

В. Г. ЯКОВЛЕВ



**ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
ЮНЫХ
ПИОНЕРОВ**



АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК РСФСР

Учителю о пионерской работе

В. Г. ЯКОВЛЕВ

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
ЮНЫХ ПИОНЕРОВ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АКАДЕМИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК РСФСР
МОСКВА 1962 .

Редакционная коллегия:

В. Г. Яковлев (председатель), *Я. Б. Бучилов*,
Н. И. Монахов, *Э. С. Соколова*, *В. С. Ханчин*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Программа КПСС предусматривает воспитание нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Это является в нашей стране ответственным делом, в котором самое активное участие принимает Всесоюзная пионерская организация имени В. И. Ленина. Одно из почетных мест в ее деятельности отводится укреплению здоровья и развитию физических сил пионеров и школьников.

Настоящая книга адресована тем, кто непосредственно организует и проводит работу по физическому воспитанию в пионерских дружинах или помогает этому делу.

Книга должна послужить пионерским вожатым и учителям кратким справочным пособием по вопросам организации и проведения работы по физической культуре и спорту в пионерских дружинах.

Одно из важнейших условий укрепления здоровья и развития физических сил детей — правильное использование средств физического воспитания в семье. Вот почему мы особо останавливаемся на вопросах влияния пионерской организации на режим пионера в семье,

обращаем внимание на возможность самостоятельных занятий детей играми и физическими упражнениями во время, свободное от учения, труда в помощь старшим и других дел.

Вовлечение каждого пионера в самостоятельные занятия разнообразными полезными играми и физическими упражнениями возможно только при опоре на широкую самостоятельность самих детей. Отсюда понятно то большое место, которое уделено нами привлечению пионерского актива при проведении физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В книге обобщен материал по организации физического воспитания во многих пионерских дружинах, а также учтен личный опыт сорокалетней педагогической деятельности автора в области физкультурной подготовки пионерских вожатых и практической работы по физическому воспитанию пионеров.

РОЛЬ ПИОНЕРСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

К своему славному сорокалетнему юбилею Всесоюзная пионерская организация имени В. И. Ленина накопила богатый опыт активного участия во всестороннем физическом воспитании детей.

Известно, что еще на заре возникновения пионерской организации многие из пионерских отрядов, впервые создававшихся в Москве, Ярославле, Иванове и других городах нашей страны, начинали свою работу именно с вовлечения ребят в увлекательные занятия играми и спортивными упражнениями.

Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз Молодежи, занимаясь по поручению нашей партии повседневной деятельностью пионерской организации, всегда заботился и особенно сейчас заботится о том, чтобы физическое воспитание составляло одно из важнейших дел пионерских дружин.

Широкое развитие физической культуры и спорта в пионерских дружинах получило свое отражение в настоящее время в законах и ступенях юного пионера, в большем проникновении разнообразных физических

упражнений и игр в повседневный быт пионеров и школьников, в проведении массовых спортивных соревнований, туристских походов и т. д.

Большим спортивным событием в жизни пионерских дружин в 1961/62 учебном году являются Всесоюзные игры пионеров, посвященные 40-летию пионерской организации имени В. И. Ленина.

В настоящее время повышается значение дальнейшего участия пионерской организации в общественном воспитании жизнерадостного, трудолюбивого, физически и нравственно здорового молодого поколения. В этих условиях роль пионерской организации возрастает.

Массовый охват детей разнообразными, доступными возрасту, состоянию здоровья и подготовленности увлекательными физическими упражнениями, закаливание пионеров, приучение их соблюдать режим и правила гигиены — ответственные дела каждой пионерской дружины. Их успешное осуществление поможет превратить использование средств физического воспитания (в частности, игры, гимнастику, спорт, туризм) в жизненную потребность нашего молодого поколения. В частности, должно стать привычкой для каждого пионера выполнение закона: «Пионер закаляет себя, каждый день делает физкультурную зарядку». Все это приобретает громадное значение в формировании начиная уже с детских лет такой существенной черты в облике советского человека, как физическое совершенство.

Растить детей физически совершенными — значит добиваться того, чтобы они отличались хорошим здоровьем, были крепкими и закаленными. Не менее важно, чтобы дети получали с учетом особенностей их возрастного развития разностороннюю физическую подготовку: своевременно овладевали доступными им, необходимыми для практической деятельности, труда умениями и навыками

в ходьбе, беге, прыжках, метании, плавании, передвижении на лыжах и др.; могли в меру своих возрастных и индивидуальных возможностей проявлять, когда это требуется, такие физические качества, как ловкость, быстрота, сила и выносливость.

Применение в работе с пионерами разнообразных средств физического воспитания требует особого подхода к детям 10—11 лет (младший пионерский возраст), 12—13 лет (средний пионерский возраст) и 14—15 лет (старший пионерский возраст).

Кроме того, необходимо учитывать показания и противопоказания медицинского контроля к использованию средств физического воспитания. На основе данных физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности пионеров делят на три группы (основную, подготовительную и специальную).

К основной группе относятся дети практически здоровые, хорошо физически подготовленные. Пионеры, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии, состоянии здоровья и недостаточно физически подготовленные, составляют вторую группу. Детей, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья, нуждающихся в особых занятиях (типа лечебной гимнастики), выделяют в третью, специальную группу. По мере улучшения здоровья и повышения уровня физической подготовленности пионеры на основе медицинского освидетельствования могут переводиться из третьей группы во вторую, а из второй — в первую (основную).

Разносторонняя физическая подготовка пионеров содействует расширению их кругозора, воспитанию у них любознательности. Активно участвуя в разнообразных упражнениях и играх, они узнают много нового. Чем старше по возрасту пионеры, чем более осознанно они

относятся к своим поступкам, тем глубже раскрывается им общественное значение пионерской работы в области физической культуры и спорта. Это достигается путем привлечения пионеров к выполнению различных, все более сложных, но посильных им дел на общую пользу.

Пионеры приучаются в повседневной практике физкультурной и спортивной работы применять важный принцип пионерской жизни: «Научился сам — научи товарища».

Например, пионеры 12—13 лет (а тем более 14—15 лет) уже должны проявлять себя вожаками в занятиях со сверстниками и малышами. Они могут проводить подвижные игры со звездочками октябрят, помогать в судействе соревнований по легкой атлетике или спортивным играм, организовывать гимнастику до занятий со своим классом и т. д.

В дружных играх, тренировках и спортивных соревнованиях у пионеров воспитывается чувство товарищества, коллективизма, дисциплинированность, правдивость; они приучаются дорожить спортивной честью своего пионерского отряда, пионерской дружины, школы. Для того чтобы научиться хорошо играть, успешно подготовиться к соревнованиям и в напряженной спортивной борьбе честно завоевать победу, надо прилагать немало усилий, упорства. Такие занятия воспитывают у пионеров умение преодолевать трудности, уверенность в своих силах, решительность и смелость.

Бережное обращение со спортивным инвентарем, поддержание чистоты в спортивном зале, участие в посильных работах по строительству спортивных площадок, простейших сооружений приучают пионеров ценить и уважать труд, воспитывают у них социалистическое отношение к общественной собственности.

Четко, стройно выполняемый ритуал пионерских ли-

неек, согласованные действия в строю, правильное выполнение различных упражнений, ловкие согласованные действия в играх, взаимопомощь в тренировках, соревнованиях и т. д. развивают у детей способности понимать красивое, воспитывают у них эстетические вкусы.

Таким образом, физическое воспитание должно благоприятным образом отражаться на умственном развитии пионеров, положительно влиять на их нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Существенным условием планомерного, всестороннего физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста является дружная, согласованная работа школы, пионерской организации и родителей учащихся.

Общим для этой работы является прежде всего единая цель физического воспитания, выраженная в самом наименовании Всесоюзного физкультурного комплекса: «Готов к труду и обороне».

Основные принципы советской системы физического воспитания (ее оздоровительная направленность, всесторонность, связь с трудом) обязаны проводить в жизнь и школа, и пионерская организация.

В своей работе пионерская дружина использует в основном те же средства физического воспитания, которые применяются и в практике работы школы. К ним относятся: физические упражнения (в виде игр, гимнастики, спорта, туризма), закаляющие процедуры (использование в целях закаливания естественных сил природы — солнечных лучей, воздуха, воды), гигиенические факторы (соблюдение режима дня, правил личной и общественной гигиены).

Школой и пионерской организацией совместно проводятся многие массовые (внеклассные) мероприятия по физической культуре (в частности, спортивные).

К сожалению, в совместной работе по физическому воспитанию, осуществляемой школой и пионерской организацией, еще встречается немало трудностей. Многие учителя и старшие пионерские вожатые не понимают основы взаимоотношений между школой и пионерской дружиной, между учителями и вожатыми в осуществлении общего для школы и пионерской организации требования — всестороннего физического воспитания детей. Например, в некоторых школах Московской области всю внеклассную работу по физической культуре и спорту считают пионерской, включая и занятия спортивных секций школьного коллектива физической культуры. С другой стороны, в школе № 313 Москвы в 1961 г. традиционные соревнования по лыжам на приз газеты «Пионерская правда» проводились без активного участия пионерских вожатых и пионерского актива. И разработка условий соревнований, и порядок их проведения целиком обеспечивались учителем физической культуры, который привлек себе в помощь других педагогов, студентов-практикантов, активистов из совета школьного коллектива физической культуры. Спортивное мероприятие, которое должно было быть непосредственно связанным с работой пионерской дружины, не явилось ее делом, а проводилось в порядке выполнения «плана работы» учителя физической культуры, под его единоличным руководством.

Бесспорно, деятельность школы и пионерской дружины в области физической культуры и спорта должна проходить во взаимосвязи. Но при этом не следует забывать то особое, что определенным образом разграничивает функции школы и пионерской дружины в проведении физкультурной и спортивной работы.

Важно учитывать следующее. Школа — учреждение государственное. Физическое воспитание входит в учеб-

ный план школы в качестве одной из самостоятельных дисциплин, содержание которой определяется государственной программой. Выполнение требований программы предусматривается для всех учащихся в обязательных уроках физической культуры. Центральная фигура в учебной, а также внеклассной работе — учитель физической культуры. Он планирует учебную и внеклассную работу, дает задания учащимся, требует от них выполнения заданий в определенный срок. Под его руководством работает коллектив физической культуры.

