

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

31 МАРТА 2017 ГОДА



№ 1 (16)

«Спортивные соревнования по баскетболу»

с. 6

«Компьютерные технологии на уроках»

с. 8

«Организация и проведение зимних школьных олимпийских игр»

с. 20

«Советы от Мастера спорта международного класса Селезневой Ольги»

с. 26

добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 января - 31 марта 2017 года

СПОРТИВНЫЙ ОТДЕЛ

25.01.- 17.02.2017

ЗИМНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ И
СТУДЕНТОВ

25-28.02.2017

ФУТЗАЛ В ПРОГРАММЕ ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ

2-4.02.2017

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ В
ПРОГРАММЕ ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ

9-11.02.2017

ЗИМНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ В
ПРОГРАММЕ ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ

15-17.02.2017

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ В ПРОГРАММЕ ЗИМНЕЙ
СПАРТАКИАДЫ

23-30.03.2017

ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ И
СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ. ПОСВЯЩЕННЫЙ "ЕХРО
2017"

23-25.02.2017

ТОГЫЗКУМАЛАК. ШАШКИ В ПРОГРАММЕ ЛЕТНЕЙ
СПАРТАКИАДЫ

2-4.03.2017

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. ШАХМАТЫ В ПРОГРАММЕ
ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ

24-26.03.2017

ГИРЕВОЙ СПОРТ В ПРОГРАММЕ ЛЕТНЕЙ
СПАРТАКИАДЫ

27-29.03.2017

БАСКЕТБОЛ В ПРОГРАММЕ ЛЕТНЕЙ
СПАРТАКИАДЫ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

27.01.2017

ОБЛАСТНОЕ СОВЕЩАНИЕ МЕТОДИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

10.02.2017

СОЗДАНИЕ И АКТУАЛИЗАЦИЯ БАНКА ДАННЫХ ОБ
УЧИТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

31.03.2017

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

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ**

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 и детско-юношеского туризма управления образования акимата Костанайской области.

АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г.Костанай, ул.Гашека 1.

Телефон:

+7(7142) 39-04-25

E-mail:

rcfk_fizkultura@mail.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: КГУ "Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма" Управления образования акимата Костанайской области"

Журнал отпечатан в

ТОО "LITERA",

г.Караганда, Садоводов 14.

8 (721)2996339

Общий тираж: 600 экз

Периодичность: 1 раз в квартал

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **В.В.Иванов.** Использование интерактивно-коммуникативной технологии на уроках физической культуры

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

6 **А.М.Демидович.** Спортивные соревнования по баскетболу

7 **А.С.Есмагамбетов.** Спортивно-интеллектуальная игра

8 **Л.Г.Шарунова.** Компьютерные технологии на уроках

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

10 **Р.К.Мұханбетжанов.** Ашық сабақ. Ұлттық ойындар арқылы оқушылардың белсенділігін арттыру

11 **Б.Н.Тлеужанов.** Ашық сабақ. Асық ойындары - қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі. «Мергендік немесе шеңбер жасап ату» ойындары

13 **С.Б.Нурписова** Жеңіл атлетиканы меңгерудің маңызы мен тиімді жолдары

ҰСЫНАМЫЗ / РЕКОМЕНДУЕМ

15 **А.В.Коршуков.** Спортивное мероприятие «Наурыз-мейрамы»

18 **А.А.Вдовиков.** Разработка спортивного мероприятия «Мы в огне не горим»

20 **Н.М.Тайжанов.** Организация и проведение зимних школьных олимпийских игр

ӨЗ КӨЗКАРАСЫ/ СВОЙ ПОДХОД

22 **Н.Г.Нургалиев.** Методическая подготовка юных футболистов

24 **А.И.Туманов.** Разработка тестов по физической культуре «Олимпийские игры»

УНЕВЕРСИАДА ШАМШЫРАҒЫ / ФАКЕЛ УНИВЕРСИАДА

26 **О.Н.Селезнева.** Итоги спартакиады.....

Использование интерактивно-коммуникативной технологии на уроках физической культуры



Иванов Виталий Владимирович, учитель физической культуры КГУ «Денисовская средняя школа №1» отдела образования акимата Денисовского района.

В наше время система образования существенно меняет традиционные технологии и подходы в организации учебно-воспитательного процесса. С внедрением информационно-коммуникативных технологий в школе есть объективный и естественный процесс, формирующий новый тип культуры – информационный прорыв. На мой взгляд современный урок физической культуры, значительно меняется при использовании новых информационных технологий.

Не секрет что, когда в первый раз услышал фразу «компьютер на уроке физкультуры», то сразу у меня возник вопрос: разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего движение. И так думал я до тех пор, пока не освоил информационные технологии, и стал применять их в построении педагогического процесса.

Как учитель, мы часто задаем себе вопрос: какова цель современной школы? Отвечая на него, мы сходимся в одном – подготовка ребенка к повседневной жизни. Каждый ученик за время учебы должен получить максимум знаний, которые понадобятся ему в дальнейшем этапе жизни. При этом учитель обязан работать так, чтобы учебный процесс не наносил вред здоровью. В своей профессиональной деятельности главной целью воспитания считаю обучение детей методам сохранения и укрепления своего здоровья. Важную роль при этом отвожу здоровьесберегающим технологиям, целью которых является формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, развитие двигательных способностей, которые так необходимы в жизни.

