



научно-методический журнал

ISSN 0130-5581

7
2016

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В ШКОЛЕ



«Президентские спортивные игры»
Для коррекции осанки
Обучая передвижению на лыжах
Городки в школе
«Весёлые старты»



IV. Статьи, опубликованные в журнале в 1973 г. и не потерявшие своей актуальности в настоящее время

Учебная работа

Агин А. Для вводной части. Упражнения с гимнастической палкой для VII–VIII классов. Упражнения с короткой скакалкой для VII–VIII и IX–X классов. Упражнения на гимнастических скамейках и со скамейками для IX–X классов. № 6. С. 8.

Бурцева М.Е. Упражнение в равновесии в V–VI классах (по учебной программе). № 2. С. 10.

Васильков Г.А. Против гиподинамии. Формирование у школьников IV–V классов умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. № 1. С. 6.

Галухин Р. Прыжковая подготовка. № 4. С. 15.

«Для вводной части. Комплексы упражнений для V класса». № 1. С. 11.

«Для вводной части. Комплексы упражнений на скамейке и со скамейкой для V–VIII классов». № 4. С. 16.

«Для вводной части. Комплексы упражнений на гимнастической стенке для VI–VIII классов». № 5. С. 6.

Коральков Ф.И. Строевые упражнения в I классе (по учебной программе). № 10. С. 20.

Кудрявцев Е.В. Когда основное содержание занятий — бег. № 4. С. 20.

Кузнецова З.И. Дифференцированное обучение. № 3. С. 8.

Салзирнис Г. Полосы препятствий. № 2. С. 14.

Фокин Ф.Т. Прыжок в длину в IV–VIII классах в IV четверти. № 3. С. 10.

Черевков М.А. Чтобы оживить внимание. № 1. С. 13.

Вопросы воспитания

Щуркова Н.Е. Воспитать мужество? № 1. С. 16.

Щуркова Н.Е. Воспитание — всегда движение к цели. № 8. С. 18.

Внеклассная и внешкольная работа

Булкин В.А. Для прыгунов в высоту. Упражнения для развития прыгучести. № 8. С. 33.

Гугин А.А. Физкультурные праздники и выступления. № 3. С. 27.

Железняк Ю.Д. Нападающий удар в волейболе. Методика обучения. № 7. С. 30.

Железняк Ю.Д. Обучение блокированию в волейболе. № 2. С. 30.

Стонкус С. Правильно использовать упражнения. № 10. С. 39.

Шпринц Д.Б. О работе секции общей физической подготовки для старшеклассников. № 9. С. 31.

ГТО

Лахов В.И. Легкоатлетический кросс в комплексе ГТО. № 9. С. 26.

Консультация

Завьялов Л.К. Разминка. № 7. С. 44.

V. Статьи

Левченко Л.В., Исаева С.Б., Михеева Ю.В. Безопасное колесо.

Изгагин В.Н. Оценка результатов спортивных соревнований в малокомплектных школах.

Коданёва Л.Н. Программа по физической культуре для обучающихся I–IV классов общеобразовательных учреждений, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе А.

Безопасное колесо

Сегодня, в условиях интенсивного движения транспортных средств на улицах и дорогах нашей страны, к огромному сожалению, всё чаще и чаще происходят несчастные случаи с детьми. Поэтому очень важно как можно раньше познакомить детей с основами дорожного движения. Каждый ребёнок должен знать о возможной опасности, которую таит в себе дорога.

В начальных классах изучение любого учебного материала лучше всего воспринимается через игровую деятельность. По этому же принципу мы в нашей школе строим работу и по ознакомлению детей с правилами дорожного движения. В конце каждого учебного года проводим «Праздник Детства», в рамках которого проходятся игры-соревнования по правилам дорожного движения. Цели этих игр-соревнований: проверить знания учащихся по правилам безопасного поведения на улицах и дорогах; развивать у учащихся навыки применения на практике правил дорожного движения; учить учащихся определять и предвидеть опасность дорожных ситуаций и возможность их избежать.

В играх-соревнованиях задействованы ученики II, III и IV классов. Праздник начинается с общего построения, приветствия и напутствия работников Главной инспекции безопасности дорожного движения (ГИБДД). Классным руководителям раздаём маршрутные листы (рис. 1), в которых указаны этапы игр-соревнований и последовательность их прохождения.

