

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

30 СЕНТЯБРЯ 2016 ГОДА



№ 3 (14)

«Методическая работа отдела образования Узункольского района»

с. 6

«План-конспект интерактивного урока-соревнования по физической культуре для учащихся 9 классов»

с. 16

«Тонкости обучения юных волейболистов»

с. 24

«Советы от Мастера спорта международного класса по лыжным гонкам Селезневой Ольги»

с. 26



добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ**

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Ирханова Н.Д.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бикташева Г.Ш.,

доцент ВАК, декан Факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института;

Журкабаев М.К.,

доктор PhD.

Бимурзина Л.А.,

руководитель методического отдела регионального центра физической культуры управления образования акимата Костанайской области.

АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г. Костанай, ул. Гашека 1.

Телефон:

+7(7142) 39-04-25

E-mail:

rcfk-kost@rambler.ru

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

ИЗДАЁТСЯ

с 12 сентября 2012 г.

Регистрационное свидетельство

№13909 - Ж, выдано Министерством культуры и информации РК 01.10.2013 г.

Собственник: КГКП "Региональный центр физической культуры Управления образования акимата Костанайской области"

Журнал отпечатан

в ТОО «НВпринт»,

г. Караганда, ул. Ермакова, 73/2

Тел. 8 (7212) 99-63-39

E-mail: Nv_print@mail.ru

Общий тираж: 600 экз.

Периодичность: 1 раз в квартал

ГОРДОСТЬ НАЦИИ / ҰЛТ МАҚТАНЫШЫ

4 **И.Ф. Дычко.** «Мы гордимся вами». Интервью.

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

6 **О.М. Болицкая.** Методическая работа отдела образования Узункольского района.

7 **С.А. Сумамбаев.** Состояние преподавания физической культуры в Карабалыкском районе за 2015-2016 учебный год.

9 **А.О. Жалкенов.** Асық ату ойыны «Шыр».

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

10 **М.А. Серекбаев.** Ашық сабақ. Ұлттық ойындар. Төмендегі сыныптарда үйретілген ойындарды қайталау.

13 **Н.Қ. Бекентаев.** Дене тәрбиесінің үздік мұғалімі. V облыстық конкурсына ашық сабақ жоспары

16 **Н.А. Ковш.** План-конспект интерактивного урока-соревнования по физической культуре для учащихся 9 классов.

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

20 **Е.С. Нугманов.** Тонкости обучения юных волейболистов.

22 **С.Н. Анцупова.** Развитие быстроты на занятиях легкой атлетики.

24 **И.И. Бротгал.** Выявление одаренности учащихся во внеурочной спортивной и воспитательной деятельности.

26 **О.Н. Селезнева.** Проблемы современного детского спорта, которые необходимо решать для повышения спортивного мастерства в лыжных гонках.



Календарь событий РЦФК 1 июля - 30 сентября 2016 года

СПОРТИВНЫЙ ОТДЕЛ

9-11.07.2016

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ «ЛЕТО ОЛИМПЕЙСКОЕ»

15-17.07.2016

«ОБЛАСТНОЙ ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР ПО БОРЬБЕ КАЗАК КҮРЕСІ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ 2004-2005, 2006-2007, 2008-2009 ГОДОВ РОЖДЕНИЯ. ПОСВЯЩЁННЫЙ «80-ЛЕТИЮ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ»

25-27.08.2016

«ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ТОГЫЗКУМАЛАКУ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ. ПОСВЯЩЁННЫЙ ПРАЗДНОВАНИЮ ДНЯ КОНСТИТУЦИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН»

26-28.08.2016

«ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ. ПОСВЯЩЁННЫЙ ПРАЗДНОВАНИЮ ДНЯ КОНСТИТУЦИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН»

8-10.09.2016

ОБЛАСТНОЙ ОТБОРОЧНЫЙ ТУР ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ОБРАЗОВАНИЯ

8-10.09.2016

ОБЛАСТНОЙ ОТБОРОЧНЫЙ ТУР ПО МИНИ-ФУТБОЛУ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ОБРАЗОВАНИЯ

20-30.09.2016

ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА СРЕДИ КОЛЛЕДЖЕЙ. ПОСВЯЩЕННАЯ 25-ЛЕТИЮ НЕЗАВИСИМОСТИ РК

17-24.05.2016

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ТУРНИР ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ «ЖУЛДЫЗША» СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

19.08.2016

СОЗДАНИЕ И АКТУАЛИЗАЦИЯ БАНКА ДАННЫХ ОБ УЧИТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

30.09.2016

ВЫПУСК ОБЛАСТНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЖУРНАЛА "ФИЗКУЛЬТУРА В КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ"

«МЫ ГОРДИМСЯ ВАМИ»

В этом номере про спортивные победы и достижения, мы немного расскажем про нашего олимпийского призера и гордость страны Дычко Ивана Федоровича



Иван Фёдорович Дычко родился 11 августа 1990 года в селе Тарановское, когда Ивану было 6 лет, они переехали в город Рудный. Окончил школу №6 Ж. Нурмаганбетова и школу-гимназию №10 в городе Рудный. Родился наш олимпийский призер в хорошей семье, среди своих братьев он младший. Не смотря на то, что родители не особо связаны со спортом, все сыновья спортивные. Илья, старший сын, живет в Санкт-Петербурге. Он – мастер спорта по боксу. Владимир в Челябинске работает, тоже раньше боксом увлекался.

Все знают, что он прирожденный боксер, но не все знают, что Ваня Дычко, прежде чем прийти в бокс, занимался баскетболом. То ли рост способствовал его успехам в баскетболе, то ли, наоборот, вытянулся ввысь он благодаря этому спорту, но, во всяком случае, играл на площадке довольно успешно. И вполне возможно, что сейчас мы бы знали о баскетболисте Иване Дычко, но... однажды пятнадцатилетний парнишка увидел по телевизору бой Мохаммеда Али. Зрелище его потрясло. Уже на другой день он переступил порог боксерского зала, где его встретил первый тренер. Он и по сей день рядом – Владимир Иванович Шайрер. У Ивана горели глаза на занятиях, и сразу видно было, что все пойдет по-серьезному. Ведь Иван давно поставил перед собой цель, добиться успеха, и поэтому он работал по максимуму. А позже к дуэту присоединился еще один тренер – Сапобек Мукушев, который взял на себя заботы не только в квадрате ринга, но и за его пределами. Именно этот тандем и вернул Костанаяу статус города, обладающего своим олимпийским призером. Вот так, втроем, они и сошли с трапа самолета, шагнув прямоком в историю костанайского спорта.

По комментариям Владимира Шайрера: «Ваня несколько поздно пришел в бокс. Но был очень старательным, быстро схватывал,

тренировался с полной самоотдачей. Поэтому и пошли результаты. Если ты отдаешь тренировкам всего себя – результат не заставит себя ждать. И до сих пор я вижу, что Ивану еще очень и очень многому нужно учиться. Практически он только начал раскрывать свой потенциал. И тем не менее даже в самом начале своего пути он уже вышел на олимпийский уровень. А представьте, какие могут быть успехи, когда за его плечами будет не пять-шесть лет занятий боксом, а больше?! Потенциально Иван способен держаться на самом высоком уровне еще очень долго. И при этом показать еще большие результаты.

Наш прославленный боксер Александр Миросниченко становился бронзовым призером Олимпиады в Сеуле и серебряным – на чемпионате мира в Москве. Мы фактически уже повторили его рекорд. Теперь перед нами большие цели – золотые медали Олимпиады и чемпионата мира.»



В канун отлета в Рио костанайский боксер Иван Дычко дал интервью, в котором поделился олимпийскими планами и впечатлениями от недавних спаррингов с Владимиром Кличко.

- Иван, кто пригласил вас в тренировочный лагерь экс-чемпиона мира среди профессионалов Владимира Кличко?

- Представители команды украинца вышли на нашу республиканскую федерацию бокса и пригласили меня в качестве спарринг-партнера в лагерь Кличко. Конечно, я охотно откликнулся. Это был очень полезный, необходимый опыт, особенно перед олимпийскими стартами.

- И какой опыт вы оттуда вынесли?

- Первое, что сразу бросается в глаза – подготовка профессионала. Это очень инди-

видуальный подход. Все в лагере нацелено на то, чтобы один боец показал результат. Лично же для меня сами спарринги с соперником такого высокого класса – серьезный показатель. Мне они однозначно принесли пользу. Я почерпнул многое, отметил для себя некоторые чисто боксерские моменты. Владимир Кличко – лидер среди профессионалов в тяжелом весе на данный момент, и это сразу заметно, он очень опытный боец. В свою очередь, после спаррингов с сильнейшим в мире боксером, я сам стал смотреть на профессионалов несколько по-другому, более уверенно, и даже появились мысли со временем, возможно, попробовать себя в профи.



- Пребывание в лагере Кличко не изменило ваш тренировочный план предолимпийской подготовки?

- Ни в коем случае. В Австрии, в тренировочном лагере у Кличко, я провел две недели. После этого отправился в Алматы на двухнедельный сбор по общефизической подготовке. Там мы тренировались полным составом всей казахстанской олимпийской сборной по боксу. После этого приехал на короткий отдых - всего на несколько дней домой, в Рудный. А затем 17 июля отправился в Астану, на последний десятидневный заключительный предолимпийский тренировочный сбор.

- Чем конкретно занимаетесь во время предолимпийской подготовки?

- Рио уже на горизонте. Остались считанные дни. И сейчас самое важное – это провести грамотную подводку формы именно к самому началу турнира. Все, что я набирал на протяжении этих лет между двумя Олимпийскими играми, все, что наработано технически и тактически, все это важно показать в лучшем виде. И для этого самые последние дни очень важны.

- Если сравнивать вашу подготовку к предыдущей Олимпиаде в Лондоне, есть ли какие-то отличия?

- Да, в этот раз мы больше внимания уделяем индивидуальной подготовке. И постоянно проводим работу над ошибками. Смотрим, где нужно прибавить, чего не хватает. Сейчас мы с тренерским штабом тщательно изучаем предстоящих соперников, разрабатываем под каждого свою тактику. Трезво оценивая свои силы скажу, что потенциально могу пройти всех соперников. Но без трудностей никак, с кем-то будет посложнее, с кем-то полегче, но, вообще, это бокс, спорт, и здесь может быть все, что угодно. Бой покажет.

- А кто-нибудь из профессиональных боксеров будет выступать на Олимпиаде в тяжелом весе? И, кстати, как вы относитесь к тому, что профессионалам разрешили участвовать в Играх?

- Насколько мне известно, в тяжелом весе профессионалов на Играх не будет. Да и всего выступит считанное число боксеров-профессионалов. Что касается разрешения профи участвовать в Олимпийских играх, я к этому нормально отношусь, пусть приезжают и участвуют. Хотя самым профессионалам – тем, у которых есть хорошее место в рейтинге - думаю, Олимпийские игры не нужны. У профи в боксе стоят свои, совсем другие цели. Пользуясь возможностью, я хочу поблагодарить всех костанайских любителей бокса за поддержку. Я постараюсь сделать все, чтобы завоевать золотую олимпийскую медаль.



После сборов Иван отправился в Бразилию на олимпийские игры, откуда он привез нам бронзовую олимпийскую медаль, для нашей страны это гордость, это честь!!!