К сожалению, в настоящее время при современных условиях жизни, школьники стали меньше двигаться, дефицит двигательной актив-

ности школьников, могут покрыть только занятия физической культурой, спортом и различные внеклассные мероприятия. Чтобы сделать свои уроки максимально полезными и интересными, применяю современные педагогические технологии, нестандартные приемы и методы обучения. Учитываю при этом функциональные возможности компьютерных средств обучения. Информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительного процесса, стимулируют личную заинтересованность ребенка, и интерес к собственному здоровью,

Рассмотрим на конкретном примере. По программе физического воспитания в школе закладываются основы техники специфических действий по разным видам спорта. Это может быть бросок баскетбольного мяча, прием волейбольного мяча, низкий старт в легкой атлетике и др. Обучение двигательному действию эффективно начинать с демонстрации показа техники игры. Эта цель прекрасно реализуется через использование электронных мультимедиа-презентаций.

Просмотр школьниками техники двигательных действий спортсменов, создает базу для теоретических знаний, способствует развитию логического осмысления динамики в целом. Применение цветного видео позволяет воссоздать реальную технику движений, способствует более быстрому усвоению учебного материала. После демонстрации различных движений, целесообразно их практически применить на техническом этапе урока. Для этого применяю интерактивные методы обучения. Нахожу нужное видео и монтирую ролики, или же с помощью помощников веду видео или фотосъемку выполнения учащимися приемов и действий, затем проецирую на экран и совместно с учениками веду разбор техники выполнения различных приемов по данному виду спорта. Подобный метод способствует развитию у учащихся аналитического мышления, детального изучения техники двигательного действия. При такой технологии построения урока, все то, что изучается вначале, закрепляется особенно прочно и ученики приобретают правильные представления о двигательных действиях, вырабатывают правильный стереотип движения. Применение компьютера возможно на всех этапах урока: при изучении нового материала, на стадии закрепления материала. Уроки с использованием информационных технологий, всегда увлекательны, содержательны и интересны ученикам.

Физическая культура – это один из тех предметов, где связь обучения с жизнью используется как стимул самообразования, активизируется физический потенциал, прививается интерес к заботе о своем здоровье и его сбережению. На сегодняшний день в современных условиях уроки физической культуры содер-

жат большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование ИКТ позволяет эффективно решить эту проблему. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, техники безопасности при выполнении разного видов упражнений, что немало важно при проведении урока физкультуры, исторические документы и события, биография спортсменов, освещение теоретических вопросов и все это требуют различных видов наглядностей. Применение компьютерных технологий дает необъятные возможности для работы в данном направлении. Применение мультимедийных форм представления информации в сочетании со звуком, графическими иллюстрациями, дает хороший учебный эффект: формируются навыки заботы о своем здоровье, навыки самоконтроля, вырабатывается адекватная самооценка.



Нам педагогам, важно не только физическое, но и душевное здоровье детей. Использование видеоматериала считаю одним из важных электронных средств поддержки обучения. Например, огромные возможности для здоровья детей имеет музыкальный видео урок, который является интереснейшим и перспективным направлением, используемым во многих странах мира в лечебных и оздоровительных целях. На отдельных уроках можно использовать метод музыкотерапии, который дает лечебный и успокаивающий эффект. Ведь можно вспомнить, что не так давно в каждом спортивном зале нашей страны висели музыкальные колонки, которые транслировали утреннюю зарядку, различные аудио уроки и все это было в помощь учителю.

Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, интернет-ресурсов, позволяют учителю достичь максимальных результатов в решении многих задач:

- повышение эффективности и качества процесса обучения;
- повышение активности познавательной деятельности;
- углубление межпредметной связи;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- развитие коммуникативных способностей;
- формирование умений принимать оптимальное решение

- эстетическое воспитание за счет использования компьютерной графики, технологии мультимедиа;
- формирование информационной культуры, умение осуществлять обработку информации;
- формирование умений осуществлять экспериментально-исследовательскую деятельность;

Таким образом, решаются три основные задачи:

- Интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса за счет применения средств современных информационных технологий;
- Развитие личности обучаемого, подготовка индивида к комфортной жизни в условиях информационного общества;
- Работа на выполнение социального заказа общества.

Таким образом, компьютерная поддержка позволяет вывести современный урок на качественно новый уровень, повысить статус учителя, использовать различные формы и методы работы на уроке, эффективно организовать контроль и учет знаний учащихся.

Подводя итог сказанному, хочу отметить, что использование информационных технологий на уроках физической культуры позволяет реализовать сразу несколько функций: мотивационную, информационно-обучающую и контролирующую.

Эффективность современного урока оценивается по его конечному результату. Поэтому содержание учебного материала и организация форм деятельности учеников на уроке должны быть хорошо продуманы. Они должны способствовать успешности формирования двигательных умений и навыков, вызывать положительные эмоции, поддерживать высокую работоспособность учащихся. И никаким образом не должны навредить учащимся в ходе урока.

Использование информационно-коммуникационных технологий позволяет решать данные задачи и добиваться высокого дидактического качества урока.



Таким образом, при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, решения множества задач самостоятельно, расширять общий кругозор.

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ



Демидович Александр Михайлович,
учитель физической культуры КГУ «Забеловской средней школы» отдела образования акимата Житикаринского района.

