

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

31 ДЕКАБРЯ 2016 ГОДА

ISSN 2310-893X



8 772310 683142

«И СНОВА ТЕСТЫ»

№ 4 (15)

с. 11

«Использование
упражнений
с собственным
весом»

с. 13

«Комплекс упраж-
нений для
обучения игре
в волейбол»

с. 19

«Советы от Мастера
спорта международно-
го класса Селезне-
вой Ольги»

с. 26

Добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 октября - 31 декабря 2016 года

СПОРТИВНЫЙ ОТДЕЛ

9.10.2016

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ПРОБЕГ ПАМЯТИ
И.АЛТЫНСАРИНА

28-30.10.2016

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР СРЕДИ КОЛЛЕДЖЕЙ ПО
БОРЬБЕ КАЗАК КҮРЕСІ. ПОСВЕЩЕННЫЙ "ЕХРО
2017"

18-20.11.2016

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ВОЛЕЙБОЛУ
ШКОЛЬНАЯ ЛИГА "ШУБАР ДОП" СРЕДИ
ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 8-11 КЛАСС

24-27.11.2016

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО БАСКЕТБОЛУ
ШКОЛЬНАЯ ЛИГА "АЛТЫН ДОП" СРЕДИ
ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 8-11 КЛАСС

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

10.10.2016

СОЗДАНИЕ И АКТУАЛИЗАЦИЯ БАНКА ДАННЫХ
ОБ УЧИТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

20.10.2016

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР "МЕТОДИКА
ПРОВЕДЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ" Г.ЖИТИКАРА

11.11.2016

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС НА ЛУЧШИЙ ВИДЕО-
УРОК "УРОК, КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ"

12.12.2016

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС ДЕТСКИХ
ИССЛЕДОВАНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА "ДИФКИС"

31.12.2016

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

**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

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

Журнал отпечатан в
ТОО "Жасыл Орда",
г.Астана, район "Сарыарка".
8 (717)28-90-45

Общий тираж: 600 экз
Периодичность: 1 раз в квартал

ГОРДОСТЬ НАЦИИ / ҰЛТ МАҚТАНЫШЫ

4 **К.Х.Алиев.** Статья про Айткулова Тимура

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

6 **Е.Р.Куанов.** Методическая работа отдела образования Алтынсаринского района

8 **А.А.Пархоменко.** Как проводить оценивание на уроках физической культуры

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

10 **И.А.Рябова** Применение подвижной игры «Мяч в щит» на уроках физической культуры при обучении баскетболу в младших классах

11 **А.Н.Титаренко.** «И снова тесты»

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

13 **Ю.Т.Байгунусова.** Использование упражнений с собственным весом на уроках физической культуры

15 **Н.О.Бримжанов.** Методика обучения начальной тактики в нападении выхода для получения мяча в баскетболе

17 **С.Б.Нурпеисова.** Қазақ ұлттық ойындарының функционалдық білім берудің тәрбиелік қайнар көзі

18 **С.Н.Анцупова.** Игровые эстафеты с элементами легкой атлетики

19 **О.В.Губайдуллина.** Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол

21 **В.И.Петрущенко.** Применение игровых упражнений для волейбола

ЖАНАЛЫҚТАР/ НОВОСТИ

23 Новости РЦФК

УНЕВЕРСИАДА ШАМШЫРАҒЫ / ФАКЕЛ УНИВЕРСИАДЫ

26 **О.Н.Селезнева.** Проблемы современного детского спорта

«МЫ ГОРДИМСЯ ВАМИ»

В этом номере про спортивные победы и достижения, мы расскажем про нашего земляка, мастера международного класса Республики Казахстан по вольной борьбе и гордость страны Айткулова Тимура Норумжановича.



Статью подготовил **Алиев Кайрат Хайдарович**, методист по физической культуре отдела образования акимата Камыстинского района.

Трудно назвать мальчишку, который в детстве не мечтал стать великим спортсменом, батыром, прославить свой край, село, на всю Республику, на весь мир. Весьма символично, что Айткулов Тимур родился в том же самом селе, в котором некогда родился, Петр Филиппович Матушак заслуженный тренер КазССР, заслуженный тренер СССР основоположник вольной борьбы в Казахстане и автор более 30 книг о борьбе, среди которых «Сто уроков по вольной борьбе», подготовивший 103 мастера спорта СССР.

Будущий учащийся начальных классов видел, как победившим борцам триумфально поднимают руку победителя, дарят подарки, грамоты, односельчане и земляки громко им рукоплещут, пожалуй, это был одним из основных мотивов стать приверженцем вольной борьбы.

Эти же годы приехал в с.Ливановка Камыстинского района именитый на всю страну Джваридзе Борис Фомич, в арсенале его спортивных побед и регалий имелось звание Мастер спорта по вольной борьбе. Борис Фомич по собственной инициативе организовал секцию вольной борьбы в Ливановской средней школе, это было в пресловутые годы оптимизации, когда материально-техническая база школы была весьма слаба, но энтузиазм и поддержка односельчан Ливановцев помогли организовать секцию, в качестве борцовского ковра стали использовать устаревшие гимнастические маты. Так вновь затеплилась секция вольной борьбы в селе Ливановка.

Шли годы, тренировочный процесс стал приносить свои результаты: на районных соревнованиях юные Ливановские борцы все чаще

стали подниматься на спортивные пьедесталы почета, в их числе был и юный Тимур Айткулов. Но наиболее триумфальной была его победа на Республиканском турнире посвященном имени Героя Советского Союза Е.А. Хачина в городе Житикара. Это воодушевило его и с подвигло на новые победы, все свободное от занятий время, не взирая на каникулы и выходные, Тимур большую часть времени проводил в спортивном зале. Разумеется, это принесло соответствующие результаты и его включили в сборную команду Камыстинского района, а показав свои незаурядные способности на ковре, позже попал в сборную Костанайской области.

После окончания Ливановской СШ в 2008 году и поступив в индустриально-педагогический колледж, начал тренироваться под руководством тренера высшей категории Маханбетова Карисбека Сайдуовича. Закончив индустриально педагогический колледж, Тимур в 2011 году поступил в Костанайский го-



сударственный педагогический институт на специальность: «Физическая культура и спорт»

Год за годом рос уровень спортивного мастерства Тимура. Целеустремленность, терпение и труд реализовали его детские мечты и планы. Ему стали подвластными не только областные и республиканские спортивные пьедесталы - он неоднократно становился призером международных соревнований, прославляя свою малую родину на всю планету. Тимур стал гордостью нашего края. Подростающее поколение Камыстинского района следит за победами и достижениями Тимура, смотря на него, активно и усердно занимаются вольной борьбой. Приезжая в родное село, район, Тимур обязательно посещает тренировки по вольной борьбе,



показывая ребятишкам новые приемы. Борясь в родных краях на ежегодном Международном турнире по вольной борьбе на призы акима Камыстинского района, Тимур является примером для подражания подрастающего поколения.

Наилучшими достижениями Айткулова Тимура являются:

1. Чемпионат РК по вольной борьбе (среди молодежи) - 3 место (г.Талдыкорган, 2011 год);
2. Универсиада РК по вольной борьбе-3 место (г.Павлодар, 2013 год);
3. Чемпионат РК по вольной борьбе (среди взрослых) - 3 место (г.Павлодар, 2014 год);
4. Универсиада РК по вольной борьбе- 3 место (г.Астана, 2015 год);
5. Чемпионат РК по вольной борьбе (среди взрослых)-3 место (г.Тараз, 2016 год);
6. Международный турнир на призы Семенова-3 место (г.Нефтеюганск Россия, 2014 год)
7. Международный турнир памяти Д.Кунаева-3 место (г.Тараз, 2015 год)

Айткулову Тимур Нормужановичу в этом году исполнилось 25 лет. И именно в год празднования 25-летия Независимости Республики Казахстан он стал чемпионом международного турнира по вольной борьбе («Гран –при Испании» Испания, июль 2016 года). Славному сыну Камыстинской земли по достоинству было при-

своено звание-мастер спорта международного класса Республики Казахстан по вольной борьбе.

В октябре Тимур Нормужанович вновь прославил Казахстан на чемпионате мира среди студентов в Турции (г.Чорум, октябрь 2016 года), став серебряным призером. Он посвятил свои спортивные победы 25-летию Независимости Республики Казахстан на международных спортивных аренах. Вне всяких сомнений, что ему еще суждено достойно представлять Казахстан на международных спортивных аренах.



В честь Независимости Республики Казахстан, Тимур пожелал всему подрастающему поколению и народу Казахстана, процветания и всех земных благ! На сегодняшний день мы живем в мирной стране и мы должны гордиться этим, всем здоровья и благополучия!!!

Методическая работа отдела образования Алтынсаринского района.



Куанов Ертай Рахимжанович, методист по физической культуре отдела образования акимата Алтынсаринского района.

Работа районного методического объединения учителей физической культуры построена таким образом, чтобы помочь учителю ознакомиться с инновационными формами и методами работы, внедрять в работу инновационные педагогические технологии, использовать диагностические методики, показать на практике организацию учебно-воспитательной и развивающей среды урока, способствующей развитию физического здоровья ученика, повышению мотивации к потребности в здоровом образе жизни. В этом плане сложилась определенная система деятельности районного методического объединения.