Этапы игр-соревнований чередуются в таком порядке: сначала — спортивная игра-эстафета, затем — интеллектуальная игра, снова — спортивная игра — эстафета, потом опять — интеллектуальная игра и т.д. Такое чередование даёт возможность детям после физической нагрузки немного отдохнуть в ходе интеллектуальной игры. Во время участия в интеллектуальных играх детям предоставляется возможность проявить свою эрудицию, смекалку и, конечно же, знания правил дорожного движения (ПДД). Задания интеллектуальных игр — это вопросы билетов по ПДД, вопросы викторин, загадки, пояснение аварийных ситуаций по иллюстрациям, кросс-

ворды. Все задания для интеллектуальных игр подобрали и составили с учётом возраста учащихся (для II, III, IV классов свои отдельные задания) учителя начальных классов Ю.В. Михеева и С.Б. Исаева.

Количественный состав команд формируется по наименьшему количеству детей одного из класса параллели. Перемещение на этапы соревнований происходит параллелью классов (например, все II классы — на этапе «Ралли», все III классы — на этапе «Формула один», все IV классы — на этапе «Непослушный обруч»). В соответствии с выделенным на этапы временем, а это не более 10 мин, команды, пройдя свой первый этап, отправляются на свой второй этап в соответствии с указанием в маршрутном листе.

В организации и проведении игр-соревнований принимают участие ученики XI классов. Они проводят соревнования, судейство на этапах, вносят очки, полученные участниками, в соревновательную ведомость. За день до праздника со старшеклассниками организуется инструктаж, где им объясняют их задачи, знакомят с программой соревнований, вручают листы с заданиями для интеллектуальных игр, распределяются по этапам.

Примерные спортивные игры — эстафеты таковы.

1. *«Ралли»* (эстафета с машинкой, бег змейкой между кеглями). Напротив каждой команды устанавливают 5–6 кеглей на расстоянии 40–50 см друг от друга. На финише помещают яркий конус. По команде ведущего «Марш!» все участники по очереди от старта до финиша и обратно обегают змейкой кегли, ведя за собой машинку.

2. *«Формула один»* (эстафета на самокатах). Участники соревнований по очереди от старта до финиша и обратно едут на самокате, обязательно объезжая конус на финише.

3. *«Непослушный обруч»* (эстафета с обручем). Все участники соревнований по очереди от старта до финиша и обратно катят обруч.