Спортивное соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно-политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Примерная программа соревнований команд-классов по баскетболу (5-8 класс)

5 класс

ЭСТАФЕТА. Каждая команда выстраивается в колонну. Мячи в руках у направляющих. По сигналу судьи направляющие ведут мяч (8-10 м), останавливаются (в два шага), выполняют поворот кругом и передают мяч очередному игроку своей команды. После передачи возвращаются в конец колонны.

За нарушение правил игры в баскетбол и эстафеты (пробежка, преждевременный вы-

ход навстречу мячу, двойное ведение и т.п.) команда за каждого «нарушителя» получает по 5 штрафных секунд. За неучастие в эстафете каждый допущенный к соревнованиям ученик приносит своей команде 10 штрафных секунд.

Места команд определяются по наименьшему среднеарифметическому показателю, который выводится путем деления общей суммы времени, затраченного командой на выполнение упражнения, и штрафного времени на количество участников класса в эстафете.

6 класс

ЭСТАФЕТА. Команды выстраиваются в колонны, каждая лицом к баскетбольному щиту справа от него, на расстоянии 10-15 м. По сигналу судьи направляющие ведут мяч, в 3-4 м от щита ловят его и производят бросок по корзине одной рукой от плеча после двух заключительных шагов в прыжке.

Подобрав забитый или отскочивший от щита мяч, они передают его следующим игрокам своих команд и становятся в конец колонны.

За каждое непопадание мячом в корзину, с использованием требуемого приема без нарушений правил игры в баскетбол команда получает по 4 штрафных секунды. За использование другого способа (бросок с места, бросок двумя руками, бросок снизу и т.п.) или нарушение правил игры в баскетбол (пробежка, двойное ведение) каждый нарушитель приносит своей команде по 8 штрафных секунд. В этом случае штраф за непопадание не плюсуется. За неучастие в эстафете каждый заявленный игрок приносит своей команде по 15 штрафных секунд.

Места команды (школы) определяются по наименьшему среднеарифметическому показателю, который выводится путем деления общей суммы затраченного командой времени на выполнение упражнения и штрафного времени на количество участвующих в эстафете.

7 класс

1. **ЭСТАФЕТА.** Аналогична приведенной для 7 класса, но расстояние до щита, проходимое участником, 15-20 м, бросок по корзине разрешен любым способом в движении.

За каждое непопадание в корзину, команда получает по 5 штрафных секунд, за нарушение правил эстафеты или правил игры в баскетбол – 10 штрафных секунд. В этом случае штраф за непопадание не плюсуется. За неучастие в эстафете каждый заявленный игрок приносит своей команде по 20 штрафных секунд. Места команд (школы) в эстафете определяются так же, как в 6 классе.

2. **СОРЕВНОВАНИЕ КОМАНД** в количестве попаданий мячом в баскетбольную корзину с линии штрафного броска. Каждый участник в течение 30 секунд производит три броска способом двумя руками от груди или снизу. Попадание засчитывается при условии соблюдения правил штрафного броска.

Места команд (школы) в этом упражнении определяются по наибольшему среднearифметическому показателю, который выводится путем деления суммы очков, набранной командой, на количество заявленных участников.

Места команд (школы) в соревнованиях определяются по наименьшей сумме мест-очков, набранной ими в двух упражнениях.

8 класс

1. ЭСТАФЕТА аналогична приведенной для 7 класса, но с обводкой препятствий (3-5 предметов, расположенных на одной прямой линии) в 3 м друг от друга. Расстояние от щита до линии начала 15-20 м. Бросок по корзине любым способом в движении. Штраф соответственно 5, 10 и 20 секунд.

Места команд (школы) в эстафете определяются так же, как в 7 классе.

2. ИГРА "СНАЙПЕР". Игроки каждой команды поочередно с пяти разных (определенных) точек площадки производят броски по корзине. Первоначально вся команда выстраивается в колонну по одному у первой точки ("А"). Попав в корзину с точки "А", ученик получает право на внеочередной бросок с точки "Б" и т.д. Если бросок не достигает цели, ученик повторяет его с той же точки до тех пор, пока не попадет в корзину, но каждый раз снова в порядке общей очереди. Каждое попадание дает команде 3 очка. За неучастие каждого заявленного игрока снимается 12 очков.

Время игры для команды определяется путем перемножения 15 секунд (или 20) на количество фактически участвующих.

Места команд (школы) в данном упражнении определяются по наибольшему количеству очков. Места команд (школы) в соревнованиях определяются по наименьшей сумме мест - очков, набранной ими в двух упражнениях.

ПРИМЕЧАНИЕ. 1. Во втором упражнении для 7 и 8 классов подбирать мячи и передавать их следующему может специально выделенный человек. 2. В упражнении 2 для 7 класса, в зависимости от количества баскетбольных щитов и величины судейской бригады, класс команда может быть разделен на подгруппы.

Считаю, что новое время диктует более высокие требования к биологическим и социальным возможностям школьника, поэтому необходим повсеместный переход к внеклассной форме физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе.