Пионерская организация — организация общественной самодеятельности самих пионеров. Выполнение требований ступеней по разделу физической культуры и спорта тесно связано с проведением пионерами текущей общественно полезной работы и во многом обусловлено местными условиями (см. сказанное о «Пионерской разведке», стр. 16). Сроков выполнения этих требований по четвертям, месяцам (а тем более по неделям) не устанавливается. Ориентировочно выполнение требований каждой ступени по разделу физической культуры и спорта рассчитано на два года. В работе по физическому воспитанию пионерской дружины центральная роль принадлежит коллективу вожатых во главе со старшим пионерским вожатым. Пионерские вожатые могут обращаться за помощью в вопросах физического воспитания детей к учителю физической культуры, а также к другим учителям, классным руководителям. План работы по разделу физической культуры и спорта в пионерской дружине составляется на основе предложений самих пионеров, но с учетом советов и помощи старших. Поэтому учитель физической культуры, заинтересованный в успехе работы пионерской дружины по разделу физической культуры и спорта, и не может занимать позицию руководителя физкультурной работы в звеньях и

отрядах пионеров. Но он должен тактично, всесторонне помогать им. Только совместно с вожатыми и пионерским активом и через них учитель физической культуры может направлять и совершенствовать работу пионерской дружины, поддерживая и поощряя все проявления полезной инициативы вожатых и пионеров. Наконец, пионерские вожатые не должны самоустраняться от одной из прямых своих обязанностей — быть организаторами и первыми проводниками работы по физической культуре и спорту в пионерских дружинах, идя рука об руку с учителем физической культуры и всеми членами педагогического коллектива.

Для работы по физическому воспитанию с детьми, осуществляемой пионерскими дружинами, характерным является следующее.

1. Проведение этой работы на началах добровольности, широкого привлечения детей к самодеятельности, с опорой на пионерский актив.

2. Тесная связь мероприятий по физическому воспитанию с участием детей в общественной жизни, сочетание занятий физическими упражнениями с общественно полезной трудовой деятельностью.

3. Направленность занятий на проявление пионерами творчества, инициативы и организаторских способностей.

4. Широкое использование игры (особенно с пионерами младшего возраста) и элементов соревнования в занятиях физическими упражнениями.

5. Организация разнообразных простейших спортивных соревнований, турниров, конкурсов-смотров, туристских и физкультурных слетов, а также экскурсий, походов как ярких, наглядных и увлекательных форм проверки овладения пионерами требованиями ступеней юно-

го пионера по разделу физической культуры и спорта и нормативами БГТО.

б. Проведение многих мероприятий в духе сложившихся традиций и обычаев.

В содержание физкультурных и спортивных занятий пионеров входят не только физические упражнения и игры, указанные в «Примерном перечне умений и навыков ступеней юного пионера» или составляющие нормативы физкультурного комплекса «Будь готов к труду и обороне».

Широко распространенными, сложившимися в течение многих лет пионерской работы являются следующие виды:

а) строевые упражнения, применяемые при проведении пионерских линеек, при построениях, перестроениях и действиях пионерских звеньев, отрядов и дружины (звеньевые цепочки, отрядные походные порядки, строевая часть церемониала выноса знамени пионерской дружины и т. д.);

б) упражнения и игры, специально направленные на воспитание «умения видеть», подмечать мелочи и делать правильные выводы;

в) игры, переходные к спортивным, творчески созданные самими пионерами: пионерская лапта, пионер-бол и др.;

г) упражнения спортивного характера, доступные для выполнения детям в индивидуальном порядке и небольшим группам участников, в сочетании с дополнительными задачами на наблюдательность, ориентирование, слух. Например: ходьба и бег по условным знакам, скрытное передвижение, ориентируясь на подаваемые слуховые сигналы, метание различных предметов и стрельба из лука в скрывающиеся, движущиеся и изменяющие форму мишени;

д) упражнения, связанные с закреплением у пионеров знаний, умений и навыков, получаемых ими на общеобразовательных уроках, на занятиях в различных кружках. Например, передвижение по пересеченной местности с преодолением естественных преград по заданному маршруту, ориентируясь при помощи компаса, карты, кроков; кроссы по азимуту, эстафеты с передачей донесений по флажкограммам;

е) мероприятия по физической культуре и спорту, ставшие традиционными в пионерской практике: Всесоюзные спартакиады пионеров и школьников, кроссы на приз газеты «Пионерская правда», эстафеты-«круго светки», пионерские легкоатлетические четырехборья, спортивные костры, путешествия по неизведанным тропам.

Такое разнообразие содержания, а также форм работы, многие из которых овеяны романтикой, может при правильном их применении действительно помогать разносторонней физической подготовке детей, подготовке их к трудовой деятельности.

РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПИОНЕРСКОЙ ДРУЖИНЫ В УЧЕБНОМ ГОДУ

В течение учебного года пионерская дружина активно участвует в массовой физкультурно-оздоровительной и учебно-спортивной работе школы.

Важность проведения физических упражнений особенно возрастает в период учебного года, когда деятельность пионеров во многом связана с длительным пребыванием в помещении. В это время дети особенно нуждаются в активном, содержательном отдыхе, двигательной деятельности.

Занятия пионеров играми, гимнастикой, спортом, туризмом направляются к тому, чтобы они дополняли, закрепляли знания и умения детей, получаемые на уроках физической культуры, возбуждали интерес к самостоятельным (по одному и с товарищами) занятиям физическими упражнениями в свободное от учения и других дел время, особенно на воздухе в целях закаливания.

Пионеры получают навыки выступать в роли организаторов физических упражнений и игр со сверстниками, малышами-октябрятами; приучаются к выполнению установленного режима дня, соблюдению правил личной и общественной гигиены.

Работа по физической культуре и спорту пионерской

дружину в течение учебного года проводится систематически и по заранее выработанному плану. Однако было бы неправильным предлагать пионерам готовый план работы, составленный взрослыми. Надо приучать пионеров к тому, чтобы они проявляли творчество и инициативу, вносили свои предложения и обсуждали с товарищами содержание намеченных занятий. Важно, как об этом неоднократно напоминала Н. К. Крупская, приохотить самих пионеров всматриваться в окружающую жизнь, приучать их самих намечать сообща общие дела, уметь распределять силы и доводить то, что начато, до конца.

Опыт показал, что, как и по другим участкам пионерской работы, планирование деятельности пионерской дружины по физической культуре и спорту основывается на данных «разведки пионерских дел».

В ходе общей «разведки» пионеры обращают внимание и на вопросы физкультуры и спорта. Читая пионерскую и спортивную литературу, слушая радиопередачи «Пионерская зорька», «Внимание, на старт!», ребята узнают о том, что нового происходит в физкультурной и спортивной жизни страны, за какие интересные дела по физкультуре и спорту принимаются другие пионерские дружины. Заботливо, по-хозяйски разведчики вникают и во все «мелочи» физкультурной и спортивной работы своей пионерской дружины и школы. Они проверяют, например, исправность спортивного инвентаря, состояние спортивных площадок; выясняют, кто из товарищей, когда и как проводит свободное время, какими видами физических упражнений кто из них и где занимается, какие задания на дом по физической культуре выполняет, как идет в звеньях и отрядах работа по овладению требованиями пионерских ступеней по разделу физической культуры и спорта; старшие пионеры

узнают пожелания учителей, врача о лучшей организации внеклассной работы по физическому воспитанию в школе, выясняют, чем можно помочь октябрятам в налаживании самостоятельных занятий играми. Когда разведка закончена, пионеры обсуждают в звеньях собранные предложения. Предложения сообщают совету отряда или дружины. Совет пионерской дружины при участии старшего пионерского вожатого и учителя физической культуры решает, какие предложения следует принять, как лучше распределить намеченные дела на весь учебный год так, чтобы их выполнение стало посильным ребятам и было согласовано с теми занятиями, которые проводятся на уроках физической культуры, а также с мероприятиями в области физкультурно-оздоровительной и учебно-спортивной работы во внеклассное время, организуемыми под руководством учителя физической культуры. Таким образом, все эти предложения пионеров, дела, взятые из самой жизни, обсужденные и принятые к осуществлению, и включаются составной частью в общий план работы пионерской дружины на ближайшее время, на учебный год. Именно этими делами определяется и деятельность пионеров по овладению требованиями пионерских ступеней по разделу физической культуры и спорта, а также распорядок занятий по ступенькам.

Было бы ошибкой отрывать эту деятельность от всего разнообразия пионерских дел. Добавим, что со стороны ребят всегда найдутся предложения, как общие для работы всей дружины (например, подготовка спортивной площадки), так и для каждого отряда, звена и отдельных пионеров (например, уборка физкультурного зала, поделка спортивного инвентаря, проведение игр в звездочках октябрят). При этом те или иные дела могут намечаться не только на сравнительно короткие сро-

ки. Известно, что в честь 40-летия со дня рождения Всесоюзной пионерской организации во всех пионерских дружинах еще 2 октября 1960 г. был дан старт «Пионерской двухлетки» интересных и полезных дел, направленных на дальнейшее улучшение и оживление работы в пионерских звеньях и отрядах. Среди таких дел были запланированы и мероприятия, требовавшие довольно много времени для своего осуществления (например, превращение пустыря при школе в стадион; подготовка к большому турпоходу).

На основе данных пионерской разведки совет каждого пионерского отряда при участии вожатого отряда, учителя или классного руководителя уточняет содержание работы по физической культуре и спорту в отряде на ближайшие месяцы (например, на четверть учебного года) и в связи с этим намечает, какими требованиями ступеней юного пионера смогут овладевать пионеры данного отряда и отдельных звеньев; какие умения, навыки и знания они могут приобрести за этот срок. Овладение требованиями ступеней юного пионера по физической культуре и спорту и нормативами БГТО проверяется в играх, на спортивных соревнованиях, турнирах, смотрах-конкурсах и т. д.

Например, хорошо проходят смотры физической подготовленности пионеров в школе № 54 Москвы. Эти смотры стали традиционными и организуются ежегодно. Открытие смотра приурочивается ко Дню Советской Армии. Смотр проходит в виде соревнований отрядов пионерской дружины. В содержание смотра входят строевые и гимнастические упражнения, исполнение походной песни, проверка туристских навыков, игры, соревнования по конькам и лыжам.

Совет пионерского отряда получает сообщения от судей, физкультурных организаторов о результатах уча-

ствия пионеров в разнообразных соревнованиях, о выполнении ими пионерских поручений. Затем отряд или звено решает, можно ли считать, что данный пионер полностью выполнил соответствующее требование ступеньки. Принимается во внимание, помогает ли пионер своим товарищам в овладении требованиями ступеней, проводит ли он игры с октябрятами, делает ли ежедневную утреннюю гимнастику и т. п.