Методическое объединение учителей физической культуры района включает 30 учителей. Качественный состав учителей физической культуры выглядит следующим образом: высшее физкультурное образование имеют 23 учителя, что составляет 76,6 %, среднее специальное физкультурное 3, или 10 %, высшее образование имеют 2, среднее специальное 2. Имеют 1 категорию 7 учителей, 2 категорию 11, без категории 12. Уровневые курсы по программе «Эффективное обучение» прошли Гончаров Николай Петрович КГУ «Свердловская СШ» и Гусев Николай Максимович КГУ «Лермонтовская СШ», по программе «Лидерство учителя в педагогическом сообществе» Мамаев Ерлан Бораншыұлы учитель КГУ «Убаганская СШ». Курсы повышения квалификации на базе АО «НЦПК «Өрлеу» ИПК ПР по Костанайской области в 2015-2016 учебном году прошли Зучителя. Учителя физической культуры участвуют в мероприятиях проводимых КГКП «Региональный центр физической культуры управления образования акимата Костанайской области»

: «Лучший учитель физической культуры», «Урок, которым я горжусь», «ДИФКС». В 2015 году в марте вышла статья в журнале Физкультура в Костанайской области учителя физической культуры КГУ «Докучаевская СШ» отдела образования акимата Алтынсаринского района Кулешовой Любовь Александровны по теме «Создание на территории школы спортивной многофункциональной зоны, как один из наиболее эффективных факторов вовлечения в занятия физической культурой» и спортом сельских подростков и молодежи».

Методическое объединение учителей работает над темой «Система методической работы по физической культуре, обеспечивающего достижение нового качества образования в условиях реализации ГОСО». В целях реализации данной темы перед учителями поставлены следующие задачи:

- Формирование педагогической компетентности учителя физической культуры в организации учебной и внеурочной деятельности по предмету с позиции здоровьесбережения.
- Внедрение в практику работы современные образовательные технологии, направленные на развитие самостоятельности, творческой активности учащихся.
- Формирование положительной мотивации учителя к выявлению, обобщению и распространению педагогического опыта через такие формы, как круглый стол, открытые уроки,, творческие отчеты, выступления по темам самообразования.
- Использование в работе сетевые образовательные сообщества как средство повышения профессионального развития педагогов.
- Обеспечение консультационной поддержки молодых учителей.

Основными направлениями методической работы являются: управление непрерывным образованием молодых учителей физической культуры через организацию работы школы молодых учителей, работа творческой группы, обобщение передового опыта. Наиболее применяемыми формами методической работы остаются открытые уроки, доклады, консультации.

В 2015-2016 учебном году на уровне района были проведены 2 семинара в ноябре на базе КГУ «Карагайлинская СШ» по теме: «Технология развития критического мышления на уроках физической культуры», в мае на базе КГУ «Новоалексеевская СШ» по теме: «Развитие функциональной грамотности посредством стратегий активного обучения учащихся», где учителями физической культуры Кунуспаевым Амиром Сериковичем и Таспаевым Касымжан Райхановичем были даны открытые уроки.

В 2015-2016 учебном году учитель КГУ «Убаганской СШ» Мамаев Ерлан Бораншыұлы принял участие в областном конкурсе «Лучший учитель Физической культуры», учитель фи-

зической культуры КГУ «Силантьевская СШ» Жумабаев Арман Жомартович., принял участие в областном конкурсе «Урок которым я горжусь». В областном конкурсе научно-исследовательских проектов «ДИФКИС» принял участие Баранов Семен ученик 11 класса КГУ «Зуевская СШ».

В 2015-2016 году были проведены 4 заседания РМО по следующим темам:

- «Эффективность применения современных образовательных технологий и методик в рамках введения ГОСО».

- «Формирование здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения средствами физической культуры и спорта».

- «Внеклассная работа по физической культуре».

- «Физическая подготовка в рамках программы «спортивные игры», контроль за физическими нагрузками».

На заседаниях РМО рассматривались теоретические аспекты данных вопросах, изучался опыт учителей при посещении открытых уроков, в процессе обмена мнениями. Учителя активно вступают в дискуссии и обсуждения текущих вопросов, обмениваются информацией. Учителя физической культуры в своей работе внедряют инновационные формы и методы обучения: здоровьесберегающие технологии, метод круговой тренировки, личностно-ориентированные технологии, технология сотрудничества, ИКТ, игровые технологии, что позволяет активизировать познавательную деятельность учащихся и проводить уроки динамично и разнообразно.

Положительным в работе РМО учителей физической культуры является, то что 27 марта 2015 года проводился областной семинар по теме: «Изучение и обобщение работы методического объединения Алтынсаринского района». В рамках семинара по темам самообразования выступили учитель КГУ «Убаганская СШ» Мамаев Е.Б. по теме «Метод круговой тренировки на уроках физической культуры», учитель КГУ «Щербаковская СШ» Ягодин А.А. по теме «Внеклассная работа по физической культуре», учитель КГУ «Маяковская СШ» представил тему «Применение ИТК на уроках физической культуры», Абилов А.Т. учитель КГУ «Силантьевская СШ» подготовил доклад «Физическое воспитание, бережение и укрепление здоровья». Электронную презентацию портфолио учителя подготовили учителя КГУ «Свердловская СШ» Гончаров Н.П. и КГУ «Щербаковская СШ» Абикинов М.А. Видеоролик «Спортивная жизнь школы» представил учитель КГУ «Краснокордонская СШ» Шакиров В.Р. Внеклассное мероприятие «Веселые старты» с учащимися 5-6 классов провели учителя КГУ «Щербаковская СШ» Ягодин А.А. и Жусупов А.Т. В перерыве между конкурсами выступили юные борцы по вольной борьбе КГУ «Докучаевская СШ» тренер-наставник Черкасов И.И. Была оформлена выставка методических разработок уроков и внеклассных мероприятий, рефераты учащихся по физической культуре. Методист отдела обра-

зования Куанов Е.Р. выступил с докладом «Система работы методического объединения учителей физической культуры Алтынсаринского района». В ходе подведения итогов областного семинара руководителем методического отдела «РЦФК управления образования акимата Костанайской области» Бимурзиной Л.А. была дана высокая оценка деятельности РМО учителей физической культуры.

В целях реализации Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан, дальнейшего развития массового спорта среди детей и подростков Алтынсаринского района отделом образования ежегодно проводятся районные соревнования среди учащихся по 12 видам спорта. В 2015-2016 учебном году по итогам районных соревнований 1 общекомандное место заняли юные спортсмены КГУ «Силантьевская СШ» (учителя физической культуры Абилов А.Т., Солдатов Д.В., Жумабаев А.Ж.) 2 место КГУ «Щербаковская СШ» (учителя Ягодин А.А., Абикинов М.А., Жусупов А.Т.), учащиеся КГУ «Маяковская СШ» (учителя Карбашов С.П., Кабылдин Б.К.) заняли 3 место. На начало 2016-2017 учебного года в школах района действует 91 секция с общим охватом 1260 учащихся, что составляет 66,9% от общего контингента учащихся.

В целях пропаганды здорового образа жизни во всех школах регулярно проводится утренняя гимнастика до занятия, проводятся часы здоровья, внутришкольные соревнования. Целенаправленная работа ведется учителями по приему Президентских тестов среди учащихся школ.

На фоне позитивных изменений мы по-прежнему испытываем трудности и проблемы. Из-за недостаточного финансирования учащиеся школ не могут принять участие во всех соревнованиях областного уровня. Так в 2015-2016 учебном году приняли участие только в 8 видах соревнований (хоккей, лыжные гонки, шашки, шахматы, настольный теннис, тогызкумак, гиревой спорт). В школах района отмечена слабая материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом. Необходимо отметить, что плохое обеспечение инвентарем и оборудованием существенно влияет на качество обучения и выполнения государственного стандарта по физической культуре, не способствует развитию интереса к регулярным занятиям спортом.

Над решением данных вопросов сегодня работает отдел образования акимата района.

Как проводить оценивание на уроках физкультуры?



Пархоменко Антонина Анатольевна,
учитель физической культуры КГУ «Береговой
средней школы» отдела образования Таранов-
ского района.

Вопросы оценивания на уроках физкультуры по-прежнему являются актуальными и спорными. Что и как может оценивать учитель? Какие методы должны быть использованы для этого?

Что оценивать?

Градации положительной отметки («3», «4», «5») зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения упражнений и уровня подготовленности.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать их применительно к конкретным случаям на практических занятиях.

Качество выполнения каждого конкретного задания оценивается с помощью так называемых ключевых положений, определяющих уровень усвоения учебного материала по данной теме: оценка ниже средней (в случае усвоения содержания лишь одного ключевого положения), средняя (усвоение двух ключевых положений) и выше средней (усвоение всех ключевых положений).

Методы проверки знаний

Для проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после перенесения значительных физических нагрузок.

Программированный метод (тестирование) заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и множеством ответов на них, среди которых они должны выбрать правильный. Данный метод не требует много време-

ни и позволяет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности, например показ комплекса упражнений на развитие силы.

Применение знаний на практике

Практические умения и навыки в области физкультуры оцениваются следующим образом: Отметка «5» выставляется за правильный ответ и демонстрацию использования приемов на практике.

Отметка «4» выставляется за правильный ответ и демонстрацию использования приемов на практике с небольшими неточностями и незначительными ошибками.

Отметка «3» выставляется за ответ, в котором нет логической последовательности, и отсутствие умения использовать приемы на практике.

Техника упражнений

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Отметка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

Методы оценки

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, когда учащиеся работают в группе и индивидуально.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, как и что будет оценивать учитель. При скрытом наблюдении учащимся известно лишь, что учитель будет наблюдать за выполнением определенных видов двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня качества владения отдельными навыками и выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику выполнения соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа учащихся или класс в целом.