Ссылки:

1. Департамент физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: общие требования к положениям <http://www.sport.nso.ru>
2. Организация и проведение соревнований (глава 9) [Электронный ресурс]: организационные мероприятия по проведению соревнований <http://footballtrainer.ru>
3. Методика и организация проведения массовых спортивных физкультурных мероприятий в школе [Электронный ресурс]: спорт в школе и здоровье детей <http://festival.1september.ru>
4. Рефераты [Электронный ресурс]: спортивные организации и проведение соревнований <http://www.km.ru>

Спортивно-интеллектуальная игра



Есмаганбетов Асхат Серикович, учитель физической культуры ГУ «Озерная основная школа отдел образования акимата Костанайского района».

Цель: повысить общую культуру учащихся, развить интерес к изучению предметов естественного цикла; развить чувство коллективизма, товарищества, уверенности в своих силах, уметь в игре с родителями быть «на равных», формировать здоровое сберегающее поведение; расширение кругозора учащихся, используя меж предметные связи.

Оборудование: баскетбольные мячи - 3 шт, туннель, шарики, набивные мячи, вопросы по предметам, хоккейные клюшки 3 шт, валенки 3 шт,, гим мат. 3шт, 3 ватмана, фломастеры, клей, аппаратура для музыкального сопровождения.

Место проведения: спортивный зал школы.

Участники: учащиеся 7 «Б»-8 «Б»-8«В» классов.

Девиз мероприятия:

Здоровье народа дороже всего,
Богатства земли не заменят его.
Здоровье не купит никто, не продаст,
Его берегите, как сердце, как глаз.
Ведущий представляет жюри.

Ход эстафеты.

Эстафета проводится по типу веселых стартов, но с заданиями естественного цикла. Все участники эстафеты по очереди пробегают заданную дистанцию, на которой выполняют те или иные задания.

Под музыку спортивного марша команды строятся.

Приветствие команд (название команд, девиз).

Первой команде за быстроту выполненного этапа даётся 5 баллов, а второй 3 балла. Саша.Ф, Здравствуйтесь ребята, родители и гости нашего праздника, сегодня мы с вами. Собрались на спортивную интеллектуальную игру.

А теперь давайте поприветствуем наших

участников соревнований (музыка звучит)

ЗАДАНИЯ.

Саша.С. Конкурс №1 «Приветствие команды»

Саша.Ф. Конкурс №2 «Перенос мяча»

-Этот конкурс на ловкость и скорость.

Условие: команды выстраиваются в колонну по 1 человеку перед стартом; первый игрок берёт мяч и бежит к финишу там оставляет его; добегают до следующего игрока и передаёт ему эстафету; второй игрок бежит до мяча, забирает его и бежит к третьему игроку и т.д..

Жюри оценивает скорость выполнения задания и чёткость.

Саша.Ф. Конкурс №3. «Бег с препятствием»

-Этот конкурс на ловкость и скорость.

Условие: команды выстраиваются в колонну по 1 человеку перед стартом;

Первый игрок берёт набивной мяч, зажимает между ног прыгает двумя ногами до гимнастических матов, оставляет мяч, проходит через туннель, лопнув один шар из него взят бумагу и наклеит на ватман и написать правильный ответ, добегают до следующего игрока и передаёт ему эстафету

Саша. С. А пока наше жюри будут оценивать конкурсы, мы приветствуем наших девочек из 7 Б класса.

Саша Ф.: спасибо девочкам, мы продолжаем наше соревнование, и следующий конкурс

Саша.С.Конкурс №4. «Умники и умницы»

-Этот конкурс на быстрое составление слов

Условие: команды по очереди выходят в середину зала: ведущие задают вопросы по биологии; задача команды за ____ мин быстро составит слова из букв которые лежат на полу. побеждает та команда которая больше ответит на вопросы.

Саша.Ф.Конкурс №5. «Быстрые и меткие»

-этот конкурс на быстроту и на меткость

Условие: команды выстраиваются в колонну по 1 человеку перед стартом;

Первый игрок одевает валенки и берет хоккейную клюшку и мяч теннисный; задача первого игрока оббегая фишки с клюшкой и остановиться на указанном месте метнуть клюшкой мяч и попасть на указанную мишень, добегают до следующего игрока и передаёт ему эстафету

Саша.С.Конкурс №6. «ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ» оказание медицинской помощи

Ребенок (член команды) сидит на стуле в конце зала напротив команды (1 участник)

2 участник-добегают до 1, и приносит бинт

3 участник –добегают до 1, приносит куртку (чтобы укрыть)

4 участник –бинтует ногу

5 и 6 участник –помогает ребенку доскакать на одной ноге.

Саша Ф.: Пока наше жюри подсчитывают итоговые баллы, мы встречаем танец флеш моб 8 Б класса. Болельщики и участники могут принять участие в флешмобе.

(танцуют дети)

-Слово жюри

Награждение участников

Проводим аплодисментами команды победителей.

Компьютерные технологии на уроках



Шарунова Любовь Геннадьевна, учитель физической культуры «ГУ средняя школа №4 отдела образования акимата города Костанай».

Хочу пригласить вас на свой урок, физической культуры в обычной школе! Какой он в вашем понимании, урок физической культуры?

А какова роль учителя в воспитании и обучении, в формировании основ здорового образа жизни?

А как построить урок, разнообразить его, применяя при этом все требования современного образования?

Урок физической культуры, более чем какой-либо другой урок, таит в себе ребенка радость: само движение- потребность для растущего организма. Учитель четко организует занятие так, чтобы дети не сидели, замерзая, на скамейках а превращает его для них в удовольствие. Это соответствует физиологии и психологии ребенка так же, как и стремление ко всему новому и непостижимому.