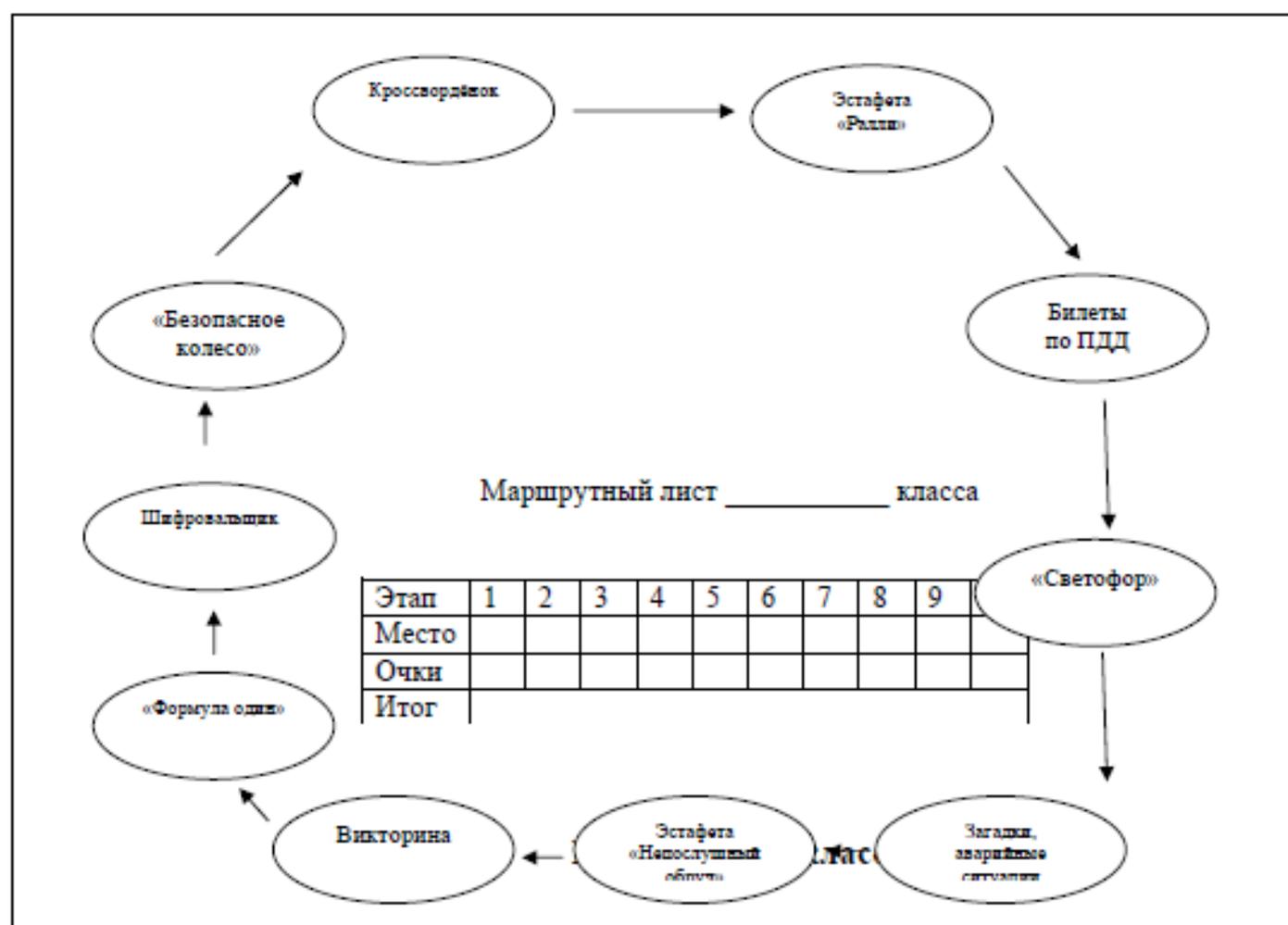
4. *«Безопасное колесо»* (эстафета-преодоление препятствий на роликах). Участвуют 4–5 человек от каждой команды. Участник должен доехать

на роликах до доски, лежащей на земле, проехать по ней; объехать змейкой кегли, установленные на расстоянии 50–60 см друг от друга; добежать до финиша; на пути назад выполнить все задания в обратном порядке.

5. «Светофор». Команды строятся в колонну по одному. У ведущего «Светофора» — круги из картона красного, жёлтого и зелёного цветов. Предварительно детям объясняются: «красный цвет» — стоять, «жёлтый» — ходьба на месте, «зелёный» — бег на месте. Ведущий по очереди в разной последовательности поднимает круги. «Нарушители» переходят в конец своей команды.

Все игры-соревнования судьи оценивают, присуждая участникам очки, которые они вносят в соревновательные ведомости (маршрутные листы), по принципу: 1-е место — 3 очка; 2-е место — 2 очка; 3-е место — 1 очко. По окончании игр-соревнований проводится построение команд и подводятся итоги этих игр и награждаются победители.

Теперь расскажем о содержании интеллектуальных игр.



1. Как называется пешеходный переход: а) лошадь, б) зебра, в) корова?
2. С какой стороны можно обгонять автомобиль: а) слева, б) справа, в) с любой стороны?
3. Как называют водителя, управляющего такси: а) таксоман, б) таксофон, в) таксист?
4. Каких колес не бывает: а) лысых, б) шипованных, в) волосатых?
5. Как называют линии, нанесенные на дороге: а) развилка, б) разложка, в) разметка?
6. С какого возраста можно садиться на переднее место автомобиля: а) 10 лет, б) 12 лет, в) 14 лет?
7. Как водители называют руль автомобиля: а) бублик, б) баранка, в) сушка?
8. Как называют человека, который долго думает: а) газ, б) тормоз, в) сцепление?
9. Что является «сердцем» машины: а) мотор, б) бензобак, в) колёса?
10. Как называют человека, который плохо водит машину: а) чайник, б) самовар, в) кофейник?