Таким образом, проверка достижений пионеров по требованиям пионерских ступенек в области физической культуры и спорта не предусматривает какой-либо особой системы специальных зачетов или экзаменов. Проверка осуществляется по ходу всей деятельности пионерской дружины и исходит не из формального эпизодического учета выполнения отдельных заданий, связанных с работой пионерской дружины по физической культуре и спорту, но из того, передает ли пионер своим товарищам приобретенные им знания и навыки по физической культуре и спорту в своей повседневной жизни.

В период учебного года находят место: а) самостоятельные занятия пионеров физическими упражнениями дома; б) занятия под руководством вожатых звеньев, пионерских инструкторов и вожатых отрядов; в) участие пионеров в массовой физкультурно-оздоровительной и учебно-спортивной работе школы; г) инструктивные занятия с вожатыми пионерских отрядов и пионерским активом и д) работа пионеров-инструкторов по физической культуре.

А. Самостоятельные занятия пионеров физическими упражнениями. Эти занятия представляют одну из жизненно необходимых сторон деятельности детей. Они и необходимы как в режиме школьного дня, так и вне школы, в свободное для пионеров время.

Конечно, самостоятельные занятия пионеров физическими упражнениями и играми не должны оставаться без наблюдения и общего руководства со стороны вожатых, учителей, родителей.

Потребность пионеров в этих занятиях, их инициативу, активность должны направлять старшие.

Виды самостоятельных занятий пионеров физическими упражнениями и играми разнообразны. К ним можно отнести следующие.

Утренняя гигиеническая гимнастика («з а р я д к а»), которую как закон выполняют пионеры ежедневно после сна, до утреннего туалета и еды.

Пионеры III—VI классов выполняют упражнения утренней гигиенической гимнастики («зарядки»), разработанные для них старшими, а пионеры VII—VIII классов составляют комплексы сами, советуясь по этому вопросу с учителем физической культуры. Нормативом БГТО по гимнастике для мальчиков и девочек 14—15 лет также предусматривается выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, составленных сдающими нормы.

Физкультминутки в перерывы между приготовлением уроков дома. Физкультминутка может состоять из трех упражнений (потягивание с распрямлением пальцев рук, поднимаемых вверх; повороты или наклоны туловища; приседания). Пионерам младшего возраста рекомендуется выполнять физкультминутку через каждые полчаса между приготовлением уроков, более старшим — через каждые 45 минут.

Игры и упражнения спортивного характера. В свободное время ими занимаются пионеры и по одному (индивидуально), и вдвоем, и небольшими группами, объединяясь в команды или же проводя такие занятия в составе пионерских звеньев.

Очень многие полезные и интересные игры хорошо известны. Они нуждаются лишь в напоминании и некотором уточнении по возрастам. Для детей 10—11 лет — салочки с различными усложнениями правил (с двумя водящими, на одной ноге, с вырубкой товарища и др.); круговая лапта, «стой» («штандер»); игры с длинной и короткой скакалками; игры с маленьким мячом («школа мячиков»); летучий мяч (подбивание волейбольного мяча вверх стоя по кругу); городки; пионерская лапта; малый теннис; серсо, крокет; игры со снежками и постройкой снежной крепости; в лунки; юла; чиж. Для детей 12—13 лет — некоторые из игр предыдущего возраста, беговая лапта, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей по упрощенным правилам. Для подростков 14—15 лет — совершенствование в играх, указанных для предыдущего возраста, с введением более точных правил и усложнением условий.

Наиболее распространенными упражнениями спортивного характера, которые могут составлять содержание самостоятельных занятий пионеров, являются: плавание (под обязательным общим наблюдением взрослых); легкоатлетические и гимнастические упражнения; упражнения на местности, связанные с преодолением естественных препятствий; катание на велосипеде; прогулки-тренировки на лыжах; катание на коньках, на санках с гор.

Объединяясь в небольшие группы, пионеры могут, например, подготовить пирамиды к выступлению на школьном утреннике; провести состязание по бегу, прыжкам, метаниям, игру на коньках или матч по круговой лапте. В других случаях ребята могут устроить каток-дорожку, соорудить общими усилиями снежную горку, отремонтировать или изготовить клюшки, городки.

Б. Занятия под руководством вожатых звеньев, пионеров-инструкторов и вожатых отрядов. На сборах пионеры могут договариваться о проведении в определенном месте и в условленное время занятий по физической культуре с участием всего состава звена. Руководить такими занятиями смогут подготовленные к этому вожатые звеньев или пионерские инструкторы. Строго устанавливать какие-либо схемы или образцы подобных занятий нельзя, да и нет необходимости.

Однако можно рекомендовать, чтобы вначале проводились новые упражнения, требующие относительно большего внимания, точности выполнения, но не связанные со значительной затратой физических сил. Затем допустимы упражнения состязательные, большой подвижности игры, требующие активности, проявления инициативы, приучающие действовать дружно, сообща.

В конце могут иметь место упражнения или игры, построенные на спокойном, сосредоточенном выполнении какой-нибудь одной задачи. Пионеры занимаются поочередно, по одному или парами, имея возможность сравнивать свои достижения с результатами товарищей по звену. Занятия строятся на разнохарактерном материале.

Например, на одном занятии пионеры могут разучить пионерские сигналы: «Внимание», «Сбор», «Тревога»; провести эстафету с бегом; сыграть в игру на наблюдательность и слух. На другом желательно организовать в виде игр упражнения в метаниях на дальность (или в цель) и прыжки в высоту (или в длину) с разбегу. На третьем делать снежную горку, кататься на санках и т. д.

Продолжительность занятия с группой детей младшего и среднего пионерского возраста может быть при-

мерно до 30—40 минут и со старшими пионерами до 1 часа. При проведении занятия в помещении подбираются такие упражнения, которые не требуют много места и не связаны с большой подвижностью участников. И наоборот, если занятие проходит на площадке или на местности, то используется материал, наиболее подходящий для проведения в данной обстановке (например, игры с передвижением на значительное расстояние, упражнения в маскировке и выслеживании с использованием дорожных знаков, применением сигнализации флажками, свистками).

Занятия, посвященные физической культуре и спорту, могут проводиться также в составе отряда согласно намеченному в отряде плану работы.

Вожатый отряда является организатором и руководителем таких занятий, в помощь он привлекает пионерский актив отряда.

Содержание занятий может быть различным, но должно соответствовать намеченному в плане работы отряда. Например, поход на лыжах с игрой на местности; проверка работы звеньев по овладению требованиями пионерских ступенек (проведение состязаний между командами звеньев по выполнению утренней гимнастики, по бегу, прыжкам, метаниям, по навыкам туриста); занятие, посвященное оборудованию спортивной площадки или физкультурного зала, изготовлению спортивного инвентаря; беседа врача о режиме юного спортсмена. Встреча с мастером спорта.

Занятия отряда могут включать и несколько разнохарактерных видов упражнений.

Например:

- а) проверка строевой подготовки отряда,
- б) показ отдельными звеньями разученных новых игр и упражнений,

в) соревнование на лучшего прыгуна, бегуна, метателя отряда (или любимая отрядная подвижная игра),
г) подведение итогов.

Длительность занятия не должна превышать 1 часа 30 минут.

Между звеньями и пионерскими отрядами могут проводиться игры-соревнования на местности. В этих играх-соревнованиях приобретенные пионерами умения и навыки в беге, прыжках, метаниях, передвижениях на лыжах применяются в сочетании с дополнительными заданиями по преодолению естественных препятствий, ориентированию на местности, с применением различных способов сигнализации и ряда туристских навыков. Соревнования эти проводятся в поле, в лесу, с переправами через реку, передвижениями по неизвестному маршруту и т. д. При правильной организации они очень увлекательны и вызывают у детей большой интерес. Игры-соревнования на местности проводятся не более, чем между 2—3 отрядами. Чрезмерно увеличивать число участников нецелесообразно, так как в этом случае игры (в силу сложности их организации) становятся для детей скучными и утомительными.

Важно, чтобы разнообразные занятия физическими упражнениями и играми осенью, зимой и в весеннее время подкрепляли содержание уроков физической культуры соответствующих четвертей учебного года, помогали пионерам лучше усваивать тот материал, который проходит на этих уроках.

Кроме указанных занятий, пионерская дружина проводит традиционные смотры физической подготовки пионеров.

В. Участие пионеров в массовой физкультурно-оздоровительной и учебно-спортивной работе школы. Пионерская дружи-

на поручает пионерам-инструкторам по физической культуре проводить гимнастику до уроков в школе; помогает организовать игры и аттракционы на переменах между уроками, занятия с малышами, со звездочками октябрят.

Пионерским активом и классными физорггами ведется физкультурно-массовая работа внутри классов (организуются простейшие соревнования, турниры, игры, прогулки, экскурсии).

В школе № 4 г. Черновцы (УССР) пионерской дружиной проводится для октябрят и пионеров младшего возраста олимпиада здоровья, направляющая внимание ребят на соблюдение правил личной гигиены и выполнение ежедневной утренней гимнастики («зарядки»).

Звенья и отдельные группы пионеров участвуют в выступлениях по физической культуре на школьных утренниках. Совместно со школьным коллективом физической культуры пионерская дружина проводит спортивные соревнования по легкой атлетике, лыжному спорту, конькам, гимнастике, спортивным играм, т. е. по тем видам спорта, по которым проводится первенство школы.

Непременным условием успеха этих соревнований должна быть массовость. Поэтому вначале обычно разыгрывается первенство между звеньями в отрядах (классах), в эти состязания вовлекается большинство учащихся, а потом уже проводятся соревнования между отрядами (классами) на первенство школы (дружины).

При проведении этих соревнований совместно со школьным физкультурным коллективом пионеры могут брать на себя их организационно-массовую подготовку (информацию о соревнованиях, изготовление необходимого инвентаря и оборудования, организацию тренировок и т. п.).

Г. Инструктивные занятия с вожатыми пионерских отрядов и пионерским активом. Необходимую подготовку для проведения разнообразных упражнений и игр вожатые пионерских отрядов и пионерский актив получают на инструктивных занятиях. Старший вожатый организует эти занятия с вожатыми отрядов, а последние в свою очередь занимаются со звеньевыми. Для проведения занятий с пионерским активом и вожатыми отрядов старший вожатый может приглашать в помощь учителей III—IV классов, классных руководителей V—VI и VII—VIII классов, учителя физической культуры, учащихся старших классов, имеющих спортивные разряды, учеников, занимающихся в детских спортивных школах, спортсменов-разрядников шефствующего над школой предприятия или учреждения.