Сейчас уже не у кого не вызывает сомнения применения ИКТ на уроках физической культуры.

Я хочу поделиться с вами своим опытом по применению информационных компьютерных технологий на уроках .

Мой первый опыт информационный технологий был применен в 2012 году, я начала создавать презентации. Этому был посвящен весь урок в компьютерном кабинете. Туда входили такие задачи:

-Познакомить с новым разделом (баскетбол, волейбол, лыжи, гимнастика и.т.д)

-с историей возникновения этих видов спорта, - с освоением навыков и умений по этому виду(учитывая возрастные данные) , -техникой безопасности.

- по окончанию раздела темы, проводилось тестирование по пройденному виду и выставлялась оценка за раздел, самими ребятами.

Плюсы в том, что они сами могли проанализировать ошибки и поставить задачу на следующий год, над чем поработать, что бы выйти лидеры.

Продолжая работать над своей темой, пришла к выводу, что нужно сократить по времени презентации до 15 минут. Проводить их в начале урока, что бы это не мешало основной цели-движению, сохраняя при этом все выше перечисленные задачи.

Опыт подтверждает, что процесс обучения с помощью ИКТ будет эффективным лишь при соблюдении следующих организационно-педагогических условий: - наличие электронных средств обучения и их соответствие учебно-воспитательным задачам не только одного, но и серии уроков по разделам учебной программы, планирование применения компьютерных технологий в образовательном процессе на различных этапах обучения, знание методики применения компьютерных средств, учета физической подготовленности учащихся и их индивидуальных особенностей.



Сам факт проведения урока физической культуры в спортивном зале, оснащенном компьютерной техникой, интригует детей. У них появляется внешняя мотивация, из которой «вырастает» интерес к предмету.

В нашей школе имеются все условия для



проведения уроков с компьютерной поддержкой: интерактивные доски, мультимедийные проекторы, компьютеры. Мне повезло я имею возможность использовать проектор на каждом уроке. Поэтому календарное и поурочное планирование тесно переплетается с ИКТ. Я стала организатором и творцом урока, моим незаменимым помощником стал проектор.

Учебную информацию на своих уроках довожу до учащихся различными методами. В

подготовительную часть урока включаю музыкальные видео -разминки, материал беру из интернета или записываю своих учащихся на видео. При этом соблюдаются возрастные категории. Такие разминки дают позитивной настрой на весь урок.

В основной части урока применяю показ технически сложных видов спорта (гимнастика, волейбол, баскетбол и т.д.), разбив на слайды, показываю их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания материала в классе. Такой метод обучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и нравится учащимся. Они помогают ускорить процесс освоения учащимися изучаемых движений, что обуславливается особенностями формирования двигательных качеств.

Обычный показ упражнений учителем не всегда дает полное представление о них. Элементы упражнений, в которых сочетаются несколько движений с разнообразными сложными и быстрыми перемещениями, также зачастую не остаются в памяти учащихся. В таких случаях незаменимым помощником являются программно-технические средства.

Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала (основы знаний, ОБЖ), на который выделяется минимальное количество часов, но он несет огромный багаж тех знаний который не обходим при изучении физической культуры, расширения кругозора ребят. Применение презентаций позволяет эффективно решать эту проблему.

Результатами использования ИКТ на уроках физкультуры являются:

- а) абсолютная доступность при любой физической подготовленности;
- б) заинтересованность учащихся в изучении техники приемов игры волейбол и баскетбол, другие виды спорта;
- в) применение этих знаний и умение в жизни (на отдыхе, в летних лагерях);

Мыслительная деятельность школьников на занятиях физической культурой с использованием ИКТ будет способствовать быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков станет интенсивнее и многообразнее.

Главной целью таких уроков является создание условий для повышения мотивации у обучающихся к физической культуре с помощью инновационных технологий.

В заключении хочется отметить, что использование инновационных технологий в физическом воспитании- это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры и спорта- это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуры для сохранения здоровья.

ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКАНЫ МЕҢГЕРТУДІҢ МАҢЫЗЫ МЕН ТИІМДІ ЖОЛДАРЫ (Әдістемелік нұсқаулық)



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

Өзіміз білетіндей, барлық сыныптарда дене шынықтыру пәніндегі оқытылатын тақырыптар қайталанып келеді. Қойылатын талаптары арта түскенімен, негізінен алғанда 5-11 сыныптардағы күнтізбелік тақырыптық жоспардың ұқсас екендігі белгілі. Мәселен, жалпы білім беретін орта мектептердің орта буындарында, яғни 5-8 сынып аралығында дене шынықтыру пәнінде тақырыптық жоспар бойынша көзге ерекше түсетін айырмашылық жоқ, бірдей деп айтсақ та артық емес. Бір пән бойынша бір жылғы тақырыптың келесі жылдарда да қайталанып оқытылуы оқытудың концентрлік жүйесі деп аталады. Концентрлік жүйе арқылы оқушыға тақырып жайлы тиянақты, жан-жақты білім беріледі. Біз өз зерттеуіміздің нысаны етіп алып отырған «жеңіл атлетика» тақырыбы барлық сыныпта I тоқсанда және ІҮ тоқсанда оқытылады.