Правильные ответы: 1 — зебра, 2 — с любой стороны, 3 — таксист, 4 — волосатых, 5 — разметка, 6 — с 14 лет, 7 — баранка, 8 — тормоз, 9 — мотор, 10 — чайник.

Оценка: : по 1 баллу за каждый правильный ответ на вопрос.

Викторина. III класс. Дорожная азбука

1. Какой знак называется «Железнодорожный переезд без шлагбаума» (рис. 2)? (Ответ: вариант 2)



1 2 3 4

2. Какой знак запрещает движение на велосипедах (рис. 3)? (От-

вет: вариант 2)



1

2

3

4

3. Правила дорожного движения нужно знать только водителям, а пешеходам они совершенно ни к чему. Это правильно? (*Ответ:* нет, не правильно! Пешеход — это такой же участник движения. Поэтому ПДД он должен знать очень хорошо)

4. Все знают, что «красный свет светофора обозначает, что дороги нет», а на зелёный сигнал можно начинать движение. А вот что делать пешеходу на жёлтый свет? (*Ответ:* На жёлтый сигнал светофора движение запрещено. Нужно дождаться зелёного света!).

5. Каким образом водитель автомобиля предупреждает о том, что хочет повернуть направо или налево? (*Ответ:* он включает поворотники (мигающие оранжевые огни) справа или слева автомобиля, в зависимости от направления поворота.)

6. А если на перекрёстке есть и светофор, и регулировщик. Кого нужно слушаться и чьи сигналы выполнять? (*Ответ:* регулировщика. Ибо или светофор неисправен, или на дороге какая-то внештатная ситуация, иначе регулировщика бы на перекрёстке не было.)

7. А как же нам перейти дорогу, если нет ни светофора, ни регулировщика? (*Ответ:* дорогу можно переходить только на перекрёстке и по пешеходному переходу, убедившись, что машин нет или они ещё очень далеко.)

8. Что нужно сделать, прежде чем переходить улицу? (*Ответ.* Посмотреть налево, убедиться, что близко нет машин, и начать движение. Дойдя до середины улицы, нужно посмотреть направо и, убедившись в отсутствии машин, закончить переход.)

9. Мы находимся на середине проезжей части дороги и вдруг спра-

ва увидели приближающуюся машину. Что лучше сделать: как можно быстрее перебежать дорогу или вернуться назад? (*Ответ.* Ни то, ни другое. Нужно остановиться.)

10. Дорогу переходить нужно как можно быстрее, лучше — бегом. Правильно? (*Ответ.* Нет! Дорогу переходить нужно спокойно и внимательно, не задерживаясь, но ни в коем случае не перебегать её!)

Оценка: по 1 баллу за каждый правильный ответ на вопрос.

Викторина. IV класс. Дорожная азбука

1. Как должен вести себя пассажир в общественном транспорте? (*Ответ.* Нельзя отвлекать водителя разговорами, пытаться открывать двери, заходить в него и выходить из него до полной его остановки. Нужно быть пристёгнутым ремнями безопасности, если это предусмотрено видом транспорта. А также быть вежливым и уступать сидячие места людям пожилого возраста.)

2. Пешеходы должны идти по тротуару. А если тротуара нет? Где и как именно должны двигаться пешеходы? (*Ответ.* По обочине дороги навстречу движущемуся транспорту.)

3. Мальчику уже 10 лет. Может ли он ездить на велосипеде по улице? (*Ответ.* Нет. Правила разрешают ездить на велосипеде по улице только с 14 лет)

4. А с какого возраста можно ездить на велосипеде по улице и держаться за руль только одной рукой? (*Ответ.* Ни с какого. Правила дорожного движения запрещают велосипедисту передвигаться не держась за руль или держаться за него одной рукой)

5. Мы едем на велосипеде и нужно перейти дорогу. Как это сделать? (*Ответ.* Только по пешеходному переходу, соблюдая все правила дорожного движения. Велосипед нужно везти рукой, а ни в коем случае не ехать на нём.)

6. Человек, который везёт коляску с малышом — водитель или

пешеход? (*Ответ.* Пешеход.)

7. Мама везёт малыша на санках, им нужно перейти дорогу. Как это сделать с санками? (*Ответ.* В санках ехать нельзя. Их можно тянуть за верёвку или держать в руках, но ребёнка в них быть не должно.)