Такие занятия можно организовать в начале каждой четверти учебного года или отводить им определенное время в Дни физической культуры и спорта. Как правило, инструктивные занятия строят на практическом материале и проводят отдельно для пионерского актива и вожатых отрядов. На каждом занятии с пионерским активом надо практически доходчиво и подробно показывать и объяснять все то, что намечается проводить на очередных занятиях звеньев или отрядов и что потребуется от пионеров как помощников по судейству спортивных соревнований при организации игр с октябрятами и т. д. Не менее важно толково разъяснить, как лучше организовать то или иное упражнение, игру.

Надо, чтобы каждый пионер, который получает то или иное поручение по физической культуре, понял основное:

1. Ребята собираются добровольно на занятие, которое он проведет. Хорошо провести игру на перемене, организовать подготовку к выступлению с вольными

упражнениями можно лишь тогда, когда занятие это станет живым, увлекательным.

2. На интересном занятии будет и необходимая дисциплина. Для этого лучше всего проводить упражнения в виде состязаний: «Кто первый», «Кто быстрее», «Кто самый ловкий», «Кто красивее выполнит упражнение» и т. п.

3. Не обязательно полностью и в том же порядке повторять все то, что показано на очередном инструктивном занятии. Если, например, ребята заинтересовались новой игрой, то ей и надо уделить основное время на занятии; то, что не удалось провести, можно отложить до следующего занятия или заменить другими упражнениями или игрой (надо всегда иметь в «запасе» два-четыре упражнения или игру).

4. Полезно учитывать предложения ребят.

5. Занятия должны проходить дружно. Чтобы дети не спорили друг с другом, надо точно определять победителей и проигравших. Судить состязания надо внимательно, справедливо: ведь слово судьи — решающее слово!

Очень важно проверять, как выполняют пионеры свои поручения.

Очередные инструктивные занятия следует начинать с живого обмена опытом самих пионеров, выполнявших обязанности организаторов игр, судей и т. д. Как кому и что удалось? Какие затруднения встречались? Что было особенно интересным?

Руководитель инструктивного занятия разбирает качество выполнения порученных ребятам дел, отмечает недостатки и положительные стороны проведенных физкультурных мероприятий.

Д. Работа пионерских инструкторов по физической культуре. Физкультурная работа

пионерских дружин выявила пионеров-инструкторов, особенно хорошо овладевших (кроме требований ступеней) каким-либо видом физических упражнений: пионеров-инструкторов лыжников, городошников, легкоатлетов, гимнастов, стрелков из лука и др. К ним стали предъявлять требования: не только сам умеешь, но и помогай отряду, школе. Не только, например, совершенствуйся сам в лыжном деле, но и передавай свой спортивный опыт другим. Так и поступают пионеры, выполняя самую разнообразную работу; одни проводят гимнастику до уроков со своим классом, другие организуют игры на переменах, третьи помогают судить спортивные соревнования, турниры.

Многие пионеры-инструкторы обучают товарищей в звене, кружке, группе, команде класса тому, что знают сами, организуют с ними разнообразные занятия в этой излюбленной ими деятельности. Например, известно об активной работе 12 пионеров — учеников школы № 16 г. Октябрьска, Башкирской АССР, получивших в прошлом году звание пионерских инструкторов по лыжной подготовке.

Работа пионеров-инструкторов заинтересовывает ребят, приучает их выступать в роли общественных организаторов физической культуры, готовит их к выполнению этой благородной общественной обязанности в будущем, когда они вырастут.

Существенное значение приобретает помощь педагогического коллектива пионерской дружине в физкультурной и спортивной работе. Чем больше учителя и директора школ уделяют внимания деятельности пионерской дружины в области физической культуры и спорта, тем выше оказываются результаты этой работы, успешнее разворачиваются самостоятельные занятия играми, гимнастикой, спортом и туризмом в повседневной жизни

пионеров, в пионерских звеньях и отрядах. А это помогает шире и действеннее развернуть физкультурно-оздоровительную и учебно-спортивную работу школы, усилить влияние школы и пионерской организации на физическое воспитание пионеров.

Как правило, заботливое и правильное отношение всего педагогического коллектива к деятельности пионерской дружины развивает инициативу пионерского актива. Так, в Ново-Никитинской восьмилетней школе Чкаловской области по инициативе совета пионерской дружины было решено оборудовать спортивную площадку, сделать ее любимым местом для занятий учащихся и молодежи села. Создание площадки позволило интереснее проводить уроки физической культуры, содержательнее вести внеклассную спортивно-массовую работу.

Опыт многих школ показывает, что на уроках физической культуры с учащимися III—IV и V—VI классов могут разучиваться те комплексы утренней гигиенической гимнастики («зарядки»), которые затем будут выполняться пионерами первой и второй ступени. На этих же уроках полезно проводить игры, которые может организовать пионерский актив и в свободное от учения и других дел время вне школы. Кроме того, помощь учителя физической культуры может выражаться в консультациях пионерам старшего возраста (ученикам VII—VIII классов) по вопросам составления индивидуальных комплексов зарядки.

Учитель физической культуры помогает проведению инструктивных занятий с вожатыми отрядов и пионерским активом.

На этих занятиях учитель физической культуры может обучать пионерский актив проводить гимнастику до уроков в своих классах; практически показывает вожа-

тым пионерских отрядов и звеньев, как надо вести занятия по овладению требованиями ступеней юного пионера по физической культуре и спорту. На инструктивных занятиях учитель физической культуры может давать советы вожатым пионерских отрядов и пионерскому активу по вопросам судейства отдельных упражнений состязательного характера, по проведению игр; разучивать упражнения к физкультурным выступлениям и т. д. Опираясь на старшеклассников — членов спортивных секций, — учитель физической культуры помогает совету пионерской дружины проводить традиционные пионерские смотры физической подготовленности, пионерские легкоатлетические четырехборья, соревнования на приз газеты «Пионерская правда» и другие мероприятия.

Совет школьного коллектива физической культуры может поручать спортсменам-разрядникам (ученикам старших классов) проводить отборочные соревнования и тренировки пионерских команд к выступлениям на состязаниях, выступать в качестве судей, помогать измерениям дистанций, разметке площадок и т. д.

Немалое содействие физкультурной работе с пионерами могут оказать и учителя III—IV классов, классные руководители V—VI и VII—VIII классов. Проводя воспитательную работу со своими учениками, учителя могут во многом помочь пионерским вожатым отрядов. Например, они помогают вожатым пионерских отрядов наблюдать за систематическим проведением гимнастики до уроков, проводить турниры на лучшее выполнение «зарядки» учениками дома, находить время и место для проведения звеньевых и отрядных физкультурных занятий; оказывают вожатому помощь советом и делом при организации внутри класса команд по играм, гимнастике, лыжам и по подготовке этих команд к соревнова-

ниям; проводят совместно с вожатым отряда прогулки, экскурсии, выходы на каток, занятия на снежной горке; помогают вожатому организовать инструктивные занятия с пионерским активом; организовать поделку самодельного инвентаря, посылить детям работы по оборудованию площадок для игр. Учитель — первый советчик вожатому в составлении плана работы по физкультуре в отряде.

Учителю надо наблюдать, чтобы при проведении физкультурной работы отряда учитывались указания врача о дозировках нагрузки физическими упражнениями для отдельных ребят, соблюдались правила гигиены спорта.

Школа и пионерская организация должны помогать семье в организации здорового быта пионеров.

Учителям III—IV классов, классным руководителям V—VIII классов, учителям физической культуры и пионерским вожатым очень важно помогать родителям правильно осуществлять физическое воспитание детей в семье. Для этого полезно использовать индивидуальные беседы с родителями, а также ставить темы о физическом воспитании пионеров на родительских собраниях. Такими темами, например, могут быть следующие:

1. Какие физические упражнения полезны детям для занятий дома?

2. Как правильно организовать режим дня пионеров — учеников III—IV, V—VI или VII—VIII классов — в семье?

3. О гигиене быта детей в семье.

4. О закаливании детей.

5. Воспитание правильной осанки у детей.

Родителям надо разъяснить, что разнообразные занятия детей физическими упражнениями в домашних условиях являются для каждого здорового школьника необходимым дополнением к обязательным урокам фи-

зической культуры и другим физкультурно-оздоровительным и спортивным мероприятиям, в которых дети принимают участие на добровольных началах.

Известно, что многие игры и физические упражнения, с которыми пионеры знакомятся на звеньевых и отрядных занятиях, на уроках физкультуры, находят место в их досуге.

Полезно знакомить и родителей с такими играми и физическими упражнениями, которые подходят для самостоятельных занятий пионеров различного возраста. Надо обращать внимание родителей на необходимость наблюдать за этими занятиями.

Взрослые несут ответственность за то, чтобы игры и физические упражнения пионеров в домашних условиях благоприятно отражались на физическом состоянии детей, положительно влияли на их характер, помогали лучше учиться.

Важно, чтобы в распорядке жизни семьи физическим упражнениям пионеров отводилось твердо установленное время, и не только в период учебного года. Родителям следует разъяснить, что и во время пребывания семьи летом в деревне, на даче физические упражнения не менее необходимы для укрепления здоровья и закаливания. Ведь летом гораздо шире, чем зимой, физические упражнения можно сочетать с благотворным влиянием солнечного облучения, водных процедур и использованием свежего воздуха.

Родителей надо знакомить с примерным режимом дня пионеров.

Дети, обучающиеся в первую смену, должны вставать в 7—7.30. Надо приучать ребенка к тому, чтобы он, проснувшись, сразу же быстро встал, одел тапочки, открыл форточку или окно, затем проделал утреннюю гигиеническую гимнастику, обтирание

водой (комнатной температуры) до пояса, тщательно умылся, почистил зубы, причесался. После этого убрал свою постель, оделся и обулся.

Перед уходом в школу детям надо не спеша позавтракать. Очень важно, чтобы дети в школе на большой перемене (обычно после третьего урока) получали горячий завтрак. Из школы учащиеся разных классов возвращаются в различное время: младшие — к 1 часу дня, а старшие — часам к 3—4.

До обеда ребята могут поиграть, помочь по дому в мелких хозяйственных делах. Между часом — трем дети должны обедать. После обеда полезно пребывание на воздухе. Здесь можно рекомендовать прогулки и занятия подвижными играми, а зимой ходьбу и бег на лыжах, катание на коньках, развлечения на снежной горке и т. д. Вернувшись домой, дети должны приниматься за уроки.

