равномерно, но энергично вдунуть воздух в рот, зажав пальцами нос. Если вдувание идет через нос, следует закрывать рот. Частота вдувания не должна превышать 12 раз в минуту. При оказании помощи детям следует учитывать, что объем легких у них меньше, поэтому количество вдуваемого воздуха должно быть меньше, иначе может быть разрыв легочной ткани. Во время вдувания следить за пульсом на сонной артерии и за зрачками.

Непрямой массаж сердца

Если, несмотря на искусственное дыхание, у пострадавшего нет пульса и расширены зрачки, следует немедленно приступить к непрямому массажу сердца. Непрямой массаж следует за искусственным дыханием, а не предшествует ему и в дальнейшем строго чередуется с искусственным дыханием до полного восстановления самостоятельного кровообращения. Приступать к массажу сердца следует после того, как уже проведено 4-5 вдуваний воздуха в легкие пострадавшего.

Методика проведения непрямого массажа сердца

Встать **с** левой стороны пострадавшего, положить обе кисти рук на грудину, на уровне ее нижней трети, а у детей на середину грудины, так

как у детей диафрагма стоит выше, чем у взрослых, и, нажимая на ребра ладонями, производить толчкообразные сдавливания грудины. Давление должно быть направлено строго по средней линии спереди назад. Его производить быстро и сильно (у детей делать легче, в связи с большой подвижностью грудной клетки), используя как силу рук, так и тяжесть тела.

Непрямой (закрытый) массаж следует делать строго в режиме 50-60 надавливаний на грудину в грудину в минуту, что соответствует нормальному ритму сердечных сокращений.

Искусственное дыхание должно строго чередоваться с массажем сердца. Вначале 1-2 дыхания, 4-5 толчков грудной клетки, затем вновь 1-2 искусственных дыхания и т.д. Во время выдоха проводится массаж путем надавливания на грудину.

Искусственное дыхание делают в течение часа, иногда полутора часов, пока пострадавший не начнет дышать самостоятельно. Прекращать искусственное дыхание следует только после разрешения врача.

Первым признаком оживления можно считать оживление пульса, в соответствии с ритмом массажа, на сонной, бедренных, плечевых и лучевых артериях. Если лицо, грудь и слизистые оболочки постепенно становятся розового цвета, значит искусственное дыхание принесло положительный эффект. Один из признаков успешного действия спасателя по оживлению пострадавших является сужение зрачков.

И, наконец, наиболее обнадеживающим симптомом возвращения к жизни является восстановление самостоятельного дыхания.

Приложение 9

ПРАЗДНИК НЕПТУНА

Я Нептун, я бог морей,
Я бог морей и кораблей
И спешил я, и стремился
К вам приехать поскорей.
Принимайте привет
От владыки морей.
Мои верные слуги со мною пришли
Чтобы встретиться с вами
Ребята Земли.
Я хочу, чтобы радостней праздник гудел
Чтобы старый Нептун веселел, молодел.
(Раздается крик, шум, свист. Выбегает Баба-Яга и черти).
Песенка Бабы-Яги:
А я старенькая Бабушка-Яга
Я с Кощеюшкою триста лет жила
Постарела я, а он бессмертник злой
Обещал еще жениться на другой.
А-А, А-А, У-У, У-У.
Нептун:
Кто посмел прийти без зова?
И нарушить праздник наш?
Ну-ка встать всем на колени
Вмиг утопим всех сейчас! Баба-Яга:
Нрав свой буйный ты уйми
Праздник весь лишь впереди
И в веселье нашем дружном
Ты участие прими.
Свет очей моих
Суровый гнев на милость измени
Лучше пусть твои русалки
Нас потешат от души. А где же твои дочки-русалочки? (Нептун вызывает русалочек, они танцуют в воде).
(Выбегают пираты) Песня пиратов:
Мы страшные пираты, пираты, пираты
Мы злые забияки, мы грабим всех подряд.
Мы ромом просолились;

Ножи и пистолеты,
Двуствольные мушкеты -
Любимый наш наряд.
Мы сказку держим в страхе, да в страхе, да в страхе
Мы любим золотишко и девушек в цвету
Мы выпиваем рома ведерные бочонки
И десятиведерные нам тоже по плечу.
Наш символ флаг с костями, костями, костями
Наводит дикий ужас на голову врага
Готовьте кошелечки,
Пятьсот чертей вам в глотку
Не то мы всех вас за борт
Акул кормить. Ха-ха.
Нептун: Молодцы пираты, не опоздали
Черномор: Вдали показался огромный корабль. Да это же заморские гости прибыли к нам на праздник. Встречайте их!
(Под восточную мелодию входит восточная красавица и ее подданные).
Нептун: Как я знаю понаслышке
Дни грядущие дружины
Начинаются с подъема
Кто тут смел и сам
Расскажет о режиме, о зарядке
Все доложит по порядку.
Слово зам. директора по воспитательной работе:
Нептун: Правда, ль сказана о вас?
(Ребята говорят: «Нет»!) Нептун: Как ты смела обмануть? А ну в купель ее кунуть!
(Купают зам. директора)
Выбегает жалобница:
Подождите, подождите.
Пропустите, пропустите.
О, великий царь Нептун,
Не вели прогнать меня, вели вымолвить.
Нас здесь рано поднимают
На зарядку выгоняют
Мыть полы нас заставляют.
Не дают сидеть без дела. – Нет в работе уж предела.

Нептун: Всех вожатых мне собрать
Всех собрать и наказать.
(Черти ловят вожатых и приводят к Нептуну)
Вожатые: О, великий царь морей!
Не наказывай нас, мы приготовили тебе откуп.
Нептун: Если откуп есть у вас
То порадуйте-ка нас.
Может быть, я вас прощу
И грехи все отпущу.
(Вожатые откупаются)
Нептун: Откуп ваш я принимаю
Но в купели окунаю
Кто неправду говорит
Пусть в воде теперь сидит.
(Купают вожатых),
Нептун (Жалобнице):
Ты ж рассказ свой продолжай
Да конкретно называй
Кто мешает отдыхать
И здоровья набирать.
Жалобница: Начальник лагеря!
Нептун: Мне начальника поймать
И ему ответ держать!
(Пираты приводят начальника)
Нептун: Расскажи мне как живет
Сей приветливый народ.
Дан приказ тебе такой.
Отвечай-ка, дорогой.
Или в рот воды набрал?
Или голос потерял?
Чудный голос чтоб имел-
Окунуть его в купель!
(Купают начальника)
Нептун: Кто ж еще мешает вам,
Босоногим молодцам?
Ребята: Физруки
Черти приводят физрука (Купают)
Нептун: Что-то стало скучно мне
За одним занятием
Эй, организуйте-ка спортмероприятия!

(Перетягивание каната – черти и пираты)

Нептун: Что ослабли, молодцы?
Сил не стало более?
Стыдно стало мне за вас -
Скорее валидола! (Пьет из ведра)
Отлегло, полегче стало,
Пора прощания пришла
Окончен праздник, не грустите.
Ухожу на дно морское.
Оставляю вас в покое.
До свидания, молодцы.
Пусть ведут меня гонцы!
(Все под музыку уходят из бассейна).

Приложение 10

ПРАЗДНИК «ЛОВИСЬ, РЫБКА»

Ежегодно второе воскресенье июля празднуется в нашей стране как День рыбака. Это праздник не только рыбаков-профессионалов, но и всех тех, кто любит с удочкой проводить счастливые часы на берегу водоема или в лодке. Особенно «везет» тем ребятам, которые в это время отдыхают в загородном лагере. Там проведение праздника может стать центральной организующей темой, на которой будет построена вся работа лагерной смены. Это поможет заинтересовать ребят, надолго создать у них праздничное настроение. При желании этот интересный праздник можно проводить и в другое время, в зависимости от условий и подготовки педагогического состава. Сценарии праздника могут быть разнообразными, однако наиболее интересно проходит он, когда проводится в виде встречи соревнующихся двух команд.

В начале лагерной смены ребятам объявляют о праздновании Дня рыбака.

В центре лагеря вывешивается красочно оформленный стенд с указанием места и времени проведения праздника.

Предлагается создать штаб из наиболее опытных воспитателей, инструкторов и ребят.

Штаб организует всю подготовительную работу и проведение праздника. Назначается начальник штаба и его заместители, в обязанности которых входит научить ребят:

1. Плавать, нырять и спасать.
2. Ловить, готовить и есть.
3. Петь, плясать, фантазировать и импровизировать.
4. Играть, выигрывать и проигрывать.
5. Чертить, рисовать, шить и строгать.

На следующий день проводится первое заседание штаба, и, чтобы разжечь творческую активность ребят и работников лагеря, издаются приказы:

ПРИКАЗ №1

1. Освоить отрядам названия первых русских подводных лодок: «Дельфин» (первый отряд), «Косатка» (второй отряд), «Налим» (третий отряд), «Окунь» (четвертый отряд), «Акула» (пятый отряд), «Угорь» (шестой отряд).

2. Создать в лагере две группы «подводных лодок». Первую группу сформировать на базе отрядов «Дельфин». «Налим», «Угорь», вторую группу на базе отрядов «Косатка», «Окунь», «Акула».

3. Заместителю начальника штаба «по рыбе» произвести регистрацию всех рыболовов и умеющих держать в руках удочку. Тех, кто ловит рыбу ложкой, вилкой и зубами – не регистрировать.

4. Объявить конкурс на большее количество собранных пословиц, поговорок, песен и загадок о рыбах и рыбаках.

5. Оборудовать и оформить мастерскую Нептуна, организовать бюро полезных советов.

Затем для определения круга обязанностей каждого экипажа подводной лодки штаб издает

ПРИКАЗ №2

1. Экипажу «подводной лодки» «Дельфин»:

а) Взять на учет всех не умеющих плавать и с помощью инструкторов организовать их обучение.

- б) Подготовить свиту Нептуна в составе: трех чертей, трех пиратов и двух витязей.

в) Подготовить танец рыбаков, условно из племени умба-юмба, аккомпанемент на народных инструментах племени. Костюмы исполнителей – праздничные (фантазия не ограничивается).

г) Написать на кастрюлях или ведрах буквы, составляющие слова «Дельфин» и «Косатка» (на каждом ведре по одной крупной букве).

2. Экипажу «подводной лодки» «Косатка»:

а) Взять на учет всех неумеющих грести на прогулочной лодке и оказывать с лодки помощь утопающему. С помощью спасателя организовать обучение.

б) Подготовить свиту Нептуна в составе шести русалок.

в) Подготовить танец русалок.

г) Подготовить пантомиму на тему: «Случай на рыбалке».

д) Изготовить два табло и наборы цифр для отражения хода соревнования.

3. Экипажу «подводной лодки» «Налим»:

а) Подготовить и организовать соревнования рыбаков. Выявить десять лучших.

б) Изготовить памятные сувениры для всех участников праздника.

в) Подготовить тематическую песню сольного или хорового исполнения.

4. Экипажу «подводной лодки» «Окунь»:

а) Оформить выставку рыболовных снастей (в том числе и самодельных).

б) Изготовить главный приз, корону, трезубец и костюм Нептуна.

в) Подготовить танец маленьких рыбаков из балета «Щучье озеро». Фантазия не ограничивается.

5. Экипажу «подводной лодки» «Угорь»:

а) Изготовить трон для Нептуна и призы для победителей.

б) Подготовить номер художественной самодеятельности.

в) Принимать самое активное участие во всех мероприятиях, проводимых на празднике.

6. Экипажу «подводной лодки» «Акула»:

а) Изготовить медали для победителей и ленты для чемпионов.

б) Подготовить номер художественной самодеятельности.

в) Принимать самое активное участие во всех мероприятиях, проводимых на празднике.

7. Экипажам первой и второй группы «подводных лодок»:

а) Изготовить по одному флагу, которые будут подняты в начале праздника.

б) Изготовить по одному комплекту флагов расцвечивания, которыми будут обозначены границы групп на месте проведения праздника.

в) Разучить единую песню, которой будет открыт праздник.

г) Приступить к сбору пословиц и поговорок, загадок и песен о рыбаках и рыбах.

д) Подготовить команды спасателей, которые пантомимой должны показать свои действия при спасении утопающего.

И вот наступает долгожданный день. По сигналу горна обе группы идут к берегу и размещаются на специально обозначенных для них местах.

Праздник начинается!

Звучит одна из любимых песен ребят «Бригантина». Над обеими группами «подводных лодок» взвиваются флаги. Песня смолкает, и ведущий объявляет о присуждении каждой группе по одному очку за хорошее исполнение песни.

Морское сражение между группами «подводных лодок» началось!

Ведущий приглашает команды «подводных лодок» «Дельфин» и «Касатка» посоревноваться в ловкости.

Обе команды в купальных костюмах выстраиваются напротив своих групп «подводных лодок».

По сигналу ведущего члены команд быстро надевают одежду, лежащую перед ними, и берут ведра с изображенными на них буквами, составляющими название «подводных лодок». Команда, первой правильно сложившая название своей лодки, получает 3 очка.

Жюри фиксирует счет.

Затем проводится конкурс командиров «Дельфина» и «Касатки» на лучший рапорт ведущему. Ведущий принимает рапорты и просит командиров опробовать гудки своих кораблей.

Командиры поочередно дают сигнал «обращаю внимание» (продолжительный, три коротких и продолжительный).

Сигналы подаются следующим образом:

- правая рука поднятая вверх, если ладонь открыта – группа «подводных лодок» громко хлопает; как только рука сжимается в кулак – группа немедленно умолкает.

Для подачи короткого сигнала ладонь должна быть открыта примерно 2-3 секунды; для подачи продолжительного – 7-8 секунд.

В то время, когда командиры пробуют свои гудки, на лодках к берегу приближается Нептун в сопровождении русалок, чертей и пиратов.

У-гу- -гу-гу-гу-у-у!!! – разносится мощный клич морского Владыки.

Нептун: Кто нарушил мой покой?
Кто устроил шум и вой?
Из моих владений прочь,
А не то – наступит ночь.
Захочу и вас к утру
Всех с лица Земли сотру.

Ведущий; На команды не сердись,
А получше разберись,
Посмотри на наши флаги – Это лагерь!

Нептун: Хорошо, но за праздник
Я требую выкуп.
ПЕРВОЕ МОЕ ТРЕБОВАНИЕ:

Поскольку вы хотели начать праздник без моего согласия, море взбунтовалось и отошло от берегов. Чтобы оно стало опять глубоким, бросьте в море самых сильных и самых тяжелых. (Свита хватает и придает их воде).

ВТОРОЕ МОЕ ТРЕБОВАНИЕ:

Пусть в жертву будет принесен мне тот, кто одет не по-праздничному.

Представить передо мной всех недисциплинированных ребят. |(Выстраивается колонна провинившихся).

Нептун: Этих ребят море не хочет знать.
Купать их я не разрешаю. (Свита хватает этих ребят и отводит в сторону).

ТРЕТЬЕ МОЕ ТРЕБОВАНИЕ:

Представить пред очи мои лучших рыболовов. Я им сейчас устрою экзамен.

(Выстраиваются в одну шеренгу десять победителей соревнований по рыбной ловле).

Нептун начинает задавать вопросы:

1. Какое млекопитающее ближе всех подходит к человеку по своему «умственному» развитию? Ребята задумываются, вдруг раздается уверенный ответ – «человекообразная обезьяна».

Нептун – Нет! Самым разумным после человека является дельфин! Дельфины обладают удивительными способностями и даже сообразительностью. Они умеют отличный музыкальный, слух, могут петь и разговаривать между собой. Подражают голосу и смеху человека, свистят. Известны дельфины-спасатели, которые после кораблекрушений спасали тонущих людей, дельфины-лоцманы, проводившие корабли по сложному фарватеру. Во времена Древнего Рима была известна дружба одного мальчика с дельфином, который возил его через залив в школу на занятия и из школы. Известны дельфины-рыбаки: преследуя рыбу (основную свою пищу), они помогают загонять ее в сети. И не известно ни одного случая нападения дельфина на человека. Ну а теперь я задам вам вопросы попроще:

1. Кто дважды родится, а один раз умирает? (Рыба).

2. Сколько видов рыб известно? (Около двадцати тысяч).

3. Какие рыбы имеют оружие на носу? (Меч-рыба, пила-рыба).

4. Какая рыба плавает быстрее других? (Меч-рыба развивает скорость 25 метров в секунду).

5. Какая самая крупная рыба в мире? Ее размеры? (Китовая акула, до 30 метров).

6. Какая самая крупная промысловая рыба в нашей стране? (Белуга, вес 1 т, длина до 5 метров).

7. Какая рыба самая плодовитая? (Луна-рыба, 300 млн. икринок).

8. Какая рыба без чешуи (Сом).