8. Возле пешеходного перехода стоит человек в тёмных очках с белой тростью. Что это за человек? (*Ответ.* Это слепой. Ему нужно помочь перейти дорогу.)

9. Как можно сделать себя более заметным для водителей в тёмное и сумеречное время суток, и тем самым обеспечить большую безопасность? (*Ответ.* Воспользоваться светоотражающими наклейками и нашивками, прикрепив их на одежду и портфель.)

10. У самой дороги находится горка, зимой с неё, наверное, здорово кататься. Проверим? (*Ответ.* Ни в коем случае! Кататься на санках, лыжах, коньках на улице и рядом с проезжей частью нельзя!)

Оценка: по 1 баллу за каждый правильный ответ на вопрос.

Загадки

(для фронтального опроса)

Для этого коня еда — бензин, и масло, и вода. На лугу он не пасётся, по дороге он несётся. (*Автомобиль.*)

Там, где строят новый дом, ходит воин со щитом. Где пройдет он, станет гладко, будет ровная площадка. (*Бульдозер.*)

Вот машина, так машина — высотой с дом кабина. И колёса высотой выше нас с тобою вдвое. (*Самосвал.*)

Мчится огненной стрелой, мчится вдаль машина. И зальёт пожар любой смелая дружина. (*Пожарная машина.*)

Что такое, отгадай: не автобус, не трамвай, не нуждается в бензине, хоть колеса на резине. (*Троллейбус.*)

Всех развозит это чудо на работу и в кино, в школу, в гости, всюду-всюду под землёю мчит оно. Уже давно известно всем это чудо с буквой «М»! (*Метро.*)

Кто, рогатый и трехногий, нас катает по дороге? Кто, имея много спиц, нам не свяжет рукавиц? (Велосипед.)

Наш приятель тут как тут всех домчит он в пять минут. Эй, садись, не зевай, Отправляется ... (Трамвай.)

Глаз зелёный загорится, значит можно нам садиться. (Такси.)

Дом по улице идёт, на работу всех везёт, не на тонких курьих ножках, а в резиновых сапожках. (Автобус.)

Я глазищами моргаю неустанно день и ночь. Я машинам помогаю и тебе хочу помочь. (Светофор.)

Тянется нитка, среди нив петляя, лесом, перелесками без конца и края. Ни её порвать, ни в клубок смотать. (Дорога.)

Несётся и стреляет, ворчит скороговоркой. Трамваю не угнаться за этой тараторкой. (Мотоцикл.)

Посмотри, силач какой: на ходу одной рукой останавливать привык пятитонный грузовик! (Регулировщик.)

Билеты (вопросы) по Правилам дорожного движения

II класс

1. Где нужно ходить пешеходам?
2. Что обозначают сигналы светофора?
3. Почему Правила дорожного движения запрещают игры на проезжей части дороги?
4. С какого возраста разрешена езда на велосипеде по улицам?
5. В каких местах разрешается переходить улицы (дороги)?
6. Как понять, куда собирается поворачивать автомобиль? Каково значение этих сигналов для пешеходов?

III класс

1. Чем опасна стоящая машина?
2. Что такое пешеходный светофор и каковы его сигналы?
3. Назовите правила пользования общественным транспортом и поведения в нём.

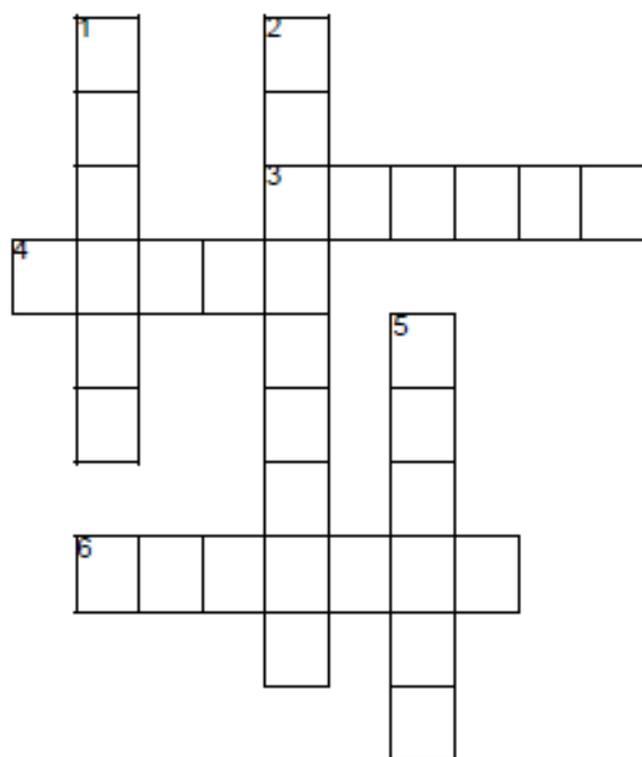
4. Назовите причины дорожно-транспортных происшествий с детьми.
5. Что такое «зебра»?
6. В каком месте надо переходить железнодорожные пути?