Демонстрация комплекса упражнений

Практические умения в области физкультуры оздоровительно-корректирующей направленности оцениваются следующим образом:

Отметка «5» – учащиеся демонстрируют полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом дети могут самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и использовать его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать свои действия.

Отметка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в при самостоятельных занятиях.

Отметка «3» – учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или входящих в комплекс упражнений утренней (ритмической) гимнастики, испытывает затруднения в организации занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги занятия.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

Уровень физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. Прогнозируя улучшения в развитии скоростных способностей, не следует

При оценивании темпов прироста учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказать здесь что-либо не представляется возможным. Улучшение показателей физической подготовленности должно представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимым. Достижение этих результатов при систематических занятиях дает учителю основание поставить высокую оценку.

Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. За незнание материала программы.

Итоговая отметка

Итоговая оценка по предмету «Физическая культура» складывается из суммы баллов по всем составляющим. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, отметка выставляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

сразу рассчитывать на положительный результат. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

Применение подвижной игры «Мяч в щит» на уроках физической культуры при обучении баскетболу в младших классах.



Рябова Инна Александровна, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины, Костанайского социально-технического колледжа.

Игра является подготовительной к баскетболу и проводится только среди учащихся начальной школы II — IV классов.

Учащиеся V-XI классов играют в баскетбол по основным правилам, с минимальными изменениями, в зависимости от специфики той или иной школы.

Игра «Мяч в щит» во многом похожа на баскетбол, но имеет некоторые отличия, учитывающие возрастные особенности младшеклассников. Главным отличием является отсутствие бросков мяча в кольцо и ведения мяча. В V классе детей обучают этим приемам, и они готовы играть в баскетбол.

Время собственно игры состоит из двух таймов (периодов) по 5 мин. Перерыв — 1 мин. Таким образом, вся игра длится 11 мин., а с учетом ее начала и окончания — 15 мин. Это позволяет провести подряд две игры и разминку в рамках одного урока; например, распределить всех учащихся на четыре команды и провести соревнования внутри класса.

Игровое время от начала и до конца периода не останавливают. Однако при желании можно останавливать время при пробитии штрафных бросков.

Во II классе игру и соответствующее обучение осуществляют с использованием волейбольного мяча. В III классе играют баскетбольным мячом.

В начале игры участники каждой команды располагаются на своей половине площадки. После розыгрыша мяча в центральном круге игроки могут перемещаться по всей площадке.

Бросок мяча дети выполняют в щит, а не в кольцо. Для них очень важен успех, возможность добиться поставленной цели. Поэтому попадание мяча в кольцо заменено попаданием в щит. Это значительно интереснее, чем игра «Мяч капитану», и больше похоже на баскетбол.

В школьных условиях игра с попаданием мяча в щит значительно удобнее, чем в подвешенные на меньшей высоте дополнительные кольца. Кроме того, эффективность обучения от использования таких колец невелика.

За каждое попадание мяча в щит команда получает 1 очко, причем независимо от того, с игры было попадание или со штрафного броска. Попаданием считается только касание мячом лицевой поверхности щита. Если же мяч задевает кольцо или попадает в кольцо, но не касается щита, то попадание не засчитывается.

В случае необходимости, после попадания мяча в щит, за которое начисляют 1 очко, можно давать свисток. Дело в том, что ученики начальной школы не всегда сразу прекращают игру — из-за незнания правил или просто - заигрываются».



Команда, которая заработала 1 очко, обязана в полном составе убежать на свою половину площадки (за среднюю линию), а после введения мяча в игру ее участники могут устремляться на половину соперников. Иначе более сильная команда не даст даже возможности начать игру; ее игроки сразу перехватывают мяч и выполняют бросок мяча в щит.



Ввод мяча в игру из-за боковой и лицевой ли-

ний.

Игру проводят на всей площади спортивного зала (до стен, гимнастических скамеек, стопы матов и т.п.). Мяч считается вышедшим из игры, если он коснулся стены, какого-либо предмета или зрителя, и т.п. Но вводят мяч в игру из-за боковой линии волейбольной площадки, а там, где ее нет, из-за мысленного ее продолжения. Игрок не должен наступать на эту линию (или ее продолжение).

Рекомендация некоторых коллег по вводу мяча в игру: «коснуться мячом стены, а потом вводить его в игру», по моему мнению, ошибочна. В данном случае у детей еще нет навыка выполнять передачу мяча из-за линии, поэтому часто на нее наступают при игре в обычных условиях. Кроме того, ученики нередко после касания стены мячом далеко от нее отходят и вводят мяч в игру, будучи уже в глубине площадки. При вводе мяча в игру после проигранного очка игрок располагается под щитом, немного сзади него (почти у стены), и оттуда вводит мяч в игру. При этом, как уже говорилось, все игроки команды соперников должны находиться на своей половине площадки.



Игру проводят без ведения мяча. Игрок с мячом в руках должен стоять на месте, не допуская пробежек. Он может выполнять повороты по правилам баскетбола. Без мяча игроку позволено свободно перемещаться по всей площадке. Запрещается вырывать и выбивать мяч из рук соперника. Его можно только перехватывать. Но если оба игрока одновременно подобрали мяч и удерживают его, то вырывать мяч можно.

Штрафной бросок выполняют от лицевой линии волейбольной площадки, расположенной рядом со щитом. Все остальные игроки в этот момент должны располагаться за пределами штрафной зоны.

Предупреждения.

Игрок, получивший три предупреждения (фола), выбывает из игры. Предупреждения дают за следующие действия: касание игрока с мячом; выбивание или вырывание мяча из рук соперника; грубую игру; игрок не убегает на свою половину площадки (за среднюю линию) после выигрыша очка его командой.

И снова тесты!!!



Титаренко Александр Николаевич, учитель физической культуры «Затобольской школы-гимназии» отдела образования акимата Костанайского района.

С 30 сентября по 6 октября в г.Тараз проходил чемпионат Республики Казахстан по видам испытаний тестов Первого Президента Республики Казахстан - Лидера Нации. Это уже второй чемпионат, который проводит Министерство физической культуры и спорта Республики Казахстан. В прошлом году они прошли в г. Шымкенте.

Чемпионат Республики Казахстан по Президентским тестам проводится в 4 этапа:

- 1 этап – массовые соревнования в коллективах физической культуры (май-июнь);
- 2 этап – районные соревнования (июль);
- 3 этап – чемпионаты области (август-сентябрь);
- 4 этап – чемпионат Республики Казахстан.

К финальным соревнованиям допускаются сборные команды областей, в их составе победители областных чемпионатов по Президентским тестам.

В сентябре месяце прошли областные соревнования по Президентским тестам в городе Лисаковск, где были отобраны сильнейшие спортсмены для участия в Чемпионате Республики Казахстан.

В команду Костанайской области попали спортсмены с разных уголков нашей области. Это учащиеся с Аулиекольского, Карабылыкского, Сарыкольского, Костанайского, Тарановского района, а также городов Костанай, Лисаковск и Рудный.

Открытие прошло в шикарном спортивном зале спорткомплекса «Тараз-Арена». И вот 1 октября был дан старт второму у Чемпионату Республик Казахстан по видам испытаний тестов Первого Президента Республики Казахстан-Лидера Нации.

В первый день прошли соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. Стрельба проходила в тире где участником давались по 8 выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Чемпионами в стрельбе стали Макушенко Вячеслав,

Карпенко Сергей, КозыбаевАнуар, Ляпкало Анастасия, Чеботаева Марьяна. Серебряными призерами стали КалиахметоваАружан, ТапаеваМахаббат, Мусабаева Улжан, Вершинина Нина. Бронзовыми призерами стал ТакишевАлмат.

Во второй день состоялись соревнования по плаванию. Возрастные группы 9-10 лет и 60 лет и старше плыли 25 метров, а остальные 50 метров. Чемпионами стали КозыбаевАнуар, Мусабаева Улжан. Серебро у КалиахметовойАружан, Чеботаева Марьяна.

Бронзовыми призерами стали - Филатова Полина, ТапаеваМахаббат, Степаненко Ванда, Баратаев Савелий, Макушенко Вячеслав.

В третий день соревнований состоялись забеги на короткие дистанции до обеда и после обеда метание снаряда на дальность. В беге на короткую дистанцию чемпионами стали Боратаев Савелий, Насыров Рахат, Филатовой Полине. Серебро у Галкина Максима, КозыбаеваАнуара, Стугаревой Ольге, ЛяпкалоАнастасие, КалиахметовойАружане, ТапаевойМахаббат. Бронзовая медаль досталась Карпенко Сергею.

В метании снаряда на дальность наша команда тоже не осталась без медалей. В копилку золотых медалей добавили МусабаеваУлжан, Чеботаева Марьяна, ТапаеваМахаббат, Ляпкало Анастасия, Стугарева Ольга, Насыров Рахат, КозыбаевАнуар, Карпенко Сергей. Серебрянными призерами стали Коробко Владимир, Баратаев Савелий. Бронзовая медаль досталась КалиахметовойАружан, Степаненко Ванде.

Богатый урожай медалей собрали на 4 день соревнований. В прыжках в длину с места чемпионами стали - Мусабаева Улжан, КалиахметоваАружан, Боратаев Савелий, Карпенко Сергей. Серебро у Филатовой Полины, Ляпкало Анастасии, Стугаревой Ольги, Галкина Максима, КозыбаеваАнуара. Бронзовые медали достались ЧеботаевойМарьяме, ТапаевойМахаббат, Такишеву Алматы, Насырову Рахату.