9. Какие рыбы имеют усики? (Осетровые, усач, карп, сазан).

10. Какая рыба имеет змеевидную форму? (Угорь).

11. Какая рыба вьет гнездо? (Колюшка).

12. Какая рыба пользуется для передвижения другими рыбами, судами и прочим? (Прилипало).

13. Сколько метров может пролететь летучая рыба? (До 300 метров и на высоте 4-5 метров от поверхности воды).

14. Какие рыбы могут продолжительное время жить без воды?

(Чешуйчатники, окунь-ползун, прыгуны, угорь).

При желании Нептун может продолжить вопросы или оставить их ведущему для использования при проведении конкурса или викторины.

15. Какую рыбу называют «морской язычок»? (Камбалу).

16. Выдумал ли А.С.Пушкин золотую рыбку или она есть на самом деле? (Есть, выведена из золотого карася. Имеется много ее разновидностей).

17. Сколько лет живет золотая рыбка? (До 25 лет).

18. Какие рыбы долгожители? (Щука - 300 лет, белуга - 100 лет, сом - 60 лет).

19. Какие рыбы носят название небесных светил? (Луна-рыба, рыба-солнце).

20. Какую рыбу разводят для борьбы с малярией? (Гамбузию).

21. Какая рыба заботится о своих детях, пока они не вырастут? (Колюшка).

22. Какую промысловую рыбу можно считать одомашненной? (Карпа).

23. У какой рыбы название одинаково с названием реки, где она обитает? (Амур).

24. Какая рыба и какой город имеют одно название? (Калуга, Судак).

25. Каких рыбок держат в аквариумах? (Гуппи, меченосцев, гурами, кардиналов и др.).

26. Водятся ли дельфины в реках? (Да, в реках Ганг, Амазонка водятся пресноводные дельфины).

27. Может ли кит проглотить человека? (Нет, у него очень узкая глотка, он питается мелкими рачками и другой мелкой пищей).

28. Как глубоко может нырнуть кашалот? (На глубину до 2 км).

29. Сколько времени кит может пробыть под водой? (Около часа).

30. Сколько ног у морского ежа? (Несколько сот).

31. Есть ли реки без берега? (Да, морские течения).

32. Какая лисица хвостом глушит рыбу? (Лисицей называют одну из акул; ворвавшись в косяк сельдей, акула-лисица глушит их ударам хвоста.

33. Спят ли рыбы по ночам? (Да, некоторые на дне, другие в воде без движения).

34. Какого цвета кровь у осьминогов? (Голубая).

35. У кого рот на брюхе? (У акулы).

36. У кого зубы в желудке? (В желудке краба имеется три зуба, ко-

торые размягчают пищу).

37. Кому из рыб доводится ближайшим родственником скат? (Акула).

38. Каков вес самого большого кита? (Синий кит весит до 200 тонн).

Если рыбаки затрудняются ответить на какой-либо вопрос, то Нептун задает этот вопрос экипажам «подводных лодок». Ребята из экипажей, правильно ответившие на вопросы, приглашаются в строй рыболовов.

Всем подвергшимся испытаниям Нептун оказывает высшую милость, предавая их воде.

Конвейер чертей работает безотказно. Под громкие возгласы свиты в воду летят самые заядлые и знающие рыбаки.

Все побывавшие в воде поочередно подходят к Нептуну, который вручает своим любимцам диплом Нептуна (диплом заранее вьполняется фотоспособом, фамилии участников заносятся по окончании праздника) и подносят каждому ковш фанты или компота.

Нептун может выдвинуть еще ряд требований (на усмотрение организаторов).

Нептун: «Вот теперь я разрешаю начать праздник, и в честь его открытия мои верные невольницы исполнят танец». (Невольниц представляют мальчики и девочки).

Исполняется танец русалок.

Повеселел Нептун.

Ведущий предлагает владыке рек, морей и океанов посмотреть на силу богатырскую экипажей «подводных лодок». Определить, какая из соревнующихся команд быстрее «вытянет сеть, наполненную рыбой».

Приглашаются две команды по 20 человек. Начинается перетягивание каната. После первой попытки команды меняются местами, и соревнования продолжаются. Если побеждает команда, проигравшая в первой попытке, то судья предлагает им третью – решающую.

Начинается чередование «веселых стартов» и номеров художественной самодеятельности, подготовленных экипажами кораблей.

Выступает хор экипажа «подводной лодки» «Налим». Зрители награждают их заслуженными аплодисментами.

Ведущий объявляет новое задание, для которого вызывает по одному члену экипажа от каждой «подводной лодки».

Шесть участников (по три от каждой команды) выстраиваются на линии старта.

По сигналу судьи они по очереди идут вперед, с каждым шагом произносится новое название рыбы (морской или речной).

Если идущий замедлил шаг, затрудняясь произнести очередное название, он сходит с дистанции.

Судья ведет счет названным рыбам, а жюри определяет команду-победительницу.

С номером художественной самодеятельности выступает экипаж «подводной лодки» «Окунь». Звучит мелодия танца маленьких лебедей из балета П.И.Чайковского «Лебединое озеро».

Четверо экзотически одетых рыбаков исполняют танец «удачной рыбалки», очень образно передавая подробности счастливого события.

И вновь ведущий приглашает посоревноваться, вызывая по два члена экипажа от каждой «подводной лодки».

Две команды по шесть человек выстраиваются в колонны по одному на линии старта.

На расстоянии 10-15 метров от линии старта разложены в виде веера или круга два набора картонок по шесть штук. На каждой картонке изображена одна из рыб: ерш, карась, лещ, щука, сом, акула.

Судья говорит каждому участнику соревнований, какую рыбу он должен вытащить (первые номера – ершей, вторые – карасей и т.д.), и дает старт.

Бегут первые номера и начинают переворачивать картонки.

Если на поднятой картонке изображена другая рыба, участник обязан положить ее на место рисунком вниз, продолжая открывать картонки до тех пор, пока не найдет нужную. Он кладет ее рисунком вверх и бежит к месту старта, где передает эстафету своему товарищу (осалив его), который стартует. Побеждает команда, которая быстрее поймает всех рыб (откроет все карточки).

Затем ведущий предлагает группам экипажей «подводных лодок» посоревноваться в знании рыбацких пословиц и поговорок.

Команды называют пословицы по очереди, на подготовку к ответу дается 30 секунд.

Если одна из команд не успевает ответить, то разрешается вновь говорить другой команде.

Жюри внимательно следит за ходом соревнования, отмечая заработанные очки.

Вот некоторые пословицы и поговорки, которые можно использовать на празднике:

1. Была бы рыба, а рыбак найдется.

2. На каждую рыбку найдется рыбак.

3. Рыба рыбака не ждет.
4. Не всяк рыбак, кто раз рыбу поймал.
5. Рыба в реке - еще не в руке.
6. Не у каждой сваи стоят рыбьи стаи.
7. Плохой рыбак лишь воду мутить мастак.
8. У умелого на крючке плотва, у неумелого – трава.
9. Чтобы рыбку съесть, надо в воду лезть.
10. Без труда не вытянешь и рыбки из пруда.
11. На безрыбье и рак рыба.
12. Непойманная рыба всегда большой кажется.
13. Хорош клев, да мал улов.
14. Рыба мелка, да уха сладка.
15. Для хорошей ухи всегда мал котелок.
16. В чужой прудок не кидай неводок.
17. Рыбак рыбака видит издалека.
18. Где щуки нет, там карась хозяин.
19. На то и щука, чтобы карась не дремал.
20. Крупная рыба прячется, сорная мелочь всегда на виду.
21. На лице улыбка, когда ловится рыбка.
22. На рыбалке, как в ученье, нужны уменье и терпенье.
23. Браконьер на воде – не спрячется нигде.
24. Готовясь к рыбалке по книгам, учти, что рыба этих книг не читает.
25. Готовь снасти в ненастье, а рыбалку в вёдро.
26. На зорьке не встал – рыбалку потерял.
27. Дождь, рыболову не помеха
28. Выбирай удилище по лову, а крючок по рыбе.
29. Чтобы червь не подох, клади его в мох.
30. Кто снастью владеет, любую рыбу одолеет.
31. На рыбалке будь, хладнокровен, как рыба.
32. Торопливые забросы – оставляют нас без лесы.
33. Ищи леща у хвоща, ерша у камыша, а окуня под осокой.
34. Заварил кашу плотно – клюнет рыба охотно.

Праздник продолжается

С номером пантомимы выступает экипаж «Касатки». Тема очень интересная – «Случай на рыбалке».

Ведущий приглашает по одному человеку от экипажей, умеющему хорошо рисовать, для участия в эстафете «Чудо-рыба».

На линии старта выстраиваются в колонну по одному две команды. На расстоянии 8-10 метров от линии старта, лицевой стороной к зрителям, на столах устанавливаются два больших белых планшета (1х2 метра). (Планшеты держат помощники ведущего).

Художникам вручают жженые древесные угли. Задача: нужно нарисовать рыбу, которую им посчастливилось поймать, и объяснить, что это за «чудо – рыба».

По сигналу ведущего бегут первые номера, проводят несколько линий, быстро возвращается к линии старта, садят вторые номера, которые бегут к планшетам, проводят еще несколько линий, рисуя рыбу и т. д.

Затем капитаны команд объясняют особенности строения «чудо – рыбы».

Жюри оценивает остроумие капитанов, быстроту и качество выполнения рисунка.

С номером художественной самодеятельности выступает экипаж «подводной лодки» «Угорь». Флотское «яблочко» дружно поддерживается ритмичными хлопками болельщиков.

Вдруг раздается тревожный крик: «Человек за бортом!»

Ведущий призывает команды спасателей, которые по очереди средствами пантомимы показывают приемы спасения попавшего в беду человека.

Фантазия ребят не ограничивается. «Утопающий» хватается за брошенный спасательный круг, забирается на него и снова падает «в воду»

Затем тонущего втаскивают в лодку, но неудачно, и лодка опрокидывается. Теперь спасать приходится всех. На помощь прибывает катер с водолазами и т. д.

Можно и короче: подплыл, взял поудобнее, отбуксировал к берегу и сделал искусственное дыхание.

Победительницей становится команда, сумевшая более образно и с большей фантазией изобразить все этапы и приемы спасения утопающего.

Ведущий приглашает от каждой из соревнующихся команд по одному заядлому рыболову. Обращаясь к ним, он говорит, что есть поговорка «Без труда не выловишь и рыбку из пруда», вот и потрудитесь правильно и быстро привязать леску к крючку.

Леска – веревка диаметром 15-20 мм, а крючок – изогнутый отрезок тубы длиной 700-800 мм, диаметром 40-50 мм. «Леску» следует привязывать к цевью крючка, не имеющему кольца.

Жюри оценивает правильность и скорость вязания узла.

Ведущий вновь приглашает команды посоревноваться.

На этот раз он обращается ко всем участникам праздника.

Следует назвать как можно больше рыб на букву К. Группы «подводных лодок» называют рыб по очереди. Побеждает та команда, которая назовет вид рыбы последней.

Затем ведущий предлагает назвать рыбу на букву Л. На этот раз начинает называть уже другая команда. Жюри внимательно ведет счет.

Неожиданно раздается громкая ритмичная музыка, это оркестранты «подводной лодки» «Дельфин», вооружившись банками, крышками, ложками, расческами, свистками и т. п., приглашают к исполнению танца умба-юмба.

Продолжаются красочно расписанные и оригинально экипированные танцоры. Начинается стремительный танец с громкими хоровыми возгласами и высокими прыжками.

Болельщики дружно хлопают в такт музыке.

Ведущий снова приглашает любителей рыбалки, но на этот раз по 2 человека от каждой группы.

Рыболовам вручаются метровые удочки. Каждой паре дается по три рыбки, выполненных из фанеры.

Рыболовы должны положить одну рыбку на кончики двух удочек и по сигналу ведущего перенести ее на расстояние 15-20 метров.

На финише стоят два больших бака, в которые следует опускать рыбки (каждая команда опускает в свой бак).

Пара, уронившая рыбку, должна тут же положить ее на кончики удочек и продолжить путь. Затем пары возвращаются к линии старта, где лежат еще две пары рыбок, которых следует поочередно опустить в банки таким же способом. Победители получают очки.

С номером художественной самодеятельности выступает экипаж «подводной лодки» «Акула».

Ведущий объясняет задание очередного аттракциона и приглашает по три человека от каждой группы.

По сигналу ведущего первые номера начинают наматывать шнур длиной 10-12 метров на палку. К концу шнура прикреплена «щука», выпиленная из 10-мм фанеры.

Побеждает тот, кто первым поднимет рыбку над поверхностью, его команда получает одно очко. Затем соревнуются вторые и третьи номера.

К концу праздника проводится конкурс маскарадных костюмов.

Победители определяются во время парада, на котором каждый экипаж «подводной лодки» выделяет трех наиболее оригинально одетых представителей.

Жюри определяет шесть победителей, а Нептун торжественно вручает им призы.

Соревнования окончены.

Под общую песню участников праздника Нептун со свитой садятся в лодки и отплывают.

Приложение 11

ПРАЗДНИК ЮНОГО РЫБОЛОВА В ЛАГЕРЕ

Интересной формой работы в лагере, способствующей расширению и углублению знаний детей о растительном и животном мире, является праздник юного рыболова.

В один из дней в начале июля внезапно раздался сигнал горна «Сбор»! Все пионеры собрались на линейку, и перед ними явился неожиданный гость - одетый в древнерусский костюм, с гуслями через плечо - новгородец Садко. В руках у него большой свиток, скрепленный цветными печатями. Он отвесил поклон и начал читать:

«Всем рыболовам, юннатам! Я царь водяной Нептун, 10 июля прибуду со свитой в ваш лагерь на праздник юного рыболова.

Приказываю подготовиться к встрече со мной. Для этого создать «Штаб Нептуна», в который должны войти советы отрядов юных натуралистов, моряков и артистов. Начальником штаба назначаю опытного рыбака. Всем отрядам беспрекословно выполнять приказы штаба. Нептун, всемогущий повелитель рек и озер и их обитателей».

На следующий день собрался «Штаб Нептуна». Прежде всего, он наметил выполнить две задачи: выявить в лагере всех рыболовов; поднять творческую активность детей при подготовке праздника.

На вечерней дружинной линейке штаб объявил приказ: всем рыболовам зарегистрироваться в совете отряда юных моряков; всем участвовать в конкурсах на лучшее тематическое оформление колонны и лагеря к празднику, на лучшее сочинение рыбацкой речёвки и песни; собрать пословицы, поговорки и загадки о рыбах.

Подготовка к празднику началась. Любители рыбной ловли организовали кружок юных рыболовов, которым руководил опытный местный рыбак. В штаб стали поступать пословицы, поговорки, загадки о рыбах.

Чтобы у каждого отряда было конкретное дело, «Штаб Нептуна» издал новый приказ: отряду юных спортсменов взят на учет всех не умеющих плавать и организовать их обучение; построить к празднику чайную; отряду юных артистов подготовить концерт, а отряду туристов - парад юных рыболовов, празднично оформить лагерную территорию; отряду юных моряков привести в порядок лагерную флотилию, организовать соревнования рыболовов, оформить выставку рыболовных снастей, приборов и щит

«Советы юному рыболову»; отряду красных следопытов собрать материал по истории соседнего рыболовецкого колхоза, организовать

встречу со знатными рыбаками; отряду юннатов оформить тематические фотовыставки и стенды, составить викторину о рыбах; отряду юных медиков оформить выставку об использовании рыб в народном хозяйстве, подготовить сообщения о рыбах, опасных для человека; отряду юных затейников организовать и провести аттракционы. Составить письменный рапорт о проделанной работе и вручить его водяному царю во время парада.

В отрядах закипела работа. Руководитель кружка юннатов проводил беседы о рыбах, зоологические экскурсии на озеро и лагерный пруд. Вожатые организовали чтение книг о жизни рыб, их особенностях.

Красочно выглядел лагерь в день праздника. Между домиками – цветные бумажные гирлянды, составленные из различных диковинных рыбок, на зданиях – большие плакаты с шуточными сценками из жизни рыболовов. На главной аллее – голубые полотнища с надписями: «На лице улыбка, когда ловится рыбка», «На рыбалке, как в учении, нужны уменье и терпенье», «Браконьер на воде не спрячется нигде».

На оконных стёклах отрядных домиков цветным мелом, разведенным в воде, нарисованы персонажи сказок: золотая рыбка, старик с неводом, старуха с корытом, Емеля со щукой, Ерш-гуляка, волк, ловящий хвостом рыбу в проруби и т.д.