За пять лет активной работы Иван завоевал третье место на чемпионате мира, дважды был серебряным призером, чемпионом Азии, и вот теперь он двукратный призер Олимпийских игр. Это говорит о том, что впереди очень много побед. Как говорится, Бог любит троицу. И мы уверены, что на Олимпиаду к 2020 году Иван подойдет во всеоружии, зрелым. А мы сделаем от себя все возможное, чтобы поддержать его и создать все условия для его побед. Удачи и продвижения желаем нашему олимпийскому призеру!!!!

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА ОТДЕЛА ОБРАЗОВАНИЯ УЗУНКОЛЬСКОГО РАЙОНА



БОЛИЦКАЯ ОЛЬГА МИХАЙЛОВНА,
методист по физической культуре отдела
образования акимата Узункольского района.

С глубокой древности наш народ считал здоровье главным богатством человека. Следуя этому древнему завету, государство делает все возможное для того, чтобы крепить духовное и физическое здоровье граждан.

Только здоровая нация может называться конкурентоспособной. Поэтому одним из стратегических направлений политики нашего государства является расширение массового спортивного движения.

Глава государства неустанно говорит об оздоровлении граждан страны и главной нашей заботой является оздоровление детей и молодежи – будущего Казахстана. А это, как вы знаете, основная идея национального проекта «Мәңгілік ел».

Так в Узункольском районе качественный состав учителей физической культуры в 2015-2016 учебном году составляет 35 педагогов, из них 4 – с государственным языком и 31 – с русским языком обучения. 21 учитель имеет высшее педагогическое образование, 14 – среднее профессиональное педагогическое образование. С Высшей категорией – 2, первой – 6, второй – 12, без категории – 15. В 2015-2016 учебном году количество сертифицированных учителей составило один учитель – КГУ «Троебратская СШ» Султанов Асан Сабырович. Учителя с ученой и академической степенью отсутствуют. Работающих молодых специалистов – 4 педагога, из них от 0 до 1 года – 4 учителя. Аттестацию в 2015-2016 учебном году прошло 2 педагога, присвоена 2-я квалификационная категория.

В 2015-2016 учебном году было проведено два районных семинара для учителей физической культуры, где были даны открытые уроки учителями: КГУ «Суворовская СШ» Ашуровым Алексеем Камаловичем на тему: «Лыжная подготовка, как средство приобщения детей к здоровому образу жизни», КГУ «Троебратская СШ» Султановым Асаном Сабыровичем на

тему: «Здоровьесберегающий подход в развитии успешности воспитанников».

Характерной особенностью в области спорта и физической культуры традиционно является реализация развития здорового образа жизни и массового спорта.

В районе работает МО учителей физической культуры.

Тема методического объединения: «Формирование и реализация ключевых компетенций, обучаемых в процессе повышения качества образования через уроки физической культуры»

Цели:

- повышение теоретического, методического и профессионального мастерства учителя;
- вооружение навыков эффективными методами, приемами и технологиями организации урочной и внеурочной деятельности;
- развитие творческого потенциала педагога, способности к рефлексивной оценке своих достижений;
- развитие положительной мотивации учителя и стремление к профессиональному росту.

В 2013 году учитель КГУ «Суворовская СШ» Ашуров А.К. разработал методическое руководство: «Применение подвижных игр на занятиях по лыжной подготовке в 7-8 классах».

В 2014 году учитель физической культуры КГУ «Ершовская СШ» Мартынова Л.А. получила свидетельство о наличии права распространять лицензированную работу по теме «Программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы (1-4 классы) Здоровячек». В 2016 году учитель физической культуры КГУ «Ершовская СШ» Мартынова Л.А. получила высшую категорию.

В 2016 году проведен районный конкурс «Лучший учитель физической культуры», где 3 место занял учитель КГУ «Узункольская СШ №1» - Бинецкий А. В., 2 место – КГУ «Пресногорьковская СШ» Садчикова Н. Г., 1 место – учитель КГУ «Ершовская СШ» Мартынова Л. А.

В сфере массового спорта приоритетным направлением является увеличение охвата учащихся школ дополнительными систематическими занятиями физической культурой и спортом.

Важнейшим фактором развития массового спорта среди казахстанцев, объединенных общей идеей, является личная поддержка спорта со стороны Главы государства.

Президент страны Нурсултан Абишевич Назарбаев в своем Послании «Стратегия «Казахстан-2050»: Новый политический курс состоявшегося государства» особо отметил: «...Массовый спорт и спорт высших достижений требуют комплексного системного подхода, ведь только здоровая нация может быть конкурентоспособной».

Наблюдается тенденция роста числа занимающихся физической культурой и спортом. Если на начало учебного года в организациях образования занималось 1075 учащихся, то на 1 марта - 1406 учащихся, занимающихся в 80 спортивных секциях.

В рамках района в течение года проводилось большое количество спортивно-массовых мероприятий, такие как: зимняя спартакиада школьников, летняя спартакиада школьников, посвященные 25-летию независимости РК. Участие в спартакиадах приняли свыше 2000 учеников.

На протяжении 2016 года проводились чемпионаты для младших школьников 2001-2004 года рождения и молодежь: по шахматам, настольному теннису, волейболу.

Учащиеся района выезжали на областные соревнования по следующим видам:

- футзал - заняли 7 место, учащиеся КГУ «Узункольская №1», КГУ «Узункольская №2», КГУ «Суворовская СШ», КГУ «Федоровская СШ»; зимнее президентское многоборье – заняли 4 место, учащиеся КГУ «Пресногорьковская СШ» и КГУ «Суворовская СШ»;
- настольный теннис - заняли 2 место, учащиеся КГУ «Суворовская СШ» и КГУ «Кировская СШ»;
- шахматы – заняли 6 место, учащиеся КГУ «Узункольская СШ №1»;
- баскетбол зональные – юноши заняли 2 место, учащиеся КГУ «Киевская СШ»;
- баскетбол финал – юноши заняли 5 место, учащиеся КГУ «Киевская СШ», КГУ «Узункольская СШ №1»;
- гиревой спорт – заняли 3 командное место и личные места, два 3-х места – это Ткачук Данил и Байжанов Дамир и 1 место Мишура Артем, учащиеся КГУ «Ершовская СШ»;
- волейбол зональные – юноши заняли 3 место, учащиеся КГУ «Кировская СШ», КГУ «Российская СШ», КГУ «Соколовская СШ», КГУ «Федоровская СШ»;
- девушки заняли 4 место, учащиеся КГУ «Ершовская СШ», КГУ «Узункольская СШ №1», КГУ «Убаганская СШ»;
- дзюдо – заняли 6 место, учащиеся КГУ «Федоровской СШ»;
- казак курес - заняли 7 командное место и личное 3 место Капенев Азат учащийся КГУ «Убаганская СШ», учащиеся КГУ «Убаганская СШ», КГУ «Федоровская СШ»;
- летнее президентское многоборье – заняли 6 место, учащиеся КГУ «Федоровская СШ», КГУ «Пресногорьковская СШ», КГУ «Ершовская СШ», КГУ «Суворовская СШ», КГУ «Узункольская СШ №1»;
- туристическое многоборье – заняли 6 место, учащиеся КГУ «Соколовская СШ».

Среди спортивных побед района следует отметить спортивные достижения ученика 8 класса КГУ «Ершовская СШ» Мишуры Артема: неоднократный победитель областных соревнований по гиревому спорту. В 2016 году был в составе сборной Костанайской области,

где занял 1 место в Республиканских соревнованиях по гиревому спорту в г.Таразе.

В «Стратегии «Казахстан-2050» Президент нашей страны отметил: «Физическая культура и спорт должны стать особой заботой государства. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации».

Состояние преподавания физической культуры в Карабалыкском районе за 2015 - 2016 учебный год



СУМАМБАЕВ СЕРИК АСАНОВИЧ,
методист по физической культуре
отдела образования акимата
Карабалыкского района.

Система работы организаций образования Карабалыкского района по физической культуре и спорту строится на основе законов РК «Об образовании», «О физической культуре и спорте», Государственной программы развития физической культуры и спорта в РК, развития приоритетных направлений в образовании. В целях реализации плана мероприятий по выполнению Государственной программы развития физической культуры и спорта РК отделом образования разработана районная программа развития физического воспитания в организациях образования района, согласно которой проводится следующая работа.

Физическое воспитание среди учащихся осуществляют 35 общеобразовательных школ (в них занимается 3145 учащихся). Во всех общеобразовательных школах введен обязательный третий час физической культуры и при соответствующих условиях материальной базы и кадрового обеспечения раздельное обучение мальчиков и девочек с 5 по 11 классы.

В школах района учителями физической культуры проводится работа по привлечению учащихся к постоянным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни. В школах работает 41 учитель физкультуры, из них с высшим образованием – 29, со средним специальным физкультурным образованием – 11. С каждым годом процент обеспе-

ченности растет. Ежегодно район пополняется молодыми специалистами. На сегодняшний день, процент обеспеченности специалистами составляет 90,2%.

Имеют высшую категорию 3 учителя, первую категорию – 9, вторую категорию – 12, без категории – 17. Улучшился качественный состав педагогов с первой и высшей категорией, что составляет 31,4%. С каждым годом район пополняется молодыми специалистами, на 1 сентября текущего учебного года в район приехало 3 специалиста.

С целью проведения методической работы с учителями физической культуры создано районное методическое объединение. Руководство, которое осуществляется методистом и более опытными преподавателями физической культуры. Периодичность занятий методических объединений один раз в 2 месяца. План работы составляется на учебный год и утверждается районным отделом образования.

Вся работа методического объединения направлена на улучшение организации и повышение качества уроков по физической культуре; изыскание более современных форм и методов ведения уроков; освоение теории и практики обучения и воспитания учащихся в школе; обобщение передового опыта обучения, распространения и внедрения его в практику работы преподавателей района, на оказание помощи в подготовке их к предстоящим занятиям с учащимися и в самостоятельной работе по повышению своей квалификации. Этим целям подчинены проведение открытых уроков и семинаров по физической культуре. При районном отделе образования созданы методические советы преподавателей физического воспитания, которые также оказывают содействие повышению уровня состояния физвоспитания на местах. Вопросы физвоспитания рассматриваются на педагогических советах, совещаниях при директорах школ. Ежегодно, с целью обобщения передового опыта на базе школ проводятся обобщающие семинары учителей физической культуры, семинары-практикумы.

С целью повышения качества преподавания физической культуры, а также стимулирование профессионального и личностного роста учителей физической культуры в районе введен рейтинг учителя физической культуры, задачи которого состоят в следующем:

- повысить эффективность деятельности учителя;
- привитие интереса учащимся к занятию спортом;
- пропаганда здорового образа жизни.

По итогам рейтинга в конце учебного года учитель, набравший максимальное количество баллов, награждается на августовской конференции грамотой отдела образования и денежным призом.

Отделом образования Карабалыкского района предусматриваются меры по укреплению и развитию материально-технической базы. В целом обеспеченность спортивным инвентарем и оборудованием для выполнения государственной программы в районе выглядит удовлетворительно. Для качественного проведения уроков физкультуры ежегодно предусматривается текущий ремонт спортсооружений, приводятся в порядок спортивные площадки, беговые дорожки за счет привлеченных и выделенных бюджетных средств.

Следует отметить, что в 2015-2016 учебном году увеличилось число учащихся, за-



нимающихся в спортивных секциях. На данный момент количество секций в районе составляет 70, число охваченных детей в них 2220 человек.