Приготовление уроков нельзя откладывать или затягивать до позднего вечера. Надо наблюдать за тем, чтобы домашние занятия уроками начинались у детей своевременно. Время приготовления уроков детьми младшего школьного возраста не должно превышать 1—1,5 часа; учащиеся V—VIII классов могут заниматься 2—2,5 часа. Надо позаботиться о том, чтобы никто не мешал ребенку и не отвлекал его во время приготовления уроков.

Через каждые 30—40 минут занятий детям полезно устраивать небольшие пятиминутные перерывы для отдыха.

После окончания уроков дети могут погулять на воздухе. Кончив ужинать, школьники спокойно занимаются своими делами дома.

Дети 10—13 лет должны ложиться спать не позже 22 часов. Хорошо, чтобы и подростки 14—15 лет также

ложились в 22—22 часа 30 минут и во всяком случае не позже 23 часов. Должно стать привычкой перед сном мыть ноги, чистить зубы, умываться, аккуратно стелить постель.

Для школьников, которые занимаются во вторую смену, режим несколько меняется. Вставая в 7—7.30, они заканчивают к 8 часам все утренние дела (гимнастику, туалет, уборку постели, завтрак). Затем рекомендуется получасовая прогулка. Примерно с 8 часов 30 минут начинается приготовление уроков. В оставшееся до обеда время ребята могут помочь в хозяйственных делах и обязательно не менее двух часов погулять (поиграть, сходить на каток, покататься на санках и т. д.). Обед от 13 до 13.30. Из школы ученики приходят домой в разное время (в зависимости от того, сколько было уроков). Кроме того, два-три раза в неделю после уроков ученики могут задерживаться в школе на внеклассные занятия (посещать спортивные секции, кружки, пионерские сборы и т. д.). По возвращении из школы они могут погулять, поиграть до ужина.

После ужина остается время на занятия своими делами (чтение, музыка и т. п.). Спать ложатся в те же часы, что и обучающиеся в первой смене.

Надо указывать родителям, что соблюдение детьми определенного рационального режима способствует не только их правильному физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию. Режим приучает детей к точному и аккуратному выполнению указаний старших, дисциплинирует детей, положительно влияет на их поведение. Режим, разумеется, не может быть одинаковым в каждой семье. В зависимости от возраста детей, от расстояния до школы и других условий, по согласованию со школой он будет изменяться. Например,

режим школьников в обычные, рабочие дни значительно отличается от их режима в выходные дни и в дни каникул.

Своеобразен режим учеников в школе продленного дня. Дети после уроков остаются в школе до прихода родителей домой с работы. Содержание продленного учебного дня включает приготовление уроков на следующий день, самостоятельные занятия детей разнообразными играми и физическими упражнениями. За это время учащиеся получают в школе питание.

Правильный режим, соответствующий возрасту ребенка, требует вместе с тем спокойной, здоровой обстановки в семье. Важно, чтобы дети излишне не раздражались, не нервничали, не возбуждались. Например, нельзя мешать им готовить уроки дома громкими разговорами, включать в это время радио, телевизор.

Очень важен детям спокойный, глубокий сон. Такой сон помогает полностью восстановить к следующему дню силы ребенка, благоприятно влияет на его самочувствие. Если непосредственно перед сном дети играют в шумные игры, раздражаются — это мешает им быстро заснуть. Когда ребенок засыпает, необходима тишина.

В помещении, где спят дети, должен быть свежий, чистый воздух; температура воздуха в комнате не должна превышать 16—18°. Не надо, чтобы матрац и подушка были слишком мягкими. Следует приучать детей не укрываться слишком тепло, не закрываться одеялом с головой.

В физическом развитии детей огромную роль играет правильное питание. Если взрослому питание необходимо главным образом для покрытия расходов энергии, требующейся для работы и поддержания постоянной

температуры тела, то у ребенка питание должно еще обеспечивать и увеличение роста тела, возмещение больших, чем у взрослых, теплопотерь. Пища должна содержать и необходимое наличие белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов, хорошо готовиться, быть разнообразной.

Надо обращать внимание родителей на необходимость соблюдения чистоты в помещении, где живут, занимаются, играют, отдыхают и спят дети. Поддержание чистоты в помещении должно быть связано с приучением детей к самообслуживанию, к посильным несложным работам по хозяйству в помощь старшим. Круг обязанностей по самообслуживанию, поддержанию в доме чистоты и порядка в одинаковой мере относится как к девочкам, так и к мальчикам.

Место, где ребенок больше всего занимается, готовит уроки, играет, должно занимать хорошо освещенную дневным светом часть комнаты. Достаточная освещенность места, где дети читают и едят, сохраняет их зрение. Источник света должен находиться слева, так, чтобы тень от руки не падала на учебник, тетрадь или на место и предметы работы. Следует закрывать абажуром настольные электрические лампы, чтобы лучи света не попадали прямо в глаза. Недопустимо чтение и письмо при ярком освещении солнцем страниц книги, тетради. Портит зрение, вредно для здоровья чтение в положении лежа.

В помещении очень важен чистый, свежий воздух. Необходимо наблюдать за тем, чтобы в квартире воздух не застаивался, чтобы дети, находясь дома, могли дышать свежим, неиспорченным воздухом. В комнате, где находятся дети, недопустимо курение.

Одним из важных условий правильного физического воспитания детей в семье является привитие им устой-

чивых привычек соблюдения правил личной и общественной гигиены.

Родителям надо разъяснять, что только повседневная систематическая забота об этом и может принести желаемые результаты. Воспитывать у детей гигиенические привычки надо меньше всего нравоучениями. Настойчиво добиваясь, чтобы дети добросовестно и сознательно выполняли свои обязанности по соблюдению гигиенических правил, родителям следует подавать в этом личный пример.

Чистота тела, одежды и обуви, чистый носовой платок, отдельное полотенце, индивидуальная зубная щетка и коробочка с зубным порошком, расческа и мочалка для бани, еженедельная баня, мытье рук перед едой, вытирание ног перед тем, как входить в помещение, — все это должно стать обычным и необходимым детям; все это оберегает их от многих заразных заболеваний.

Надо напоминать родителям, что закаливание детей следует начинать уже с самого раннего возраста, осуществлять регулярно и постепенно, увеличивая дозировку с возрастом и по мере привыкания. Закаливание следует сочетать с физическими упражнениями (например, утреннюю гимнастику дети могут выполнять в холодное время при открытой форточке). Рекомендуем родителям, чтобы они в целях закаливания детей приучали ребят носить не слишком теплую верхнюю одежду зимой и легкую летом, предоставляющую побольше доступа солнечным лучам и воздуху к телу. К приему солнечных ванн и купанию родители могут допускать детей только по совету врача. Особо следует указывать на то, что посещение детьми водных бассейнов возможно только со старшими.

Родителям необходимо разъяснять значение выработки правильной осанки у детей, т. е. формиро-

вания у детей устойчивых привычек правильно держать тело при стоянии, ходьбе, сидении, выполнении различных движений. Этому должны помогать разнообразные занятия физическими упражнениями, содействующие правильному формированию костно-связочного аппарата, разностороннему развитию мышечной системы, правильной установке дыхания. Правильная осанка благоприятствует нормальным функциям внутренних органов и организма в целом.

Уже в среднем школьном возрасте многие пороки осанки (круглая спина, сутуловатость, правосторонние или левосторонние искривления позвоночника и т. д.) бывает трудно, а иногда и невозможно устранить без следа. За осанкой детей надо вести наблюдение с малого возраста.

В целях предупреждения различных нарушений осанки надо рекомендовать родителям создавать необходимые условия, которыми во многом обеспечивается правильное положение тела ребенка при сидении за столом во время еды, приготовлении уроков, за работой (соответствие размеров стола и стула росту детей, достаточное освещение рабочего места).

Учителям и пионерским вожатым, как показывает опыт, полезно находить время для посещения семей пионеров с целью помощи родителям устранить те или иные затруднения в решении вопросов о домашнем режиме детей, выяснять причины, мешающие пионеру регулярно заниматься в спортивной секции, и т. д.

Следует использовать опыт многих учителей и пионерских вожатых, которые привлекают родителей при проведении Дней здоровья, физкультурных праздников, прогулок, экскурсий.

Полезно приглашать родителей на устраиваемые в школе физкультурные праздники, спортивные соревно-

вания, смотры физической подготовленности пионерских дружин. Родители смогут наглядно убедиться в значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и развития физических сил их ребят; больше станут уделять внимания физическому воспитанию детей дома.

По вопросу физического воспитания детей в семье родителям следует рекомендовать соответствующую литературу.

ПИОНЕРСКОЕ СПОРТИВНОЕ ЛЕТО

С наступлением лета возникают новые широкие возможности для многообразных форм и видов физкультурной и спортивной работы среди пионеров и школьников.

Эта работа должна помогать полноценному, содержательному отдыху детей, укреплять их здоровье, содействовать росту физических сил и повышению уровня разносторонней физической подготовленности пионеров.

Большое значение приобретает преемственность летних занятий играми, гимнастикой, спортом, туризмом с теми, которые находили место в работе пионерской дружины осенью, зимой и весной.

Тем самым предусматривается совершенствование и закрепление пионерами полученных знаний и умений по физической культуре и спорту за минувший учебный год; имеется в виду и приобретение пионерами новых сведений, ознакомление их с новыми физическими упражнениями и играми (или с вариантами ранее известных).

Летом надо предоставлять пионерам возможность заниматься разнообразными физическими упражнениями, в первую очередь такими, которые бывает затруднитель-

но или вовсе невозможно проводить с ними в течение учебного года, особенно в условиях города. Сюда относятся упражнения и игры на пересеченных участках местности, в лесу, на просторных лужайках и площадках, плавание, легкоатлетические упражнения соответственно требованиям ступеней юного пионера.

Например, во многих пионерских дружинах прошлым летом проводились такие игры: ребята незаметно передвигались по лесу, прятались, искали «исчезнувшее» звено, отряд по «следам и приметам». На открытых больших площадках городских парков и ЖЭКов устраивались состязания по раздольной беговой лапте и ручному мячу. На водной станции, сооруженной шефом одной из пионерских дружин — трестом Центрэнерго-монтаж, проводилось не только обучение пионеров плаванию, но были широко развернуты различные соревнования; много новых игр на воде узнали ребята.

За время летних каникул пионеры старшего возраста могут подготовиться к сдаче нормативов БГТО и сдать их по тем видам, которые еще не были зачтены.

Большое место отводится прогулкам, экскурсиям, походам. Широко разворачиваются спортивные соревнования начиная с простейших.