На листах цветного картона написаны рыбацкие пословицы и поговорки, собранные в результате прошедшего конкурса, все с интересом читают их: без труда не вынешь и рыбки из пруда; на безрыбье и рак рыба; непойманная рыба всегда большой кажется; хорош клев, да мал улов; рыбка мелка, да уха сладка; на то и щука в море, чтобы карась не дремал; рыба в реке - еще не в руке и т.д.

Под навесом открылась выставка рыболовных снастей, рядом краткие правила пользования ими. Экспонаты были разнообразные: сеть, невод, удочки, спиннинг, предмет, жерлица, верша, мережа и др.

Большой интерес у ребят и гостей вызвали небольшие выставки: «Использование рыб в народном хозяйстве», «Блюда, приготовленные из рыбы». Материалы, этих выставок были собраны и оформлены пионерами под руководством взрослых в дни подготовки к празднику.

В центре лагеря установили выполненный из фанеры большой макет записной книжки, где поместили «Советы мудрого рыболова Карпа Крючкина»: готовь снасти в ненастье, а рыбалку в вёдро; на зорьке не встал -рыбку потерял; дождь рыболову не помеха; выбирай удилище по лову, а крючок по рыбе; чтобы червь не подох, клади его в мох; на рыбалке будь хладнокровен, как рыба; торопливые забросы оставляют нас без лесы; ищи леща у хвоща, ерша у камыша, а окуня под

осокой; лови окунька – на мальца, гольца на живца, а петрушку на мушку и т. д.

У входа в живой уголок на стенде «Закон, охраняющий природу» размещались материалы из журналов, газет о природных богатствах нашей страны, о том, как наше правительство, наш народ заботятся об охране природы. Один из разделов стенда, посвященный рыбам, давал представление о том, как разнообразен и богат водный мир нашей Родины. Тут экспонировались фотографии и репродукции, изображающие рыб наших рек, озер и морей.

Наступил праздник юного рыболова. Утренняя линейка подходила к концу, когда к трибуне подбежал запыхавшийся рыболов. На крючке его удочки висела огромная телеграмма. Текст ее: «Встречайте 10 часов у пирса лагерной флотилии тчк Нептун».

После завтрака все отряды вышли на берег озера встречать водного царя. У самой воды выстроился почетный караул юных рыболовов с удочками в руках. У лагерного пирса стоят члены «Штаба Нептуна». И вот вдали показался ярко и красочно разукрашенный старинный русский струг. Нос его в виде огромного фантастического животного, на парус нашиты изображения диковинных рыб. В центре на троне восседает Нептун, окруженный свитой. Сказочное судно причаливает к пирсу, и на сушу торжественно выступает водяной царь. Плащ его увешан зелеными водорослями и белыми кувшинками, голову венчает сверкающая корона, в руках большой трезубец. Вслед за ним сошла свита: русалка, водяные, трубящий в раковину тритон, тюлени.

Члены «Штаба Нептуна» здороваются с гостями. Загремели залпы салюта дружбы, взлетели и рассыпались в небе разноцветные ракеты... Лагерный оркестр играет «Марш Черномора», под звуки которого водяной владыка со своею свитой обходит строй почетного караула и направляется к стадиону, где будет торжественный парад рыболовов. На дорожках стадиона выстраиваются отряды. На середине поля стоит водяной царь. Начальник «Штаба Нептуна» рапортует о готовности к празднику. Нептун обходит строй и поочередно здоровается со всеми отрядами. Затем он поднимается на трибуну, благодарит хозяев за теплый прием и желает интересно провести праздник. Он вручает дружине свой подарок - шлюпку, наполненную рыбой. Рыба тотчас же поступила в распоряжение поваров для приготовления праздничного обеда, а шлюпка досталась юным морякам.

Нептун взмахивает трезубцем – и начинается парад рыбаков. Когда красиво оформленные отрядные колонны проходят мимо трибу-

ны, председатель совета отряда отдает свите рапорт о проделанной в период подготовки к празднику работе.

После парада начались интересные соревнования юных рыболовов: «кто первый поймает рыбу», «кто поймает наибольшее количество рыбы», «чей улов будет самый весомый».

На конкурс выделили 45 минут. Длинной цепочкой растянулись вдоль озера участники соревнования. Члены жюри внимательно наблюдают за рыбной ловлей. Но вот поймана первая рыба, а вместе с ней выявлен и победитель. Вскоре лагерный радиоузел объявил имена еще двух чемпионов этого интересного соревнования.

С большим аппетитом ели ребята в этот день рыбный обед. Подарок водяного царя был оценен по достоинству!

А после «тихого часа» участники праздника снова вышли на берег озера. Еще накануне юные умельцы соорудили на воде большой плот-сцену. Здесь и состоялась инсценировка русской народной сказки «По щучьему велению», рассказа А.П.Чехова «Налим» и шуточной сказки на лагерные темы «О юном рыбаке и золотой рыбке». Там же юные артисты дали веселый концерт. Хор исполнил песни «На рыбалке, у реки» (песня из кинофильма «Искатели счастья», муз. И.Дунаевского, сл. Волженина), «Бескозырка белая» (обработка М.Иорданского, слова З. Александровой), «В лодке» (муз. М.Раухвергера, сл. О.Высоцкой), «Ты лети, ветерок» (музыка В.Локтева, слова А.Пришельца); прозвучали стихи И.Никитина «Утро» и А.Плещеева «На берегу», басни И.Крылова «Демьянова уха» и «Рыбья пляска».

Ребята прочли отрывки из сказки П.Ершова «Конек-Горбунок» и из романа М.Шолохова «Поднятая целина» (рассказ деда Щукаря). Было и сольное пение («В прибрежном колхозе», музыка В.Сяккера, слова Ваараниди; «Любитель-рыболов», музыка М.Старокадомского, слова А.Барто), и шуточные танцы и пантомима.

Полдник застал участников праздника на берегу озера, где к их услугам была чайная (навес), украшенная разноцветными флажками и гирляндами.

В чайной каждый мог съесть песочное пирожное, выпеченное в форме рыбы, и выпить кружку чая, который на свежем воздухе казался особенно вкусным.

Тут же, на берегу озера, проводились специально подобранные игры и состязания. Например:

«Пройди топкое место». Соревнующимся выдают по две дощечки размером 25 х 15 см. Их задача – добраться от старта до финиша рас-

стояние 15 м), не становясь на землю, а наступая на дощечку, подбирая ее и затем перекладывая вперед. Тот, кто ступит на землю, выбывает из игры. Выигрывает пришедший к финишу первым.

«Что ни шаг, то рыба». Участники (5-7 человек) выстраиваются на стартовой линии. По сигналу первый идет вперед, с каждым шагом произнося новое название рыбы. Если он дважды назвал одну и ту же рыбу или замедлил шаг, затрудняясь произнести очередное название, он сходит с дистанции. Побеждает тот, кто сделает больше шагов, не нарушив правила.

«Принеси улов». На краю площадки на скамейке лежат десять фанерных рыбок. На противоположном конце площадки (в 15 шагах от скамейки) стоят две табуретки. Два игрока с завязанными глазами должны перенести со скамейки на свою табуретку по 5 рыбок, причем за один раз можно перенести только одну рыбку. Выигрывает тот, кто быстрее справится с заданием.

«Наполни аквариум». В нескольких метрах от озера стоят три небольших аквариума (можно использовать любые емкости). Трое играющих черпают мисками воду в озере и бегом направляются к своим аквариумам. Выигрывает тот, кто наполнит свой аквариум раньше.

«Подсечка». Играющие становятся в круг. В середине его - водящий. У него в руках короткая удочка со шнуром, к концу которого подвязан мешочек с песком. Водящий вращает удочку вокруг себя, стараясь проводить мешочком на туго оттянутом шнуре почти у самой земли. Играющие подпрыгивают на месте, пропуская под ногами мелькающий шнур с мешочком. Зацепивший ногой мешочек выходит из круга. Выигрывают две последние «рыбки», которых не смог подсечь рыбак.

«Подводная охота». На фанерном листе размером 1 х 2 метра нарисовано несколько рыб-хищниц: акула, щука и другие. В пасти каждой из них прорезано круглое отверстие 8-10 см. Играющие, получив три теннисных мяча, с пятиметрового расстояния стараются попасть в одно из отверстий. Побеждает самый меткий игрок.

«Набрасывание колец». Игрокам дается по пять фанерных колец. С расстояния 6 шагов и надо набросить на любой из вбитых в землю кольев, разрисованных в виде меч-рыбы, пилы-рыбы, морского конька и т.п. Накинувший участник большее число колец выигрывает.

Каждый играющий мог участвовать и в викторине. Тот, кто правильно отвечал на вопрос, получал от руководителя викторины жетон. Вот вопросы викторины:

Какую рыбу называют «морской язычок»? (Камбалу).

Какая рыба без чешуи (Сом).

Вспомни рыбу, название одинаково с названием реки, где она обитает? (Амур).

Назови рыбу и город одного названия (Калуга, Судак)

Назови рыбу, которая вьет гнездо? (Колюшка).

Назови рыбу змеевидной формы? (Угорь).

Какая самая крупная промысловая рыба в России (до 9 м длины и больше 1 т весом)? (Белуга).

Какую рыбу разводят для борьбы с малярией? (Гамбузию).

Какая рыба заботится о своих детях, пока они не вырастут? (Колюшка).

Какая рыба пользуется для передвижения другими рыбами, судами и прочим? (Прилипало).

Какая рыба для нереста идет из рек в море? (Угорь).

Какую промысловую рыбу можно считать одомашненной? (Карпа).

Какая рыба самая плодовитая? (Луна-рыба, 300 млн. икринок).

Какие рыбы могут продолжительное время жить без воды? (Чешуйчатники, окунь-ползун, прыгуны, угорь).

Сколько метров может пролететь летучая рыба? (До 300 метров и на высоте 4-5 метров от поверхности воды).

Какая самая крупная рыба в мире? (Китовая акула, до 30 метров).

Есть ли на самом деле золотая рыбка? (Есть, выведена из золотого карася, существует много ее разновидностей).

Каких рыбок держат в аквариумах? (Гуппи, меченосцев, гурами, кардиналов, барбусов, скалярий и др.).

Какие рыбы имеют усики? (Осетровые, усач, карп, сазан).

Какие рыбы носят название небесных светил? (Луна-рыба, рыба-солнце).

Где откладывает икринки речной угорь? (В Саргассовом море в Атлантическом океане).

Сколько видов рыб известно? (Около двадцати тысяч).

Какие рыбы долго живут? (Щука – 300 лет, белуга – 100 лет, сом – 60 лет).

Какая рыба плавает быстрее других? (Меч-рыба развивает скорость 25 метров в секунду).

Какие две породы рыб называет И. Крылов в своей басне «Демьянова уха»? (Лещ, стерлядь).

Кто из великих русских полководцев был страстным рыболовом и шутя говорил: «Наше дело рыбку удить да городки пленить»? (А. Суворов).

Какая рыба называется именем человека? (Карп).

Интересен для ребят и аукцион рыб. На видном месте становится ведущий с большим бутафорским молотком. Он просит присутствующих вспомнить таких рыб, название которых оканчивается на мягкий знак. Кто-то выкрикивает, предположим: «Линь!» Ведущий громко начинает считать: «Линь - раз, линь - два...» До того, как он произнесет «три», нужно успеть назвать другую рыбу. Ведущий снова начинает считать. Так продолжается до тех пор, пока никто больше не сможет произнести нового названия. Тогда ведущий объявляет победителем того, кто последним назвал нужную рыбу. Вот какие рыбы были названы на аукционе: голавль, кефаль, карась, линь, лосось, макрель, окунь, омуль, пескарь, сельдь, стерлядь, сырть, таймень, угорь, форель, чехонь, язь.

Самые ловкие, умелые, сообразительные, победившие в аттракционах, играх, получили призовые жетоны. За определенное количество жетонов можно было покататься на моторной лодке или принять участие в лотерее «Дары золотой рыбки». Из фанерных щитов в рост человека был составлен колодец, на стенах которого яркими красками изображено подводное царство золотой рыбки. Участник лотереи получал удочку и забрасывал ее в колодец. Через некоторое время он вынимал ее обратно с даром золотой рыбки на крючке. Роль доброй рыбки выполнял один из вожатых, спрятавшийся на дне колодца.

На вечерней линейке подвели итоги праздника, отметили организаторов и наиболее активных его участников. Нептун торжественно вручил призы чемпионам лагерной рыбалки. Под аплодисменты в сопровождении свиты он торжественно покидает лагерь.

Приложение 12

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ МЯЧА

Собери все предметы - развитие ловкости и выносливости. Участники делятся на две группы и выстраиваются на одной линии колоннами на расстоянии нескольких шагов друг от друга. Напротив той и другой группы в 25-30 м кладется несколько предметов (3-5). По сигналу стоящие впереди каждой группы бегут за одним предметом, потом за следующим и финишируют после того, как перенесут к своей колонне поочередно все предметы. Затем все участники без предметов перебегают на то место, где эти предметы лежали. Тут же за предметами стартует следующая пара соревнующихся участников и т.д. За победу каждого участника группы группе начисляется 1 очко. Предметы могут быть различными: мячи, футболки, камешки, палочки. Переносящий предмет не имеет права бросать его, а должен положить в обозначенное место.

Кто быстрее – развитие ловкости и быстроты.

Две группы располагаются одна от другой на расстоянии нескольких шагов. Представители каждой группы выходят на линию старта и по сигналу бегут вперед. По ходу преодоления дистанции в 30-40 м они должны в условленном месте выполнить кувырок вперед. Каждый играющий за победу своей команды приносит 1 очко. В спортивном зале для кувырка используют гимнастические маты, а проводить это упражнение на площадках желательно лишь в тех случаях, когда они травяные.

Спиной к финишу – развитие ловкости, быстроты и выносливости. По одному участнику из каждой команды садятся на линию старта спиной к линии финиша. По сигналу они встают, поворачиваются лицом к линии финиша и соревнуются в быстром преодолении дистанции 30-50 м. Каждый играющий повторяет упражнение несколько раз и за победу приносит своей команде 1 очко. Если цель упражнения – развитие быстроты, то нужно следить за тем, чтобы пауза между повторением бега у каждого участника была 2-3 мин. Если цель развитие выносливости, это условие можно не соблюдать.

Кони и всадники – развитие силы и выносливости.

Участники занятий делятся на пары. Один садится на спину другого и обхватывает его руками, а тот в свою очередь обхватывает партнера за ноги. «Кони» двигаются в любом направлении шагом, затем медленным бегом. По ходу упражнения игроки несколько раз меняются ролями. Чтобы упражнение было выполнено организовано и с пользой, важно проследить, чтобы «всадник» хорошо уселся на «коня»

и оба обхватили друг друга, как это предусмотрено игрой. Не следует допускать излишнего баловства, столкновения разных пар.

Салочки – развитие ловкости и выносливости. Тренирующиеся делятся на пары. По сигналу они догоняют друг друга, стремясь поочередно коснуться партнера рукой (осалить). Игра завершается по общему сигналу. Для того чтобы упражняющиеся выполняли крутые повороты, проявляли ловкость и расторопность, надо ограничить площадку, на которой проводится игра.

Салазки – развитие силы. Занимающиеся делятся на пары. В каждой из них один принимает положение приседа; другой оборачивается к нему спиной, обхватывает за кисти вытянутых рук и тянет (везет) его вперед. Поочередно партнеры меняются ролями, повторяя упражнение в течение 3-5 мин. Это упражнение выполняется на деревянном полу гимнастического зала или на утоптанной (укатанной снежной дорожке). На земляных или травяных площадках сдвинуть партнера с места и тем более «катать» его по земле сложно.

Прыжки и бег – развитие выносливости. Двое упражняющихся становятся друг против друга на расстоянии нескольких шагов. Оба обращены к линии финиша боком (один – правым, другой – левым). По первому сигналу они выполняют прыжки вверх, подтягивая как можно выше согнутые в коленях ноги. По второму – оба, быстро повернувшись к линии финиша, должны стартовать, соревнуясь в беге на 20-40 м. Тот факт, что второй сигнал застает их нередко в воздухе, да при том еще не на одинаковой высоте, придает упражнению забавный характер. Можно организовать состязание двух групп, начисляя за победу каждого играющего одно очко той или иной группе.

Упражнение с мячом. Не столкнись.

В совершенствование техники ведения мяча на площадке 25 х 4 м упражняются двое, расположившись на противоположных концах коридора. У каждого мяч; по сигналу они ведут на противоположный край, стараясь не упустить мяч за линию и при встрече с партнером обойти его. Если стороны прямоугольника не удается обозначить линиями, они обозначаются каким-нибудь предметом. Упражнение воспитывает способность сочетать технику ведения мяча с ориентировкой в пространстве, учит умелому использованию центрального и периферийного зрения. Если число мячей на занятии не ограничено, упражнение одновременно могут выполнять 4-5 пар. Делается это таким образом: с обеих сторон площадки одновременно цепочкой начинают продвигаться вперед по несколько человек. Стартующие, с одной стороны, движутся примерно по одной линии, соблюдая установленные правила.