В целях реализации Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан, дальнейшего развития массового спорта среди детей и подростков в Карабалыкском районе ежегодно проводится очередная спартакиада школьников по различным видам спорта. Спартакиада проводится в три этапа: внутришкольные соревнования, районные и участие лучших спортсменов района в областной спартакиаде.

Целенаправленно ведется работа по приему Президентских тестов в школах района. Практически в каждой школе создаются комиссии по их приему, проводятся соревнования, оформляются сводные ведомости, подводятся итоги.

Ежегодно плановые проверки школ показывают, что работа по физической культуре ведется в соответствии с государственной программой. Учителями физической культуры проводится активная работа по пропаганде здорового образа жизни, о чем свидетельствуют стенды о спортивных достижениях лучших спортсменов школы. Регулярно проводятся утренняя гимнастика до занятий. Проводятся спортивно-массовые мероприятия, тематические линейки, часы здоровья, чествование спортсменов.

АСЫҚ АТУ ОЙЫНЫ «ШЫР»



ЖАЛКЕНОВ АЙДЫН ОРАЗБЕКҰЛЫ,
Соналы орта мектебі дене шынықтыру
пәнінің мұғалімі

Дене шынықтыру сабағындағы «Асық ату» ұлттық ойынын енгізу маңыздылығы. Асық ойынын бастауыш сыныптардан бастап алған жөн деп ойлаймын, олар ойынның ережесін тез меңгеріп алады. Өйткені бастауыш сынып оқушылары да бізбен жарыса ойнайды. Біріншіден, бұл ойын – түгелдей қозғалыс. Баланың он екі мүшесі, бұлшық еттері толық қозғалысқа түседі. Ойыншы бала еңкейеді, сәл ғана ұмсынады, оң аяғын қатты серпиді. Бір мезетте осынша қимыл – қозғалысқа түсіретін бір де бір ойын жоқ. Сақаны жіберіп қалған соң бала қарап тұрмайды, жүгіреді.

Екіншіден, көздің көрегендігін арттырады. Сөреден асықты дәл көздеу, қашықтықты дәл межелеу көрегендікті қажет етпей ме?

Үшіншіден, асық ойыны баланың миын шынықтырады. Яғни, бала асықты атпас бұрын ойланады. Қай тұстан, қалай айтса дұрыс тиетінін ойша салмақтайды. Сөйтіп, өзінше есептеп, қорытынды шығарту арқылы асық баланың ақыл – ойының жетілуіне себепкер болады.

Төртіншіден, ең бастысы, асық ойыны баланы жеке тұлға ретінде мықты тәрбиелейді. Асық ойнау арқылы бала бәсекелестікке үйренеді, бойында көшбасшылық, лидерлік қасиет қалыптасады. Бүгін ұтылған бала ертең ұтуға тырысады, сөйтіп мінез – ер мінезі шыңдалады. Қалада, бір ерекшелігі, жыл он екі ай ойнауға болады ғой, егерде мектептерімізде сабақтарда асық ату ойынын жоспарға кіргізсе, ұлттық ойындарымыз ары қарай дамиды деген ойдамын. Кез келген мемлекет ең әуелі ұлттық салт - дәстүрі мен ұлттық ойындарын ұлықтауы тиіс. Ата-бабамыздан бүгінгі күнге мирас болып жеткен ұлттық спорт түрлерін біз қастерлемесек, біз ойнамасaq, оны ешкім қажет қылмайды. «Кезінде «асық ойнаған-азар» дейтін еді, ал, қазіргі таңда ол олай емес... Балаларымыз шетелдің шығарған қан-төгіс ойындарын ойнағанша, адамның денсаулығына зор пайдасын тигізетін асық ойынын ойнағаны

артық. Ойын адамды асықтың ұшу траекториясын көзбен өлшеп, сызу арқылы математикаға баулиды. Асық ойыны – біздің ұлттық спортымыздың бір түрі. Ертеде мұны қазақтың ұлы да, қызы да қызыға ойнаған. Бұл ойын адамды ептілікке, мергендікке, шапшаңдыққа, сергектікке үйретеді.

Асық ойнау үшін балалар тақыр алаңқайға көлденеңінен түзу сызық сызады да, соны бойлай тігілген кенейді кезектесіп сақамен ату арқылы мергендік сынасады. Кенейді кім көп атып салса, сол ұтады. Асық ату ойынын ауылдық және қалалық мектептерге дене шынықтыру пәнінің бағдарламасына енгізу керек.



АШЫҚ САБАҚ. ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР. ТӨМЕНГІ СЫНЫПТАРДА ҮЙРЕТІЛГЕН ОЙЫНДАРДЫ ҚАЙТАЛАУ



СЕРКЕБАЕВ МАХАББАТ АЛДИЯРОВИЧ
«Рудный қалалық білім бөлімі» ММ«№ 2 Қашар орта мектебі» КММ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

Сабақ жоспары № 70

Күні: 01.03.2016 жыл

Сыныбы: 7-сынып.

Мұғалім: Серкебаев М.А.

Тақырып: Ұлттық ойындар. Төменгі сыныптарда үйретілген ойындарды қайталау. (Ұлттық ойындар және ұлттық спорт түрлерінің элементтерін эстафеталық ойында қолдану).

Сабақтың мақсаты:

Біліктілік: оқушыларды қазақтың ұлттық ойындарына деген қызығушылығын арттыру. Ұлттық ойындардың ережелері мен әдіс-тәсілдерін тереңдетіп үйретумен қатар, дененің жаттығуын қамтамасыз ететін қимылдарға, іскерліктер мен дағдыларға және ақыл-ой жұмыс қабілеттілігіне қажетті білімділігін қалыптастыру және салауатты өмір салтын дамыту.

Тәрбиелік: «Кімде-кім халқынан алмаса тәлім, Оны үйрете алмас ешбір мұғалім»-Жүсіп Баласағұн. Балалардың жан-жақты өсіп жетілуі, тиянақтылық, ептілік, шеберлік, жігерлілік сияқты мінез-құлық салаларын ұлттық ойындар арқылы қалыптастыру.

Дамытушылық: Ұлттық ойынның әдіс-тәсілдерін үйрене отырып, дененің жекелеген бөліктерінің қимылын және олардың өзара үйлесімді болуын дамыту.

Құрал-жабдықтар: аттар (ағаш), теңгелер, бес тас, асықтар, көздеу нысаналары, дөңгелектер, кіші доптар, ысқырық, уақыт өлшегіш.

Өтетін орны: мектеп спорт залы

КІРІСПЕ БӨЛІМ: (15 минут)

Сапқа тұру

Кезекші рапорты, оқушыларды түгелдеу, спорт киіміне көңіл аудару

Сабақ тақырыбымен таныстыру:

Қазақ халқының ұлттық ойындары туралы түсінік беру.



Асық-ойынының ережелері сан алуан. Алты ұпай, шеңбер, омпы, үйшік сияқты түрлері сақамен атып тигізу арқылы ойналады. (Бұл ойынды жұппен, топпен ойнауға болады).

Асық ойынының отырып ойналатын түрлері де бар. Олар: хан талапай, келтірмек,



гүлемей, қағу. Балалардың психикалық дамуына, сөйлесу, бір-бірімен қарым-қатынасын шыңдайды.

Бес тас: Халқымыздың ойыншылардың жасын, ауа райын және ойын алаңын таңдамайтын ұлттық ойыны, балалардың ермегі.

Бұл ойын домалақтау келген бес таспен отырып ойналады. Балалардың саусақтарының ептілігін жақсартады, ойлануға, тез шешім қабылдауға үйретеді.

(Бұл ойынды жұппен, топпен ойнауға болады).

Халқымыздың ұлттық спорт түрлеріне: күрес, жұдырықтасу, жекпе-жек түрлері және ат үстінде ойналатын аударыспақ, бәйге, теңге алу, қыз қуу, көкпар, жамбы ату, құсбегілік ойындары жатады.

Миға шабуыл

1. Суреттерде қайсы ойын түрлері бейнеленгенін ата?

2. Қай ойын түріне жатады? Ұлттық спорт ойындары ма, әлде ұлттық ойын ба?

Тоғызқұмалақ ойыны ше?

Енді біз ұлттық спорт түрлері мен ұлттық ойын түрлерін ажыратып білетін болдық. Қазір



бой қыздыру жаттығуларынан соң осы ойын түрлерін қатыстыра отырып эстафеталық ойын ойнаймыз.

Қауіпсіздік сақтау ережелері:

Жүгіру және жалпы дамыту жаттығулары кезінде арақашықтықты сақта;

- ойыншының алдынан жүгіре шықпа;
- бұрылыста ойыншының қолынан ұстама;
- шығыршықты айналғанда басып кетпе;

(Ойын барысында ескертіп отыру).

Әдістемелік нұсқаулар: Жаттығуларды өз мәнінде орында, айып айналымын міндетті түрде жаса; жолдастарыңа кедергі жасама; «эстафеталық ойын аяқталғанша біз ұтып жатырмыз» -деп ойлама.

Сап жаттығулары: түзел, тік тұр, оңға бұрыл, солға бұрыл, кері бұрыл.

Жүру, жүгіру жаттығулары: екі қол жоғарыда аяқтың ұшымен жүру; екі қолды белге қойып өкшемен жүру; қолдарды екі жаққа созып аяқтың сыртқы қырымен жүру және ішкі қырымен жүру; жеңіл жүгіру; бағытты ауыстырып жүгіру; жәй жүріс; қаз жүрісі; бақа жүрісі; сол жақпен аяқ қою арқылы жүгіру; оң жақпен; арқамен; тура жүгіру; тізені көтеріп жүгіру; өкшені көтеріп; аяқты ішке; сыртқа көтеріп жүгіру; бағытты ауыстырып жүгіру; жәй жүріс. Дем алуды қалыпқа келтіру.

Қозғалыста арақашықтықты қол созым жерден белгілеу.

Жалпы дамыту жаттығулары: Қол белде, аяқтардың арасы иықпен бірдей.

1. Басты оңға, солға айналдыра қимыл жасау. 6-8 рет.

2. Басты алға еңкейтіп, артқа шалқайтып, оңға, солға қисайту. 6-8 рет.

3. Қолды алға соз-1, жоғарыға-2, жанымызға-3, түсіреміз-4. 6-8 рет.

4. Серпе қимыл жасау. Оң қол жоғарыда сол қол төменде 1-2, 3-4 қолды ауыстырамыз.

5. Қайшы жаттығуы: Қолды алға созып айқастыра серпу.1-2, 3-4 қолды ауыстыру. 2-түрі құлашты кең жая серпу. 6-8 рет.

6. Белді айналдыра қимыл жасау. Басты тура ұстау. 6-8 рет.

7. Кеудені айналдыра қимыл жасау. 4*4 оңға, солға. 6-8 рет.

8.Тік ұшақ жаттығуы. Қолдарды екі жаққа созып жартылай айнала қимыл жасау. Бас бір орында. 2-түрі басты кеудеге қоса айналдыру. 6-8 рет.

9. Қолды алға созып отыр-1, түрегел қолды түсір-2 (тез санау, тез отырып тұру).