IV класс

1. Для чего служат тротуары и как по ним ходить?
2. Чем опасны для пешехода кусты и деревья у дороги?
3. Как безопасно перейти улицу с двусторонним движением?
4. Почему опасно выходить на проезжую часть улицы (дороги) из-за стоящего транспортного средства?
5. Почему нельзя ездить на неисправном велосипеде?
6. Какие знаки подаёт автомобиль при изменении направления движения?

Кроссвордёнок для II класса (рис. 4)

Вопросы: 1. Транспортное средство, сделанное доброй феей из тыквы, на которой Золушка приехала на бал. 2. Двух- или трёхколёсное транспортное средство, водителем которого вы можете стать. 3. Машина рыцаря. 4. Подземное транспортное средство. 5. Проезжая часть. 6. Тот, кто идёт по дороге пешком.

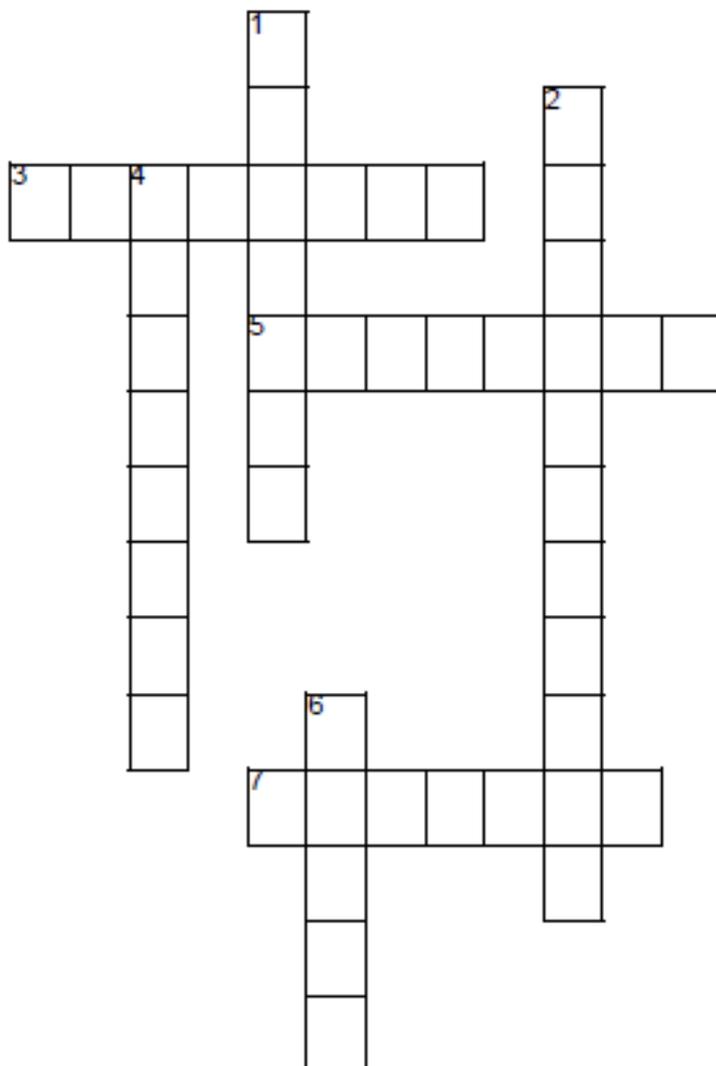


Ответы: 1. Карета. 2. Велосипед. 3. Лошадь. 4. Метро. 5. Дорога. 6. Пешеход.