Сол себепті тақырыпты жыл сайын қарапайымнан күрделіге, жеңілден қиынға қағидаты бойынша тереңдетіп отырғанымыз жөн. Алайда оларға ол ойындардың мән-маңызы туралы ешкім түсіндіре бермейді. Бала «ойнап отыр ма, ол – заңдылық. Бала ойнап өседі». Баланың өзі де ойын десе елеңдеп, ішкен асын жерге қойып, бар ынтасын қойып ойнайды. Ал дене шынықтыру сабағында дәл солай жаңағы әдістемені пайдаланатын болсақ, яғни допты қолдарына ұстатып, «ойнай беріңдер» деп өзіміз жай сырттан бақылап отыратын болсақ, оқушылардың түсінігінде «дене шынықтыру пәні – ойын сабағы» деген ұғым қалыптасады. Оқушы «бұл ойынды не үшін ойнау керек, мақсаты қандай, оған ұмтылудың нәтижесі қандай болмақ?» екендігінен хабардар болғаны жөн. Оқушылардың дене мәдениеті жайлы ұғым-түсініктерін кеңейту, пәнге деген қызығушылықтарын арттыру және оның өмірлік маңызын түсіндіру, ойынды ойнау техникасымен таныстыру дене шынықтыру пәні

мұғалімінің педагогикалық шеберлігіне байланысты. Мұғалімнің өзі тақырыпты теориялық тұрғыдан жетік меңгеріп, соны оқушыларға жеткізе білуі оның құзыреттілігіне, біліктілігіне сын.

Оқушылардың дене шынықтыру пәніне деген қызығушылығын арттыра түсу үшін, олардың дене мәдениеті жайлы өмірлік ұстанымдары қалыптасуы үшін, салауатты өмір салтына бейімдеу үшін пәнді әр оқушының жүрегіне ұялай білетіндей жоғары деңгейде өткізуіміз қажет.

Оқушыларға дене шынықтыру пәнінен жаңа тақырыпты теориялық тұрғыдан түсіндіруде АКТ құралдарын қолданудың маңызы зор. Бұл бір жағынан оқушылардың материалды өз көздерімен көріп, тақырыпты жылдам меңгерулеріне септігін тигізсе, екіншіден уақытты үнемдеудің тиімді жолы болып табылады. Үйден алдын ала дайындалған слайдты экран бетіне шығарып, оқушыларға таныстырамыз. Жеңіл атлетиканың бұл түрлері бір-бірімен тығыз байланысты. Мәселен, адамның табиғи жүрісі мен спорттық жүрісі екеуі мүлде екі басқа дүние. Әр тақырыпқа қатысты суреттерді, ережелерін үйрететін картинкаларды слайд түрінде дайындап әкеліп, беруге болады. Бұл олардың үйге барғаннан кейін өткен тақырыпты тағы бір мәрте қайталап көруіне септігін тигізеді. Сто әдіс-тәсілдерін пайдаланудың концентрлік жүйеде білім берудегі маңызы. Дене шынықтыру пәнінде сыни тұрғыдан ойлау технологиясының әдіс-тәсілдерін пайдалану өзінің тиімділігін көрсетіп келеді. СТО үш кезеңнен тұрады.

1. Қызығушылықты ояту;
2. Жаңа мағынаны тану;
3. Ой-толғаныс.

Оқушының пәнге деген қызығушылығын ояту мәселесі қай пәнде болмасын, ең бірінші кезекте алдыға қойылатын мақсат болуы керек. Негізінен оқушылардың арасында дене шынықтыру пәніне қызығушылық танытпайтыны кемде-кем. Тек мынадай жағдайлар олардың пәнге деген белсенділігіне нұқсан келтіруі мүмкін: мұғалімнің сабақтың барысын жүйелемеуі, оқушылардың белсенділіктерін бағаламауы немесе әділ бағаламауы, оқушылардың дене дайындықтары мен бейінділіктерін есепке алмауы, жаттығуларды орындауды тиянақты үйретпеуі, алғашында меңгермей қалған оқушының тақырыпты сол күйінде білмей қалуы т.т. Мысалы, «Миға шабуыл» әдісінде оқушыларға тақырып бойынша бірнеше сұрақ қоямыз, сол арқылы бүгінгі тақырыпты өздеріне анықтатамыз. Ал «Болжау» стратегиясы бойынша, тақырыпқа қатысты суреттерді немесе керекті сөздерді ұсынамыз. Оқушылардың төменгі сыныптарда алған теориялық білімін анықтауда сабақта диалогтік әңгіме әдісін пайдаланудың маңызы зор. Сұрақ қою БЖӘ (Бастама – жауап – кейінгі әрекет) үлгісімен жүзеге асырылады.



Ал, «сынақтан өткізу» қойылған теориялық сұраққа бір оқушы жауап бергеннен кейін, «Сіз соған мысал келтіре аласыз ба?» деген сауал қоямыз. Сол арқылы теориялық жауапты іс-қимыл арқылы дәлелдеп көрсетеміз. «Қайта бағыттау» бір оқушы тарапынан берілген жауапты «кім толықтырады?» немесе «толықтыратындар бар ма?», «кім көмектесе алады?» тәрізді сұрақтар арқылы неғұрлым толық жауап ала аламыз. Бұндай сұрақтар арқылы оқушылар әрбір спорттық ойынның өзіндік тарихы, ерекшелігі, ойнау ережелері, шарттары болатындығын терең түсінеді.