10. **Кешенді жаттығулар топтамасы:** қолды алға соз-1, жоғарыға-2, жанымызға-3, оңға бұрыламыз-4, тура тұр-5, солға бұрыл-6, тура тұр-7, қолды түсір-8. (5-6 рет орындау)

11. Дем алуды қалыпқа келтіру: 1-қолды жоғарыға көтеріміз, демді толтырып алып аяқ ұшына көтерілеміз. 2-демді тез шығарып жібереміз. 4-6 рет.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ: (25 минут)

- Оқушыларды сапқа тұрғызу.
- Оқушыларды алшы және тайке деп саналу арқылы екі топқа бөлу.
- Ойын түрлерінің мазмұнын түсіндіру, үлгісін көрсету.



Тақтада сызып көрсету: негізгі жол және айып айналымымен. Мұнда: айып айналымының уақытты көп алатынын, эстафеталық ойында уақыттың маңызы зор екенін түсіндіру **1- Байге.** (Бейімдеу жаттығулары). (5-сынып. №72-сабақ. Кім жүйрік?).

Қазақ халқының ұлттық спорт түрі, ат жарысы. Түрлері: тура шабыс және айналма шабыс. Аламан бәйге-өте жүйрік аттардың жарысы. (Ақтық жарыс).

а). Ойыншылар ағаштан жасалған атқа мініп еш кедергісіз белгіленген мәрені айналып шауып келіп, команданы айналып атты және қамшыны (эстаф.таяқшаны) келесі шабандозға береді. (Атты қамшылауды ұмытпау керек).



б). Ойыншылар ағаштан жасалған атқа мініп ортаға тасталған шеңберді және



белгіленген мәрені айналып шауып келіп, команданы айналып атты және қамшыны





(эстаф. таяқшаны) келесі шабандозға береді. (Атты қамшылауды ұмыт-пау керек).

2-Жамбы ату. (2-сынып. №90-сабақ. Нысанаға дәл тигізу-мергендікке баулу).

Ат үстіндегі шабандоз шауып келе жатып садакпен нысананы көздеп атады.

Эстафета таяғын қолға алып жүгіріп барып шеңбердің ішінде жатқан кіші допқа алмастырып шеңбердің ішінде тұрып 5-6 метр қашықтыққа қойылған нысананы көздеп ұрады. Егер нысанаға тигізсе, допты шеңбер ішіне қойып, таяқшаны алып қайтып, команданы айналып, таяқшаны келесі ойыншыға береді.

Тигізе алмаса шеңберді бір айналып (айып айналымы), допты қойып таяқшаны алып қайтады.

3-Теңге алу. (6-сынып. №71-сабақ. Теңге алу-жүгіруге еңкею жаттығуын қосу).

Ат үстіндегі шабандоз шауып келіп жерде жатқан теңгені іліп алады.

Эстафета таяғын қолға алып жүгіріп барып шеңбердің ішінде жатқан теңгеге алмастырып, теңгені келесі шеңбер ішіндегі кіші допқа алмастырып, шеңбердің ішінде тұрып, 5-6 метр қашықтыққа қойылған нысананы көздеп ұру. Егер нысанаға тигізсе, допты шеңбер ішіне қойып теңгені алып, келесі шеңбер ішіне теңгені қойып, таяқшаны алып қайтып, команданы айналып келесі ойыншыға таяқшаны береді.

Тигізе алмаса шеңберді бір айналып жоғарыдағы шарттарды орындап қайтады.

4-Бес тас. (7-сынып. №44-сабақ-шапшаңдықты, саусақтардың ептілігін шыңдау).

Ойыншы жүгіріп келіп тізерлей отырып шеңбер ішіндегі тастарды алып, шеңбер ішіне шашып жіберіп, кез-келген біреуін алып, жоғары лақтырып жердегі тастарды бір қолмен сыпыра жинап алып жоғарыдағы тасты



түсірмей қағып алады. Қағып алса тура, қаға алмаса шеңберді бір айналып (айып айналымы), ойынды біз білетін ретпен жалғастырады.

5-Асық иіру. (7-сынып. №42-сабақ. Асық ойыны түрлерімен танысу-ойлау қабілетін арттырады).

Ойыншы жүгіріп келіп, тізерлей отырып, шеңбер ішіндегі асықты алып иіреді. Асық алшы немесе тәйке тұрса, ойынды әрі қарай біз білетін ретпен жалғастырады, бүк немесе шік түссе орнынан тұрып, шеңберді бір айналып (айып айналымы), ойынды әрі қарай жалғастырады.

Ескерту: ойын шарттары мәреден сөреге қарай қойылып отырады.



Ойын басындағы және соңындағы алаң көрінісі ҚОРЫТЫНДЫ БӨЛІМ: (5 минут)



Сыныпты сапқа қою.

Бағалау. Қорытындылау.

Сұрақтар: сабақ ұнады ма? Қандай әсер алдыңдар? Осы ұлттық ойын түрлерін бұрын қайда көріп тамашаладыңдар? Теледидардан басқа қайда көрдіңдер, ерекшеліктері бар ма?

Рефлексия: Сабақтан алған әсерлерін парақшаларға (стикер) түсіріп, жапсырады.

Үйге тапсырма: келесі сабағымыздың тақырыбы ұлттық ойын «Хан талапай». Ойын туралы ата-әжелеріңмен сұқбаттасыңдар. Бой жазу жаттығуларын жасауды ұмытпаңдар.

«ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҮЗДІК МҰҒАЛІМІ» V ОБЛЫСТЫҚ КОНКУРСЫНА АШЫҚ САБАҚ ЖОСПАРЫ



Сынып: 5 сынып

Күні: 13.05.2016 ж

Уақыты: 11.00-11.45

Тақырып: Қозғалмалы ойындар

Мақсаты: Оқушылардың денесін қозғалмалы ойындармен шынықтыру, мәдени білім деңгейлерін арттыру

Міндеттері: 1. Жан - жақты білім беру

2. Қарым – қатынасқа, ұжымдыққа тәрбиелеу

3. Тәндерін сауықтыру

Өткізетін орын: Спортзал

Құралдар: Шығыршықтар, гимнастикалық үлкен доптары, белбеулер, музыкалық құрылғылар.

БЕКЕНТАЕВ НҰРЖАН ҚАБЫКЕНҰЛЫ,

«Қостанай қаласы әкімдігі білім бөлімінің № 18 мектеп гимназиясы» ММ,
дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

Жеке мақсат	Сабақ мазмұны	Жүктеме мөлшері	Ұйымдастырылған әдістемелік нұсқау
I - Бастапқы бөлімі 12 минут			
Сабақ тақырыбын түсіндіру.	1. Қатарға сапқа тұрғызу, баяндама:	1 мин	«Түзел»!, «Түк тұр!»,
Сап түзегенде жотаны дұрыс ұстауға тәрбиелеу.	2. Амандасу, сабақ тақырыбын айту.	1 мин	«Еркін тұр!».
Жаттығуды көрсетіп тұру	4. Шығыршықты айнала: кәдімгі жүріс,	10 сек	Оңға! Зал шетімен, алға қадам бас!
Жаттығуларды дұрыс орындауына көңіл бөлу	- аяқ ұшымен,	10 сек	Қол жоғары!, дене түзу!
	- өкшемен,	30 сек	Қол белге!
	5. Спорттық жүріс	1 мин	Қол шынтақтан бүгүлі!
	6. Жүгіріс түрлері (арқамен, айнала, т.б)	1 мин	1-3 дейін санал! 1- орн-да, 2-2 қадам, 3 – 4 қадам бас!
	7. Қимылды жаттығулар	7 мин	Жақсылап майысамыз!
	Бір орында шығыршықты қолға ұстап, жаттығуларды орындау:	8-10 рет	Аяқты алма – кезек ауыстырамыз!
	1. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс, аяқ сәл алшақ, 1 – сол аяқпен артқа қадам жасап, артқа майысу, 2 – б.қ, 3 – 4 басқа аяқтан дәл солай.	6-8 рет	Тізені бүкпе!
	2. Бастапқы қалып, шығыршықты алға ұстап, айналдырып аттау.	6-8 рет	Отырғанда майысамыз!
Жаттығуларды көрсетіп тұру	3. Бастапқы қалып, шығыршықты алға созып ұстау, 1 - сол аяқты көтеру, 2 – б.қ, 3 – 4 басқа аяқтан дәл солай.	6-8 рет	Денені түзу ұста!
	4. Бастапқы қалып, 1 – алға аттап, шығыршықты жоғары көтеріп, жартылай отыру, 2 – б.қ, 3 – 4 басқа аяқтан дәл солай.	10 рет	Қол белде!
	5. Бастапқы қалып, шығыршықты алға ұстап отырып - тұру.	6-8 рет	Шығыршықты қадағалаймыз!
	6. Бастапқы қалып - негізгі тұрыс аяқ сәл алшақ, шығыршықты жерге қойып, шығыршық ішінен 1 - алға секіру, 2 - б.қ, 3 артқа секіру, 4 – б.қ.	6-8 рет-тен	Орындарыңа қадам бас!
	7. Бастапқы қалып – негізгі тұрыс, аяқ алшақ, шығыршықты қолда және белде айналдыру. Қатарға тұрғызу		

II - Негізгі бөлім 30 минут			
Тапсырманы сырттан бақылап қателікті дұрыстау.	Қозғалмалы ойындар: Ойын шартын түсіндіру, сөзбен жеткізіп көрсету	3 мин	Сөзбен түсіндіріп, көрсету
		8 мин	Қауіпсіздік техникасын және ойынды қадағалау
Уақытты бақылау	1.«Атысу» ойынын ойнату. Оқушыларды 2 топқа бөлу. Толығырақ тапсырма № 1	2 мин	Ойын тәртібін бақылау
Оқушылар жұмысын бағалау		5 мин	
Үлгірімі төмен оқушыларға жеке көңіл бөлу.	- Балаларды шеңберге тұрғызу, ойын шартын түсіндіріп көрсету.	2 мин	Қауіпсіздік техникасын қадағалау
Жеңімпаздарды анықтау		2. «Түйілген шыт» ойынының шартын толық түсіндіріп ойнату. Толығырақ тапсырма № 2	4 мин
	- Екі жаққа лекке сап түзеу, ойын шартын түсіндіру, көрсету	2 мин	Дене күшіне сай тең бөлу Ойын тәртібін бақылау
		3. «Достарыңа жәрдем» ойынын ойнату. Толығырақ тапсырма № 3	
	- Лекке сап түзеу, ойын шартын түсіндіру, екіден орындатып көрсету		
	4. «Кім жылдам, кім күшті?» ойынын ойнату. Толығырақ тапсырма № 4		
III - Қорытынды бөлім 3 минут			
Тәртіпті қадағалау	1.Қатарға сапқа тұрғызу, бағалау, мадақтау, денсаулық тілеу 2. Үйге тапсырма, жотаға жаттығулар 3. Ұйымдасқан түрде бір лекпен залдан шығу, оқушылардың сабақты бағалауы	1 м	«Түзел»!, «Түк тұр!», «Еркін тұр!», Сөзбен түсіндіріп көрсету. Сабақ аяқталды, сау болыңыздар! Солға!, алға бас!
		2 м	