Многообразны формы летней физкультурной и спортивной работы с пионерами.

Она проводится в загородных и городских пионерских лагерях, по месту жительства ребят, в клубах, на стадионах, в парках культуры и отдыха, на водных и туристских станциях, а также и другими внешкольными учреждениями.

Миллионы детей рабочих и служащих направляются у нас в загородные пионерские лагеря на летний отдых. И число их с каждым годом все увеличивается.

26 дней пребывания в пионерском лагере — неболь-

шой срок, но вполне достаточный для того, чтобы при правильной организации физического воспитания дети хорошо отдохнули, улучшили свое здоровье, окрепли физически, играя и упражняясь на площадках, лужайках, в лесу, на «голубых стадионах» (так ребята называют реки, озера, водные бассейны).

В лагере должен соблюдаться твердо установленный режим дня, предусматривающий правильный распорядок всех видов деятельности пионеров, рациональный отдых, питание и сон детей. Необходимо учитывать возраст, состояние здоровья и физическое развитие детей, их интересы и запросы.

Очень важно соблюдать и следующие требования:

1. Уделять в занятиях с октябрятами и пионерами младшего возраста большое место играм, а занятия физическими упражнениями с детьми среднего и старшего пионерского возраста строить на соревновательных элементах (предоставляя детям возможность почаще сопоставлять свои силы со способностями товарищей в различных турнирах, аттракционах, спортивных состязаниях).

2. Удовлетворять стремление детей пионерского возраста к героическому, романтике, вовлекая их в игры и упражнения, связанные с проявлением творчества, инициативы, сметки в условиях общения с природой; с возможностями «выручать» товарищей из «опасных» положений; с известным «риском» потерять, например, интересную роль разведчика в игре на местности, попасть в затруднительное положение.

3. Удовлетворять любознательность пионеров, давая им возможность применять полученные ими (в процессе общеобразовательных уроков и занятий в различных кружках) знания, умения и навыки практически, в туристских походах, в играх на местности.

Постановка физического воспитания в пионерском лагере должна отражать важнейший принцип построения работы в пионерской организации — всестороннее развитие инициативы и самостоятельности детей.

Все мероприятия по физической культуре и спорту надо строить на основе добровольного участия детей, привлечения их к творческим, активным действиям. Единственно «обязательными» мероприятиями для пионеров являются:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) оздоровительные процедуры (солнечные и воздушные ванны, купание).

В занятия физическими упражнениями надо стремиться систематически вовлекать всех пионеров. Это может быть в первую очередь достигнуто правильной организацией звеньевых и отрядных занятий по физкультуре, проведением инструктивных занятий с пионерскими вожатыми и пионерским активом.

Подбор физических упражнений должен отвечать особенностям условий работы летнего пионерского лагеря.

Основными формами работы по физическому воспитанию в пионерском лагере являются следующие.

Инструктивные занятия с пионерскими вожатыми и пионерским активом. На этих занятиях вожатые и пионерский актив получают практические указания и советы о проведении занятий физическими упражнениями в звеньях и отрядах, судейства, о подготовке к выступлениям, походам и другим мероприятиям по физической культуре и спорту.

Утренняя гимнастика в лагере выполняется ежедневно. За смену в лагере проходят два комплекса упражнений; первый комплекс сменяется вторым через 10 дней. Для детей младшего и среднего пионерского

возраста составляются особые комплексы утренней гимнастики. Утренняя гимнастика с детьми младшего пионерского возраста может проводиться в виде простейших игр-эстафет.

Согласно нормативам БГТО пионеры и школьники в возрасте 14—15 лет должны сами составлять индивидуальные комплексы утренней гигиенической гимнастики. По этому вопросу они консультируются с руководителем физического воспитания пионерского лагеря. Проводить утреннюю гимнастику с детьми младшего и среднего пионерского возраста (10—11 и 12—13 лет) рекомендуется по отрядам под руководством подготовленных к этому вожатых. Пионеры и школьники 14—15 лет могут выполнять гимнастику в индивидуальном порядке или в небольших группах по составленным ими комплексам. Общее наблюдение за такой формой организации зарядки может осуществляться вожатым данного отряда, одним из педагогов или старшим вожатым, руководителем физического воспитания. От пионеров III ступени требуется умение проводить зарядку с октябрятами или младшими пионерами. Возможность этой практики в пионерском лагере может быть обеспечена путем прикрепления пионеров III ступени к звездочкам октябрят для проведения с ними утренней гимнастики.

Занятия физическими упражнениями в составе звеньев и отрядов строятся на основе тех требований ступеней юного пионера, овладение которыми наиболее благоприятно в условиях летнего пионерского лагеря. Например, пионеры овладевают требованиями ступенек по бегу, прыжкам, метаниям, по некоторым играм; проводится подготовка по овладению умениями и навыками туриста. Пионеры старшего возраста тренируются к сдаче нормативов БГТО.

Каждое физкультурное занятие звена может включать до трех-четырёх разнообразных физических упражнений или игр. Длительность его — от 20—30 минут до 1 часа (в звеньях пионеров старшего возраста). На физкультурных занятиях отряда могут проверяться и совершенствоваться умения и навыки, полученные на занятиях звеньев. Длительность физкультурного занятия отряда — до 1 часа. Физкультурные занятия звеньев могут проводиться примерно через каждые 3 дня; отрядов — через 2 звеньевых занятия.

Таким образом, за время 26-дневной смены лагеря может быть проведено 6—8 звеньевых и 3—4 отрядных занятий.

С детьми младшего пионерского возраста вместо занятий по звеньям можно проводить занятия по отрядам. Время занятий — утро, после завтрака (до купания) или после полдника (в «отрядное» время). Не обязательно, чтобы все звенья и отряды проводили физкультурные занятия в один и тот же день. На очередных инструктивных занятиях следует разбирать, как проходят игры и физические упражнения, указывать на недостатки и отмечать положительные стороны.

Прогулки, экскурсии и походы с игрой на местности. На отрядных экскурсиях и в походах проводится подготовка к овладению требованиями ступеней юного пионера по туризму, а также проверка туристских умений и навыков (при широком использовании игровых и состязательных элементов).

Спортивные состязания. По ходу спортивных состязаний выясняется выполнение пионерами требований ступеней юного пионера по физической культуре и спорту, а также учитывается овладение нормативами БГТО. Состязания могут проводиться: внутри отрядов,

между командами отдельных отрядов и в общелагерном масштабе. Возможны встречи между сборными командами соседних лагерей. Состязания могут быть организованы:

а) по какому-либо одному виду (например, турниры бегунов, прыгунов или метателей; стрелков из лука, следопытов);

б) по двум или нескольким видам (например, как двоеборья — по утренней гимнастике и лазанью; по плаванию и переправам вброд; как комплексные первенства — пионерские четырехборья, включаемые в соревновательную часть итоговой лагерной спартакиады);

в) по подвижным и спортивным играм (например, в виде матчевых встреч, проходящих по установленному календарю, по таким играм, как беговая лапта, малый теннис, баскетбол, ручной мяч, футбол). Финалы приурочиваются к итоговой лагерной спартакиаде.

Спартакиаду (в конце смены лагеря) надо проводить как самостоятельное мероприятие. Ее не следует совмещать с праздником закрытия лагеря во избежание перегрузки детей.

Многолетняя практика подтвердила особую ценность создания в пионерских лагерях кружков по плаванию, легкой атлетике, туризму. В пионерских отрядах создаются команды по подвижным и спортивным играм. Дело чести каждого пионерского лагеря, расположенного близ водного бассейна, чтобы к концу смены в лагере все пионеры умели плавать. Уметь плавать — значит проплыть без учета времени 25 м.

Мероприятия по физической культуре и спорту на п р а з д н и к а х в пионерском лагере должны быть разнообразными. На празднике открытия лагеря могут быть организованы массовые игры, простейшие состязания на ловкость, быстроту в виде аттракционов.

Не следует за два-три первых дня пребывания детей в лагере ставить задачей подготовить массовые вольные упражнения, эффектные пирамиды, сложные фигурные маршировки. Это потребует от ребят много лишних усилий, не явится отдыхом, не будет праздником для детей. Но подготовить стройный, организованный выход на торжественную линейку (без лишних длительных репетиций, «муштры») очень важно.

На празднике закрытия лагеря можно показать заранее подготовленные вольные упражнения (например, из элементов утренней гимнастики), пирамиды; провести финальные встречи по подвижным и спортивным играм, массовые игры, аттракционы. Отдельные, наиболее удачные номера можно повторить на общелагерном пионерском костре.

К Дню физкультурника, Дню Военно-Морского Флота, Дню авиации можно приурочивать проведение массовых игр, показ достижений отдельных пионеров, звеньев, отрядов по овладению требованиями ступеней юного пионера. Было бы неправильным вести к каждому из этих праздников большую и утомительную для детей специальную подготовку.

В режиме дня каждого пионерского лагеря устанавливается так называемое «свободное время» (время для самостоятельных занятий детей).

Опыт многих пионерских лагерей показывает, что в эти часы большим успехом среди детей пользуется работа «игротеки». Желаящим раздается для самостоятельных занятий различный мелкий спортивный инвентарь: мячи, обручи, серсо, крокет, чижики, скакалки, роллеры, диаволо, ракетки с мячами, настольные игры.

Весь этот инвентарь по окончании свободного времени сдается детьми обратно в игротеку. «Заведование»

игротекой поручается двум-трем пионерским инструкторам по физкультуре.

В это же время можно открывать «тир» для стрельбы из лука. «Директором» тира может быть один из лучших лучников лагеря или пионерский инструктор по физкультуре.

Разнообразные занятия детей в свободное время проходят под общим наблюдением дежурных педагогов, дежурного по лагерю вожатого.

Общий план оздоровительно-воспитательной работы в пионерском лагере составляется педагогическим коллективом лагеря.

Руководитель физического воспитания обязан своевременно (до начала смены в лагере) представить старшему пионерскому вожатому план общелагерных мероприятий по физической культуре и спорту на одну смену с тем, чтобы без опоздания включить его в общий план работы лагеря.

Основными разделами плана работы руководителя физического воспитания могут быть следующие.

1. Проведение инструктивных занятий с вожатыми отрядов и пионерским активом.

2. Организация утренней гигиенической гимнастики.

3. Обучение детей плаванию (в лагерях, где нет специального инструктора по плаванию, руководитель физического воспитания является лицом, непосредственно обязанным осуществлять эти мероприятия; при наличии инструктора по плаванию он должен принимать участие при проведении купания с обучением плаванию).

