Сообщение на тему: «Подготовка к новому учебному году (житейские хитрости для школы)».

(информация учителя физической культуры Климина В. М. на ММО 28. 08. 2017)

При подготовке к новому учебному году учителями физической культуры МБОУ СОШ №25 сделано немало. Проведена доразметка спортивного зала, отремонтированы вышедшие из строя спортивное оборудование, разработаны новые виды спортивного инвентаря.

О некоторых неожиданных и эффективных решениях в этом вопросе мы решили поделиться с вами, уважаемые коллеги:

1. Долго думали, как восстановить разорванные дюралевые обручи, их накопилось более двадцати штук. Решение родилось очень простое и надёжное. 15 см вышедшего из строя обруча из пластмассы зачищаем по кроям и натягиваем на разорванный обруч, предварительно согнув его по кругу для лучшей стыковки.
2. Играть в пионербол можно в любой части спортивного зала. Для этого нужно вместе, на необходимой высоте, сверлим отверстие в стене под саморез. На противоположной стороне в 9 м и более (если это необходимо) устанавливаем стойку, которая крепится в центре бруска из ДСП размером 45х45х4 см. Обычная цветная лента, закреплённая с двух сторон, заменит сетку.
3. О прежних медицинболах, наполняемых конским волосом, можно только мечтать. Современные набивные мячи быстро выходят из строя, засоряя спортзал резиновой крошкой. Предлагаем наше решение проблемы. Вышедшие из строя футбольный, либо волейбольный мяч набиваем старой ветошью, брошенными вещами учащихся, сгодится и старая волейбольная сетка, предварительно прорезав входное отверстие в одном из пятигранников. Аккуратно зашиваем большой «цыганской» иглой. Вес медицинбола можно регламентировать элементарным взвешиванием по ходу его наполнения. Используем при выполнении бросков двумя руками: из-за головы, от груди, снизу, снизу через голову назад с прогибом, стоя спиной к направлению броска; при проведение игры «разгрузка арбузов» и других с учащимися среднего и старшего звена.
4. Вышедшие из строя баскетбольные мячи №5 (к сожалению, качество их таково, что хватает на один учебный год) сдутые, но не потерявшие форму, используем при выполнении бросков, описанных выше, с учащимися 3-4 классов. Для проведении этих упражнений делим класс на первый и второй. Первые остаются на месте, а вторые переходят на противоположную сторону зала и становятся напротив первых с максимально возможным интервалом. Получив мячи, первые выполняют бросок одновременно по команде учителя. Вторые подбирают мячи – каждый от своего партнёра – и также одновременно выполняют бросок по команде. Каждый ученик, в каждой попытке старается бросить мяч как можно дальше. Для ориентира дальности броска по середине зала прокладывается яркая лента, канат и т.п.
5. При проведении круговой тренировки мы с учащимися 3-4 классов приседаем с весом на одной станции. Давать приседания с партнером на плечах, как рекомендуется в учебнике, как-то не решаюсь. Поэтому придумал такое отягощение. Две канистры емкостью по 5л соединил широкой(8 см), прочной, матерчатой полосой и наполнил песком. Получился снаряд, похожий на хурджун, каким на востоке нагружают осликом. Но, как оказалось, обычный школьный ранец, наполненный книгами, более простое решение проблемы.
6. В качестве отягощения для мышц рук и плечевого пояса в круговой тренировке используем мини-штанги весом около 3 кг, сделанные из обычного строительного лома. Режем этот кругляк пополам, обрабатываем по краям, удаляя заусенцы, и красим, обозначая места захвата для рук.
7. Для закрепления навыка удара по мячу «щечкой», при освоении элементов техники футбола, используем самодельные, легко собираемые мини-ворота(высота-90 см,ширина-120-140 см),выполненные в виде арки. В углу бруска ДСП 20х20х4 см высверливаем отверстие под вышедший из строя пластмассовый обруч. Вставляем края обруча в отверстия брусков - ворота готовы. Бруски, сложенные в стопку, не занимают много места. Вместо обруча можно использовать телефонный кабель такого же сечения.
8. Нередко для сдачи учебного норматива по челночному бегу, используются непригодные для этого предметы (конусы, мячики и др.). Мы используем для этой цели деревянные бруски 20х5 см, как рекомендуется в спец. литературе. После обработки и покраски бруски принимают вполне эстетичный вид и вызывают положительные эмоции у детей.

Мы склонны принимать норматив в челночном беге 4х9 м, как поступают многие учителя, т.к. разметка (волейбольная площадка) всегда под рукой.