Тапсырма № 1. «Атысу ойыны»	
<p>Атысу ойыны спортзалда ойналады. Ойынға 10 – 30 ға дейін адам қатысып ойнауға болады. Ойын шарты: Ойыншылар тең екі топқа бөлініп спортзалдың екі жақ бетіне орналасады. Екі топ басшысы шығып, қай топ бірінші боп, доп атуды бастайтынын анықтау мақсатында келіседі. Ойын бастаушы топ бірінші боп, допты қарсыластарына тигізу мақсатында ата бастайды. Одан екінші топ қорғанады және допты алып, оларға қарсы атады. Ойын осылай қыза түсіп, жалғаса береді. Қай топтың ойыншысына доп дәл тисе, сол ойыншы ойынан шығып шетте отырады. Доп тиген ойыншыны ойынға кіргізу тәртібі, тек сол команданың ойыншысы ауадан допты қағып алса, бір ойыншысын қатарына қоса алады. Ойын 2 – 3 доппен ойналады.</p> <p>Ескеру: 1. Жерге түскен допты алып, ойыннан шығып қалған өз тобының ойыншысын ойынға кіргізуге болмайды.</p> <p>2. Жерден серпіліп кеп тиген доп, тигенге саналмайды.</p> <p>3. Екі жақтың ойыншылары сары түсті зонаға кірулерімен аяқ басуларына болмайды!</p> <p>Ойынның дене тәрбиесіне берер пайдасы: Бұл ойынның берер пайдасы денені тез қыздырады, тыныс алу жолдарын ашады, жылдамдықты, ептілікті, тез шешім қабылдауды арттырады. Ойынды ойнау барысында адамның аяқ, қол, дене бұлшық еттерінің жиырылу жүйесіне пайдалы және тиімді. Сонымен қатар осы ойын білім алушыларға жақсы көңіл күй сыйлайды.</p>	

Тапсырма № 2. Ұлттық ойын өзгеріспен «Түйілген шыт»	
Жаңа нұсқа	Ескі нұсқа
Ойын шарты: Ойынға 10 – 15 адам қатыса алады. Одан көп болса екіге бөлген жөн. Оқушылар шеңбер құрып тұрады. Араларынан бір оқушы ортаға шығып, басқа оқушылардың бір – біріне лақтырған үлкен добын қағып алуы қажет. Ал қалған оқушылар допты бір – біріне жылдам беріп ортадағы оқушыға допты ұстатпауға тырысулары қажет.	Ойынға ортасынан бір-екі рет түйілген орамал, болмаса шыт керек. Ойынды ымыртта немесе іңір қараңғысында да ойнауға болады. Қара көлеңкеде көрнекті болуы үшін ойынға-ақ орамал қолданылады. Ойнаушылар өзара келісіп, араларынан біреуін; ойын жүргізуші етіп тағайындайды. Ойын жүргізуші ойнаушыларды маңайына шақырып

<p>Қай оқушының лақтырған добын, ортадағы оқушы ұстап алса, ол сол оқушымен орнын ауыстырады да ойын осылай жалғаса береді. Ескеру: 1. Қолдан допты күштеп тартып алуға болмайды. 2. Дәл қасындағы адамға допты беруге болмайды. Ойынның дене тәрбиесіне берер пайдасы: Ойын барысында жылдамдықты, сезімталдықты дамытады. Ұйымшылдық қасиеттерін оятып ұжымдық сана қалыптасады.</p>	<p>алады да, өзін қоршап, ынтыға ентелеп тұрғандарға қарап бір, екі, үш деп дауыстайды. Осы кезде ойыншылар жан-жаққа тез бытырап кетеді. Ал жүргізушінің өзі қолында түйілген орамалы бар ойыншыны қуалайды, мақсаты: оны ұстап, орамалды алу. Ол қолындағы орамалды оп-оңай алғыза қоймайды.</p> <p>Қуғыншы жете бергенде қолындағы орамалды қатарласа берген басқа ойыншыға лақтырады, орамалды қағып алған ойыншы оны келесі ойыншыға лақтырады. Осылайша жүргізуші қашан орамалды ұстап алғанша ойын жалғаса береді. Ұсталған ойыншы ортаға шығып, көпшіліктің ұйғаруы бойынша өнер көрсетеді. Өнер көрсету аяқталғаннан кейін түйілген орамалды соның өзі қуалайды, яғни ойын жүргізушіні ауыстырады, ойын осылай жалғаса береді. Бұл ойын жастардың таза ауада демалуларын, денсаулықтарын жақсартып, денелерін сомдаумен бірге, оларды коллектив болып ұйымдаса білуге үйретеді, білгендерін ортаға салуға баулиды.</p>
--	---

Тапсырма № 3. Ұлттық ойын өзгеріспен «Жалғыз түрде жаралыларға жәрдем беру» немесе «Достарыңа жәрдем».	
<p>«Достарыңа жәрдем»</p> <p>Ойын аулада, спортзалда ойналады. Ойын шарты: Оқушылар екі топқа тең бөлініп қарама – қарсы екі жақта лекпен тұрады. Ойын жүргізушінің баста деген белгісінен кейін. Екі топтан қос адам бірін екіншісі арқалап немесе беліне белбеу байлап суырылып шығып спортзалдың екінші жақ беткейіне жылдам баруға тырысады. Барған соң арқалаушы немесе апарушы адам қалып, екінші тың адам келесі достарын тасуға жылдам бет алады. Ойын осылай жалғаса береді. Қай топ келесі бетке жылдам достарын бірінші тасып болса, солар жеңіске жетеді. Ойынның дене тәрбиесіне берер пайдасы: Бұл адамның өз денесін еркін меңгеруіне, ептілікке, күштілікке, қайраттылыққа, жігерлілікке, табандылыққа, тәрбиелеп қол, аяқ күшімен тепе – теңдікті дамытады.</p>	<p>«Жалғыз түрде жаралыларға жәрдем беру»</p> <p>Ойыншылар 2 топқа бөлініп, 2 жаққа топтанады. Бұлардың арасы 10-15 метр шамасында болады. Ойыншылар бірінің артына бірі тұру қажет. Содан соң алдында тұрған бала артындағыны жаралыға ұқсатып арқалап немесе көтеріп, қарсысындағы сызыққа апарады. Көтеріп апарған адам сонда қалады да, әлгі жаралы болып барған адам жүгіріп келіп өз тобындағы алда тұрған адамды арқалап немесе көтеріп әкетеді де өзі сонда қалады. Ойын осылай жалғаса береді. Қайсы топ бұрын тасып болса, сол топ ойында ұтқан болады.</p>

Тапсырма № 4. Ұлттық ойын «Кім жылдам, кім күшті? »	
<p>Жаңа нұсқа</p> <p>Ұлттық ойын «Кім жылдам, кім күшті? » өзгеріспен Қазақтың ұлттық ойыны «Кім жылдам». Ойын аулада, спорт залында, сынып бөлмелерінде ойнала береді. Ойын шарты: Ойыншылар ойынға екі-екіден қатысады. Ортаға шыққан екі оқушы бір-біріне арқасын беріп, оң иық жағымен екі жаққа қарап тұрады. Аяқтарының арасын иықтарының деңгейімен бірдей етіп ұстайды. Осыдан соң ойын жүргізуші екеуіне де тең деңгейде, оң жақ өкше тұсына белбеу ұшын келтіріп, 50 сантиметрдей қалың белбеу немесе үлкен доп тастайды да «ысқырып» қалады. Ысқырған кезде кім еңкейіп белбеуді бұрын алса, соның жеңгені немесе екеуіде бірдей ұстап алса, ойыншылар тартыс бәсекесіне түсіп, белгіленген жерге дейін тартысады. Кім белбеуді тартып алса немесе білгіленген жерден асыра тартып әкетсе, сол жеңген болып есептеледі. Екі жұптан соң ойынға басқа ойыншылар шығады. Ойын осылай жалғаса береді. Екінші кезекте әр жұптың жеңімпаздарымен арадағы жарыс болады. Ең соңында жеңген екі ойыншы қалады. Сол екеуінің қайсысы жеңіп шықса, сол жеңімпаз атанады. Ойынның дене тәрбиесіне берер пайдасы: Бұл адамның өз денесін еркін меңгеруіне, ептілікке, күштілікке, қайраттылыққа, жігерлілікке, табандылыққа тәрбиелеп, қол, аяқ күшімен тепе – теңдікті дамытады.</p>	<p>Ескі нұсқа</p> <p>Ежелгі ойындардың бірі — Кім жылдам?. Ойын аулада, спорт залында, сынып бөлмелерінде ойнала береді. Ойыншылар ойынға екі-екіден қатынасады. Ортаға шыққан екі оқушы бір-біріне арқасын беріп, екі жаққа қарап тұрады. Аяқтарының арасын иықтарының деңгейімен бірдей етіп ұстайды. Сонан соң ойын жүргізуші екеуінің аяғының арасына ұзыннан-ұзақ белбеу тастайды да «бір, екі, үш» деп санайды. «Үш» дегенде кім еңкейіп белбеуді бұрын алса, соның жеңгені. Бұл адамның өз денесін еркін меңгеріп, тез қимылдауының нәтижесінде жүзеге асады. Ойынға басқа ойыншылар шығады. Ойын жалғаса береді. Екінші кезекте әр жұптың жеңімпаздарымен арадағы жарыс болады. Ең соңында жеңген екі ойыншы қалады. Сол екеуінің қайсысы жеңіп шықса, сол жеңімпаз атанады.</p>

ПЛАН-КОНСПЕКТ ИНТЕРАКТИВНОГО УРОКА-СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССОВ



КОВШ НАТАЛЬЯ АЛЕКСЕЕВНА,
старший преподаватель кафедры
теории и практики физической
культуры, спорта и туризма
Костанайского государственного
педагогического института

Дата и время проведения: 05.03.2015
8.00, 8.50
Место проведения: спортзал школы-лицея №1 г.
Костаная
Раздел программы: баскетбол.
Тема урока: Техничко-тактические действия
в баскетболе.
Цель урока: применять разнообразные движения
и баскетбольные технико-тактические действия в
соревновательных ситуациях.
Задачи: 1) закрепить изученные технические дей-
ствия: остановки двумя шагами, прыжком, ведение
мяча, передачи и броски мяча в движении;
2) закрепить групповые тактические взаимодей-
ствия в нападении;
3) развивать быстроту и ловкость;
4) формировать критическое мышление, умение
взаимной оценки и самооценки в групповой рабо-
те.
Урок разработали и провели: Ковш Наталья Алек-
сеевна – старший преподаватель кафедры теории
и практики ФК, спорта и туризма КГПИ,
Кожевников Александр Вячеславович – студент-
практикант 4 курса факультета ФК, спорта и ту-
ризма.
Тип урока: обучение и закрепление
Оборудование и инвентарь: баскетбольные щиты,
мячи баскетбольные, свисток.