Остановки с разворотом – совершенствование техники остановки мяча в движении. У каждого участника мяч. Нужно руками бросить его за спину, успеть повернуться на 180° и остановить мяч любым из трех способов: приземлить подошвой; внутренней стороной стопы; остановить подъемом, не дав мячу коснуться земли. Первоначально нужно бросать мяч так, чтобы он летел не быстро, плавно и опускался недалеко за спиной. По мере усвоения упражнения мяч бросается дальше и сильней, чтобы остановке его предшествовал рывок. Если не хватает мячей, организуется несколько троек-четверок, упражняющихся одним мячом. В каждой группе партнеры бросают друг другу мяч за спину для выполнения остановки.

Передачи в движении – совершенствование передачи мяча низом в движении. Организуется несколько групп по 4 человека. Каждая на участке поля примерно 25 х 25 м упражняется в передаче мяча по земле, продвигаясь при этом все время в одну сторону. Передачи должны выполняться без остановки мяча (в одно касание). Можно не обозначать кто кому и когда передает мячи. Однако нужно обусловить равномерное участие в упражнении всех игроков.

С одним водящим – совершенствование передачи отбора и перехвата мяча. Один из четырех участников упражнения становится внутри условного треугольника со стороной 25 м. Его задача - отобрать мяч или коснуться, только не руками мяча, который трое его соперников передают друг другу. При удаче водящий меняется местом с виновником Потери мяча. Доведя число участников до пяти, можно обусловить, что передающие друг другу мяч имеют право лишь на одно касание.

Обведи и забей гол – совершенствование ведения, обводки и ударов по воротам. Группа упражняющихся располагается в 30 м от ворот; У каждого мяч. Поочередно каждый ведет мяч в сторону ворот, обводит находящегося на пути соперника и старается забить гол. Тот, кто.первым начинает упражнение, ведет мяч и с расстояния 15-20 м от ворот производит прицельный удар, затем поворачивается лицом в поле, пытаясь отбросить мяч у следующего игрока, который стремится его обвести. Таким образом, каждый становится то нападающим, то защитником. Выполнив роль защитника, упражняющийся направляется за своим мячом.

Ворота защищает вратарь. Если число мячей ограничено, интенсивность участия в упражнении каждого игрока снижается.

Мяч в воздухе – совершенствование точных ударов по мячу с лета. В условном кругу или четырехугольнике на определенном расстоянии друг от друга располагаются несколько партнеров (4-5). Ударами ноги и

головой они передают мяч друг другу, не давая ему коснуться земли. Можно одного игрока поставить внутри (в середине) круга или четырехугольника, что облегчает возможность удерживать мяч в воздухе. В первой серии упражнений можно разрешить каждому касаться два раза мяча, а по мере усвоения - только один раз.

Передача вратарю – совершенствование точных ударов по воротам, по мячу, катящемуся сбоку. В ворота становится вратарь, а в 15-20 м в глубине поля располагается второй вратарь. Несколько игроков (4-5) стоят дальше от ворот (примерно в 30 м). Поочередно каждый низом или верхом направляет мяч в вратарю, который находится вне ворот: тот ловит его или подбирает руками и бросает поперек набегающему партнеру, от которого получил мяч. Задача соседнего нанести сходу удар по воротам. Наряду с тренировкой игроков в ударах по воротам, сразу два вратаря упражняются в ловле и приеме катящихся мячей.

Неравным числом – соревнование техники и тактики игры. Какими-либо предметами обозначаются четыре стороны (условные линии) четыре стороны четырехугольника 30 х 30 м. В пределах этой площадки ведется игра двух команд за обладание мячом. В каждой по 3-4 чел. Ставится условие: когда мячом владеет партнер, нужно открываться для приема мяча. Когда же мячом владеет один из «противников», нужно держаться на таком расстоянии от ближайшего соперника, чтобы перехватить (отобрать) направленный ему мяч. Для качественного проведения этого упражнения нужно, чтобы команды отличались цветом футболок (иногда на одноцветные футболки надевают специальные майки, рубашки, жилеты). Следует запретить играющим просить мяч (кричать), ибо в этом случае владеющий мячом для осуществления взаимодействия использует не ориентировку, а голос партнера. Данную игру можно проводить с неравным числом игроков. Скажем, четверо против трех. Но обусловить, что играющие в меньшинстве не ограничены числом касаний мяча, а те, кто в большинстве, ограничиваются двумя касаниями.

Игра в одни ворота – совершенствование техники и тактики игры. Тренировка ведется на половине поля. Две команды по 5-8 человек играют друг против друга в одних воротах, которые защищает вратарь. Владеющие мячом атакуют ворота. Этому противодействует другая команда, но в тот момент, когда мяч отобран у нападающих, они становятся обороняющими, и наоборот. Каждая команда старается забить больше голов. Овладев мячом, вратарь возвращает его команде, которая в момент удара по воротам была в роли атакующей. Ставится условие, что обороняющаяся сторона, овладев мячом, может забивать

голы лишь после передачи. Если не вводить это условие, возникают моменты, когда один из игроков обороняющейся команды, овладев мячом в непосредственной близости от ворот, забьет гол без сопротивления, тогда как игрокам другой команды не предоставляется даже минимального времени, чтобы занять позицию обороны.

Удары по мячу головой – удары по мячу головой применяются и в футболе очень широко: при обстреле чужих ворот, при обороне своих, при передаче мяча партнеру, для того, чтобы перехватить передачу соперников, причем получает преимущество тот, кто смелее и прыгает, более ловок и быстр. Но, пожалуй, главное зависит от умения рассчитать момент, когда надо сделать прыжок и в какой именно точке полета мяча нанести по нему удар определенной частью головы (лбом или боковой частью). Научиться играть головой может каждый футболист, независимо от его роста. Есть много высоких спортсменов, которые плохо играют головой, и столько же футболистов невысокого роста, великолепно владеющих этим приемом техники. Все определяет прилежность в обучении и соблюдение всех необходимых указанных нами нюансов в играх головой.

Удар лбом без прыжка по мячу.

Начинать обучение ударам по мячу головой лучше с ударов без прыжка. При ударе нужно точно рассчитывать место встречи с опускающимся навстречу мячом. В момент, предшествующий удару, мяч должен быть на уровне лба. Перед тем как коснуться мяча, надо наклонись голову и туловище назад, эатем, выпрямляя туловище, резким движением головы вперед нанести по мячу удар лбом. Перед ударом ноги должны быть немного согнуты в коленях и стоять одна впереди другой. Выпрямление туловища осуществляется при помощи стоящей сзади опорной ноги. Высота полета мяча зависит от того, на какую его часть придется удар. Если в верхнюю часть – мяч полетит вниз, в среднюю – параллельно земле, в нижнюю – вверх.

Удар боковой частью головы без прыжка по мячу, летящему сбоку. Чтобы ударить по мячу, летящему сбоку, боковой частью головы, надо выставить дальнюю от мяча и согнутую в колене ногу немного вперед и наклонить в строну этой ноги туловище. Перед самым ударом футболист выпрямляет туловище и делает энергичное движение голой ой в сторону мяча с таким расчетом, чтобы коснуться его боковой частью головы.

Удар головой в прыжке. Умение бить по мячу головой в прыжке во многом зависит от умения высоко и вовремя прыгать. Запоздалый или преждевременный прыжок лишает возможности нанести удар, так

как в первом случае мяч пролетит над игроком раньше, чем он достигнет нужной высоты, а во втором - игрок начнет опускаться до встречи с мячом. Иногда, уже находясь в воздухе, игрок делает энергичное движение туловищем и головой, что придает большую силу полету мяча после удара. Удары в прыжке также наносятся лбом боковой частью головы. При прыжке с разбега отталкиваться лучше одной ногой, а при прыжке с места – двумя. Если удар наносится с разбега, он будет более сильным.

Обучение ударам головой. При освоении навыков ударов по мячу головой и при их совершенствовании можно использовать несложные упражнения, которые позволяют заниматься в одиночку, вдвоем и целыми группами. Выполнять их можно на небольших пришкольных площадках, в гимнастических залах, даже не оборудованных заградительными сетками для специальных занятий футболом. Однако наличие заграждающих стены сеток способствует лучшей организации занятий, увеличению их интенсивности и числа упражнений, используемых для этой цели. Прежде всего, расскажем о наиболее типичных ошибках, которые допускают игроки, начинающие обучаться этому приему. 1. Вместо того, чтобы стараться попасть в среднюю часть мяча лбом, футболист в момент приближения мяча сгибает голову и касается мяча верхней частью головы. Объяснить это можно двумя обстоятельствами: надеждой, что касание мяча наибольшей плоскостью головы сулит наибольшие шансы не промахнуться, и что соприкосновение с мячом той части головы, которая покрыта волосами, не будет болезненным. 2. В момент, предшествующий нанесению удара, игроки закрывают глаза. Эту привычку следует отнести к определенным ощущениям страха, боязни испытать болевые ощущения. 3. Проявление определенной скованности тела. При этом голова как бы втягивается в плечи, руки и шея неподвижны. 4. Часто, готовясь нанести удар, ребята открывают рот, что, видимо, следует объяснить их попыткой, таким образом, лучше прицелиться для нанесения удара. 5. Моменту соприкосновения с мячом не предшествует замах. 6. Удар наносится не серединой лба или боковой частью головы по средней части мяча, а краем головы по краю мяча, при этом мяч летит не далеко и не прямо. Предупреждать эти ошибки при обучении надо сразу же, чтобы они не укоренились у игроков. Поскольку число занимающихся игроков на занятиях может быть неодинаковым, предлагаем упражнения в парах и с большим числом игроков. Использование их зависит от количества игроков и мячей, размеров площадки, а также от того, как она оборудована.

Если упражняются двое.

1. Ребята становятся лицом друг к другу на расстоянии нескольких шагов. По очереди они бросают мяч руками партнеру для удара головой. Вначале лучше бросать мяч так, чтобы он летел снизу вверх, причем медленно и плавно. Это способствует возможности наносящему удар рассчитать время, нужное для замаха и уловить точку соприкосновения с мячом.

2. Упражнение усложняется тем, что игроки производят удары по мячу один за другим, направляя мяч друг другу, не давая ему приземлиться. Для начала достаточно, чтобы до того, как мяч коснется земли, каждый выполнил хотя бы по одному или по два удара.

3. Один из занимающихся становится в ворота (если их на площадке нет, они обозначаются двумя предметами) и бросают стоящему в нескольких шагах напротив партнеру снизу вверх мяч так, чтобы он летел чуть выше его головы. Принимающий мяч ударом головы старается забить гол. Примерно после десяти ударов игроки меняются полями.

4. Партнеры становятся напротив друг друга в нескольких шагах, но тот, кто наносит удар обращен к владеющему мячом боком. Принимая брошенный мяч, игрок боковой частью головы наносит удар, направляя мяч обратно партнеру. После нескольких ударов футболисты меняются ролями.

5. Партнеры стоят рядом и лицом обращены в одну сторону. Тот, в чьих руках мяч бросает его вперед-вверх так, чтобы он летел примерно на высоте роста партнера или немного выше. Второй игрок должен догнать мяч и выполнить по нему удар головой. Вначале бросают так, чтобы он летел медленно. Смена ролями происходит после двух-трех ударов.

6. Расстояние между занимающимися 25-30 шагов. Игрок с мячом производит ногой навесной удар в сторону партнера с таким расчетом, чтобы мяч до него немного не долетел. Задача принимающего подачу – набежать на мяч и в прыжке нанести удар головой. Если на площадке есть ворота, подача делается сбоку, а принимающий старается головой забить в них мяч.

Если тренируется вся команда или несколько человек

1. Для двух и более троек. Один игрок из тройки становится в определенном месте: у него в руках мяч. Два его партнера стоят на равном расстоянии (примерно в 3-4 шагах) от него по бокам – слева и справа. Владеющий мячом бросает его над собой вверх и отступает назад. Стоящие по бокам устремляются к мячу, пытаясь первыми нанести удар

головой. 2. Для троек, четверок и пятерок. Задача – держать мяч в воздухе как можно дольше, ударяя по нему головой по очереди. Каждый участник одновременно имеет право ударять по мячу один раз. Если упражнение проводится в тройках, целесообразно образовать треугольник: в четверках трое образуют треугольник, а четвертый становится в середину. В пятерках четверо образуют четырехугольник, пятый игрок становится в середину. Стоящие по сторонам направляют мяч среднему игроку, а тот по очереди то одному, то другому партнеру. Эти же упражнения, как и упражнения в парах, можно проводить, разрешая удары и ногами, и головой. 3. Несколько футболистов становятся на линию центрального круга поля в разных его точках. По команде они все начинают двигаться в одну сторону. Стоящий в середине круга каждому по очереди бросает мяч так, чтобы бегущий на ходу мог сделать прыжок и вернуть ему мяч головой. 4. Несколько футболистов с разных сторон с 15-20 шагов бьют по воротам, стараясь, чтобы мяч летел вверх. Игрок, защищающий ворота имеет право отбить мяч только головой. После того, как он отобьет 10-15 мячей, в ворота становится другой футболист. 5. Футболист упражняется в выбрасывании мяча из-за боковой линии, соблюдая правила. Он направляет мяч партнеру для удара головой. Находящийся вблизи третий игрок ведет борьбу за мяч, и пытается сам нанести удар головой. 6. Трое образуют треугольник, располагаясь друг от друга на расстоянии нескольких шагов. Они по очереди бросают мяч друг другу на высоте груди или ниже. Задача – в прыжке вперед ударить головой по мячу. При этом туловище оказывается в горизонтальном положении. Падая, надо сначала коснуться земли руками. 7. Вратарь по очереди бросает мяч игрокам, стоящим в 10-15 шагах перед ним. Те в прыжке должны ударить головой по мячу, летящему высоко над землей, стремясь забить гол. Такие же удары, как по мячу, летящему невысоко над землей, игроки наносят по мячу, подлетающему к ним сбоку. Для этого футболисты становятся на том же расстоянии напротив ворот, а партнер бросает мяч руками сбоку.

У футбольной стенки. Если на площадке есть футбольная стенка, можно интересно и интенсивно тренироваться, используя такие упражнения.

1. Несколько человек (у каждого мяч) становятся вдоль стенки на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу, и упражняются в ударах головой по мячу, отскочившему от стенки после броска руками или удара ногой. Расстояние от стенки игроки все время увеличивают. Быстро устремляясь к мячу, они стараются успеть нанести удар, пока мяч находится в высокой точке полета.

2. Двое становятся друг за другом в двух-трех шагах лицом к стенке, первый в 8-10 шагах от нее. Стоящий впереди бросает мяч в стенку с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч летел несколько выше его головы и долетел до стоящего сзади. Когда мяч пролетает над головой стоящего впереди, тот выигрывает, но не ударяет по мячу, а лишь усложняет возможность выполнить удар стоящему сзади, имитируя типичный игровой момент. Как только мяч опустится на землю, нанести несколько следующих один за другим ударов головой по отскакивающему от стенки мячу. Поскольку, отскакивая от стенки, мяч летит на разной высоте и в разные стороны, игроки будут ударять по нему головой из разных положений.

3. Упражняются пары. Один бросает мяч в стенку. По отлетевшему от нее мячу первый удар головой наносит партнер, следующий тот, кто бросил мяч, потом снова его партнер и т.д. Освоив это упражнение, игроки, перебегая с места на место, наносят по несколько ударов из различных, порой, очень трудных положений.

4. Два игрока располагаются в нескольких шагах друг от друга на одной линии лицом к стенке, в 10-15 шагах от нее. Один игрок бросает другому мяч так, чтобы он летел примерно на уровне головы. Принимающий делает мягкую передачу чуть в сторону и вперед, а партнер с лета направляет мяч в стенку головой или ногой.

5. Два игрока, расположившись в 25-30 шагах от стенки, боком к ней и лицом друг к другу, передают мяч головой один другому, не давая мячу опуститься на землю. Договариваются, что после 3-4 передач один из партнеров наносит с ходу удар мячом в стенку головой или ногой.

6. Волейбол головами. Когда футболисты научатся играть головой, можно организовать игру через сетку или натянутую веревку на волейбольной площадке. Правила примерно такие же, как в волейболе, но ударять по мячу надо не руками, а головой. В каждой команде играют от двух до шести человек. Подавать мяч можно ударом ногой с земли или отскока, или же подбрасывать его в воздух рукой. Игроки команды, принимающей подачи, имеют право, прежде чем пробить мяч обратно, коснуться его обусловленное число раз (3-5), не допуская падения на землю. Один и тот же игрок не может ударять по мячу два раза подряд. Очко засчитывается, если мяч после подачи или в ходе игры опустился на землю в пределах площадки соперников. Победителем становится команда, набравшая 15 очков.