Бұдан кейін рефлексия кезеңіне көшеміз. Дене шынықтыру пәнінде уақыт аз болғандықтан, оқушылар смайликтер арқылы өз пікірлерін білдіреді.

Қорытынды: Қазіргі таңда барлық пәннен оқушыға жан-жақты білім берілуі қажет. Оқушының мектеп қабырғасында оқумен жазудағы сауаттылығы, математикалық сауаттылығы, компьютерлік сауаттылығы, денсаулық сақтау бойынша сауаттылығы, отбасы мәселелері бойынша сауаттылығы және дене мәдениеті бойынша сауаттылығы қалыптасып шығуы қажет. Дене шынықтыру пәнінде оқушыларға спорт түрлерін, спорттық ойындардың маңызын, ережелерін



толық меңгертіп, оны іс жүзінде қолдана білуге тәрбиелеуіміз қажет. Дене шынықтыру пәнінде оқушылардан секіруді, ойынның жақсы нәтижесін талап етпес бұрын, алдымен оның техникасын міндетті түрде үйрету керек. Оқушыларға жеңіл атлетиканың маңызын түсіндіреміз:

- сыртқы дене бітімі өзгеріп, әдемілене түседі,
- денесі икемді, епті бола түседі;
- қимыл-қозғалыстары үйлесімді, сәнді болып шығады;

- бұлшық еттері сергиді.
- дене шынықтыру және спорт жаттығуларын орындау адамның жан-жақты өсіп-жетілуіне қолайлы жағдай туғызады.

Жеңіл атлетиканың әрбір түрін өткенде міндетті түрде теориялық ұғымдармен қысқаша таныстырып, оның ережелерімен таныстыруымыз қажет. Спортты жүріс, жүгірудің түрлерін



өту барысында мұғалім өз тарапынан көрсетуі қажет не болмаса сыныптағы дене шынықтыру пәнінің көшбасшысы болып саналатын, дене дайындығы жоғары оқушыға жасатып, соны үлгі ретінде көрсеткен дұрыс. Сондай-ақ ақпараттық-коммуникациялық технология құралдарын пайдалану арқылы видео жазбаларды көрсеткен де оң нәтиже берері анық. Қазір техниканың дамыған заманы, сабақта түрлі музыкалық ырғақтарды пайдалану, бейнежазбаларды қолдану сабақтың әсерлілігін арттыра түседі. Әдістемелік нұсқаулықта жеңіл атлетиканың түрлері және оның меңгертудің жолдары, сабақ барысында сыни тұрғыдан ойлау технологиясының әдіс-тәсілдері мен ақпараттық-коммуникациялық технология құралдарын пайдаланудың тиімділігін өз тәжірибеміз негізінде дәлелдеп көрсеттік. Нұсқаулық материалын дене шынықтыру пәндерінде қолдануға болады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Э.Ж.Тілеуов. Дене тәрбиесі ілімі мен әдістемесі. Оқу құралы. Шымкент, 2003 ж.
2. Мұғалімге арналған нұсқаулық. Назарбаев Интеллектуалдық университеті.
3. Ұ.Мұхамеджанова. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі.

Ашық сабақ. Ұлттық ойындар арқылы оқушылардың белсенділігін арттыру.



Сабақ жоспары

Өткізетін орны: спорт зал

Тақырып: Ұлттық ойындар арқылы оқушылардың белсенділігін арттыру.

Сабақ мақсаты: Ұлттық тәрбие бере отырып, оқушыларды ептілікке, икемділікке қабілеттерін дамыту.

Сабақ міндеттері: қимыл дағдыларын жетілдіру.

Жабдықтар: секундомер, төсеніштер, күрес күртешелері, ағаштан жасалған ат бейнелері, ысқырық, асық

Әдісі: жекеше, топтық, жұптық.

Сынып: 6

Мұханбетжанов Рашид Көшербайұлы, «Қостанай ауданы әкімдігі білім бөлімінің» ММ Н.Наушабаев атындағы Затобол мектеп-гимназиясының дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