Частные задачи	Содержание урока	Дози- ровка	Организацион- но-методиче- ские указания	Примечание
Вводно-подготовительная часть 12-14 мин				
Организовать уча- щихся	1. Построение в шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.	1-2мин	Оценить каче- ство спортивной формы, напо- нить ТБ	Установка на коллаборатив- ную среду (со- трудничество)
Выполнить уста- новку на актив- ность, уважение и доброжелатель- ность	2. Разделить класс на две команды и назначить лиде- ров команд. Принятие присяги у су- дей и участников. Играть честно, справедливо, весе- ло, интересно КЛЯНЁМСЯ! Уважать соперников КЛЯ- НЁМСЯ! Активно участвовать в играх, эстафетах, виктори- нах - КЛЯНЁМСЯ! КЛЯТВА ЖЮРИ: судить честно и справедливо - КЛЯНЁМСЯ!	1 мин 1-2мин	Построение по- сле разделения класса на ко- манды в две шеренги + чле- ны жюри оцени- вают за 1 место - 1 балл, 2 место – 2 бал- ла. Победитель определяется по наименьше- му количеству баллов.	Групповая работа под руководством лидеров-капи- танов. Жюри предсе- датель Литви- нов С.Г., члены жюри Цымбал Р.С., Назаров М.А.
Воспитывать на- вык коллективных действий	3. Повороты из И.П.- О.С. 1-2 шаг вперёд; 3-4 поворот налево; 5-6 поворот направо; 7-8 шаг назад в И.П.	4 раза	Четкое выполне- ние команд	Оценивает жюри

<p>Подготовить мышцы рук, туловища, ног к выполнению заданий в основной части урока, вырабатывать осанку</p> <p>Подготовить голено-стопные суставы к бегу</p>	<p>4. Ходьба: - на носках, рр вверх, в стороны, вперёд и вниз; - из положения рр в замок перед грудью, рр выпрямлять вперёд, вверх, вправо, влево; - с наклонами в стороны, рр за голову; - в полуприседе рр за спиной; - выпадами вперёд, рр на поясе; - с наклонами, рр касаясь ступней ног - с маховыми движениями ног вперёд, рр впереди; - на внешней стороне стопы на счёт 1-4 на внутренней стороне стопы на счёт 5-8</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Выполнение фронтальное рр прямые темп выполнения средний</p> <p>наклон точно в сторону спина прямая сзади стоящая нога прямая наклон глубже мах ногой выше</p> <p>рр в замке, круговые разминочные движения</p>	<p>Оценивает жюри</p>
<p>Закреплять ритмичную, синхронную работу рук в беге</p>	<p>4. СБУ: - бег с высоким подниманием бедра; - бег со сгибанием голени назад хлестообразно; - бег с выносом прямых ног вперёд; - прыжки с одной ноги на другую, высоко поднимая бедро.</p>	<p>3 мин</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Выполнение поперёк зала в группах в условиях соревнования «Кто лучше?»</p>	<p>Оценивает жюри</p>
<p>Закрепить амортизацию ногами в остановках</p> <p>Развивать быстроту ответной реакции</p> <p>Закрепить технику броска в кольцо с двух шагов</p> <p>Учить передвижению в стойке баскетболиста, не скрещивая ноги в сочетании с движениями рук для отбора мяча</p>	<p>5. Бег с заданиями: 5.1 Остановка двумя шагами - передвигаясь в колонне легко бегом, по сигналу учителя делают шаг правой, левой и сгибая ноги остановиться. Правая нога остается стоящей сзади, являясь опорной. 5.2 Остановка прыжком по свистку ученики передвигаются медленно бегом с дистанцией 2-2,5м, по сигналу учителя выполняют толчок одной – приземление на две ноги, стопы параллельны. По второму свистку упражнение продолжается. 5.3 Имитация броска в кольцо в движении. Ученики передвигаются медленно бегом с дистанцией 2-2,5м. После отталкивания имитируем бросок с двух шагов (правой или левой). 5.4 Передвижение в защитной стойке баскетболиста приставными шагами: ноги согнуты в коленных суставах, руки работают вверх-вниз, имитируя отбор мяча у соперника.</p>	<p>4 мин.</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 круга</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Соблюдать дистанцию 2 м</p> <p>Вес тела на сзади стоящей ноге</p> <p>Выполняется в зале на центральных кольцах.</p> <p>Передвигаться быстро, не подпрыгивая.</p>	<p>Оценивает жюри</p>

Основная часть 20-24 мин				
Научить ведению мяча без постоянного зрительного контроля, научить взаимному оцениванию техники ведения партнёра	6. Ведение без зрительно-го контроля. В парах на расстоянии 5-6 метров: ведение мяча на месте, партнер оценивает исполнение и показывает на пальцах оценку; ученик, выполняющий ведение, должен смотреть на партнера и называть количество пальцев, после 10 попыток, передать мяч партнеру, после ловли смена видов деятельности.	2 мин	Попеременная работа в парах, у каждой пары мяч. Оценка на пальцах от 1 до 10.	Оценивает жюри
Учить ведению мяча змейкой и по прямой в сочетании с быстрым перемещением	7. Эстафета ведение мяча змейкой. Поочередное ведение мяча змейкой с обводкой ориентиров, обратно ведение по прямой, в завершении остановка и передача мяча из рук в руки.	3 мин	Перестроить группы-команды для эстафетного состязания в 2 колонны	Оценивает жюри
Закрепить активное разгибание рук с направляющим движением кистью при передаче	8. Передачи в парах: - двумя от груди; - правой (левой) рукой сбoku; - двумя из-за головы.	4 мин	Построить группы в 2 шеренги. Попеременная работа в парах, один мяч на пару	Оценивает жюри
Закрепить групповые действия в нападении и ловлю-передачу мяча в движении со сменой мест по малой восьмёрке	9. Взаимодействие игроков «малая восьмёрка». Мяч у среднего в тройке. Средний игрок выполняет передачу игроку справа, обегает его за спиной, пробегает вперёд ближе к кольцу и вновь готовится к ловле мяча.	3 мин	В ходе взаимодействия регулярно меняться местами по восьмёрке, следить за точностью выполнения ловли и передачи мяча в движении	Оценивает жюри
Следить за правильностью и точностью выполнения передач и бросков	10. Броски после передачи с ближней дистанции. Правая колонна с мячами, передача набегавшему партнеру с левой колонны, ловля, два шага бросок в кольцо, партнер с правой колонны подбирает мяч. Выполнить 10 попаданий, 5 раз с левой стороны площадки, 5 – с правой.	3 мин	Выполнение на разных половинах площадки на 2 кольца, 1 команда и 2 команда	Оценивает жюри
Научить рационально применять изученные технико-тактические действия в игре	11. Двусторонняя игра по упрощённым правилам баскетбола с последующим подведением итогов игры.	10 мин	Следить за правильным выполнением в игре техники ловли-передачи, ведения, бросков.	Оценивает жюри
Заключительная часть 6-7 мин				
Развивать «чувство» партнера по команде, способствовать восстановлению функционального состояния организма	12. Задание для пары: нарисовать баскетболиста с мячом или баскетбольный щит с мячом, сидя спиной друг к другу, оба рисуют, но №1 руководит процессом, а №2 рисует под руководством.	2 мин	Сидя на скамейке спиной друг к другу не оборачиваться и не смотреть на рисунок партнера	Оценивает жюри

Учить адекватной рефлексии школьников Формировать взаимное уважение к совместной деятельности на уроке ФК для повышения эффективности учебного труда	13. Анкетирование по вопросам: 1) Ваше отношение к групповой работе на уроке ФК; 2) Что Вам понравилось и почему? + 3) Что не понравилось и почему? – 4) Ваши предложения по проведению урока ФК	2 мин	Раздать для быстрого заполнения мини-анкеты и затем собрать	Жюри готовит краткое выступление по подведению урока
	14. Выступление председателя жюри по итогам интерактивного урока-соревнования	1-2 мин	Обработка данных анкетного опроса	Обработку поручают ответственным учащимся
	15. Построение в 1 шеренгу для подведения итогов урока с комментариями школьников	1 мин	Сообщение результатов опроса школьников	
	16. Уход занимающихся в раздевалку			

Данная разработка урока физической культуры по баскетболу успешно реализована в период педагогической практики студентом специальности «ФК и спорт» Кожевниковым А.В. в сотрудничестве со старшим преподавателем кафедры теории и практики ФК, спорта и туризма КГПИ в ГУ «Школа-лицей № 1» отдела образования акимата г. Костаная весной 2015 года. На уроке использованы достаточно эффективные средства и методы обучения технико-тактическим действиям в баскетболе для решения образовательных задач. Для формирования личности школьника применяли обучение оптимальному умению лидировать, вести за собой, соперничеству, критическому мышлению, адекватной самооценке и взаимной оценке двигательной деятельности в ходе урока физической культуры. Сотрудничество при работе с дублёром (практикантом) на уроке способствовало освоению профессиональных умений будущего преподавателя по физическому воспитанию на основе применения специальных знаний.



ТОНКОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ



НУГМАНОВ ЕРМЕК СЕРИКОВИЧ,
учитель физической культуры КГУ
«Соколовская средняя школа»
ГУ «Отдел образования Узункольского
района».

Данная статья содержит практические рекомендации по организации внеклассной работы по физической культуре на примере волейбольной секции. Автор делится своим практическим опытом по развитию физических качеств обучающихся и повышению функциональных возможностей их организма, то, что в известной степени создает благоприятные возможности для занятий волейболом.

Ключевые слова: волейбол, секционные занятия, подготовка юных волейболистов, упражнения.

Трудно, наверное, найти сейчас образовательное учреждение, в котором не было бы волейбольной секции. Секционные занятия, методически правильно организованные, являются прекрасным средством для всестороннего физического развития детей, также способствуют решению многих воспитательных задач. Объяснить это можно эмоциональностью игры, и тем, что для игры в волейбол не нужно сложное оборудование, достаточно небольшой площадки, мяча и сетки на двух стойках. Однако, часто делаются неправильные выводы о том, что волейбол - простая и доступная игра. И одним из ошибочных мнений является то, что можно начать играть в волейбол и без всякой подготовки. Но нельзя смешивать внешний характер игры, ее сущность и правила с процессом овладения навыками игры, ведь овладение тактикой и техникой в совершенстве - это очень сложный процесс и он требует больших совместных усилий тренера и обучающихся.

Волейбол включен как самостоятельный раздел в программу по физической культуре в школе. Но для того, чтобы стать настоящим волейболистом, необходимо овладение определенными двигательными навыками, которые вырабатываются в рамках занятий спортивной

секции, так как к 13-15 годам двигательное развитие детей достигает высокого уровня. Профессор Фарфель пишет: «Трудно назвать какое-нибудь движение (если оно, конечно, не требует исключительной силы или выносливости), которому нельзя было бы обучить мальчика или девочку 12-14 лет. Здесь должна закладываться основа техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться, шлифоваться, обрастать новыми качествами, характеризующими мастерство».

В обучении юных волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Следовательно, в процессе обучения технике и совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям игры. Волейболист должен обладать способностью к изменению движений, к включению новых двигательных актов, позволяющих правильно решать возникающие перед ним задачи.

Уровень развития детей зависит от степени развития костно-мышечной системы, гармоничного развития органов и систем организма и их функциональных возможностей. Правильно организованные систематические занятия спортом благоприятно сказываются на развитии опорно-двигательного аппарата подростков и юношей. В 12-15 лет кисть руки приобретает прочность и устойчивость, значительно увеличивается диаметр мышечных волокон. В волейболе все действия с мячом производятся кистями рук, поэтому необходимо учитывать данные возрастного развития кистей рук для правильной организации занятий по волейболу с детьми.