Методические рекомендации.

Время, отведенное для занятий ударами по мячу головой, не должно превышать 20 минут. Мяч при обучении игре головой, целесообразно немного не докачивать, тогда он становится менее жестким, и ребята не ощущают боли при соприкосновении с ним. Для облегчения веса надо использовать не новые мячи, а уже бывшие долгое время в употреблении, но обязательно с целой поверхностью. Рекомендации набрасывать мяч руками для удара головой обоснованы тем, что так удается более точно бросить мяч футболисту, и он при этом летит плавно, что дает бьющему возможность правильно рассчитать момент соприкосновения с ним. Проводить занятия по обучению ударом головой, особенно с новичками, на сыром и грязном грунте нецелесообразно, так как увеличивается вес мяча и ощущение боли при ударе. Упражнения в ударах головой с сопротивлением соперника надо вводить в занятия лишь после того, как ребята научатся их выполнять без борьбы за мяч. В противном случае, значительно увеличивается вероятность травм. Необходимо требовать от учеников, чтобы моменту касания мяча обязательно предшествовал замах (отведение туловища и головы назад и затем резкое движение вперед в сторону 1 мяча). Если этого удастся добиться уже на первых порах обучения, прочный и правильный навык вырабатывается быстрее. Если число мячей ограничено и нет возможности всем одновременно упражняться в ударах головой парами или группами, целесообразно один мяч выделить для игры вдвое ворот на небольшой площадке. Через определенное время футболисты, упражняющиеся в ударах головой и играющие вдвое ворот, меняются ролями.

Подготовка юных судей по футболу. В программе семинара как теоретические, так и практические занятия. Теоретическую часть семинара в форме лекций, бесед проводит учитель физкультуры или опытный судья по футболу. Школьники изучают правила соревнований по футболу, знакомятся с действиями судей в различных игровых ситуациях и методикой судейства. Развивая интерес ребят к этому виду спорта, руководитель семинара приводит примеры из практики приглашает учащихся к обсуждению сложных для судейства игровых ситуаций, использует макет футбольного поля, рисунки, схемы, кинокольцовки, учебные фильмы.

Примерный план теоретической части семинара

Тема 1. Краткий обзор развития футбола в России. Всесоюзные юношеские соревнования по футболу. Влияние занятий футболом на организм школьников (1 час).

Тема 2 Положение о соревнованиях по футболу среди команд классов, лагерных отрядов, ЖЭКов. Правила соревнований по футболу. Поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов (1 час).

Тема 3. Продолжительность игры для участников разного возраста. Начало игры. Мяч в игре и мяч не в игре. Результаты игры. Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков (1 час).

Тема 4. Штрафной свободный и 11- метровый удар. Выбрасывание мяча. Удар от ворот и угловой удар (1 час).

Тема 5 Положение «вне игры» (1 час).

Тема 6. Судья на линии. Его обязанности (1 час).

Тема 7. Способы судейства соревнований по футболу. Взаимодействие судьи с судьями на линии (2 часа).

Тема 8. Руководство игрой. Замечания и указания судьи. Остановка и возобновление игры. Сигналы и жесты судьи. Сигнализация флагом судьи на линии (2 часа).

Тема 9. Правила соревнований по мини-футболу. Особенности судейства соревнований по мини-футболу (1 час).

Во время практической части семинара (внутришкольные или лагерные соревнования) учащиеся выступают в роли судьи или судьи на линии. Для ведения учета практической деятельности юных активистов на каждого из них рекомендуется завести специальную карточку, в которую заносятся данные о выполнении конкретных судейских обязанностей, оценки за качество судейства. После игр, которые обслуживают слушатели семинара, полезно разбирать прошедшее судейство. Школьникам предлагается оценить знания судьями специальных жестов, правил игры и умение применять их в. различных игровых ситуациях, умении правильно выбрать место, внешний вид арбитров и т.д. При разборе судейства руководитель семинара прежде всего останавливается на положительных моментах в действиях судей и лишь в заключение в тактичной форме выявляет допущенные ошибки, а главное – указывает на причины их порождающие. По окончании семинара слушателям 12-16 лет, успешно сдавшим зачеты, присваивается звание «Юный судья по спорту», а школьникам старше 16 лет – звание судьи 1 категории. Наиболее квалифицированных юных арбитров рекомендуют для обслуживания городских или районных соревнований по футболу.

Остановимся на основных положениях правил соревнований по футболу и действиях судьи в некоторых игровых ситуациях. Известно, что сущность игры в футбол заключается в том, что соревнующиеся команды, соблюдая правила игры, стараются забить мяч в ворота соперника как можно большее число раз и не пропустить мяч в свои ворота. Победа присуждается команде, забившей в игре большее количество

голов. Бели команды в матче добились одинакового результата - ничья. В условиях школы поле для игры должно иметь ровную поверхность: без стекла, корней деревьев и других посторонних предметов. Максимальные размеры поля - 100 х 75, минимальные - 60 х 40 м. Ворота также могут быть уменьшенных размеров - 2 х 6 или 2 х 5 м. Разметка поля производится мелом. Максимальная ширина разметочных линий -12 см. Причем следует учитывать, что ширина линии разметки входит в размеры поля с ограничиваемых площадей. Вот почему мяч считается вышедшим из игры только тогда, когда он полностью пересечет линию ворот или боковую линию поля. Гол не засчитывается, если проекция мяча какой-либо частью находится на линии ворот. Мяч должен иметь форму шара окружностью 68-71 см. Вес мяча в начале игры – 396-453. Однако для команд школьников младшего и среднего возраста рекомендуется использовать облегченные футбольные или волейбольные мячи. В игре принимают участие две команды, в состав которых входит по 11 основных игроков, включая одного вратаря. Минимальное число игроков в команде – 8. В процессе игры любой игрок может поменяться местами с вратарем, предварительно известив об этом судью. Разрешается замена основных игроков запасными в количестве, предусмотренном положением о соревнованиях. Продолжительность игры – 90 мин. (два тайма по 45 мин. каждый). Перерыв 10 мин. Для команд мальчиков 10-11 лет игра длится 30 мин., 12 13 лет – 40 мин., 14-15 лет – 60 мин. и 16-17 лет – 80 мин. Одежду игроков составляют футболка, трусы, гетры, бутцы или кеды. На соревнования команды допускаются только в одинаковой обуви. Одежда вратаря по цвету должна отличаться от экипировки полевых игроков и судьи. Для проведения игры назначаются судья и двое судей на линии. Решение судьи по всем вопросам, возникающим в игре, является окончательным. В обязанности судей на линии входит сигнализация поднятием флага о выходе мяча за пределы поля, определение углового удара, удара от ворот, права на выбрасывание мяча, сигнализация о положении «вне игры». Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля или начального удара. Мяч для начального удара ставится в центр поля и по сигналу судьи игроками команды, начинающей игру, посылается в сторону, занимаемую соперниками. Когда мяч пройдет расстояние, равное длине своей окружности, он считается в игре.

При положении начального удара игроки находятся только на своей половине поля. Причем игроки должны находиться только на своей половине поля. Игроки команды, не начинающей игру, должны располагаться не ближе 9 м от мяча. После забитого мяча игра возоб-

новляется, как при начальном ударе. Это делает игрок команды, пропустившей гол. После перерыва команды меняются сторонами, и начальный удар уже выполняется игроком команды, которая не производила его в начале игры.

Положение «вне игры» определяется так. Если футболист в момент удара по мячу другим игроком своей команды находится ближе к линии ворот соперника, чем мяч, он считается «вне игры». Кроме случаев, когда игрок находится на своей половине поля и, когда не менее двух футболистов команды соперников стоят ближе него к их линии ворот. За нарушения этого правила провинившаяся команда наказывается свободным ударом. Правило о положении «вне игры» наиболее сложное для восприятия юными арбитрами. Поэтому руководитель семинара уделяет данному вопросу особое внимание.

Прежде всего, учащимся объясняется, что, увидев юного футболиста в положении «вне игры», не всегда есть смысл останавливать мяч. Сначала следует убедиться, направлен ли мяч в сторону этого спортсмена, влияет ли он на игру, мешает ли он соперникам. Юные судьи должны также уяснить, что положение «вне игры» фиксируется не в момент, когда футболист принимает мяч, а в момент удара одним из его партнеров. Вот почему, если футболист, не будучи в положении «вне игры» в момент передачи ему мяча партнером, переместился вперед и принял мяч, имея между собой и линией ворот менее двух игроков противоположной команды, «вне игры» не засчитывается. Не считается также нарушением данного правила, если игрок принимает мяч непосредственно после удара от ворот, углового удара, выбрасывания из-за боковой линии и розыгрыша «спортивного» мяча.

Наиболее типичные случаи положения «вне игры»

1. Нападающий 7 находится в положении «вне игры», так как в момент передачи ему мяча партнером 9 между ним и линией ворот было менее двух игроков противоположной команды. Нападающий 6 находится в положении «вне игры», так как в момент передачи ему мяча партнером 10 он находился на одной линии с защитником. 2. В момент удара по мячу нападающим 10 его партнер 9 находится в положении «вне игры», но, по мнению судьи, не принимает активного участия в игре. Если мяч окажется в воротах, засчитывается год. Но мяч от стойки отскакивает к игроку 9, который забивает его в ворота. Мяч не засчитывается, так как игрок 9 был в положении «вне игры». Нападающий 8 бьет по воротам и забивает гол. Его партнер 7, находясь в положении «вне игры», мешает вратарю, передвигаясь перед ним. Гол не засчитывается. Нападающий 9 бьет свободный удар. Соперники ставят стенку, распо-

лагаясь на одной линии. Получив пас, нападающий, 10 забивает его в ворота. Гол не засчитывается, так как нападающий 7, стоя на одной линии с игроками защищающейся команды, будет «вне игры» (между ним и линией ворот менее двух соперников). В борьбе за мяч игрокам разрешается толкать в плечо соперника или, если он блокирует подход к мячу, в разрешенную область спины. При этом толчки не должны носить грубый или опасный характер. Блокировка соперника разрешается только в непосредственной борьбе за мяч и на игровом расстоянии от него, которое обычно не превышает 2 м. Блокировать соперника – значит, умышленно находится между ним и мячом, препятствуя туловищем его продвижению. Блокировка соперника, осуществляемая в целях предоставления возможности партнеру по команде овладеть мячом, считается ошибкой. За неправильную игру футболисты наказываются штрафным или свободным ударом. Штрафной назначается, если игрок умышленно ударит или попытается ударить ногой соперника, постарается свалить его, наклонившись перед ним или за ним, а также сделав подножку; прыгнет на соперника, нападет, грубо ударит или попытаться ударить рукой, будет держать соперника, толкнет его недозволенным способом или сыграет рукой. Если футболист допустит аналогичные нарушения в пределах своей штрафной площадки, нападающая команда получит право на 11- метровый удар. Свободный удар назначается, если футболист сыграл опасно: толкнул соперника, когда тот находился на игровом расстоянии от него, не владея мячом, применил блокировку, препятствуя перемещению соперника, толкнул вратаря, кроме случаев, когда вратарь держит мяч в руках, блокирует соперника; находится вне своей площади ворот, совершает более 4 шагов, держа мяч в руках, ударяя им о землю и подбрасывая его, вновь ловя. Мяч, забитый в ворота непосредственно от штрафного, засчитывается, а после свободного – нет. 11-метровый удар производится с 11-метровой отметки. При его выполнении все футболисты, кроме вратаря и игрока, производящего удар, должны находится внутри поля, за пределами штрафной площадки, не ближе 9 м от мяча. Вратарь занимает позицию на линии ворот между стойками, не перемещая ног до момента удара. Игрок, выполняющий этот удар, должен направить мяч только вперед и не имеет права коснуться его вторично прежде, чем это сделает второй игрок. При выходе мяча за боковую линию производится выбрасывание его в поле в любом направлении игроком команды, не виновной в выходе мяча за боковую линию. Мяч выбрасывается двумя руками из-за головы. При этом игрок должен стоять обеими ногами на боковой линии или за ней, вне пределов поля. Гол, забитый непосредственно с выбрасы-

вания, не засчитывается. При выходе мяча за линию ворот от игрока нападающей команды назначается удар от ворот. Мяч с удара от ворот должен быть направлен за пределы штрафной площадки. Все игроки противоположной команды при выполнении этого удара располагаются за пределами штрафной площади. Мяч, забитый в ворота непосредственно с удара от ворот, не засчитывается. При выходе мяча за линию ворот от футболиста защищающейся команды, назначается угловой удар. Он производится из углового сектора с той стороны поля, где мяч вышел за линию ворот. При этом игроки противоположной команды располагаются не ближе 9 м от мяча. Мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара, засчитывается. Таким образом, правила игры в футбол довольно разнообразны. Однако опытный судья в некоторых случаях, видя явное нарушение правил, не всегда останавливает игру. Например, не рекомендуется фиксировать нарушение правил игроками, если это может принести преимущество провинившейся команде.

Конечно, юным судьям поначалу не всегда под силу разобраться в игровых ситуациях. И все же руководители семинара должны как на теоретических, так и на практических занятиях учить ребят правильно «читать» игру. Например, нападающий вошел мячом в штрафную площадь соперников. Перед ним находятся лишь вратарь и защитник. Последний, стремясь прервать прорыв нападающего, сбивает его, за что следует назначать 11-метровый удар. Однако судья, мгновенно оценив ситуацию, не останавливает игру. Он видит, что нападающий не потерял мяч и имеет реальную возможность поразить ворота. Таким образом, не зафиксировав нарушение правил игры защитником, судья дает возможность нападающему использовать свои действия. В дальнейшем, при первой же возможности, судья все же должен сделать замечание или предупреждение провинившемуся защитнику, показав тем самым, что не упустил из виду нарушение правил. Не всегда следует останавливать встречу, когда мяч коснулся руки футболиста. Надо добиваться ясного понимания арбитрами, что случайное касание рукой мяча не является нарушением. Не считается также ошибкой, если игрок закрывает лицо руками, защищаясь от мяча, пробитого с близкого расстояния. Однако при этом можно лишь загородить лицо, а отбивание мяча считается ошибкой. Необходимо учить юных судей умению различать понятия «опасная игра» и «опасное нападение», которые они на первых порах смешивают. Опасное нападение – это нападение на соперника грубым и опасным приемом. Виновная команда наказывается за данное нарушение штрафным ударом, а игрок, допустивший это нарушение, может быть предупрежден или удален с поля. Опасная игра – это игра с мячом

вблизи от единоборствующих футболистов, в результате чего возникает опасность нанесения сопернику травмы. За это виновная команда Наказывается свободным ударом. Например, защитник стремится выбить мяч, находящийся на уровне головы нападающего соперников, который играет головой. Это считается опасной игрой со стороны защитника. В игре встречаются и такие ситуации, когда защитники нередко сами себя преднамеренно подвергают опасности. Стремясь предотвратить острую ситуацию у своих ворот, они бросаются под удар игрока атакующей команды головой вперед. Однако это не может служить поводом для наказания нападающего. Забитый в этом случае гол не засчитывается. А если судья все же остановил игру из-за ситуации, опасной для защитника, то возобновить ее следует ударом в сторону защищающейся команды.