Состав Костанайской области.

Возрастная группа.	мужчины	женщины
9-10	Баратаев Савелий г.Рудный	Стугарева Ольга, Тарановский район
11-13	Такишев Алмат Сарыкольский район	Ляпкало Анастасия г.Лисаковск
14-15	Насыров Рахат Аулиекольский район	Филатова Полина Костанайский район
16-17	Галкин Максим Карабалыкский район	Калиахметова Аружан г.Костанай
18-23	Макушенко Вячеслав Аулиекольский район	Тапаева Махаббат г.Костанай
24-39	Козыбаев Ануар Костанайский район	Чеботаева Марьяна г.Лисаковск
40-49	Карпенко Сергей г.Костанай	Степаненко Ванда Тарановский район
50-59	Коробко Владимир г.Лисаковск	Мусабаева Улжан г.Костанай
60 лет и старше	Хрипунов Николай г.Лисаковск	Вершинина Нина г.Костанай

Силовая гимнастика у мужчин это подтягивание на высокой перекладине, а у женщин подъем туловища из положения лежа. Чемпионами стали Макушенко Вячеслав, Галкин Максим, Ляпкало Анастасии, Филатовой Полины, ТапаеваМахаббат, Вершинина Нина. Серебро у Хрипунова Николая, Насырова Рахата, Мусабаевой Улжан. Бронзовые медали завоевали Карпенко Сергей, КозыбаевАнуар, КалиахметоваАружан,Чеботаева Марьяна.

И в заключительный день состоялся бег на выносливость. И в этом виде наша команда не осталась без медалей. Золотыми призерами стали Стугарева Ольга, Филатова Полина, Хрипунов Николай. Серебро принесли нашей команде Вершинина Нина, Мусабаева Улжан, Галкин Максим, Макушенко Вячеслав. И бронзовыми призерами стали Чеботаева Марьяна, КалиахметоваАружан, Ляпкало Анастасия, Насыров Рахат, Козыбаев Ануар.

В личном зачете чемпионами стали Карпенко Сергей, Чеботаева Марьяна, КозыбаевАнуар, Филатова Полина, Насыров Рахат, ТапаеваМахаббат. Серебряными призерами стали Мусабаева Улжан, Стугарева Ольга, Боратаев Савелий, Ляпкало Анастасия, КалиахметоваАружан, Галкин Максим, Макушенко Вячеслав. Бронзовыми призерами стали Хрипунов Николай, Вершинина Нина.

В командном зачете места распределялись по сумме наименьших мест в каждой возрастной группе.

- 1 место Костанайская область – 41
- 2 место Карагандинская область – 42
- 3 место Жамбыльская область – 81

Тесты Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации подразделяются на два уровня:

- 1)президентский уровень;
- 2)уровень национальной готовности.

Команда Костанайской области почти в полном составе выполнила Президентский уровень. 16 участников выполнили президентский уровень и 2 участника выполнили уровень национальной готовности.

Все призы в каждом виде были награждены грамотами и медалями. В общем зачете участники награждены грамотами и медалями. В командном зачете команда Костанайской области награждена грамотой и кубком. Следующие соревнования по тестам Первого Президента Республики Казахстан-Лидера Нации, пройдут в г.Алматы.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Байгунусова Юлия Талгатовна, учитель физической культуры ГУ «Физико-математического лицея» отдела образования акимата г. Костаная.

Даже в первой половине XX века тренировки атлетов по большей части основывались на упражнениях с собственным весом. В то время «сильным» считался только тот, кто мог выполнить приседания на одной ноге, подтягивания или стойку на руках. И только после того, как достигалось мастерство во всех упражнениях с собственным весом, в тренировках появлялись штанги и гантели. Тренировки помогали атлету стать крепче и раскрыть свой физический потенциал — не только силы, но и ловкости, и мощности.

Работая с весом собственного тела, человек учится им управлять в совершенстве. На протяжении всей истории эволюции люди тренировали те умения, которые им были необходимы для выживания. Если жизнь зависела от скорости бега и выносливости, то тренировались именно эти составляющие. Когда приходилось сражаться с врагами, то необходимо было подготовить мышцы рук и торса. При регулярном выполнении упражнений с собственным весом все тело развивается гармонично. Возможно, вы и будете уступать кому-то в силе, но в координации движений совершенно определенно превзойдете всех. А это весьма необходимый навык.

Физическое воспитание на уроках тесно связано с силовой подготовкой. Силовая подготовка должна чаще использоваться на уроках физкультуры в разделе «Гимнастика». Дело в том, что большинство учащихся не обладают достаточной физической подготовленностью для выполнения технически сложных упражнений. К примеру, таких, как силовые упражнения на брусьях и перекладине.

Школьной программой предусмотрено выполнение упражнений на гимнастических снарядах, но, как правило, многие учащиеся не

способны их выполнять. Упражнения с собственным весом дает возможность освоить практически те же упражнения с меньшей нагрузкой, тем самым, оберегая учащихся от случаев неоправданного травматизма. Именно поэтому я решила порекомендовать систему таких упражнений для учащихся на уроках физической культуры. Упражнения с собственным весом не требуют никакого дополнительного оборудования на уроке. Эти упражнения можно выполнять как в подготовительной части урока, так и в основной. Я использую эти упражнения не только на уроках гимнастики, но и на легкой атлетике, спортивных играх.

Упражнения для мышц ног

1. И.п. – стойка ноги врозь. Приседания. Выполнять 6–8 раз в медленном темпе. Вниз опускаться до положения, когда бедро параллельно полу.
2. То же с выпрыгиванием вверх.
3. И.п. – выпад правой вперед. Медленные подъемы вверх с последующим возвращением в исходное положение. То же, сменив положение ног.
4. И.п. – упор лежа сзади согнув ноги. 1 – поднять левую руку и правую ногу и соединить их; 2 – и.п.; 3–4 – то же, сменив положение ног.
5. И.п. – упор лежа на предплечьях. Махи правой и левой назад.



Упражнения для мышц рук

1. Удержание упора лежа на предплечьях.
 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, но руки значительно шире плеч.
 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, но руки прижаты к туловищу.
- Девушки могут выполнять это упражнение в упоре лежа на бедрах.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, но ладонь одной руки поставив на кисть другой.

Упражнения для мышц туловища

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуть. 1 – выпрямить правую ногу вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой ногой.
- Юноши при этом могут выпрямлять руки вперед.



Для восстановления можно на некоторое время принять положение группировки.

7.«Скалолаз». И.п. – лежа на спине, одну ногу согнуть, другую вверх. Поднимая туловище, обхватить руками вытянутую вверх ногу и и поочередно перехватываться руками, перемещая кисть от голени к стопе.

8.То же, сменив положение ног.

9.То же, ногу вытянуть вверх-вперед, под углом 45° к полу.

Для восстановления некоторое время по- лежать на спине, руки за голову.

10.И.п. – лежа на животе, руки согнуть у плеч. Поднимание и опускание туловища.

11.То же в положении лежа на животе, руки за спину, пальцы в замок.

Для восстановления принять сед на пят- ках и наклонить туловище вперед.



2.То же с подниманием туловища и хлопками ру- ками под ногой.

3.И.п. – лежа на спине, согнув ноги скрестно. Поднять туловище, обхватить руками ноги, за- тем вернуться в исходное положение.

4.И.п. – лежа на спине согнув ноги скрестно, руки за голову.

1 – поднять туловище, коснуться левым локтем колена правой ноги; 2 – и.п.;

3 – поднять туловище, коснуться правым лок- тем колена левой ноги; 4 – и.п.

Для восстановления можно на некоторое вре- мя принять положение седа и обхватить руками ноги (группировка).

5.И.п. – лежа на спине, ноги согнуть.

1 – выпрямить ноги вперед параллельно полу, но не касаться его; 2 – и.п.

Выполнять в медленном темпе.

6.И.п. – лежа на спине, ноги согнуть. 1 – под- тянуть ноги как можно ближе к плечам; 2 – и.п.

Завершение.

1.«Кошечка». И.п. – упор стоя на коленях.

1 – наклонить туловище вперед, округлить спи- ну; 2 – и.п.;

3– наклонить туловище назад, прогнуться в по- яснице; 4 – и.п.

2. И.п. – сед ноги врозь.

1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперед;

3 – наклон к левой ноге; 4 – и.п.

3. И.п. – сед, левую ногу согнуть и прислонить правую стопу к середине правого бедра. Накло- ны туловища к правой ноге. То же, сменив по- ложение ног.

4. И.п. – полушпагат на правой. Наклоны туло- вища к правой ноге.

То же, сменив положение ног.

5. И.п. – лежа на спине. Поднять правую ногу вверх, обхватить руками голеностоп и под- тянуть к себе. То же, сменив положение ног.

Литература:

1. <http://sportwiki.to/>
2. «Спорт в школе», февраль 2016, spo.1september.ru
3. <http://sport-kosa.ru/>
4. <http://webdiana.ru/>

Методика обучения начальной тактики в нападении выхода для получения мяча в баскетболе



Бримжанов Нуржан Ондасынович, учитель физической культуры «Затобольской школы гимназии им.Н.Наушабаева» отдела образования акимата Костанайской области.

Нападение — основная функция команды в процессе игры. От планирования, организации и реализации атакующих действий зависит результативность и в решающей степени конечный результат спортивного поединка.