Таким образом, если в течение школьного возраста у детей в достаточной степени развиваются физические качества и повышаются функциональные возможности их организма, то это, в известной степени создает благоприятные возможности для проведения занятий по волейболу. При подготовке детей к занятиям по волейболу, особое внимание надо обратить на детей начальных классов, так как в этом возрасте дети очень любознательны и внимательны. Поэтому даже на занятиях в начальном звене нужно объяснять, что такое волейбол, чем он отличается от других видов спорта, для чего нужна сетка и размеры площадки. Дети должны усвоить то, что главная цель каждой команды, перебросить мяч через сетку на половину команды соперника так, чтобы тот не смог его вернуть обратно. Еще необходимо познакомить с расстановкой игроков и их ролью на площадке. Этого можно

добиться, если нарисовать схему с указанием номера каждого игрока. По свистку учителя ученик должен встать на тот номер, который ему укажут. И так в течение нескольких занятий ученики выходят на разные номера. И после того, как дети запомнят расположения игроков, можно дать задание нарисовать самостоятельно на отдельных листах бумаги схему расстановки игроков. А следующим этапом подготовки юных волейболистов является изучение стойки волейболиста, перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед и различные упражнения с мячом. Освоив мяч, дети начинают играть в волейбол резиновыми мячами, а с 3-4 класса – кожаными.

Начинающие игроки должны ознакомиться с разметкой волейбольной площадки: длина – 18 метров, ширина – 9 метров. Она должна быть ограничена боковыми и лицевыми линиями, которые считаются частью игрового поля. Через всю площадку протянута сетка, которая делит спортивную площадку на две равные части – поля соперников. Линия нападения проходит параллельно средней линии, в трех метрах от нее. Площадь подачи находится в правом углу за лицевой линией и составляет три метра в ширину. При подаче игрок может отступить назад не менее чем на два метра. Во время подачи все игроки обеих команд находятся строго на своих местах, трое из них называются игроками передней линии, а трое других – задней линии. Трое из них нападающие: левый (4-лн), центральный (3-цн), правый (2-пн). Игроки задней линии являются защитниками: левый (5-лз), центральный (6-цз), правый (1-пз).



Необходимо дать игрокам понять, что нельзя уходить с передней линии на заднюю

и наоборот, или смещаться влево-вправо. Если розыгрыш мяча выигрывает в итоге команда, принявшая подачу, право на подачу переходит к ней. Заработав отыгрыш подачи, игроки этой команды передвигаются по часовой стрелке на одну позицию вперед. Волейбольный матч состоит из трех или пяти партий, для победы надо выиграть две партии из трех или три партии из пяти. Счет ведется в каждой волейбольной партии до 25 очков, но преимущество над противником должно быть не менее двух очков. Для младших школьников можно рекомендовать игру до 17 очков.



В начале занятий необходима разминка в течение 5-10 минут, для лучшего кровообращения. Можно включить бег, прыжки со скакалкой, прыжки, имитирующие удар или блокировку. Начинать разминку следует с легких упражнений и постепенно увеличивать нагрузку, включая упражнения на гибкость тела и на растяжку тех мышц, которые будут задействованы во время игры и наиболее подвержены травмам.

В младшем школьном возрасте у детей закладываются основы игровой деятельности и технически – тактических взаимодействий (взаимодействие с командой, партнером и соперником), также совершенствуются естественные движения (прыжки, ходьба, бег), элементарные игровые умения (передачи, броски, удары по мячу) – это является своеобразной «школой мяча», которой должен овладеть каждый ученик начальных классов.

Игра в волейбол привлекает детей и они с радостью бегут в спортивный зал. Ведь на протяжении многих лет в нашей школе ведется волейбольная секция для всех желающих учеников, и их немало... В ходе занятий учитель должен выявить перспективных игроков и сформировать команды девочек и мальчиков. Ежегодно эти команды участвуют в школьных и районных соревнованиях, занимая призовые места.

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П.; Спортивные игры. – М.: издательский центр «Академия», 2004.
2. Осколкова В.А., М.С. Сунгуров; Волейбол. Учебное пособие для начинающих. ФиС, 2005.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.; Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



АНЦУПОВА СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА,
преподаватель физической культуры и спец.
дисциплины, Костанайского социально-
технического колледжа.

Быстрота проявляется в способности преодолеть определенное расстояние в наиболее короткий отрезок времени, а также в импульсивности, резкости одиночных или повторных движений.

Для воспитания способности выполнять движения более быстро, для повышения достигнутого уровня скорости можно рекомендовать разные пути. Первый из них - повторное выполнение движения или действия с сознательным и весьма сильным стремлением сделать их с рекордной быстротой. Такой путь требует чрезвычайной концентрации психических возможностей спортсмена и огромной волевой вспышки. Эффективному выполнению подобных упражнений помогает использование ускорения. Ускорения будут действенны только в том случае, если их повторять многократно. Однако проводить такие занятия можно не более 1-2 раз в неделю из-за опасности перетренировки. Другой путь сходен с первым, только стремление более быстро выполнить действие имеет конкретную, предметную цель (например, прыжок в длину через рейку, положенную близко к отметке рекордного результата). Эффективен и третий путь, когда для воспитания способности проявлять волевые усилия, направленные на «мгновенное» движение, применяются время от времени скоростные упражнения в затрудненных условиях и сразу же в обычных условиях.

Важным моментом для воспитания быстроты и повышения скорости движений является правильное определение дозировки скоростных упражнений. Те из них, которые выполняются с максимальной интенсивностью, являются сильно действующим средством, вызывающим быстрое утомление. Это же относит-

ся и к упражнениям, направленным на повышение скорости движений. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Длительность интервалов отдыха обусловлена степенью возбудимости центральной нервной системы и восстановлением показателей вегетативных функций, связанных с ликвидацией кислородного долга.

Различают пять основных методов развития быстроты:

1. Повторный метод, суть его сводится к выполнению упражнений с около предельной или максимальной скоростью. Следует выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений.

2. Метод круговой тренировки. Подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы.

3. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

4. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

В программу занятий должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода, бег с ускорением, прыжки в длину и высоту с предельно быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, разнообразные специальные подготовительные упражнения.

Ряд примерных упражнений для развития быстроты:

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.

2. Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).

3. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.

4. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.

5. Имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

6. Быстрые перемещения, характерные для волейбола, баскетбола и др., с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития быстроты		
Упражнение	Дозировка	ОМУ
И.П. - сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (бег со старта из различных положений)	5-6 раз (10-15 м)	Интервалы отдыха 1-1,5 мин по 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха; упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно; с контролем времени
И.П. - низкий старт (бег с максимальной скоростью)	3-5 раз (30-60 м)	Выполнить 1-3 серии; отдых до полного восстановления дыхания
И.П. - высокий старт (бег с предельной скоростью с «ходу»)	3-5 раз (10-30 м)	С 30-метрового разбега; выполнить 1-3 серии; отдых до полного восстановления дыхания
И.П. - высокий старт (быстрый бег под уклон (до 15 градусов))	3-5 раз (10-30 м)	С 30-метрового разбега; выполнить 1-2 серии; с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции
И.П. - в беге (передвижения в различных стойках: вперед-назад; вправо-влево; вверх-вниз)	3-4 раза (10-30 м)	Выполнить 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление
И.П. - упор присев (передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью)	2-4 раза (10-20 м)	Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах
И.П. - о.с., ладони рук сложены вместе (ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой)	5-10 с	Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или кругами в 3-4 серии; руки прямые; дыхание произвольно
И.П. - о.с., в руках скакалка (ритмичные подскоки со скакалкой)	4-6 раз (10-12 с)	Стараясь периодически «прокрутить» скакалку руками более одного раза за один подскок; постепенно увеличивать скорость вращения рук
И.П. - о.с., руки на поясе (подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами)	2-4 раза (10-12 с)	С периодическим ускорением вращения скакалки; выполнять 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном
И.П. - о.с., в руках мяч (отбивание брошенного партнером мяча, «защита» условные «ворота» или сектор у глухой стены)	3-5 раз	Каждый выполняет по 10 бросков; упражнение выполнять: только руками, только ногами, руками и ногами; постепенно сокращать дистанцию броска, увеличивать скорость броска
И.П. - стоя лицом к партнеру, кисти рук держать под ладонями партнера (хлопки ладонями по тыльным сторонам кистей рук партнера)	5-10 раз	Выполнять с предельной быстротой; упражнение можно применять и как игру, меняясь с партнером по очереди ролями: «хлопнул» своей ладонью по тыльной стороне его кисти - выиграл очко
И.П. - стоя лицом друг к другу, обе руки партнеров на уровне живота и ладонями вверх, руки «ведущего» - сверху (хлопки своей ладонью по ладони партнера)	4-6 раз	Стараться «захватить» лежащую в руке монетку (жетон); упражнение рекомендуется выполнять в форме игры
И.П. — о.с. (уклоны от брошенного партнером мяча)	3-5 раз	Каждый выполняет по 10 бросков; постепенно сокращать дистанцию или увеличивать скорость бросков; упражнение может выполняться в виде подвижной игры
И.П. - в беге (бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью)	4-6 раз (10—20 м)	Упражнение выполняется по ступенькам лестницы на стадионе
И.П. - ноги полусогнуты на ширине плеч, руки отведены назад (однократные прыжки в длину с места)	4-6 раз	Упражнение выполнять с подхода или с разбега; выполнить 2-4 серии
И.П. - ноги полусогнуты на ширине плеч, руки отведены назад (многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный))	3-4 раза	Упражнение выполнять одной или двумя ногами; выполнить 2-3 серии; следить за ритмом дыхания
И.П. - о.с. (прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры)	5-8 раз	Прыжки через 5-6 барьеров высотой 76-100 см; выполнять с установкой на «мгновенное» отталкивание
И.П. - стоя на подставке, ноги полусогнуты на ширине плеч, руки отведены назад (спрыгивание с подставки высотой 30—60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх)	5-8 раз	Упражнение требует достаточно хорошей скоростно-силовой подготовленности; выполнять упражнение после предварительной тренировки в прыжковых и спринтерских упражнениях; выполнить 1-3 серии

ВЫЯВЛЕНИЕ ОДАРЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ВО ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



БРОТГАЛ ИВАН ИВАНОВИЧ,
учитель физической культуры «Средней школы №4» отдела образования акимата города Лисаковска.

Дети поражают нас своеобразием поведения, интересов, способностей, склонностей. Возможность выявить у ребёнка одарённость, развить и сопроводить – это наиболее важная задача образовательного учреждения. Решающая роль в развитии детской одаренности принадлежит сфере образования. Одаренность в детском возрасте можно рассматривать в качестве потенциала психического развития по отношению к последующим этапам жизненного пути личности. Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таковых) в том или ином виде деятельности. На сегодняшний день большинство психологов признают, что уровень и характер развития одаренности — это результат взаимодействия наследственности и социальной среды, опосредованного игровой, учебной, трудовой деятельностью ребенка.

Внеурочная деятельность позволяет наиболее продуктивно осуществлять воспитание и развитие одаренности детей в свободное от обучения время, используя внеурочную деятельность как ресурс, позволяющий достичь нового качества образования.

Как работать учителям физической культуры в школах, чтобы наши воспитанники могли достойно выступать на соревнованиях, принимали участие в конкурсах и мероприятиях разных уровней? Поэтому одним из важнейших аспектов деятельности учителя физкультуры должно стать выявление и развитие одаренности детей в спортивной деятельности.

Цель работы учителя физической культуры с одаренными детьми должна заключаться в создании условия для выявления, поддержки и развития одаренных детей и их самореализации.