Кратко о методике судейства

Значительное по размерам футбольное поле, быстрая смена игровых ситуаций требуют от судьи умения контролировать игру так, чтобы перемещаясь, не мешать действию футболистов и одновременно вмешиваться в игру. В практике существует два способа судейства: параллельный и диагональный. Наиболее распространенный и прогрессивный способ - диагональный. В связи с этим, знакомя слушателей семинара с методикой судейства, следует коротко рассказать о параллельном способе, уделив основное внимание диагональному. Прежде всего, руководитель семинара останавливает внимание учащихся на преимуществах диагонального способа судейства, с помощью которого судья имеет возможность успешно контролировать значительную часть середины поля, где, как правило, завязывается большинство атак и таким образом быть в непосредственной близости от футболистов, ведущих борьбу за мяч. А, благодаря действиям судей на линии, он контролирует боковые линии поля. Затем руководитель семинара разъясняет, как практически выглядит данный способ судейства, используя рисунок, изображающий диагональный способ и макет футбольного поля. Объяснив, как выглядит этот способ, руководитель в ходе занятий привлекает и учащихся к его демонстрации на макете футбольного поля. Внимание слушателей семинара при прохождении данной темы в основном обращается на особенности перемещения судей. Судья в процессе игры перемещается по воображаемой диагонали ДЕ, отклоняясь, в случае необходимости, в ту или иную сторону. Судьи на линии СЛ-1 и СЛ-2, заняв позиции на противоположных сторонах поля, условно как бы образуют диагональ, сдвигающуюся по мере передвижения судьи. Например, если судья переместился к точке Д, то судья на линии СЛ-1 должен передвинуться в зону между точками А и К. Если же судья окажется возле точки Е, то судья на линии СЛ-2 должен занять место между двумя точками

И и В. В процессе игры действия судей на линии практически ограничены лишь одной половиной поля. Так, судья на линии Л-1 практически будет находится только на половине поля команды школы № 1, ведя наблюдение за атакой команды школы № 2. При этом непосредственно при осуществлении атаки он занимает позицию на линии с последним защитником команды школы № 1, передвигаясь синхронно с ним. Аналогично контролирует половину поля команды школы № 2 и судья на линии СЛ-2. Изучая диагональный способ судейства, юные арбитры должны хорошо уяснить, что неправильное передвижение судей во время игры может нарушить смысл этого способа. Например, такая ситуация может сложиться, если судья на линии СЛ-1 займет позицию между точками М и Б в тот момент, когда судья займет место у точки Е. Подобная ситуация станет у точки Д, а судья на линии СЛ-2 займет позицию между точками Л и Г. У юных судей может возникнуть естественный вопрос: какую выбрать диагональ для перемещения судьи? В первую очередь, при выборе диагонали своего перемещения судья должен учесть положение солнца во время игры (оно должно светить в лицо) и направление ветра (не рекомендуется двигаться навстречу ветру, особенно сильному). В ходе игры погодные условия иногда меняются, в связи с этим судья может поменять и диагональ своего передвижения. При нормальных погодных условиях выбор диагонали не имеет существенного значения. В этом случае судья выбирает диагональ перемещения в зависимости от того, в какой руке при судействе привык держать свисток. Например, если судья держит свисток в правой руке, для него более удобна левая диагональ.

Осуществляя судейство, судья дает сигналы с помощью свистка. В практике судейства установлено, что сигналы свистком обязательно подаются в следующих случаях: а) в начале игры и по ее возобновлению после перерыва и после забитого мяча в ворота; б) при выполнении 11-метрового удара; в) при взятии ворот; г) на остановку игры; д) на окончание игры или ее половины по истечении установленного времени. Подаваемые судьей сигналы должны быть почти всегда одинаковой силы, хорошо слышны как игрокам, так и зрителям. Однако при взятии ворот, по окончании времени всей игры или ее первой половины сигнал должен быть особенно четким и, конечно, своевременным. При ударах же от ворот, штрафном, свободном и угловом ударах, если игроки соблюдают все правила их выполнения, сигнал свистком не подается, а используется соответствующий жест рукой. Вбрасывание мяча после выхода его за боковую линию производится также без сигнала. В ходе игры судья использует жесты, которые он принимает для пояснения принятого решения на остановку игры или ее продолжение. Установленным жестом судья может образно имитировать допущенное футболистами наруше-

ние. Жесты, применяемые судьей, должны быть уверенными, четкими и понятными игрокам и зрителям. На семинаре юные арбитры не только знакомятся с жестами футбольного судьи, но и как следует их осваивают. Судья на линии имеет флаг. Цвет его должен отличаться от цвета формы игроков обеих команд и должен быть ярким. В практике судейства применяются красные, желтые и оранжевые флаги. Главное требование к подаче сигналов судьями на линии – их своевременность и четкость.

Приложение 13

ГОРОДКИ

Городки – старинная русская народная игра. Она была широко распространена в России под различными наименованиями: «рюхи», «чушки», «поросята», «скракли», «деревянные бабки», «городины», «городки». Однако единых правил не было. Только после Октябрьской революции в 1923 году по инициативе Московской секции любителей игры были разработаны единые правила игры, положившие начало организованному проведению соревнований. С 1936 года регулярно проводятся чемпионаты по городошному спорту, регистрируются рекорды страны, присваиваются спортивные разряды и звания. Современные городки воспитывают такие важные качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость, воля, глазомер. В городки одинаково охотно играют все от стара до мала. Опытные спортсмены соревнуются на специально оборудованных площадках. Для новичков вполне достаточно выбрать ровную асфальтированную или земляную площадку 15 х 30 м и разметить на ней игровую площадь. Для безопасности игры, задержания бит и городков, сзади игровых полей насыпается вал и устанавливается оградительный забор с сеткой, чтобы яркий солнечный свет во время игры не слепил глаза. На площади размечаются два города размером 2 х 2 м. Перед городом находится пригород, ограниченный «усами» и штрафной линией (засыпается слоем песка толщиной 5 мм), расположенной на расстоянии 1 м от лицевой линии города, на которой выстраиваются фигуры. Штрафная линия называется потому, что, если во время броска бита упадет на землю до этой линии или заденет ее, игрок штрафуется. Удар считается потерянным, а выбитые городки устанавливаются на прежние места. Смысл штрафной линии состоит в том, чтобы игрок не бросал биту накатом по земле. Правильно пущенная бита должна лететь по воздуху и приземляться в площади, не задевая штрафной линии. Каждый игрок имеет две биты. Длина биты не менее 1 м, а весь ее диаметр произвольный. Правилами обусловлено 15 фигур. Каждая фигура выстраивается из 5 городков, длина которых не более 20 см, а диаметр - 4,5-5 см. Для начинающих, чтобы чрезмерно не затягивать игру, рекомендуется выбывать не 15, а только 6 фигур - 1, 4, 5, 11, 14 и 15-ю. Все фигуры начинают выбивать с дальнего расстояния - кона, расположенного в 10 м от лицевой линии городка. Как только за линию города вылетит хотя бы один городок, все остающиеся городки выбиваются с ближнего расстояния – полукона. Кстати, разметку линий кона и полукона на асфальтовой площадке можно нанести краской, а на земляной обозначить планками (рейками). Фигура «письмо» является исключением из общих правил и выбивается полностью только с дальнего расстояния, причем начинать выбивать фигуры надо обязательно со среднего городка –

«марки». Марка считается выбитой только в том случае, если при этом не задеты другие городки. При несоблюдении этого условия удар не засчитывается, а городки устанавливаются на прежнем месте. Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии города или «усов». Если после удара городок выкатится за штрафную линию или остановится на ней, он выставляется в пригород на расстоянии 20 см от линии штрафа или на расстоянии 40 см, если из фигуры не выбит ни один городок. В городки можно играть один против одного или команда на команду. В каждой команде должно быть равное число игроков, от двух до пяти. Бросают биты по очереди, сначала все игроки одной команды, затем все игроки другой. Партию выигрывает команда, затратившая на выбивание установленного числа фигур меньшее число бит. Каждая игра состоит из трех партий. Победительницей считается команда, которая победит в двух партиях. Если проводятся личные соревнования, победитель определяется по меньшему количеству бит, затраченных на обусловленное число фигур. При игре начинающих спортсменов очень важно обеспечить безопасность игроков и зрителей, поэтому во время бросков все должны находиться позади бросающего, но не мешать ему. Как установлено правилами, бросок можно производить только после свистка судьи, который следит за соблюдением правил игры и разрешает спорные вопросы.

Практические советы по освоению техники игры

Большинство начинающих игроков при броске, в первую очередь, стремятся встать как можно ближе к линии броска на широко расставленные ноги, думая, что это наиболее выгодная позиция и стойка (поза). Но именно в этом и заключается ошибка. Начинать следует с техники освоения броска. Бросок считается правильным, если бита летит почти горизонтально и ложится на площадку, полностью развернувшись к цели, т.е. параллельно лицевой линии города. Бросок обязательно должен производиться с замахом. В исходном положении бита находится перед туловищем игрока, ступни ног вместе или слегка расставлены и расположены под углом 30-40 градусов к лицевой линии города. Затем игрок поднимает биту перед собой до горизонтального положения, руки сгибает в локте и прижимает к туловищу, другой рукой придерживая биту. Центр тяжести на левой ноге. Замах производится плавно, за счет поворота туловища слева направо на 90 градусов и одновременно полного выпрямления руки в локте к моменту заключительной фазы замаха. При этом центр тяжести переносится с левой ноги на правую. В конечной точке замаха рука с битой чуть ниже уровня плеча, ладонь обращена вверх. Амплитуда замаха должна быть всегда одинаковой. Конечная

фаза замаха на какое-то мгновение фиксируется и является исходным положением для броска. Как и замах, бросок производится в значительной степени за счет поворота (теперь уже справа налево) туловища, быстрым движением с нарастающей скоростью к моменту выпуска биты. Рука с битой, обращенная ладонью вверх, одновременно с движением туловища, несколько ниже уровня плеча, выводит биту вперед. Центр тяжести переносится на выставляемую вперед левую ногу. Правое плечо в момент выпуска биты как бы провожает ее в направление цели. При выполнении броска необходимо обратить особое внимание на одновременное движение туловища и руки с битой, от чего полностью зависят точность попадания в цель и сила броска. Другой немаловажный фактор для точности попадания – угол наклона биты при приземлении ее на площадке. На большом наклоне биты, даже при хорошей точности, фигуры разваливаются. Причины таких бросков заключаются в выводе биты вперед через плечо или из-за плеча, что позволяет бросать биту строго горизонтально.

Освоение техники броска следует начинать с имитации движения и лишь после этого производить первые пробные броски. При этом необходимо еще раз обратить внимание на обеспечение безопасности игроков и зрителей. Как же определить бросок, с которого бита приземлится, полностью развернувшись у цели? Для отработки такого удара надо поставить три городка на лицевой линии города и выполнить бросок с ближнего расстояния. Если выбитые городки будут лететь вправо, необходимо увеличить расстояние до цели, т.е. отойти дальше на 20-40 см. Если городки полетят влево, надо наоборот уменьшить расстояние до цели, т.е. подойти ближе на 20-40 см. Увеличивать или уменьшать расстояние необходимо до тех пор, пока выбиваемые городки не будут лететь прямо по направлению движения биты, а бита ложится полным разворотом на эти три городка. Важно обратить внимание на правильное положение ручки биты при ударе в цель, которая обязательно должна ложиться справа (по ходу броска). Положение ручки определить легче, если ее обозначить ярким цветом (например, мелом или цветной изоляционной лентой). Определив место, с которого бита ложится полным разворотом у цели, надо измерить расстояние от лицевой линии города до того места, где находилась правая нога и запомнить это расстояние. В дальнейшем при бросках, по откатившимся от лицевой линии городкам, необходимо строго выдерживать это расстояние, т.е. подходить ближе к цели, отходить дальше от нее соответственно на то расстояние, на которое окатился городок. Аналогичным методом определяется место броска с дальнего расстояния. Готовясь к броску,

надо убрать из-под ног все мешающие предметы (биты, камушки, песок). При замахе голову не следует поворачивать вместе с туловищем, чтобы не терять из виду цель. На точность броска существенно влияет постановка левой ноги строго по линии цели, т.е. линии, мысленно проведенной от носка правой ноги к цели. Если ногу ставить левее этой линии, то бита, как правило, будет приземляться левее цели и наоборот. Только после достаточно хорошего освоения техники броска можно приступать к тренировкам в ударах с полу кона или лишь по достижении стабильности попадания в цель переходить на броски с кона. Залогом достижения хороших результатов являются строгое соблюдение основных законов техники броска и систематической тренировки. Индивидуальные тренировки должны чередоваться с командными, менее утомляющие спортсмена. После приобретения основных навыков игры можно проводить контрольные тренировки и товарищеские встречи, в которых будет накапливаться опыт участия в соревнованиях. Во время контрольных тренировок, товарищеских встреч, соревнований необходимо быть особенно сосредоточенным, собранным, уметь правильно настроиться на каждый бросок (даже по легкой цели), так как одна небрежно брошенная бита может разрешить исход соревнований. Овладев основными навыками игры в городки, дети наверняка почувствуют всю прелесть этого увлекательного вида спорта и, что самое главное, это поможет им укрепить и закалить свое здоровье.

Приложение № 14

ИГРЫ НАРОДОВ СНГ

Коршун и наседка. Русская народная игра

По жребию представитель одной команды – «коршун», другой – «наседка». Игроки наседки становятся в колонну. Замыкающий в ней «цыпленок». Все крепко держатся друг за друга, обхватив впередистоящего за пояс. По сигналу коршун старается запятнать цыпленка, но сделать это не легко, так как игроки наседки все время поворачиваются лицом к нему и преграждают ему путь. За каждое касание коршуна цыпленка ему начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 2 мин., после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, чей коршун сумеет большее число раз запятнать цыпленка. Игроки не имеют права разъединять руки. За нарушение противоположная команда получает выигрышное очко. Игру можно видоизменить: после каждого касания замыкающий в колонне выбывает из игры. В этом случае побеждает команда, у которой к концу игры сохранится большее количество участников.

Бабки. Русская народная игра

Участвуют две команды по 3 человека. Проводится на ровной площадке размером 8 х 4 м. На расстоянии 2 м от одной из коротких сторон проводится линия кона, в 5 м от нее • линия метаний. Каждая команда имеет 10 бабок (чистые кости домашних животных) и один биток (наиболее крупная и тяжелая бабка). Чтобы бабки были тяжелее, в них заколачивается по гвоздю. Такая бабка называется «гвоздарь». Перед командами у линии кона расставляются в определенном порядке фигуры из 10 бабок: «забор» и «гусек. Первая ставится вдоль линии кона, вторая - перпендикулярно ей. Ребята стараются сбить свои бабки меньшим количеством битков. По жребию одна из команд начинает игру. Участники по очереди бросают биток в бабки, стараясь сбить их. Затем биток бросает другая команда. Бабка считается сбитой, если она упала. Команда, раньше выбившая все фигуры, побеждает.

Шкандыбки. Украинская игра.

Проводится на большой площадке, лужайке. У каждого играющего в руках палка длиной 60-80 см, диаметром 3-4 см. Играющие 8-10 человек становятся в ряд и по сигналу выполняют бросок так, чтобы палка пошла колесом, или как говорят на Украине, «зашкандыбала». Чья папка останется позади, тот водящий. Он должен выйти в поле «пастись». Водящий («пастух») поднимает свою палку и проводит на земле линию, которая называется «плаз». На плаз он кладет свою палку. Остальные играющие становятся возле своих палок и, «шкандыбая» ими, пытаются попасть по палке водящего, лежащей на плазе.

Кто не попал или попал последним, становится водящим. Прежний водящий идет на его место, чтобы продолжать игру.

Потяг. Белорусская игра.

Участники строятся на центральной линии бок о бок, лицом в разные стороны через одного (игроки одной команды смотрят в одну сторону, другой – в обратную). В 3 м от центральной линии по обеим сторонам обозначены крайние линии. По первому сигналу участники берутся под руки, образовав своеобразную цепь. После второго сигнала они начинают толкать своих соперников с таким расчетом, чтобы вытолкнуть их за крайнюю линию. Игра проводится из трех попыток.

Оксак карга. Узбекская игра

«Оксак карга» в переводе на русский «Хромая ворона». Игроки обеих команд строятся, как для встречной эстафеты с одной стороны площадки девочки, с другой – мальчики. Расстояние между встречными колоннами 12 м. У направляющего колонны мальчика в руках цветной кушак. По сигналу он сгибает обе ноги в колене, быстро привязывает кушаком голень к бедру и тут же начинает продвижение вперед на одной ноге к колонне девочек. Преодолев их линию старта, он развязывает кушак, обегает колонну сзади и только тогда передает кушак направляющей в колонне. Она выполняет то же, что и мальчик. И так до тех пор, пока игроки в колоннах не поменяются местами. Выигрывает команда, игроки которой это сделают быстрее.

Чепан куль. Узбекская игра

Играют одновременно несколько команд, в каждой по 8-10 участников. Играющие садятся в круг, скрестив ноги, на расстоянии 1 м друг от друга. У каждой команды большой цветной мяч (можно использовать большой надувной мяч). Команды назначают водящих, которые идут в круг другой команды. Задача играющих – передавать мяч друг другу как можно быстрее. Водящий старается запятнать мяч, за что ему начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 2-3 мин. Выигрывает команда, чей водящий сумел набрать большее количество очков.

Бельбеу. Казахская игра

Игроки команд по 8-10 человек строятся лицом друг к другу за лицевыми линиями волейбольной площадки, в центре которой лежит бельбеу (кушак или полотенце). Игроки обеих команд получают порядковые номера. Первая пара с одинаковыми номерами устремляется вперед, чтобы раньше схватить бельбеу. Тот, кому это удастся, начинает преследовать своего соперника, стараясь как можно большее число раз осалить его кушаком, пока убегающий не достигнет своей линии. У линии преследователь бросает кушак на землю и бежит обратно, второй

игрок старается быстрее поднять кушак, чтобы также осалить убегающего. Затем задание выполняет следующая пара. Выигрывает команда, игроки которой в общей сложности осалят соперников большее число раз.