Тактика нападения многообразна. Чем шире арсенал тактических знаний, умений и навыков отдельных игроков и команды в целом, тем больше возможностей выбрать и рационально построить тактику игры против конкретного соперника, добиться желаемой победы над ним.

Обучение основам тактики нападения предполагает освоение занимающимися базовых индивидуальных, групповых и командных действий в необходимом объеме.

Каждый игрок на площадке должен уметь ориентироваться в изменяющейся игровой обстановке и рационально действовать в рамках избранной его командой тактики ведения игры. Для этого необходимы умения постоянно контролировать складывающуюся на площадке ситуацию, быстро анализировать ее, мгновенно принимать оптимальные решения и незамедлительно действовать.

Уровень индивидуального тактического мастерства игроков определяет результат коллективных действий.

В соответствии с принятой классификацией тактики баскетбола среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока без мяча и с мячом.

Действия игрока без мяча

Теоретические предпосылки.

Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера.

С их помощью можно также совершить отвлекающий маневр - выход для отвращения

внимания обороняющихся от мяча. Тем самым можно освободить для партнера участок площадки и создать ему выгодную ситуацию для обыгрывания «один в один».

Выход для получения мяча производится по ходу развития атаки. Он осуществляется перед соперником или за его спиной.

Учитывая характер изменения направления передвижений на площадке, выделяют несколько вариантов выхода на свободное место:

Прежде чем изучать схемы игровых ситуаций и упражнений для обучения, рассмотрите Условные обозначения (рис. 1).

Рисунок 1. Условные обозначения

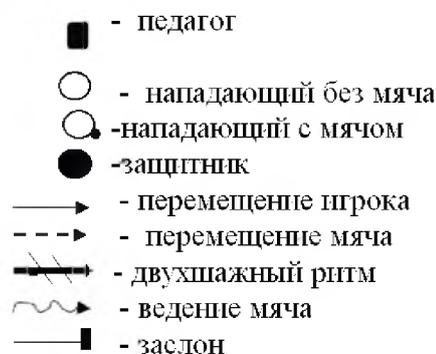


Рисунок 2. V – образный выход;

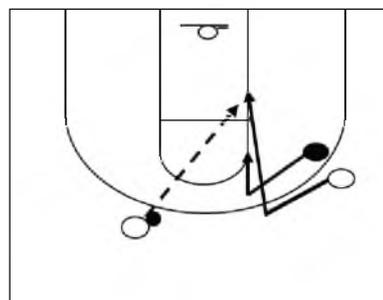
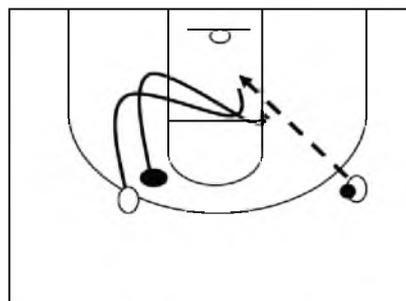
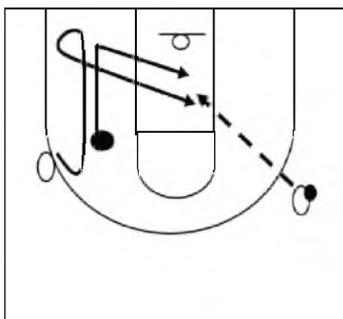
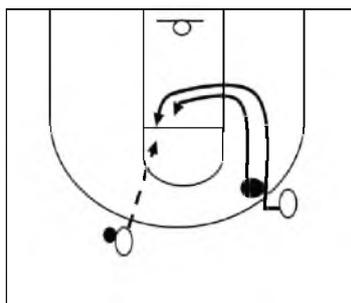


Рисунок 3. S-образный выход;



Выход производится с места и в движении с помощью приемов перемещений и финтов.

Рисунок 4. Петлеобразный выход;**Рисунок 5. Круговой выход;**

Для осуществления выхода с места нападающий предварительно выбирает такую исходную позицию, которая обеспечивает хороший зрительный контроль над игровой ситуацией и одновременно затрудняет его защитнику. Далее за счет вышагивания в сторону, противоположную планируемому выходу, игрок сближается с соперником и, резко изменив направление своего движения с помощью скрестного шага, освобождается от его опеки. Возможно выполнение и других финтов с использованием поворота или повторного вышагивания. Эффективность данного технико-тактического действия зависит от правдоподобности избранного обманного движения, неожиданности начала ухода, быстроты и своевременности самого выхода.

Выход в движении производят благодаря изменению темпа бега или направления передвижений. Здесь используется так называемый «рваный бег» либо сочетание повторных финтов в одном или в разных направлениях.

Выход для овладения отскоком мяча осуществляется в завершающей фазе атаки при борьбе на щите противника после неудачного броска партнера. Успешность этого технико-тактического действия без мяча определяется как описанными выше способами обыгрывания защитника, так и прогностическими способностями нападающего, его умением быстро и точно определить вероятное направление и дальность отскока.

Согласно статистическим данным, определены зоны возможного отскока мяча при неточных бросках в зависимости от месторасположения атакующего игрока и направления совершаемого им броска относительно корзины.

Так, при бросках из зон 1 и 5 мяч при отскоке окажется в этих же зонах с очень большой степенью вероятности (до 95 %). Причем в более половины случаев мяч перелетит на даль-

нюю сторону площадки (т. е. при броске из зоны 1 отскочит в зону 5 и наоборот).

При бросках из зон 2 и 4 выявлена та же тенденция: 70 % отскочивших мячей возвращаются в эти же зоны приблизительно с той же вероятностью попадания на дальнюю сторону площадки. И наконец, броски из зоны 3 дают около 50 % отскоков в эту же зону, а вероятность рассеивания мячей в зоны 2, 3 и 4 составляет более 90 %.

Помимо направления отскока мяча может изменяться и его дальность. В зависимости от удаленности броска от корзины, некоторых биомеханических характеристик совершаемого броскового движения, траектории полета мяча отскок может быть ближним, средним и дальним.

Следовательно, результативность выхода для овладения отскоком обусловлена, прежде всего, быстротой оценки условий и стилем исполнения броска. Первостепенное значение имеют также напористость и агрессивность действий нападающего при борьбе за выгодную позицию под щитом соперников. Способы же освобождения от опеки защитника остаются идентичными действиям при выходе для получения мяча от партнера: V-образный выход, S-образный выход, петлеобразный выход и круговой выход. Значительно уменьшается лишь амплитуда маневрирования. А сигналом для начала обыгрывания защитника служит момент подготовки броска партнером (1) или непосредственно выпуск мяча (2). В случае (1) нападающий стремится сблизиться с опекуном и благодаря финту с последующим уходом первым устремится в точку предполагаемого отскока, оставив его за спиной. В случае (2) нападающий, избегая блокирующих действий защитника, чаще всего отступает от него на полшага (разрывает дистанцию), чтобы тут же совершить стремительное зашагивание или забегание к щиту и занятая выигрышную позицию. При этом он должен прийти в устойчивое положение и быть готовым к физическому давлению в спину со стороны соперника. Поэтому располагаться нужно на расставленных, оптимально согнутых ногах, заряженных на мощное выталкивание, с поднятыми на высоту плеч руками и выставленными в сторону локтями с целью овладеть отскочившим мячом в высшей точке его полета. Эффективное выполнение данного технико-тактического действия сопровождается подбором и добиванием мяча в корзину либо его откидкой партнеру для продолжения атаки.

Выигрыш «чужого щита» во многом определяет конечный результат игрового соперничества. Этому компоненту спортивного мастерства уделяют значительное внимание при подготовке квалифицированных баскетболистов.

Передвижения баскетболиста в нападении должны носить осмысленный характер. Бесцельная, хаотичная смена позиций не принесет стабильного успеха. Своевременность и рациональность — основные слагаемые результативной «игры без мяча». Искусству передвижений и освобождения от опеки соперников необходимо обучать с первых же занятий баскетболом.

ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫҚ БІЛІМ БЕРУДІҢ ТӘРБИЕЛІК ҚАЙНАР КӨЗІ

Нурписова Светлана Балташевна, «Рудный қалалық білім бөлемі» ММ «№15 орта мектебі» КММ дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

Қазақ халқының ұлы ойшылы Абай Құнанбаев «Ойын ойнап, ән салмай, өсер бала бола ма?» - деп айтқандай баланың өмірінде ойын ерекше орын алады. Халқымыз ойындарды тек балаларды алдандыру, ойнату әдісі деп қарамай, олардың мінез-құлқының қалыптасу құралы деп ерекше бағалаған.

Қазақстан Республикасының Білім туралы Заңында: білім алушылар мен тәрбиелеушілер, педагог қызметкерлер мен ересектер арасында әр түрлі: спорттық жарыстар, ұлттық ойындар, семинарлар, конференциялар сондай-ақ, іс-шаралар ұйымдастыру және өткізу көрсетілген. Демек, қазақтың ұлттық ойындары сауықтық жағынан ғана емес, ол - спорт, ол - өнер, ол - шаруашылық тәжірибелік маңызы бар тәрбие құралы.