4. Проведение общелагерных спортивных состязаний (по одному, двум, нескольким видам; проведение итоговой спартакиады — с указанием программы соревновательной части спартакиады).

5. Проведение экскурсий и походов (с отрядами пионеров старшего возраста или общелагерного похода) с играми на местности.

6. Проведение занятий в кружках (например, по плаванию, легкой атлетике, туризму).

7. Общелагерные мероприятия по физической культуре и спорту на праздниках и в «свободное время».

Как известно, план всей пионерской работы (в том числе по физической культуре и спорту) обсуждается на совете пионерской дружины лагеря. На основе плана общелагерных мероприятий (по разделу физической культуры и спорта), представленного руководителем физического воспитания и согласованного со старшим пионерским вожатым, вожатые пионерских отрядов включают в свои планы работы соответствующие виды занятий в отрядах и звеньях. План работы каждого отряда (в частности, по разделу физической культуры и спорта) обсуждается и принимается на совете отряда; ребята могут вносить свои пожелания и предложения, советуясь по этому поводу с вожатым отряда и прикрепленным к отряду педагогом.

Следует учитывать успехи ребят по овладению ими требований ступеней юного пионера (по разделу физической культуры и спорта), а также сдачу нормативов БГТО.

Старший пионерский вожатый несет общую ответственность за всю работу по коммунистическому воспитанию детей, в том числе и за работу по физическому воспитанию. Специалист — руководитель физического воспитания в пионерском лагере — лицо, непосредственно отвечающее за правильную постановку работы по физическому воспитанию среди детей. Между старшим пионерским вожатым и руководителем физиче-

ского воспитания в пионерском лагере должна быть четкая договоренность о том, как правильно поставить совместную работу по физической культуре и спорту. Естественно, что и вожатые пионерских отрядов должны осуществлять конкретную работу по физическому воспитанию. Опыт лучших пионерских лагерей позволяет установить следующее необходимое разграничение обязанностей руководителя физического воспитания и отрядных пионерских вожатых по физической культуре и спорту.

Руководитель физического воспитания:

1. Составляет план работы по физической культуре и спорту на смену лагеря.

2. Принимает участие в подготовке к приезду в лагерь пионеров.

3. Проводит методическую работу с вожатыми (так называемые инструктивные занятия), помогая вожатым лучше организовать работу с пионерами.

4. Организует утреннюю гимнастику.

5. Отвечает за обучение детей плаванию.

6. Руководит общелагерными спортивными состязаниями; составляет календарь встреч по играм.

7. Отвечает за спортивно-техническую и организационную части общелагерной спартакиады; организует выступления и другие массовые мероприятия по физической культуре на праздниках в лагере.

8. Принимает участие в экскурсиях и походах, организуемых с несколькими отрядами (или в проведении общелагерного похода).

9. Лично ведет занятия в 1—2 кружках.

10. Обеспечивает подготовку и сдачу норм БГТО.

11. Наблюдает за самостоятельными занятиями детей.

12. Отвечает за порядок на местах занятий физическими упражнениями; за исправность спортивного инвентаря и оборудования.

13. Готовит (во 2-й или 3-й смене) команды лагеря к районным (городским) спортивным состязаниям.

14. Учитывает результаты работы по обучению детей плаванию и по сдаче норм БГТО, представляет старшему пионерскому вожатому отчет о работе за смену, обеспечивает выдачу детям справок о сдаче норм БГТО для представления в школу.

Вожатый пионерского отряда:

1. Получает на инструктивных занятиях практические указания о работе по физической культуре и спорту в отряде.

2. Показывает вожатым звеньев игры и упражнения, которые им рекомендуется проводить с детьми.

3. Проводит занятия с отрядом, построенные на основе требований ступеней юного пионера (по физической культуре и спорту).

4. Проводит с отрядом утреннюю гимнастику (если работает в отряде с составом пионеров старшего возраста, то наблюдает за самостоятельным выполнением пионерами зарядки).

5. Отвечает за порядок при проведении солнечных ванн и купания, помогает при обучении детей плаванию.

6. Организует и готовит отрядные команды к спортивным соревнованиям.

7. Участвует с отрядом в массовых выступлениях и других мероприятиях по физической культуре.

8. Отвечает за выполнение пионерами отряда установленного режима дня; обеспечивает время для самостоятельных занятий детей физическими упражнениями и играми.

9. Участвует в обсуждении вопросов на совете отряда и пионерской дружины о выполнении пионерами требований ступеней юного пионера (по разделу физической культуры и спорта).

10. В отчете о работе за смену отмечает, что проведено в отряде по физической культуре и спорту, какие трудности встретились в работе, что было достигнуто.

В проведении массовых мероприятий должны принимать активное участие все воспитатели и педагоги, работающие в пионерском лагере. Только при согласованной работе всего педагогического коллектива пионерского лагеря можно достигнуть хороших результатов работы по физическому воспитанию детей.

Однако не все пионеры могут побывать летом в загородных пионерских лагерях, да и срок одной смены пионерского лагеря намного меньше продолжительности летних школьных каникул. Поэтому в летнее время организуется разнообразная оздоровительная работа с детьми, которые не обеспечиваются загородными пионерскими лагерями.

Вся эта работа также основывается на широком привлечении пионеров к самодеятельности. Массовому охвату детей различными мероприятиями по физической культуре и спорту помогает пионерский актив. Пионеры-инструкторы, не находящиеся в загородных пионерских лагерях, оказывают в проведении массовой работы среди пионеров и школьников (особенно на селе) существенную помощь пионерским вожатым и учителям.

Большую работу по физической культуре и спорту среди пионеров, остающихся на лето в городе, проводят городские пионерские лагеря.

Они создаются при школах, клубах, ЖЭКах, домоуправлениях, парках культуры и отдыха, там, где для этого имеются наиболее благоприятные условия.

В основном работа по физической культуре и спорту сводной пионерской дружины городского лагеря во многом сходна с той, которая проводится в пионерских лагерях загородного типа.

Однако здесь имеются и некоторые особенности. Например, пионеры являются на утреннюю линейку (обычно к 10—10.30) уже после выполнения ими зарядки дома и после домашнего завтрака.

По окончании утренней линейки могут намечаться экскурсии, физкультурные занятия по отрядам и звеньям.

На этих занятиях разучиваются, например, комплексы утренней гимнастики («зарядки») для самостоятельного выполнения их пионерами в домашних условиях, проводятся игры и физические упражнения применительно к требованиям пионерских ступеней, тренировки к сдаче нормативов БГТО.

Во вторую половину дня намечаются разнообразные самостоятельные занятия пионеров. Здесь и игры, и спортивные встречи, и участие в кружках по излюбленным видам спорта, и т. п.

Для однодневных туристских загородных походов выделяются особые дни.

В непогоду пионеры собираются в красном уголке домоуправления или в одном из классов школы, отведенном под пионерскую комнату, и могут заниматься здесь настольными играми, мастерить или ремонтировать мелкий ручной спортивный инвентарь.

На территории городского лагеря следует отвести место для физкультурной площадки, на которой можно было бы проводить массовые игры, играть в волейбол и баскетбол. В стороне устраиваются места для прыжков, метаний в цель и сооружается небольшой гимнастический городок с местами для лазанья и бревном для

упражнений в равновесии, устанавливаемым на разной высоте.

Родительские комитеты при общественных комиссиях содействия работе с детьми по месту их жительства должны помогать пионерской дружине еще разнообразнее развернуть летнюю работу по физическому воспитанию пионеров. Например, успешен опыт создания при ряде ЖЭКов Москвы спортивных детских клубов, объединяющих детей в небольшие группы, кружки, команды для занятий излюбленными играми, видами спорта.

Многие стадионы, парки культуры и отдыха не только предоставляют в дневное время пионерским дружинам площадки, где можно проводить с пионерами игры, тренировки, спортивные состязания, но и сами организуют работу с юными спортсменами. Примерами в этом отношении могут служить Центральный стадион им. В. И. Ленина в Москве, Республиканский стадион МССР в Кишиневе, парки культуры и отдыха в Москве, Ленинграде, Киеве и других городах. Там организуются встречи пионеров с мастерами спорта, спортсменами-разрядниками, оказывается пионерским дружинам помощь по проведению физкультурных праздников, спортивных встреч, матчей между командами пионерских дружин. Кроме того, многие стадионы и парки ведут с пионерами, юными спортсменами, систематические занятия по легкой атлетике, спортивным играм и другим видам спорта.

На водных станциях пионеры старшего возраста могут обучаться плаванию и гребле. Силами работников водной станции и общественного физкультурного актива в помощь работе городских пионерских лагерей могут быть организованы соревнования по плаванию, гребле, праздники на воде.

В городах и сельских районах для сводных пионерских дружин могут создаваться спортивные и туристские лагеря.

Туристские детские станции организуют с пионерами и школьниками путешествия по родному краю, связывая физкультурную работу с юннатской.

Пионеры, остающиеся летом в городе, привлекаются к участию в разнообразных массовых спортивных соревнованиях. Они организуются городскими советами Союза спортивных обществ совместно с горкома ВЛКСМ и Домами пионеров для команд ЖЭКов, городских пионерских лагерей, а также для всех желающих ребят, допущенных к соревнованиям врачом.

Практикуется проведение таких соревнований на первенство города по подвижным играм («Борьба за флажки», «Перестрелка»), по футболу, волейболу, настольному теннису и другим спортивным играм.

Таким образом, летом у нас открываются широкие возможности для подлинно массового охвата пионеров и школьников мероприятиями по физической культуре и спорту.

И эти возможности должны быть полноценно использованы пионерскими работниками и учителями, ведущими летнюю работу в пионерских дружинах.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РАБОТЫ ПИОНЕРСКОЙ ДРУЖИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Приведенное примерное планирование опирается на материалы обобщенного опыта многих пионерских дружин Москвы и Московской области.

Содержание работы пионерской дружины по физической культуре и спорту расположено по четвертям учебного года. В каждой четверти указаны организационные формы и примерный материал занятий.

Для сокращения текста принято условное (буквенное) обозначение различных форм работы: «А» — самостоятельные занятия пионеров физическими упражнениями; «Б» — занятия под руководством вожатых звеньев, пионерских инструкторов и вожатых отрядов; «В» — участие пионеров в массовой работе по физической культуре и спорту школы; «Г» — инетруктивные занятия с вожатыми пионерских отрядов и пионерским активом; «Д» — работа пионерских инструкторов по физкультуре.

Отметки цифрами показывают, какой ступени пионеров соответствуют те или другие мероприятия, с вожатыми и активом каких

отрядов (по возрастному составу) проводятся инструктивные занятия.