Оценка: за каждое правильно отгаданное и записанное слово — по 1 баллу.

Кроссвордёнок для III класса (рис. 5)

Вопросы: 1. Транспортное средство, везущее пассажиров по рельсам, расположенным по дороге. 2. Место пересечения дорог. 3. Тот, кого везут в автобусе, троллейбусе, трамвае или на автомобиле. 4. Трехцветный регулировщик движения. 5. Тот, кто управляет каким-либо транспортным средством. 6. Животное, название которого присвоили пешеходному переходу. 7. Он бывает подземный, наземный, и надземный.

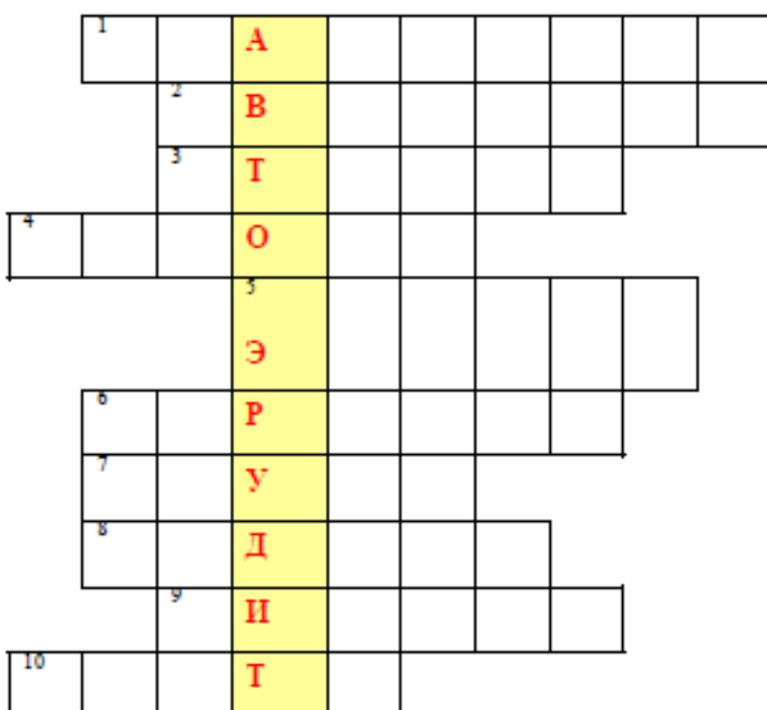


Ответы: 1. Трамвай. 2. Перекресток. 3. Пассажир. 4. Светофор. 5. Водитель. 6. Зебра. 7. Переход.

Оценка: за каждое правильное отгаданное и записанное слово по 1 баллу.

Кроссворденок для IV класса (рис. 6)

Вопросы: В клетки кроссворда впиши второе слово в названии дорожного знака. 1. Прочие ... 2. Двустороннее ... 3. Место ... 4. Дорожные ... 5. Отгадайте транспортное средство. Легкая, не грузовая рессорная повозка, коляска? Второе значение слова — команда корабля. 6. Пешеходный ... 7. Крутой ... 8. Крутой ... 9. Пересечение с трамвайной ... 10. Перегон ...