Ұлттық ойындардың адамға тигізетін пайдасын халық ертеден-ақ білген. Ойындар атадан балаға, үлкеннен кішіге мұра болып жалғасып, халықтың дәстүрлі шаруашылық, мәдени, өнер тіршілігінің жиынтық бейнесі әрі көрінісі болған. Қазақтың ұлттық ойындары жүгіру, секіру элементтеріне бай. Ойындарды көп ойнап, жүгіріп, далада, таза ауада жүру – жас ағзаның дұрыс та сергек өсуінің көзі болған және де балалар ойын ойнаған кезде ерлікті, өжеттікті, батылдықты, шапшаңдықты сонымен қатар, мінез-құлық ерекшеліктерін, білек-күшін, дененің сомданып шынығуын қалыптастырады. Сондықтан ұлттық ойындарды оқу-тәрбие үдерісінде пайдалану қоғамымыздың ұлттық идеологиясын нығайтудағы өзекті мәселелердің бірі.

Бүгінгі жас ұрпаққа үлгілі, өнегелі тәрбие беру – қазіргі қоғамның басты міндеттердің бірі. Ойын арқылы бала қоршаған ортаны өз бетінше зерделейді, өзінің өмірден байқағандарын іске асырып, қоршаған адамдардың іс-әрекетіне еліктейді.

Қазақтың ұлттық ойындары бес түрге бөлінеді. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен ойналатын, зеректікті, ептілікті және икемділікті қажет ететін ойын-

дар. Олардың негізгілерінің өзі жүзден астам. Бұл ойындардың көбісінің ежелден қалыптасқан арнайы өлеңдері бар. Өлеңдер ойынның эстетикалық әсерін арттырып, балалардың өлең-жырға деген ыстық ықыласын оятып, көңілін көтереді, дүниетанымын арттырып, еңбекке баулиды, ширқтырып, шынықтырады. Ұлттық ойындардың қысқаша мазмұнын былай бейнелеуге болады:

«Ақшамшық» (сақина салу) - қазақ халқының ерте заманнан келе жатқан дәстүрлі ойыны. Оны халық арасында «Сақина салу», «Сақина тастау» деп те айтады. Ойынға он-он бес адам қатысып, ортаға бір жігітті немесе бір қызды шығарып, қолына сақина ұстатады.

«Теңге алу» - жерде жатқан теңгені атпен шауып келе жатып іліп алу - үлкен ептілікті, ат құлағында ойнайтын шабандоздық тәжірибені қажет етеді. Теңгені жерден іліп алғандарға бәйге беріледі.

«Қыз қуу» - бұл ұлттық ат спорты ойыны. Қыз қуу жарысында атқа мінген жігіт атпен шауып бара жатқан қызды қуып жетіп, оның бетінен сүюі керек.

«Асық ойыны» - қыз-бозбалалар ойыны. Жазғы айлы түнде ойнаған. Әдетте, қойдың жілігі немесе жауырыны, жамбасы пайдаланылған. Ойын жүргізуші ойыншыларды екі топқа бөледі. Сөйтіп, алдын ала әзірленген сүйекке белгі салып алған соң, оны алысырақ барып лақтырады. Кейде екі топтың мүшелері кезектесіп те лақтырады.

Қорыта айтқанда ұлттық ойындар - салауатты өмір салтын мұрат тұтқан арманшыл, елі мен жерінің қамын ойлайтын, ұлтқа тән барлық қасиетті қадір тұтатын, дара тұлға – жаңа адамды тәрбиелеп шығарудың маңызды құралы. Сабақ барысында немесе сабақтан тыс кезде баланы ұлттық ойын арқылы өмірге тәрбиелеу үздіксіз процестің жалғасы. Халықтың ұлттық ойындары - жас ұрпақтың қалыптасып өсіп-өнуіне әсер ететін факторлардың бірі және дәстүрлі мәдениетіміздің бір бағыты. Ойын - дене қозғалысы, шыныққан денесінің шеберлігі, көңіл көтеру, дем алу, бас қосып бірлесіп әдет-ғұрыпты жалғастыруға үндесу. Шаруашылықтан бос кезде той-думан мен ойын - сауықтар жиі атқарылады. Мектеп оқушыларына дене күшін, қозғалыс дағдыларын дамытуға байланысты ұлттық ойындар түрлері физиологиялық, психологиялық тұрғыдан қазіргі заман талабына сай ары қарай дамытуды қажет етеді. Мектепте оқушыларға ұлттық ойындардың құндылығын насихаттаумен қатар, оларды қолданудың озық тәжірибелерін жинақтау және дамыту керек.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Құрманбаева С.К. Ұлттық ойындардың бүгінгі мен келешегі / Қазақстан мектебі. - Алматы, 2004.
2. Несіпбаев Б.К. Ұлт мәдениеті мен өнері / Білім. - Алматы, 2003.
3. Атабаев А.С. Ұлттық ойындар - халық мұрасы / Ұлт тағылымы. - Алматы, 2006.

Игровые эстафеты с элементами легкой атлетики



Анцупова Светлана Николаевна, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины, Костанайского социально-технического колледжа.

Учителя физической культуры работают с учетом погодных условий. Но программный материал расписан по временам года: осень, весна на спортивной площадке, поздняя осень, зима, часть ранней весны спортивный зал. А погодные условия не всегда позволяют придерживаться программного материала по разделу: "Легкая атлетика", так как этот учебный материал работает на спортивных площадках. Поэтому у меня есть предложение о применении без номерных уроков (для профильных классов 10-11 класс при 2 занятиях в неделю) позволяющих, при переходе с улицы в спортивный зал, продолжать совершенствовать легкоатлетические умения и навыки в ходе спортивных игр или игровых эстафет с элементами легкой атлетики. Либо мы можем взять номерной урок из вариативной части (при 3 занятиях в неделю 1-9 классы), где есть запланированные уроки по подвижным и спортивным играм, игровым эстафетам с элементами легкой атлетики. Поэтому с изменением погодных условий можно составить дежурные планы исходя из тематики и задач урока. Это дает возможность учителю построить дежурный урок так, чтобы в игровой форме работать над развитием и совершенствованием определенных легкоатлетических умений и навыков. Все мы прекрасно знаем, что в игровой форме ребенок более раскрепощен при выполнении игровых заданий и спортивных играх.

Цель: Учить беговым, прыжковым, силовым упражнениям, правилам игры.

Задачи урока: Развитие скоростно-силовых качеств, внимание, координационных способностей, воспитание воли к победе, товарищества, взаимовыручки.

Инвентарь: Свисток, секундомер, 3 волейбольных мяча, 3 баскетбольных мяча, 6 малых мячей, 3 фишки, 3 скакалки.

1. Построение, приветствие.

Задачи на урок.

Учитель: В связи с неблагоприятной погодой, сегодня мы занимаемся в спортивном зале, проведем веселые старты. Соблюдение мер техники безопасности при выполнении игровых заданий.

Подвижные игры.

1. Класс разделить на три команды расчетом на 1-2-3. Определение место построения команд, выбор капитана команды.

2. Какая из команд быстрее всех построится получает очко.

3. Челночный бег 4 x 9 м. Первый бежит с волейбольным мячом до фишки и оставляет там мяч, возвращается за вторым мячом и оставляет его у фишки, возвращаясь передает эстафету следующему участнику. Чья команда быстрее — получает очко.

4. Комбинированная эстафета: Бег с прыжками через скакалку до фишки оставляя скакалку берет баскетбольный мяч и производит ведение мяча к своей команде передавая эстафету мячом, следующий игрок ведет мяч до фишки и оставляет его там, берет скакалку и прыгая через нее возвращается к команде. Команда быстрее всех выполнившая задание получает очко.

5. Эстафета "Волна" — Первый игрок передает мяч следующему игроку через голову, он в свою очередь передает мяч третьему игроку через ногу, третий же игрок получив мяч через ноги, передает его через голову, последний игрок команды. Получив мяч из любого положения, он бежит в начало колонны и становится перед направляющим и передает мяч через голову. И так до тех пор, пока направляющий не вернется на свое место. Команда быстрее всех выполнившая задание получает очко.

6. Эстафета "Самые меткие" - Ведение баскетбольного мяча с последующим броском мяча в кольцо. Если игрок забивает мяч, то он подобрав мяч ведет его обратно и передает мяч следующему игроку и так далее. Если же игрок не забил мяч, то он продолжает бросать его до тех пор, пока не забьет его. Чья команда быстрее и точнее выполнила задание — получает очко.

7. "Кенгуру" — мяч зажат между ног, допрыгать до фишки - обратно бегом, мяч передать следующему и т. д. Кто быстрее - получает очко.

8. "Снайперы" - метание малого мяча в цель. Члены команды поочередно по три малых мяча кидают в цель баскетбольный щит с расстояния 10 м. У кого больше попаданий - тот получает очко.

Построение.

Итоги урока. Учитель объявляет общий счет и победителя, подчеркивает положительные и отрицательные моменты на уроке. Оценки за урок.

Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол



Губайдуллина Оксана Валентиновна,
преподаватель физической культуры и спец.
дисциплины, Костанайского социально-техни-
ческого колледжа.

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передачу выполняет партнеру.

6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи:

над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и

выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.

6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.

7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.

8. То же с передачи партнера.

9. Нападающие удары с обеих сторон с пере-

дачи пасующего.

10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).

11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.

2. То же с одного шага 15–20 раз.

3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.

4. Прыжки вдоль сетки на каждый поставленный шаг с имитацией одиночного блока.

5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.

6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.

7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.

2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.

3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.

4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

5. Поддачи в правую, левую половины площадки.

6. Поддачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

7. Поддачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

8. Поддачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

9. Поддачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Источник: <http://bookzooka.com/>

Применение игровых упражнений для волейбола



Петрущенко Владимир Иванович, преподаватель физической культуры и спец. дисциплины, Костанайского социально-технического колледжа.