Чокитхтома. Грузинская игра

Для игры нужен упругий шест длиной 3-5 м. От каждой команды участвует по 5 мальчиков. Направляющий команды с шестом становится за линией старта так, чтобы в нее упирался конец шеста. Ладонью левой руки он поддерживает шест снизу, правой охватывает его сверху и всей тяжестью тела опирается на правую руку. Подпрыгнув, игрок вытягивает ноги вперед, стремясь сделать прыжок подлиннее. Очередной игрок ставит конец шеста в точке приземления предыдущего игрока. Таким образом, каждый выполняет прыжок с шестом, продвигаясь вперед. Затем то же выполняет другая команда. Выигрывает команда, чьи игроки в общей сложности прыгнут дальше.

Лахти. Грузинская игра

В центре площадки очерчивается круг диаметром 3 м. Участники делятся на две команды по 4-6 человек. По жребию игроки команды становятся в круг, в котором лежат ремни по числу участников. Ремни кладут на одинаковом расстоянии и делят круг на равные сегменты. Игроки противоборствующей команды стремятся выхватить ремни из круга. Этому препятствуют участники, стоящие в кругу, которые стремятся запятнать ногой ниже колена кого-нибудь из игроков нападающей команды, оставаясь при этом одной ногой в кругу. Игрок, которого запятнали, выбывает из игры. Ребятам, обороняющим круг, разрешается захватывать (оставаясь хотя бы одной ногой в круге) соперника и затягивать его в круг. Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся, толкать их, выхватывать ремень из круга любым способом: лежа, с разбегу ногой, вдвоем (один лежа захватывает ремень, другой за ноги тянет своего партнера назад). Участник, вытянутый из круга, выбывает из игры. Игра продолжается 2 мин., после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой сумеют за отведенное время вытащить большее количество ремней.

Играют азербайджанские дети

«Прыгай, прыгай, воробушек». «Экилбякил.гуш иди»

Посредине площадки чертится круг (его диаметр зависит от числа участников). Игроки выбирают водящего и становятся за линию круга лицом внутрь. Водящий, прохаживаясь внутри круга, поет песню. Заканчивая ее, он указывает на кого-либо из ребят. Тот, прыгая, должен поймать одного из разбежавшихся внутри круга игроков, прыгает на одной ноге. Пойманный становится водящим. Водящему во время прыжков не разрешается толкать ребят. Участники

игры не имеют права выходить за пределы круга. Игра продолжается 10-15 мин.

«Что нарисовано?» – «Буня шекеилдир?»

Ребята садятся полукругом лицом к учителю и поют песню. Когда они кончат петь, учитель поднимает одну из имеющихся у него картинок, где изображен школьник, выполняющий упражнение, вызывает игрока и просит его повторить движение, нарисованное на картинке, при этом считать до пяти. Если школьник по окончании счета этого не сделает, то он исполняет желание участников (поет, танцует, рассказывает стихи и т.п.) Затем вызывается следующий участник и показывается другая картинка. Игра продолжается 10-15 мин.

«Волк идет» – «Гурт гялир»

Посредине площадки чертится штрафная линия. Все участники находятся за ней. На противоположном конце площадки в 5-6 м от линии обозначается круг диаметром 3-5 м. Одного из участников назначают водящим. Это «волк». Водящий становится посредине штрафной линии лицом к игрокам. Ребята, подражая зайцам, в произвольном порядке прыгают на площадке и поют песню. После песни учитель подает команду «Волк идет!» Все бегут в круг, а «волк» стремится кого-нибудь поймать. Пойманный становится волком. Если игроков много, можно выделить двух волков. Не разрешается до сигнала выходить за штрафную линию и толкать товарищей во время бега. Игра продолжается 10-15 мин.

«Бенефша». Азербайджанская игра

Участники делятся на две команды по 10-12 человек. Игроки строятся в шеренги лицом друг к другу и берутся за руки, образуя цепь. Разорвать цепь – задача игроков. Но осуществляется она довольно своеобразно. «Фиалка!»(бенефша – раздается восклицание команды, начинающей игру. «Кому попала?»- спрашивают другие. «От нас к вам должна попасть». «Кто попал?» (называют имя одного участника из команды соперников). Тот, чье имя названо, выбегает из своей шеренги и бежит по направлению к команде, вызвавшей его, но не к тому, кто его назвал, а к любому игроку. Он стремится прорвать цепь. Если это удается, атакующий игрок ведет к себе в шеренгу того, кто оказался у него с правой стороны. Если же прорыв не удался, игрок остается в противоположной шеренге. Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд останется не более двух участников.

«Квадратас». Литовская игра

Проводится на волейбольной площадке без сетки. Играющие располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за лицевой

линией площадки, а остальные игроки располагались на противоположной половине. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между двух огней. С одной стороны, им угрожает капитан, с другой – его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру, передает его своим товарищам по команде, а те возвращают ему мяч обратно. Выбрав момент, они стараются попасть мячом в игрока противоборствующей команды. Соперники передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Участник, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть со своим капитаном за лицевой линией. Он, так же как капитан, имеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т.д. Задача игроков с мячом – выбить участников противоположной команды, а задача тех, кто не владеет мячом перехватить мяч и взять за инициативу в свои руки. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все игроки одной команды, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент. Если мяч попал в кого-либо из игроков, но один из его товарищей по команде сумел после этого поймать мяч в воздухе, то первый игрок не выбывает. Участник, в которого попали мячом, имеет право задержать его, чтобы он не выкатился за площадку. Тогда его команда имеет право нападать.

Лунг мегар. Молдавская игра

«Лунг мегар» означает «Длинный осел». Участвовать в игре могут две команды по 6-10 человек. По жребию одна из команд считается «всадниками», вторая выполняет роль «лунг мегара». Ее участники становятся друг за другом, наклонившись и обхватив талию впередистоящего товарища. Обычно играющие выстраиваются где-либо у стены или дерева, чтобы была достаточно прочная основа. Другая команда – всадники. Они по очереди разбегаются и прыгают на спины игроков команды лунг мегара, стараясь сохранить равновесие и не упасть. В то же время их соперники стараются сбросить с себя седока. Если кто-либо из сидящих сверху коснется земли хотя бы одной ногой, то участники меняются ролями. Выигрывает команда, чьи всадники продержатся на соперниках более длительное время. Для этого один из игроков этой команды начинает подсчет вслух после того, как прыгнет последний игрок его команды.

Балтени. Латвийская игра

Проводится на лужайке, большой площадке. Все играющие (10-12 человек), за исключением одного, ложатся на землю и закрывают головы покрывалом, чтобы никто ничего не видел. Тот, кто остался свободным (по жребию), забрасывает подальше обтесанную палку и

при возгласе «Готово!» все вскакивают и разбегаются искать палку. Кто нашел «балтени» (белую палку), становится метателем. Победителем считается тот, кто большее число раз был метателем.

Сокур беркут. Киргизская игра

Проводится на половине волейбольной площадки. В каждой команде по 10 человек. Представитель команды «Сокур беркут» – «Слепой орел». Ему завязывают глаза. 10 игроков другой команды – «перепелки». Сокур беркут должен ловить перепелок. Они прыгают, бегают, приседают, неслышно перемещаются, чтобы беркут их не поймал, но выходить за пределы площадки не имеют права. За каждую пойманную перепелку команде беркута начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 2 мин., затем команды меняются ролями.

Сафед Чубак. Таджикская игра

Играют две команды по 5 человек. Площадка 40 х 20 м. Каждый игрок имеет палочку весом 200-250 г, длиной 50 см, диаметром 3-4 см, окрашенную в цвет его команды и имеющую определенный номер. До начала игры обе команды стоят на одной из лицевых линий площадки (через одного), на расстоянии 1, -2 м. Затем все игроки меняются палками со своими соперниками, стоящими слева. По первому сигналу судьи они одновременно бросают палки как можно дальше вперед, по второму сигналу бегут за своей палкой (ее бросил соперник) и возвращаются на линию старта. На пути все игроки имеют право забрасывать чужую палку еще дальше. Зачет – наименьшее время в пути.

Ялыга таусман. Туркменская игра

В переводе слово обозначает «Достань платок». От каждой команды в игре участвуют по 5 мальчиков и 5 девочек. Для команды на наклонной веревке прикрепляют по 10 разноцветных платков (лент), которые пронумерованы. Чем выше лента, тем больше номеров (от 1 до 10). Игроки каждой команды совершают прыжки поочередно, стремясь снять платок (ленту) с веревки. За удачные прыжки начисляются очки в соответствии с номером платка. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков. В а р и а н т. Платок подвешивают на веревке, укрепленной на какой-нибудь опоре так, чтобы его можно было поднимать все выше и выше. Побеждает тот, кто может прыгнуть выше всех и снять платок с самой высокой точки.

Томбама. Эстонская игра

Участники делятся на примерно равные по весу и силе пары. Игроки садятся друг против друга, держась руками за гимнастическую

палку, а ногами упираясь друг другу в ступни. По сигналу они начинают тянуть соперника на себя, пытаясь заставить его приподняться. Побеждает тот, кто сумел это сделать. Проигрывает тот, кто выпустил палку из рук.

Ребане. Эстонская игра

«Ребане» в переводе означает «Лисичка». Проводится в пределах волейбольной площадки. По жребию вначале представители одной команды ловцы, другой – лисички. Игра проводится 3 мин., затем команды меняются ролями. Ловцы – два игрока одной команды держат в руках шарф, кушак длиною 3-4 м, завязанный в петлю. Игроки руками поддерживают его, образуя кольцо, прежде чем его затянут ловцы. Ловцы преследуют лисичек и стараются их поймать, за что команде начисляется выигрышное очко. Лисичкам не разрешается выходить за пределы площадки. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Приложение 15

УРОКИ ТУРИЗМА

Не заблудились

Заблудится в чужом месте, особенно в лесу, легко. Обычно лишь после долгих поисков, блужданий и расспросов удается найти верную дорогу. Но сколько при этом напрасных волнений, бесцельной траты времени, труда и сил!

Есть много простых и верных способов легко и быстро ориентироваться на незнакомой местности. Никогда не заблудится тот, кто умеет днем и ночью определять стороны горизонта. К тому же, никогда не скучно совершенствоваться в ориентировке, потому что занятия ею не только интересны, но и связаны с более глубоким познанием природы окружающего мира, иначе говоря, с усвоением истин, расширяющих кругозор человека, делающих его более культурным и развитым.

Как определить стороны горизонта?

Уметь ориентироваться – это значит быть в состоянии во всякое время дня и ночи уверенно и ясно представлять себе два обстоятельства: во-первых, где находится север, юг, восток и запад, а, во-вторых, в каком направлении следует в данный момент двигаться. Если встать лицом к северу и вытянуть руки в стороны, то левая укажет на запад, правая – на восток, а позади будет юг. Понятно, что, зная положение хотя бы одной стороны горизонта, нетрудно определить и все остальные.

Направления, лежащие между четырьмя сторонами света, имеют двойные названия. Чтобы найти северо-восток, надо стать лицом к северу и повернуться затем на 45 градусов направо. После этого несложного маневра лицо будет обращено как раз в ту сторону, которую ищешь. Став лицом к востоку и проделав то же самое, можно найти направление, называемое юго-востоком и т.д.

Наиболее точно определить стороны горизонта можно по компасу, солнцу, звездам, луне и теням от предметов в солнечный день. Надо запомнить, что только весной и осенью солнце всходит на востоке и заходит на западе. Летом оно встает на северо-востоке, а закатывается на северо-западе. Зимой же солнце появляется на юго-востоке и скрывается на юго-западе.

Утром солнце находится низко над горизонтом, и тени, отбрасываемые предметами, длинные. Постепенно солнце поднимается все выше и выше, тени непрерывно уменьшаются и в полдень становятся самыми короткими. В нашей стране весной и летом часовая стрелка переведена на час вперед, поэтому полдень наступает в 13 часов. В это время солнце находится на юге, и тени всех предметов падают на север от них.

Для большей точности при определении севера надо выбрать совершенно ровное место и установить на нем вертикальный колышек с заостренным сверху концом. На ровном месте длина тени будет зависеть только от высоты солнца. Острый же конец у колышка необходим для получения наиболее четкого направления тени. Чтобы поставить колышек совершенно вертикально, можно воспользоваться отвесом, то есть, веревочкой с прикрепленным к ней грузом.

Установив в солнечный день колышек так, как только что было сказано, надо отметить ровно в 13 часов направление острого конца его тени. Это и будет направление на север. Понятно, что если среди окружающих предметов окажется, например, одинокое дерево, башня, телеграфный столб, стоящие на ровном месте, то любой из этих предметов можно использовать вместо колышка.

В случае утери и поломки компаса турист может ориентироваться по коре и лишайникам на деревьях. Лишайники развиваются преимущественно на северной стороне ствола дерева. Кора деревьев грубее с северной стороны. На стволах берез, например, кора южной стороны светлее, эластичнее, глаже. В жаркое время на южной стороне стволов елей и сосен выступает смола.

Муравейники располагаются от ближайших деревьев и пней почти всегда к югу. Южная сторона их более отлогая, а северная – круче.

По компасу

Для определения сторон горизонта по компасу ему надо придать горизонтальное положение и опустить рычажок. Освобожденная от тормоза стрелка сначала придет в движение, а затем остановится. После этого нужно так повернуть коробку, чтобы буква «С» пришлась точно против темного конца стрелки. Тогда острие светлого конца стрелки укажет на юг, буква «В» – восток, а «З» – запад.

Пользоваться компасом можно только вдали от железных и стальных предметов, притягивающих концы магнитной стрелки и искажающих ее показания. Если нет компаса, но есть ласы, то по ним можно почти также точно определить стороны горизонта.

Установив часы горизонтально, следует направить часовую стрелку на солнце и заметить показываемое ею время. Не изменяя положение часов, нужно разделить пополам дугу между 12 часами и тем часом, который указывает часовая стрелка. Линия, проведенная из центра циферблата через найденную на дуге точку, укажет на юг. Например, если часовая стрелка, направленная на солнце показывает 6 часов, то линия, соединяющая Центр циферблата и цифру 9, указывает направление на юг. Объясняется это тем, что солнце и часовая стрелка движутся в одном и том же направлении, но стрелка описывает свой путь в два раза скорее, чем солнце (за сутки часовая стрелка делает два полных обо-

рота, а солнце один), то есть стрелка поворачивается на угол вдвое больший, чем солнце.

До 12 часов дня углы надо делить на левой стороне циферблата, а после полудня – на правой. Как уже говорилось, летом истинный полдень наступает в нашей стране в 13 часов, поэтому при определении сторон горизонта по часам следует не забывать переводить стрелку на один час назад.

По азимуту

Угол, вычисленный от северного конца магнитной стрелки компаса до направления на какой-либо местный предмет, называется азимутом и измеряется градусами от 0 до 360. Отсчет градусов производится слева направо, по ходу часовой стрелки в 90 градусов, направлении на юг -180 градусов. Зная величину азимута, легко определить, в какую сторону надо двигаться.

Определить азимут на местности можно только тогда, когда с места определения виден ориентир, к которому следует пойти. Для вычисления азимута надо стать лицом к ориентиру и букву С подвести под темный, намагниченный, северный конец стрелки компаса. Если теперь на стеклянную крышку компаса положить спичку или тонкую палочку так, чтобы она проходила через центр и была направлена на выбранный предмет, то цифра на дне коробки компаса, лежащая у конца спички, обращенного к выбранному предмету, укажет величину азимута.

Если азимут известен заранее, то по нему очень легко найти направление, по которому следует двигаться. Для этого надо под темный конец магнитной стрелки подвести букву С. Затем, взяв спичку, положить её на крышку компаса так, чтобы один ее конец проходил через центр компаса, а другой – через заданный азимут, тогда спичка укажет нужное направление.

Ориентиры в поле

Соцветия у таких известных растений, как подсолнечник и череда, всегда повернуты к солнцу. Поэтому, даже когда солнце «прячется» за облаками, они все равно смотрят в его сторону: на восток – в 7 часов утра, на юг – в 13 часов и на запад – в 7 часов вечера.

По звёздам.

Ориентироваться можно и по звездам. Найти на ночном небе созвездие Большой Медведицы нетрудно. Оно легко запечатлевается в памяти, потому что состоит из семи ярких звезд, расположенных в виде большого ковша.

Бели мысленно провести прямую линию через две крайних звезды, образующие ковш, и продолжить ее кверху, то первая, ясно видимая в этом направлении звезда, будет Полярной звездой. Встав к ней лицом, найдешь направление на север – оно будет лежать прямо перед тобой.