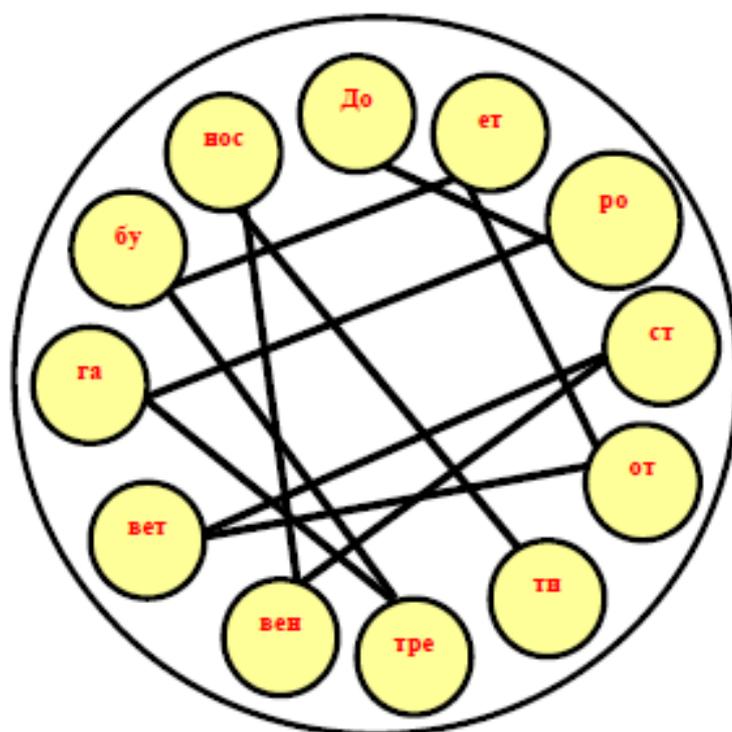
Ответы: 1. Опасности. 2. Движение. 3. Отдыха. 4. Работы. 5. Экипаж. 6. Переход. 7. Спуск. 8. Подъём. 9. Линией. 10. Скота.

Оценка: за каждое правильно отгаданное и записанное слово по 1 баллу.

Шифровальщики

Зашифрованное предложение. II класс (рис. 7)

Расшифруй и запиши предложение. (Начиная со слога, написанного с заглавной буквы.)

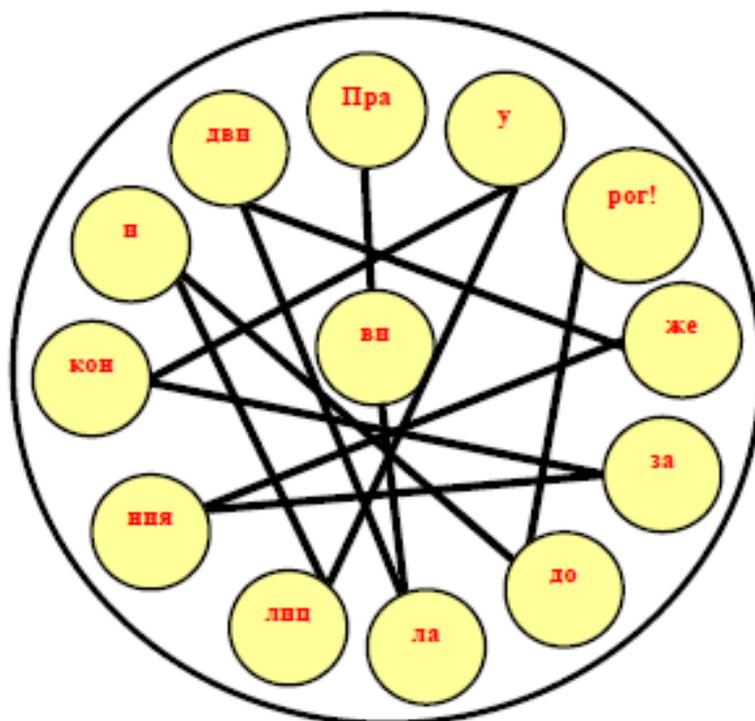


Ответ: «Дорога требует ответственности».

Оценка: за правильно составленное предложение — 3 балла.

Шифровальщики

Зашифрованное предложение. III класс (рис. 8)



Расшифруй и запиши предложение. (Начиная со слога, написанного с заглавной буквы.)

Ответ: «Правила движения — закон улиц и дорог!»

Оценка: за правильно составленное предложение — 3 балла.

Шифровальщики

Зашифрованное предложение. IV класс

Прочитай и запиши предложение. *Подсказка: Вспомни, как расположены сигналы светофора.*



Ответ: «Помни правила движения, как таблицу умножения!».

Оценка: за правильно составленное предложение — 3 балла.

В заключение подчеркнем, что в нашем «№Празднике детства» все учащиеся начальной школы всегда участвуют в большом удовольствии.

Л.В. ЛЕВЧЕНКО,

учитель физической культуры

С.Б. ИСАЕВА, Ю.В. МИХЕЕВА,

учителя начальных классов

СОШ имени В.М. Комарова, ЗАТО «Звёздный городок»,

Щёлковский район, Московская область