Естественно, что предложенное планирование не может быть полностью и без изменений перенесено в работу каждой пионерской дружины. В зависимости от местных условий совет пионерской дружины, составляя свой общий план деятельности на период учебного года, может использовать то, что окажется соответствующим особенностям работы в данной школе, данном районе.

І ЧЕТВЕРТЬ

С е н т я б р ь.

«А» — Утренняя гимнастика дома, прогулки, игры на воздухе — I, II, III. Составление и выполнение индивидуальных комплексов утренней гимнастики — III.

«Б» — Обсуждение плана работы по физической культуре и спорту в отряде на основе «разведки пионерских дел» — I, II, III.

«В» — Участие в соревнованиях по бегу, прыжкам и метаниям (соответственно требованиям ступеней юного пионера).

«Г» — О проведении легкоатлетических соревнований как проверки овладения пионерами частью требований ступеней юного пионера; об обязанностях вожатых и пионерского актива по подготовке и проведению этих соревнований — I, II, III.

«Д» — Помощь в проведении легкоатлетических соревнований, гимнастики до занятий в своих классах. Привлечение пионеров к занятиям в секциях школьного коллектива физической культуры.

О к т я б р ь

«А» — Утренняя гимнастика. Выполнение домашних заданий по физкультуре. Игры на дворе с товарищами.

«Б» — Подготовка к выступлению на школьном утреннике — II, III. Игры и упражнения на воздухе (применительно к требованиям пионерских ступеней) — I, II, III. Соревнования по играм: борьба за флажки — I, баскетбол (или волейбол) — II, III.

«В» — Проведение игр на переменах — I, II.

«Г» — Консультация по содержанию выступлений на школьном утреннике. Показ игр и упражнений для занятий звеньев и отрядов (применительно к требованиям пионерских ступеней) и для проведения на переменах — I, II, III.

«Д» — Помощь в подготовке к выступлениям на утреннике; проведение игр и упражнений на занятиях звеньев и на переменах; судейство соревнований по играм.

II ЧЕТВЕРТЬ

Н о я б р ь.

«А» — Утренняя гимнастика. Выполнение заданий на дом по физкультуре. Занятия на лыжах, посещение катка, игры с товарищами — I, II, III.

«Б» — Разучивание упражнений с малым мячом. Подготовка к участию в турнире по утренней гимнастике — II, III. Турнир по малому мячу — I. Турнир по утренней гимнастике — II, III.

«В» — Выступление на школьном утреннике — II, III. Первенство по шашкам и шахматам — I, II, III.

«Г» — Консультация по проведению первенств по шашкам и шахматам в звеньях и отрядах — I, II, III. Показ упражнений с малым мячом и ознакомление с правилами турнира — I. Консультация по подготовке и проведению турнира по утренней гимнастике.

«Д» — Помощь в проведении первенств по шахматам и шашкам, по малому мячу и в судействе турнира по утренней гимнастике — II, III.

Д е к а б р ь (и дни зимних каникул в январе).

«А» — См. ноябрь.

«Б» — Подготовка инвентаря и оборудование зимней площадки — I, II, III. Экскурсии на лыжах (подготовка к походу — II, III) Прогулки на лыжах — I. Лыжный поход с игрой на местности — II, III. Игры на зимней площадке: на горке, на катке-дорожке, на

зимней карусели — I, хоккей, лапта, городки — II, III. Посещение катка — I, II.

«В» — Карнавал на льду и на снегу. Массовые игры и аттракционы — I, II, III. Выезд в зимний пионерский лагерь — III.

«Г» — Инструктивное занятие по проведению прогулок, экскурсий и походов на лыжах — II, III. Игры на зимней площадке — I. Консультация по вопросам оборудования зимней площадки и подготовка к карнавалу на льду и на снегу — I, II, III.

«Д» — Помощь при проведении прогулок, экскурсий и походов на лыжах, игр на зимней площадке, при выходах на каток; организаторская работа на зимнем карнавале, по подготовке зимнего инвентаря и оборудованию зимней площадки.

III ЧЕТВЕРТЬ

Я н в а р ь.

«А» — См. ноябрь. Составление нового комплекса утренней гимнастики — III.

«Б» — Игры и упражнения на воздухе (применительно к требованиям пионерских ступеней) — I, II, III. Тренировки по бегу на коньках — II, III. Эстафеты на лыжах — подготовка к соревнованиям — II, III.

«Г» — Консультация по вопросу о соревнованиях на лыжах — II, III. Показ игр и упражнений для занятий звеньев и отрядов (применительно к требованиям пионерских ступеней) и для проведения на переменах — I, II, III.

«Д» — Помощь в проведении игр на воздухе, эстафет на лыжах и тренировок в беге на коньках.

Ф е в р а л ь.

«А» — Утренняя гимнастика, лыжи, посещение катка, выполнение заданий на дом по физкультуре, игры с товарищами.

«Б» — Игры и упражнения на воздухе (применительно к пионерским ступеням) — I. Тренировки к соревнованиям по лыжам — II, III

«В» — Проведение игр на переменах — I, II.

«Г» — Консультация по содержанию выступлений на школьном утреннике. Показ игр и упражнений для занятий звеньев и отрядов (применительно к требованиям пионерских ступеней) и для проведения на переменах — I, II, III.

«Д» — Помощь в подготовке к выступлениям на утреннике; проведение игр и упражнений на занятиях звеньев и на переменах; судейство соревнований по играм.

II ЧЕТВЕРТЬ

Н о я б р ь.

«А» — Утренняя гимнастика. Выполнение заданий на дом по физкультуре. Занятия на лыжах, посещение катка, игры с товарищами — I, II, III.

«Б» — Разучивание упражнений с малым мячом. Подготовка к участию в турнире по утренней гимнастике — II, III. Турнир по малому мячу — I. Турнир по утренней гимнастике — II, III.

«В» — Выступление на школьном утреннике — II, III. Первенство по шашкам и шахматам — I, II, III.

«Г» — Консультация по проведению первенств по шашкам и шахматам в звеньях и отрядах — I, II, III. Показ упражнений с малым мячом и ознакомление с правилами турнира — I. Консультация по подготовке и проведению турнира по утренней гимнастике.

«Д» — Помощь в проведении первенств по шахматам и шашкам, по малому мячу и в судействе турнира по утренней гимнастике — II, III.

Д е к а б р ь (и дни зимних каникул в январе).

«А» — См. ноябрь.

«Б» — Подготовка инвентаря и оборудование зимней площадки — I, II, III. Экскурсии на лыжах (подготовка к походу — II, III) Прогулки на лыжах — I. Лыжный поход с игрой на местности — II, III. Игры на зимней площадке: на горке, на катке-дорожке, на

зимней карусели — I, хоккей, лапта, городки — II, III. Посещение катка — I, II.

«В» — Карнавал на льду и на снегу. Массовые игры и аттракционы — I, II, III. Выезд в зимний пионерский лагерь — III.

«Г» — Инструктивное занятие по проведению прогулок, экскурсий и походов на лыжах — II, III. Игры на зимней площадке — I. Консультация по вопросам оборудования зимней площадки и подготовка к карнавалу на льду и на снегу — I, II, III.

«Д» — Помощь при проведении прогулок, экскурсий и походов на лыжах, игр на зимней площадке, при выходах на каток; организаторская работа на зимнем карнавале, по подготовке зимнего инвентаря и оборудованию зимней площадки.

III ЧЕТВЕРТЬ

Я н в а р ь.

«А» — См. ноябрь. Составление нового комплекса утренней гимнастики — III.

«Б» — Игры и упражнения на воздухе (применительно к требованиям пионерских ступеней) — I, II, III. Тренировки по бегу на коньках — II, III. Эстафеты на лыжах — подготовка к соревнованиям — II, III.

«Г» — Консультация по вопросу о соревнованиях на лыжах — II, III. Показ игр и упражнений для занятий звеньев и отрядов (применительно к требованиям пионерских ступеней) и для проведения на переменах — I, II, III.

«Д» — Помощь в проведении игр на воздухе, эстафет на лыжах и тренировок в беге на коньках.

Ф е в р а л ь.

«А» — Утренняя гимнастика, лыжи, посещение катка, выполнение заданий на дом по физкультуре, игры с товарищами.

«Б» — Игры и упражнения на воздухе (применительно к пионерским ступеням) — I. Тренировки к соревнованиям по лыжам — II, III

ЛИТЕРАТУРА

Антропова М. В. Организация режима дня школьника, изд. 2, исправленное, Учпедгиз, 1955.

Иструктивные материалы в помощь работникам профсоюзных организаций и пионерских лагерей по летнему отдыху детей. Профиздат, 1962.

Колосков В. И. Первый шаг, «Молодая гвардия», 1960.

Родителям о физическом воспитании детей, сб., изд. 2, исправленное, «ФиС», 1962, готовится к печати.

Спорт — детям. Вып. I — Игры. Изд. 2, «ФиС», 1959.

Спорт — детям. Вып. II — Лыжный спорт, конькобежный спорт, хоккей с мячом, хоккей с шайбой, «ФиС», 1959.

Спорт — детям. Вып. III — Легкая атлетика, плавание, гребля, туризм, изд. 2, «ФиС», 1959.

Яковлев В. Г. Будь физкультурным организатором, «Молодая гвардия», 1961.

Яковлев В. Г. Расти физкультурником, изд. 2, Учпедгиз, 1961.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Роль пионерской организации в физическом воспитании детей	5
Работа по физической культуре и спорту пионерской дружины в учебном году	15
Пионерское спортивное лето	40
<i>Приложение.</i> Примерное распределение работы пионерской дружины по физической культуре и спорту на учебный год	56
Литература	62

Вадим Григорьевич Яковлев

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ЮНЫХ ПИОНЕРОВ**

Редактор *Т. Э. Волкова*

Художник *Г. И. Петушкова*

Худож редактор *Л. В. Голубева*

Техн. редактор *В. В. Тарасова*

Корректоры *М. К. Пестова, В. Н. Рейбекель*

Сдано в набор 7.II 1962 г. Подписано к
печати 24/V 1962 г. Формат 70×108^{1/32}

Бум. л. 1,0 Печ. л. 4,0 Усл. п. л. 2,74

Уч.-изд. л. 2,46 А 06134 Тираж 38 300

Цена 7 коп. Заказ 77

Изд-во АПН РСФСР,

Москва, Погодинская ул., 8.

Типография Изд-ва АПН РСФСР,

Москва ул. Макаренко, д. 5/16.

7 коп.