На занятиях по физической подготовке одновременно с развитием физических качеств совершенствуются приемы в нападении и защите.

Игры и эстафеты повышают плотность занятий и в значительной степени увеличивают нагрузку. Необходимо тщательно подбирать игры и эстафеты для занятий волейболистов и продумывать их содержание. Желательно чтобы они были интересными, разными по своей сложности и доступными. Они должны иметь соревновательный характер и отвечать волейбольной направленности. На своих занятиях применяю различные игры для развития быстроты, ловкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости и других. Предлагаю игры, которые в основном использую:

Игры для улучшения быстроты и ловкости

Быстрота - это умение производить определенную работу в кратчайшее время.

Ловкость - способность быстро овладеть новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Эти качества развиваются путем сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, при овладении техникой и тактикой волейбола, при проведении различных игр и эстафет.

- Игроки делятся на две равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с обеганием препятствий (стоек, набивных мячей и т.д.). После обегания препятствий каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать бросок для приема мяча, заканчивающийся кувырком. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильно выполнившая задания.

- На волейбольной площадке две равные команды. Игроки одной команды поочередно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть на свободное место. Вторая команда стремится поймать брошенный мяч. После 10-15 бросков команды меняются местами. Выигрывает та команда, которая поймает больше мячей.

- Играющие становятся в круг. Тренер назначает центрального, который вращает веревку с привязанным к концу грузом (мешочком, наполненным песком). Стоящие в кругу должны перепрыгивать через приближающуюся веревку. Тот, кто задел груз, становится в круг и продолжает водить.

Игру можно усложнить, изменяя высоту вращения веревки, выполняя прыжки на одной ноге или прыжки с поворотом кругом.

Игры для улучшения прыгучести

Прыгучесть - комплексное проявление силы мышц ног и способность их к быстрому сокращению.

- Играющие делятся на две равные команды и по сигналу тренера прыжками на обеих ногах устремляются вперед. На пути каждого расставлены препятствия (малые барьеры или скамейки), которые участники обязаны преодолеть прыжками на обеих ногах. Обезжав стойку, они возвращаются: первую половину обратного пути проходят прыжками на левой ноге, вторую на правой ноге.

Побеждает команда, которая пройдет путь быстрее.

- Встречная эстафета со скакалкой. Игроки делятся на две команды. По сигналу тренера прыжками через скакалку на обеих ногах двое первых устремляются вперед. Достигнув команды стоящей напротив, они передают скакалку, после чего в эстафету вступают следующие. Побеждает команда, которая первой закончит прыжки и допустит меньше нарушений.

- Игроки делятся на две (или несколько) равные команды. Первые номера выстраиваются на линии и по сигналу тренера выполняют прыжок в длину с места. Следующий игрок прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий, и так до последнего номера в команде. Выигрывает команда, игроки которой окажутся дальше.

Игры для улучшения скоростно-силовой выносливости

Скоростная выносливость - способность игрока на протяжении всей игры одинаково быстро выполнять технические приемы и перемещения.

Специальная выносливость (особенно прыжковая) - способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Силовая выносливость - способность игрока на протяжении всей игры выполнять игровые действия динамического характера

(подача, нападающий удар, блок) с максимальным усилием и точностью.

- Участники делятся на две равные команды и в каждой команде рассчитываются на первый и второй. Первые номера принимают упор лежа, вторые берут первых за ноги. По сигналу тренера участники на руках, поддерживаемые за ноги, передвигаются до края дорожки, достигнув края, меняются местами и возвращаются обратно. Побеждает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.

- Игра в волейбол в кругу, сидя на плечах товарища. Игроки рассчитываются на первый и второй, первые номера садятся на плечи вторым и все образуют круг. Мяч вводится в игру, через 5-7 мин игроки меняются ролями.

- «Всадники». Участники игры разделяются на две равные команды. Каждая команда рассчитывается на первый и второй. Вначале первые участвуют в роли «всадников» затем вторые. Команды выстраиваются друг против друга и как бы скачут навстречу. Играющие стремятся стаскивать всадника в противоположной команде.

Побеждает команда, у которой останется больше всадников.

Игры для улучшения точности движений

- На площадке две команды, игрок одной из них подает мяч на удар, игрок второй производит нападающий удар по цели. Целью может служить отметка на площадке, щит с разметкой

или щит, переворачивающийся при правильном ударе (нападении). После того как произведены нападающие удары, игроки меняются местами. Выигрывает команда, которая поразит больше целей.

- На площадке две команды. Одна из них играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди выполняют нападающие удары. Команда защитников должна принять мяч и с первой передачи направить его в корзину, укрепленную на сетке или установленную на площадке (по усмотрению тренера). Выигрывает команда, которая с первой передачи направит больше мячей точно в корзину.

- На площадке две команды. Одна играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди в прыжке набрасывают через сетку теннисные мячи. Защитники щитком, который закреплён на запястьях рук, отбивают мячи в корзину, установленную тренером (по его усмотрению).



Выигрывает команда, которая направит точно в корзину больше принятых мячей.

Игры для улучшения чувства пространства и координации движений

В игры и эстафеты, способствующие развитию координации движений и чувства пространства, надо включать элементы из техники игры. Выполнять их следует в усложненной обстановке. При составлении игр или эстафет тренер должен учитывать недостатки в физическом развитии и технической подготовленности игроков своей команды.

- Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи под сеткой одной, двумя руками как можно быстрее. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча.

- Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи в прыжке с замахом рук через сетку. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча. Перемещение к мячу шагом, бегом, при-

ставными шагами с последующим падением.

- Игра в парах: «Встань передо мной». Нападающий, изменяя направление (в известных границах) и делая резкие рывки на два-три шага с остановками, перемещается от сетки к лицевой линии. Блокирующий не должен пропустить игрока за спину, при каждой останов-

ке вставая у него на пути.

В процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Волейбол способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

С 20 сентября по 15 октября 2016 года в городе Костанай прошла **V Спартакиада колледжей Костанайской области.**

В Спартакиаде приняло участие 35 команд колледжей Костанайской области (охват учащихся – 1083 участника). Традиционно спартакиада прошла по семи видам спорта: Осенний легкоатлетический кросс, мини футбол, шахматы, тогызкumалак, гиревой спорт, настольный теннис, волейбол. Зачет среди девушек и юношей отдельный. В командный зачет идут результаты по 6 видам спорта среди юношей и девушек. Зачет среди колледжей с контингентом учащихся 500 студентов группа «А», и с контингентом менее 500 студентов группа «Б» отдельный.

У спартакиада колледжей Костанайской области проводится в целях реализации Законов Республики Казахстан «Об образовании», «О физической культуре и спорте», календарного плана Костанайского регионального центра физической культуры (далее РЦФК) на 2016 год. Основная задача проведения Спартакиады колледжей это, развитие массовой физической культуры среди учащейся молодежи, пропаганды здорового образа жизни и здоровой нации, проявления целенаправленной работы преподавателей физической культуры, т.е. это возможность показать свою работу в сфере спорта на уровне области. А студентам огромная возможность показать свой потенциал по видам спорта, и возможность попасть в сборные команды нашей области, и в перспективе в сборную республики.

Список победителей и призеров Спартакиады в общекомандном зачете:

Место	Колледж	Директор
Группа «А» юноши:		
3 место	Костанайский строительный колледж.	Шамшин Арман Жақанович
2 место	Костанайский технико-экономический колледж КИИЭУ;	Калыров Серикпай Хамзович
1 место	Костанайский индустриально-педагогический колледж;	Журкабаев Марат Кенжебекович
Группа «А» девушки:		
3 место	Костанайский педагогический колледж.	Уразамбетова Галия Ульмесхановна
2 место	Костанайский индустриально-педагогический колледж;	Журкабаев Марат Кенжебекович
1 место	Костанайский социально-технический колледж;	Бисенбаева Айганша Айдарбековна
Группа «Б» юноши:		
3 место	Федоровский сельскохозяйственный колледж	Деряга Александр Николаевич
2 место	Костанайский строительно-технический колледж;	Юнусов Абай Магаунович
1 место	Костанайский профессионально-технический колледж;	Кункенов Қоныспай Исағұлович
Группа «Б» девушки:		
3 место	Костанайский колледж бытсервиса;	Макаренко Федор Фирсович
2 место	Рудненский колледж технологии и сервиса.	Карбушев Сергей Александрович
1 место	Костанайский профессионально-технический колледж;	Кункенов Қоныспай Исағұлович



МЕТОДИЧЕСКИЕ НОВОСТИ

За 2016 год методическим отделом регионального центра физической культуры управления образования акимата Костанайской области был проведен ряд мероприятий:

Семинар-совещание со специалистами ГорРай ОО по физической культуре: семинар «Тесты Первого Президента Республики Казахстан – Лидера»;

Практический семинар «Национальные виды спорта игры, национальные подвижные игры»;

Областной семинар в городе Лисаковск «Метод проектов – эффективная форма преподавания теоретической части предмета физическая культура, механизм развития критического мышления ребенка»;

Областной семинар в городе Житикара «Школа перспективного педагогического опыта. Методика проведения современного урока культуры»;

Областное совещание с методистами по физической культуре Костанайской области;

Областной конкурс «Лучший учитель физического воспитания 2016 года»;

Областной детский исследовательский «ДИФКИС»;

Областной конкурс «УРОК, КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ».