Задачи:

- выявление одаренности детей;
- развитие двигательных способностей на уроках;
- развитие способностей во внеурочной деятельности (соревнования, секции, спортивные конкурсы и мероприятия);
- создание условий для всестороннего развития одаренных детей.

Предполагаемые результаты:

- увеличение количества детей, проявляющих свои физические и двигательные способности;
- повышение качества образования и воспитания школьников в целом;
- положительная динамика процента участников и призеров в спортивных соревнованиях, конкурсах, олимпиадах различного уровня;

Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации учащихся и их психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности. Двигательную одаренность можно определить как сочетание врожденных антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биохимических особенностей, влияющих на успешность какого-либо вида двигательной деятельности.

Сегодня современный урок физкультуры не может обойтись без творческого, развивающего, проблемного обучения, без постановки задач поискового характера. Приоритет личности учащегося, ориентация на личность учащегося. На уроке физической культуры должны создаваться такие ситуации, чтобы учащийся смог проявить свои способности и постепенно раскрывать свой потенциал.

В работе учителя физической культуры необходимо использовать следующие признаки



одаренности: быстрое освоение и выполнение упражнений, проявление самостоятельности в овладении и развитии деятельности, устойчивость интересов, упорство в достижении цели, анализ достижений учащихся в спортив-

ных соревнованиях и конкурсах, наблюдение. В начале учебного года следует проводить мониторинг физической подготовленности учащихся с целью определения уровня развития быстроты, ловкости, силы, гибкости. На уроках физической культуры в работе с одарёнными детьми использовать индивидуальный подход, дифференциацию физической нагрузки в зависимости от физической подготовленности обучающихся. Работа учителя должна быть направлена на то, чтобы дать ребёнку уверенность в том, что он добьётся успеха.

Важным фактором, влияющим на развитие одаренности учащихся и на выявление скрытой одаренности и способностей, является система внеурочной и внеклассной воспитательной работы в школе. Выявление одарённых детей начинается уже в начальном звене. Большую роль в формировании и развитии одарённости играют родители. Поэтому нужно привлекать родителей к совместной деятельности: стремиться как можно чаще проводить совместные мероприятия – соревнования с учащимися, родителями и учителями.



Также ведущим видом деятельности выступает социально-коммуникативная деятельность – совместная предметная деятельность: соревнования, конкурсы, как условие и средство формирования самооценки. Система развития одаренности учащегося должна быть тщательно выстроена, строго индивидуализи-



рована и ее реализация должна приходиться на достаточно благоприятный возрастной период.

Практика нашей школы показала, что для выявления одаренности учащихся во внеурочной спортивной и воспитательной деятельно-

сти по физической культуре подходят следующие формы внеклассной работы:

- «Часы игр».

Час игр проводится во внеурочное время, а также и в каникулярный период, причём сбор детей для участия в играх назначается в определённый день и час в школе или на площадке. Проводимые игры всегда должны соответствовать возрасту и подготовленности играющих, быть доступными для мальчиков и девочек,



простыми по содержанию, легко объяснимыми, интересными и увлекательными. Комплекс игр составляется так, чтобы в нем были игры с различным содержанием и нагрузкой и, чтобы эти игры правильно чередовались.

- Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышают физическую подготовленность учащихся, сплачивают детский коллектив.

- Спортивные секции.

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта. Основные задачи секций:

- приобщить школьников к систематическим занятиям спортом;
- содействовать их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта;
- готовить их к участию во внешкольных соревнованиях;
- содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

- Дни здоровья.

Дни здоровья проводятся с охватом всех учащихся 1-11-х классов. В программу соревнований входят спортивные и подвижные игры, «Весёлые старты» и эстафеты.

- Спортивные праздники.

Спортивные праздники обычно посвящены тематическим датам.

Внеурочная деятельность позволяет наиболее продуктивно осуществлять воспитание и развитие одаренности детей в свободное от обучения время, используя во внеурочную деятельность как ресурс, позволяющий достичь нового качества образования. Как результаты работы с одарёнными детьми, можно отметить призовые места в соревнованиях по различным видам спорта.

СОВЕТЫ ОТ МСМК ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ СЕЛЕЗНЕВОЙ ОЛЬГИ

Проблемы современного детского спорта, которые необходимо решать для повышения спортивного мастерства в лыжных гонках. Рассмотрим **Медальный зачет выступлений лыжников Костанайской области на международных соревнованиях**

1974 год – Иван Гаранин – Заслуженный Мастер Спорта Советского Союза и Республики Казахстан – серебряный призер Чемпионата Мира в Фалуне Швеция, воспитанник школы г.Рудный.

1976 год – Иван Гаранин - двукратный серебряный призер Олимпийских игр в Инсбруке Австрия.

1977 год – Иван Гаранин – победитель королевской гонки «Васалопед» на 90 км. в Даларне Швеция.

1996 год – Ольга Селезнева – МСМК РК - серебряный призер Азиатских игр в Харбине Китай, воспитанница ДЮСШ г.Костанай

1998 год – Ольга Селезнева – участница Олимпийских игр в Нагано Япония.

1999 год – Ольга Селезнева – чемпионка Азиатских игр в Ён-понге Корея.

2003 год – Андрей Кондрышев – МСМК РК – чемпион и серебряный призер Азиатских игр в Аомори Япония, воспитанник Мендыкаринской ДЮСШ.

2006 год – Андрей Кондрышев – участник Олимпийских игр в Турине Италия.

2007 год – Андрей Кондрышев – чемпион Всемирной студенческой Универсиады в Турине Италия.

2011 год – Александр Осипов – МСМК РК - двукратный бронзовый призер Всемирной студенческой Универсиады в г. Эрзурум Турция, воспитанник ДЮСШ г. Костанай.

2013 год – Никита Ткаченко – МСМК РК - серебряный призер Юниорского Чемпионата Мира в Трентино Италия, воспитанник ДЮСШ г. Костанай.

2015 год – Евгений Бондаренко – МСМК РК - серебряный призер Всемирной студенческой Универсиады в Штрабске-Плесо Словакия, воспитанник Сарыкольской ДЮСШ.

Итого: шесть медалистов. Из них три участника Олимпийских игр. И это всё... Я не беру в расчет легионеров, пришедших к нам на короткое время и готовившихся к соревнованиям в других условиях. И не беру в расчет старты низшего уровня. Такие неутешительные результаты заставляют задуматься, а что мешает добиваться более частых и высоких побед на мировом уровне.

1 проблема: Отношение к избранному виду спорта ребенка в школе и семье.

А) Отсутствие поддержки и контроля со стороны родителей.

Б) Препятствия со стороны школы для прохождения учебно-тренировочных занятий, выездов на сборы и участия в соревнованиях.

2 проблема: Отсутствие учебно-тренировочных лыжных баз.

А) Аварийное состояние имеющихся помещений.

Б) Отсутствие туалетов и душевых комнат.
В) Нехватка детского инвентаря или его отсутствие.

Г) Нехватка профессионального инвентаря.

Д) Отсутствие лыжероллерных трасс.

3 проблема: Отсутствие природно-климатических условий.

А) Недостаточный перепад высот пересеченной местности.

Б) Постоянное выдувание снега ветром, частое бесснежье.

В) Резко-континентальный климат, частые морозы, жара.

Все эти проблемы решаются путем выездов на учебно-тренировочные сборы, тем самым происходит форсирование подготовки юных лыжников из-за ранней углубленной специализации. Как следствие, выхолащивание организма раньше времени и неспособность к дальнейшему развитию и совершенствованию спортсменов.

Все это можно решить, построив современные лыжные базы, лыжные туннели, лыжероллерные трассы, установить снежные пушки. Создать дома с эффектом высокогорья. Обеспечить должным количеством и качеством инвентаря. Создать благоприятные условия для занятий лыжными гонками по месту жительства, а также обеспечить средне-образовательные школы достаточным количеством инвентаря для проведения занятий по лыжной подготовке в рамках школьной программы. Ведь именно на уроках физической культуры охватывается самое большое количество детей.

Но за неимением необходимого финансирования на сегодняшний день лыжные гонки развиваются на огромном энтузиазме наших тренеров.

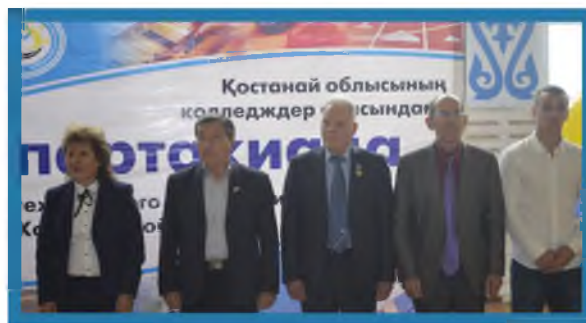
И если мы начнем с себя и будем решать пока только первую проблему взаимопонимания и поддержки, чемпионов в нашей области станет гораздо больше.



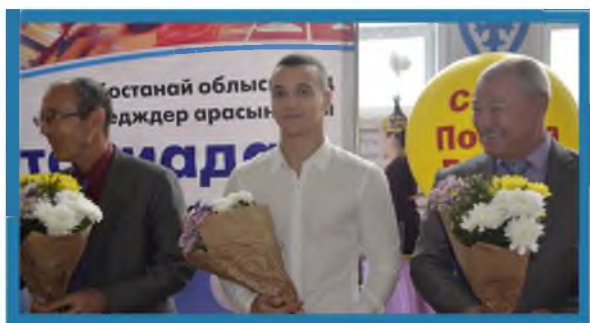
Продолжение следует...
контактный телефон: 53-34-30



Открытие "Областной V спартакиады колледжей Костанайской области, посвященной 25-летию Независимости РК"



Открытие "Областной V спартакиады колледжей Костанайской области, посвященной 25-летию Независимости РК"



Чемпион мира по борьбе Шадукаев Тамерлан



Открытие "Областной V спартакиады колледжей Костанайской области, посвященной 25-летию Независимости РК"



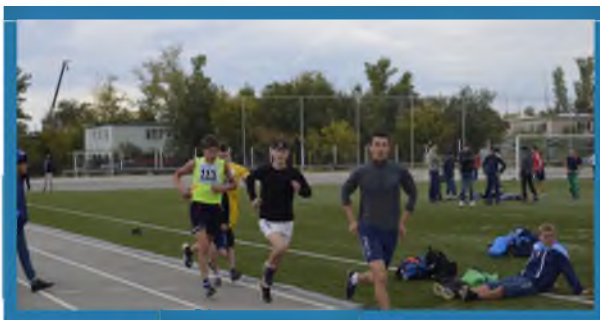
Шашки. В программе "Областной V спартакиады колледжей Костанайской области, посвященной 25-летию Независимости РК"



Тогызкумалак. В программе "Областной V спартакиады колледжей Костанайской области, посвященной 25-летию Независимости РК"



Шашки. В программе "Областной V спартакиады колледжей Костанайской области, посвященной 25-летию Независимости РК"



Легкая атлетика. В программе "Областной V спартакиады колледжей Костанайской области, посвященной 25-летию Независимости РК"

«Те, у которых мы учимся, правильно называются нашими учителями, но не всякий, кто учит нас, заслуживает это имя»

И. Гете (немецкий поэт, государственный деятель, мыслитель и естествоиспытатель).



ISSN 2310-693X



9

772310 693142

0 4

© Региональный центр физической культуры
Управления образования акимата Костанайской области