Чтобы не ошибиться, надо помнить, что Полярная звезда является крайней правой звездой в созвездии Малой Медведицы, тоже имеющей форму ковша, но только перевернутого в обратную сторону.

Если уметь отличать старую луну от новой, молодой, то она тоже может служить хорошим ориентиром. Недавно народившаяся луна, так же как и луна, идущая на убыль, имеет вид серпа, причем серп молодой луны обращен своей выпуклостью на запад, а серп старой – на восток. Узнать, какая сейчас луна на небе очень просто: надо мысленно соединит концы рогов луны длинной прямой. Если при этом получится буква Р, то на небе молодая луна – растущая. Кода же рога направлены в противоположную сторону и от прикладывания к ним прямой линии буква Р не получается, то на небе старая луна. Серп убывающей луны имеет форму буквы С (старая).

В первую половину ночи полную луну можно найти в восточной части неба. На наибольшую высоту поднимается она над горизонтом, находясь на юге. В полночь ее тень самая короткая и указывает направление на север. После полуночи полная луна переходит на западную сторону неба.

В пасмурную погоду.

Есть много различных признаков, позволяющих определять стороны горизонта и в пасмурную погоду. Правда, они менее точны, чем указанные ранее. Поэтому, пользуясь ими, не следует определять направление только по одному из них, а обязательно проверять его по нескольким приметам.

Наиболее часто встречающиеся местные признаки.

Листва и ветви у одиноко стоящих деревьев разрастаются гуще и пышнее с южной стороны; на пнях деревьев кольца годового прироста древесины более широкой частью обращены на юг, а узкой – на север; кора на северной стороне деревьев грубее и шероховатее, чем на южной и часто покрывается мхом; с этого же боку покрываются мхом и камни; зимой снег прилипает к постройкам и деревьям преимущественно с северной стороны, а в оврагах он тает значительно быстрее на склонах и обрывах, обращенных к солнцу, то есть, на юг; муравьи делают свои муравейники с южной стороны деревьев.

В пасмурный день, когда солнце закрыто облаками или темной безлунной ночью полезно, уходя из дому, если с собой нет компаса, запомнить какие-нибудь выделяющиеся предметы около дома, справа и слева от него и в той стороне, куда отправляешься. Находясь в пути, надо постоянно проверять по ним правильность выбранной дороги.

Живые компасы.

В незнакомом лесу, особенно в ненастную погоду, легче сбиться с пути. А с собой ни компаса, ни карты. Как узнать, где юг, а где север?

Не отчаивайтесь. Внимательно оглядитесь. Вот поляна, которую окружают могучие сосны. На стволах деревьев видны натеки смолы, причем с одной стороны янтарных капелек гораздо больше. Это потому, что она сильнее обогревается солнцем. Смолистые натеки указывают на юг.

Однако не следует полагаться лишь на одну примету. Еще раз тщательно изучите ствол сосны. По нему почти от земли и чуть ли не до кроны тянется темная вертикальная полоса. Она всегда влажнее других участков коры, отчего и заметнее. А влажнее потому, что во время дождя намокает вся поверхность коры одновременно, а вот высыхает ствол неравномерно. Где тепла больше, там и вода быстрее испаряется. На северной же стороне кора чаще в тени. Следовательно, вертикальная полоса обращена на север.

А вот на поляне стоит пень. С одной стороны трава выше, с другой – ниже. Дело в том, что растения, обращенные к югу, получают больше тепла, света и развиваются быстрее. Так происходит в первой половине лета. Во второй – трава, растущая с северной стороны пня, более свежая, более зеленая, чем с южной, обращенной к жгучим лучам солнца. Укажет трава на стороны света и в тех случаях, когда она растет возле столбов, кустов, камней, валунов и других подобных предметов на открытой местности: с северной стороны она выглядит более свежей, хотя и ниже ростом. Более густая трава расположена на северных окраинах полян. В балках, оврагах трава быстро выгорает с солнечной стороны.

Живой компас – ягоды земляники. Самые спелые из них находятся на южной стороне кустарника, а зеленью – в тени, то есть, указывают на север. Сама ягода земляники с одной стороны, окрашена интенсивно – она сильнее «загорела» с юга. «Способностями» определять стороны света наделены плоды и других растений: малины, черемухи, шиповника. Они тоже быстрее созревают с южной стороны.

Если вы находитесь не в хвойном, а в лиственном лесу, обследуйте кору дубов, лип, кленов, берез. С одной стороны ствола она гладкая, а с другой – шероховатая, более темная. Там, где кора грубее – север. Особенно хорошо это заметно на осине, тополе. У берез с юга кора белая, чистая, с севера же покрыта трещинами, наростами, темными пятнами.

У одиноко стоящего на открытом месте дерева с южной стороны крона гуще, листья имеют большие размеры, чем на северной.

Приложение 16

ВИКТОРИНЫ ПО СПОРТУ

1. Для ребят 3-4 классов.

1. Кто лучший футбольный вратарь Советского Союза? Время – 30 сек. (Лев Яшин). Вратарь мира? (Бенко – Англия).

2. Кто лучший нападающий футболист мира? Время – 30 сек. (Пеле – Бразилия).

3. Кого называют летающими лыжниками? Время – 30 сек. (прыгунов с трамплина).

4. Какие лыжи тяжелее: гоночные, слаломные или прыжковые? Время – 30 сек. (прыжковые).

5. В какой настольной игре пользуются самым легким мячом? Время – 30 сек. (в настольном теннисе).

6. Сколько игроков в футбольной команде и сколько в хоккейной (с шайбой) во время игры? Время – 30 сек. (соответственно II и 6).

7. Сколько белых шашек в игре в русские и стоклеточные шашки? Время – 32 сек. (соответственно 12 и 20).

8. Сколько фигур в шахматах и как они ходят? Время – 1 мин.

9. Какой мяч самый тяжелый: футбольный, волейбольный или баскетбольный и сколько он весит? Время – 30 сек. (баскетбольный, 600 г.).

10. Что такое «мат» в шахматах? Время – 30 сек. (конечное положение игры, когда королю не уйти и не закрыться от боя другой фигурой).

11. Что обозначают пять колец, являющихся эмблемой олимпийских игр?

2. Для ребят 5-6 классов.

1. Как часто проводятся Олимпийские игры? Время – 1 мин. (один раз в четыре года, каждый високосный год).

2. Какова длина марафонской дистанции? Время – 30 сек. (42 км. 195 м).

3. В каком виде спорта самый низкий и в каком самый высокий старт? Время – 1 мин. (самый низкий – в подводном, самый высокий – в парашютном).

4. В каком случае три «дамки» (игра в шашки) не могут поймать одну? Время – 1 мин. (если эта дамка стоит на «большой дороге», т.е. на основной диагонали. Желательно это показать на доске.

5. Сколько игроков в командах: футбольной, волейбольной, баскетбольной, хоккейной (с шайбой), гандбольной? Время – 1 мин. (соответственно 11, 6, 5, 6, 7).

6. За что удаляют игрока с поля на всю игру без права замены?

Время – 30 сек. (за неспортивное, т.е. грубое поведение).

7. С завязанными глазами нарисовать шахматного коня, слона, пешку. Кто лучше? Время – 1 мин.

8. Написать слова из спортивной тематики (имена сущ. в ед. числе и им. падеже) на заданную букву. Время – 2 мин. Кто больше?

9. Какие бывают разновидности хоккея? Время – 1 мин. (русский или хоккей с мячом, хоккей с шайбой, травяной).

10. Назвать разновидности лыж. Время – 1 мин. (гоночные, слаломные, прыжковые, туристские, охотничьи, водные).

11. Какая разница между чемпионом и рекордсменом?

12. Назови хотя бы одного рекордсмена страны по лыжам (их нет и не может быть из-за того, что лыжные соревнования проводятся в различных условиях).

13. Что обозначает пять колец, являющихся эмблемой Олимпийских игр?

14. Объясни, что это за соревнования: биатлон, бадминтон (бег на лыжах со стрельбой, игра с мячом через сетку ракеткой).

15. Назовите трех знаменитых русских борцов с одинаковыми именами (Иван Шемякин, Иван Заикин, Иван Поддубный).

3. Для ребят 7-8 классов.

1. Когда и где проходили первые Олимпийские игры? Время – 1 мин. (в 1896 г. в Афинах).

2. В каком виде спорта необходимо падать на финише? Время – 1 мин. (в парашютном).

3. Какой вид спорта сугубо женский? Время – 30 сек. (художественная гимнастика).

4. Написать (кто больше) спортивные термины, начинающиеся с буквы Р. Время – 2 мин. (ринг, раунд, реванш, ракетка, рывок (со старта), рулетка, рупор, рейка (планка для прыжков в высоту) регби, ролики, ралли, рекорд, реслинг).

5. Написать (кто больше) фамилии известных спортсменов – родственников. Время – 5 мин. (бегуны братья Знаменские, футболисты: братья Дементьевы, Старостины, Федоровы, Сичинава, Федотовы, конькобежцы братья Стенины, лыжники брат с сестрой Колчины, боксеры братья Степановы, фигуристы Нина и Станислав Жук, хоккеисты братья Майоровы, братья боксёры Кличко и т.д.)

6. В каких случаях в шахматной игре фиксируется ничья? Время – 2 мин. (по соглашению противников, при патовой ситуации, при вечном шахе, при трехразовом повторении ходов, если у соперников оста-

лось по королю и коню или слону, по решению жюри или судейской коллегии соревнований).

7. Назови виды оружия в соревнованиях по фехтованию (рапира, сабля, шпага).

8. Какие ты знаешь виды спортивного плавания? (кроль, батерфляй, брасс).

4. Для ребят 9-10 классов.

1. Какие ученые звания носил основатель русской системы физического образования Петр Францевич Лесгафт? Время – 1 мин. (доктор медицины и доктор хирургии).

2. Написать 5 имен существительных из спортивной тематики, начинающихся на букву С и состоящих из 10 букв. Время – 5 мин. (секундомер, состязание, скольжение, снаряжение и т.д.).

3. Назвать (кто больше) спортивные песни, книги, кинофильмы, писателей, поэтов, скульпторов, создавших произведения на спортивные темы.

4. Что значит «самбо»? Время – 10 сек. (самооборона без оружия).

5. Написать названия спортивных игр. Время - 5 сек.

6. Назвать виды зимних олимпийских игр для женщин. Время – 2 мин. (лыжная эстафета, лыжные гонки на 5 и 10 км, слалом, гигантский слалом, фигурное катание – одиночное, парное, бег на коньках на 500, 1000, 1500 и 3000 м).

7. Что вы знаете о «пробежке» в футболе? Время – 30 сек. (если вратарь с мячом в руках делает больше 4 шагов, он наказывается свободным ударом мяча с места нарушения).

9. Какой мяч сколько весит: футбольный, волейбольный, баскетбольный, гандбольный? Время – 1 мин. (их вес соответственно 400 и 450, 250-300, 600-650, 425-475 г).

10.На каких дистанциях проводятся соревнования по конькам на первенство страны, мира среди мужчин и женщин? (1-й день: 500 и 1500 м, 2-й день: 1000 и 3000 м – среди женщин; среди мужчин: 1-й день 500 и 5000 м, второй – 1500 и 1000 м).

10. Перечислите виды гребного спорта (на академических судах, каноэ, на байдарках, шлюпках).

Приложение 17

«СПОРТ В ОТРЯДЕ». «УГОЛОК ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

Календарный план спортивных занятий.
Таблицы соревнований.
Фамилии чемпионов отряда по видам спорта.
Результаты отрядной спартакиады.
Конкурс на лучшего бегуна.
Конкурс на лучшего прыгуна.
Конкурс на лучшего метателя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бардин, К. Азбука туризма / К. Бардин // – М.: Просвещение, – 1973. – 173 с.

2. Берегите здоровье // Воспитание школьников. – 1993. – № 5. – С. 52-53.

3. Беседа на спортивном часе. // Начальная школа. – 1994. – № 4 – С. 44-47.

4. Бондаревский, Б. Я. Физическое воспитание в пионерском лагере / Б. Я. Бондаревский, Б. А. Мирончук – М.: Просвещение, 1976. – 143 с.

5. Борисенко В. Ф. Учитесь плавать брассом / В. Ф. Борисенко // – М.: ФиС, 1970. – 30 с.

6. Веселые старты // Начальная школа. – 1991. – № 7. – С. 48-49.

7. Виват королю игр (футбол) // А почему? – 1993. – № 10. – С. 24-25.

8. Гигиена подростка // Воспитание школьников. – 1993. – Май (3).– С. 32-44.

9. Глинин, В. Праздник юного рыболова в лагере / В. Глинин // Воспитание школьников. – 1977. – № 3. – С. 65-68.

10. Глинин, В. Спартакиада народных игр / В. Глинин // Вожатый. – 1983. – № 5. – С. 47-48.

11. Гусалов, А.Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря / А. Х. Гусалов //– М.: ФиС, 1979. – 142 с.

12. День рыбака в лагере // Ступени. – 1991. – № 11-12. – С. 49-51.

13. Детское объединение: с чего начать и что делать // Воспитание школьников. – 1994. – № 2. – С. 25-27.

14. Здоровый сон // Воспитание школьников. – 1991. – № 6. – С. 63.

15. Игры «Лапта», «Горелки», «Жмурки» // Воспитание школьников. – 1994. – № 2. – С. 69-70.

16. Игровые программы (требования, памятка) // Начальная школа. – 1992. – № 1. – С. 52-53.

17. Игровые упражнения (мышечное расслабление) // Начальная школа. – 1992. – № 5-6. – С. 7-8.

18. Игры с мячом // Семья и школа. – 1993. – № 5. – С. 2.

19. Игры скатов // Карусель. – 1992. – № 1. – С. 14.

20. И это все о шахматах // Пионер. –1993. – № 1. – С. 15-18.

21. Как живут и мужают скаты // Ступени. – 1991. – № 2. – С. 43-46; 1991. – № 3.–С. 44-47; 1991.– № 4. – С. 44-46; 1991. –

№5. – С. 41-43; 1992. – №3. – С. 18.

22. Как растить здоровое поколение. Физическое совершенствование // Педагогика. – 1995. – № 1. – С. 52-56.

23. Квалификационные характеристики должностей руководителей, специалистов и других работников народного образования // Бюллетень госкомитета СССР по народному образованию. – 1991. – № 7. – С.26.

24. Ларина, М. Ритуалы олимпиады / М. Ларина // Вожатый. – 1980. – № 6. – С. 38-39.

25. Лето – 94 // Воспитание школьников. – 1994. – № 2. – С. 9-11.

26. Материалы в помощь организаторам летнего отдыха учащихся // Вестник образования Российской Федерации. – 1992. – № 4-5. – С. 2-59.

27. Неробеев, В.Н. Спортивные аттракционы / В. Н. Неробеев // – М.: Просвещение, 1969. – 40 с.

28. Не сидим на месте (игры с бегом) // Семья и школа. 1993. – № 4. – С. 21.

29. Нурима, В. Спортивное ориентирование / В. Нурима //. – М.: Просвещение, 1967. – 83 с.

30. Праздник в лагере // Воспитание школьников. – 1994. – № 3. – С. 30-32.

31. Программа деятельности детской организации, составленная самими школьниками // Воспитание школьников. – 1991. – № 5. – С. 38-41.

32. Проекты летнего отдыха, предложенные школьниками и студентами // Воспитание школьников. – 1993. – № 2. – С. 23-24.

33. Русские скауты: кто они // Воспитание школьников. – 1991. – №5. – С. 42-45.

34. Сказочные эстафеты // Воспитание школьников. – 1994. – № 4. – С. 60-62.

35. Скаутизм как воспитательная система // Педагогика. – 1962. – № 5. – С. 26-32.

36. Тест. Как вы относитесь к своему здоровью // Воспитание школьников. – 1993. – № 4. – С. 56-61.

37. Фридман, М.Г. Физическое воспитание в пионерском лагере / М. Г. Фридман //. – М.: ФиС, 1975. – 166 с.

38. Что делать с детьми в загородном лагере // Воспитание школьников. – 1994. – № 3. – С. 23-30.

39. Что такое ушу // Пионер. – 1991. – № 4. – С. 56-57.

Юрий Савельевич Паутов,
Валентина Николаевна Иванова

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

Учебное пособие
для преподавателей, учителей физической культуры
и организаторов летнего отдыха.

Под редакцией
доктора биологических наук,
академика СО МАНЭБ Паутова Ю.С.

Подписано в печать Формат 60 84 1/16
Печать – ризография. Усл.п.л.
Тираж . Заказ 2008 –

Издательство Алтайского государственного
технического университета им. И. И. Ползунова,
656038, г. Барнаул, пр-т Ленина, 46

Лицензия на издательскую деятельность
ЛР№020822 от 21.09.98 г.

Отпечатано в типографии АлтГТУ