РЦФК, как всем известно, осуществляет работу по физической культуре и спорта в области, методической помощи учителям физической культуры в учебных заведениях Костанайской области.

В этом году у нас было два выездных областных семинара в городе Житикара и Лисаковске. Цель таких мероприятий, это работа методических кабинетов в отделах образования Костанайской области. Суть семинара, обмен опытом учителей физической культуры.

Сказать, что это просто семинары не сказать ничего. Семинар проходит в таком темпе, учителя физической культуры показывают себя с научной стороны, а также с практической стороны. Мероприятия в городе Лисаковск и Житикара, проходили на высоком уровне, работа в группах, небольшие коучинги, мастер-классы от учителей с высшей категорией, открытые уроки достойны были областного уровня.

На следующий год запланировано множество новых выездных мероприятий, хочется чтобы каждый район или город принимал участие и показывал себя на уровне.

«Лучший учитель физического воспитания».

Целью конкурса являются выявление, обобщение и распространение положительного опыта творчески работающих учителей физического воспитания, а также их эрудиции, компетентности в области физического воспитания и спорта и внедрение новых форм и методов ведения занятий.

Первый этап конкурса - районный этап, проводился отделами образования акиматов и городов Костанайской области, в периоде с 11



марта по 11 апреля 2016 года, где участники предоставляли портфолио в печатном варианте и проводили открытый урок (занятие). Всего в конкурсе приняли участие 150 учителей физи-

ческой культуры.

По итогам первого этапа на второй и третий этап прошли 11 конкурсантов из Костанайской области. В конкурсе «Лучший учитель физического воспитания» приняли участие представители городов Костаная, Рудного, Лисаковска, Аркалыка, Тарановского, Житикаринского, Карабалыкского, Камыстинского, Мендыкаринского, Амангельдинского и Костанайского районов.

Следующие этапы проводились с 11 по



13 мая 2016 года на базе общеобразовательных школ в городе Костанай, конкурсанты проводили открытые уроки и предоставляли на рассмотрение конкурсной комиссии презентацию, в которой раскрывали методы и приемы, проблемы и пути решения в работе над методической темой и электронное портфолио.

В результате прохождения отборочного тура в финал вышли 5 участников, которые продемонстрировали на практике, «на что они способны».

Финалистка города Аркалыка – Абильдина Карлыгаш Тулебаевна, учитель физического воспитания «Фурмановской средней школы», провела урок по волейболу, где показала классу правильные приемы передачи и приема мяча. Судьи оценили этот урок, за что Карлыгаш Тулебаевна была удостоена номинации «Лучший урок из раздела «Волейбол»

Викторов Сергей Васильевич, учитель физического воспитания «средней школы №1» города Лисаковск, показал урок баскетбола для 6 класса. Урок был поставлен по методу проекта, где детям предоставилась возможность после выполнения определенных упражнений оценить себя и своих одноклассников. За что Виктор Васильевич стал победителем в номинации «Лучший урок из раздела «Баскетбол».

Осипова Марина Дмитриевна, учитель физического воспитания «средней школы №14 им.Д.Карбышева» города Рудного провела урок баскетбола, Марина Дмитриевна показала хорошую методическую подготовленность. За интересный урок, была удостоена почетного третьего места.

Второе место занял Кондратьев Дмитрий Анатольевич, учитель физического воспитания «Первомайской средней школы» Мендыкаринского района. Дмитрий Анатольевич провел урок на тему «Развитие физических качеств на уроке с элементами туризма». Урок получился очень насыщенным и интересным. Дети словно побы-

вали в походе, переправлялись через различные препятствия и даже смогли посидеть у костра под гитару.

А лучшим учителем физического воспитания Костанайской области стал Бекентаев Нуржан Кабыкенович, учитель физического воспитания «школы гимназии №18» города Костанай. Он провел открытый урок с детьми 5 класса из раздела «подвижные игры». Урок Нуржан Кабыкеновича был лучшим, элементы национальных игр заставили детей оживиться и немного потеть. Под бодрящую музыку дети с удовольствием выполняли все упражнения и соперничали в играх друг другом. Урок был проведен с хорошей плотностью и методически грамотно сконструирован.

Также прошел ежегодный конкурс «УРОК, КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ», который проводится с целью выявления талантливых, творчески работающих педагогов Костанайской области и популяризации их опыта. На первом отборочном этапе участие приняли 18 человек, в финал прошли только 5 участников.

Защитив свои уроки места, распределились следующим образом:

1 место – Уразбеков Амиржан Джангельдынович, учитель начальных классов СШ №1 города Рудного;

2 место – Жүнісов Азамат Абылайұлы, учитель физической культуры СШ №15 города Рудного;

3 место – Муканова Улжан Нурлановна, учитель физической культуры Алтынсаринской СШ Камыстинского района.

Ну и завершающим этапом прошел конкурс исследовательских работ «ДИФКИС». В конкурсе приняли участие 12 работ, из которых 10 прошли в финал.

Дети предоставили много интересных работ, в которых рассказали про свои исследования. После их выступления определились 6 лидеров.

1 место занял Сапабек Ернар Елдосұлы из Костанайского района с темой «Асық-қазақтың ұлттық ойыны және оқушылардың тәрбиесіне әсері».

2 место занял ученик с города Костаная, Вдовиков Андрей Андреевич, который выступил с темой «Учитель физической культуры-призвание отца и мой выбор профессии».

3 место заняла рудничанка Рысбекова Аялым Сәкенқызы, представлявшая тему «Денсаулық - адам өміріндегі маңызды дүние».

Также трем участникам достались номинации:

В номинации «АКТУАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ», заняла призовое место ученица Алтынсаринского района – Зартдинова Регина Айратовна.

В номинации «Пропаганда здорового образа жизни», взял призовое место ученик Камыстинского района – Куанов Асхат Бахытович.

В номинации «Физкультура - путь к здоровью», получил призовое место ученик Узункольского района – Мишура Артем Сергеевич.

Советы от МСМК по лыжным гонкам Селезневой Ольги

XXVIII Зимняя Всемирная студенческая Универсиада
состоится с 28 января по 8 февраля 2017 г. в г. Алматы

«Последние шаги...»

До начала Универсиады осталось менее 70 дней. Мне удалось пообщаться с ребятами и узнать, как проходит подготовка к главным стартам этого сезона. 12-13 ноября состоялись первые Этапы Кубков Мира, где наши казахские спортсмены завоевали золотые и бронзовые медали. Это воспитанник Гамидова П.А. ДЮСШ№3, Никиша Денис в составе эстафетной команды по шорт-треку занял третье место. Правда уже год Денис выступает за г. Атырау вместе с тренером. Также Жаксыбаев Мерсаид, воспитанник старшего тренера Костанайской области Федоренко Н.Н., выступающий сейчас за г. Астана. Креч Роман из г. Петропавловск стал победителем Кубка Мира по конькобежному спорту в Китае на дистанции 500 м. И Абзал Ажгалиев из г. Уральск выиграл Кубок Мира по шорт-треку в Канаде.



Хочется сказать, что зимний сезон 2016-2017 г.г. начался очень благоприятно для сборной Республики Казахстан во взрослом спорте. А наши юниоры – студенты конькобежцы и шорт-трековцы, сейчас проходят вкатывание в ледовых дворцах г. Алматы и г. Астаны. И в г. Златоуст находится наша команда по лыжным гонкам. Прошли уже первые удачные соревнования и контрольные тренировки на льду и на снегу. Нагрузка на вкатывании, как правило всегда очень объемная, направленная на развитие общей, специальной и силовой выносливости. Главная задача поймать чувство льда, снега, сохранить здоровье и вовремя подойти в спортивной форме к главным стартам этого сезона.

Подготовка в целом проходит не совсем гладко. Слабое финансирование, нехватка стартов высокого уровня. Тренеры делают все возможное и невозможное, чтобы спортсмены имели возможность по максимуму пройти качественную подготовку. Пока в спи-

сках железно отобравшихся на Универсиаду от Костанайской области числится только Анастасия Крестова, первокурсница Костанайского Государственного Педагогического Института, Мастер спорта Международного Класса по шорт-треку, абсолютная чемпионка РК 2016 г. и чемпионка Азии среди девушек 2012 года. Сегодня она оказалась в затруднительной ситуации. Лишилась возможности участвовать в Кубках Мира и осталась для самостоятельной подготовки в г. Астана на весь месяц.



Все остальные спортсмены по конькобежному спорту и лыжным гонкам будут проходить отбор в г. Астана в ледовом дворце спорта «Алау» и г. Алматы в солдатском ущелье на Кубке Республики Казахстан в конце декабря этого года.

Нам неравнодушным болельщикам, фанатам и специалистам зимних видов спорта остается только наблюдать и надеяться на то, что наши спортсмены смогут справиться со всеми проблемами, будут сильными духом и достойно представят нашу область и нашу страну на Всемирной Зимней Студенческой Универсиаде 2017 г.

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"



НЕТ СВЯЗИ Пришлите фото

Мастер спорта международного класса - Айткулов Тимур



НЕТ СВЯЗИ Пришлите фото

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



Областной семинар в г.Житикара "Методика преподавания современного урока физической культуры"



Областной конкурс "УРОК, КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ"



Совещание методистов Костанайской области



Областной конкурс детских исследований физической культуры и спорта "ДИФКИС"

«Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для ученика является сам учитель»

А. Дистервег (немецкий педагог, либеральный политик).



ISSN 2310-693X



© Региональный центр физической культуры
Управления образования акимата Костанайской области