МАЗМҰНЫ	УАҚЫТ	ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУ
Кіріспе бөлім		
Сыныпта сапқа тұрғызу, кезекшінің мұғалімге рапорты. Оқушыларды тексеру. Сабақтың міндетін түсіндіру. Қауіпсіздік ережесін ескерту. Саптағы жаттығулар оңға, солға бұрылу, айналу сапқа жүру жаттығулары: аяқтың ұшымен қолды жоғары көтеріп, өкшемен қолдары екі жанында спорттық жүріс Жүгіру: Залды көлденең қатты екіншімен жүгіру бірте-бірте жүгіріске көшу. Ққ белде оң/солжақбүйірмен жүгіру. Қолдары белде. Аяқты алға қарай қатты көтеріп жүгіру, ққ желкеде аяқты артқа қарай көтеріп қатты жүгіру, жүріске ауысу. Тізені бүгіп, жүрелеп отырып жүгіру. Қозғалыстағы жаттығулар. БҚ оң қол жоғары сол қол төмен 1,2 ққ артқа сермейді, 3,4 ққ ауыстырып қайталау. БҚ ққ алдыға созып ырғақпен айғастырады. Саптағы жаттығулар: БҚ ққ жартылай бүгіліп а.а иық деңгейінде ққ жартылай бүгіп сермеп 2 оңға бұрылып ққ толық жазып сермеу. БҚ ққ жоғары көтеріп шалқаямыз 2 еңкейміз ққ, аа ұшына тигізу 3 ққ алдыға созып отырамыз 4 НТ.	3м 30с 3м 1-2р 1-2р 2-4р 1-2р 2-4р 2-4р 2-4р 2-4р	Киім формасын тексеру керек. Денесін түзу ұстау керек. Ара қашықты сақтап жүру. Қатты күш жұмсап жүгіру. Барынша биікке секіру керек. Кеудесін артқа қаратай шалқайту керек Арақашықтықты сақтау Денені түзу ұстау. Н, Т команда бойынша орындалады. денені түзу ұстау дұрыс орындау
Негізгі бөлім		
Сабақ түрі аралас. Пәнаралық байланыс тарих, жаратылыстану, дене шынықтыру. сабақ ұлттық спорт түрлерінің элементінен тұрады. ептілікті, жылдамдықты талап ететін ойындар. Және ерлікке, батылдыққа, күштілікке баулитын ұлттық спортымыз. - Қазақ күресі: - Теңге ілу - - Өгіз тартыс - Аудараспақ - Қыз қуу	3м 6м 4р 6р 6р	Бейнефильм Қыз қуу Аудараспақ Теңге ілу Жүппен белдесу Белгібойынша жүгіру. (4 асықты алу 1 асық 10 ұпай) Жүппен тартысып Белгіден тартып шықғару Белбеуден жағадан ұстап аударып түсіру Мәре сызығында 1-шы қыз бала арақашықтық 4-5 м 2=шы ұл бала тұрады белгі бойынша бір уақытта жүгіреді, жарыс кезінде ұл бала қыз баланың иығындағы ормалды жұлып алу. Кері қайта жүгіргенде орындарын ауыстырып тұрады.
Қортынды бөлім		

Дем алуды қалыпқа келтіру Кері байланс Сабақты қорытындылау. Үйге тапсырма. Қоштасу.	5м	Сапқа тұру Қандай әсер алдық Бағалау
--	----	--

АШЫҚ САБАҚ. АСЫҚ ОЙЫНДАРЫ — ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРЫНЫҢ БІРІ. «МЕРГЕНДІК НЕМЕСЕ ШЕҢБЕР ЖАСАП АТУ» ОЙЫНДАРЫ.

Тлеужанов Бағлан Нұржанұлы, дене шынықтыру пәні мұғалімі Қостанай облысы, Аманкелді ауданы Ы.Алтынсарин атындағы жалпы білім беретін орта мектебі.

Сабақтың тақырыбы: Асық ойындары — Қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі. «Мергендік немесе шеңбер жасап ату» ойындары.

Мақсаты: Ұлтымыздың негізсіз ұмытылып бара жатқан ойынын жаңғырту, бабаларымыздың ойыны туралы түсінік беріп, қызығушылық ояту.

Жаңа сабақ: Асық ойындары — Қазақ халқының ұлттық ойындарының бірі. «Ханталапай» және «Мергендік немесе шеңбер жасап ату» ойындары

Сабақтың түрі: Жаңа білімді меңгеру

Сабақтың әдіс-тәсілдері: Сын Тұрғысынан Ойлау стратегиялары, сұрақ-жауап

Сабаққа пайдалану: асық, оқулық т.б.

№	Ойлаудың жіктелуі Блум бойынша	Мақсаты	Түрткі	Нәтиже
1	Білу	Асық туралы не білеміз? Асық ойындарында асықтың жатысын қалай атайды? Ал егер асық төбесімен, не екі «аяғымен» тік тұрса – оны не деп атайды. Асық ойынын қай уақытта ойнауға болады? Асық ойынының қандай түрлерін білеміз?	Асық - қазақ халқының ұлттық ойыны - Асық қазақ халқының, ырымдарында қадірлі сүйектің бірі. - Баласының ермегі, ойыншығы, сүйікті ойыны болған «бүк», «шік», тәйкі», «алшы» Омпы түсу Күндізгісі – мергендікке, түнгісі – ептілікке баулиды. жарып алу , бестас, мергендік немесе шеңбер жасап ату, хан талапай, асық қағу, алшы т.б	Сұрақ-жауап арқылы түсінік беру.
2	Түсіну	Асық ойындары туралы мұғалім сипаттама береді.	Ұлттық ойындары көбінесе әр халықтың әлеуметтік – экономикалық жағдайларына, шаруашылық мүмкіншіліктеріне байланысты қалыптасқан. Қазақ халқының ұлттық ойындарының көбі табиғи заттармен ойнауға негізделген. Шаруашылығы мал шаруашылығына негізделгендіктен қазақ халқының ұлт ойындары да осыған икемделеді. Әсіресе, қойды көп өсіргендіктен, балалар ойынының көбі қой асығымен байланысты болып келеді. Сондықтан асық ойындары ұлт ойындарының ішіндегі арыдан келе жатқан көнелерінің бірі болып табылады. Асық ойыны баланың жастайынан нерв жүйелерін шыңдап, оларды дәлдікке, ұстамдылыққа, байсалдылыққа тәрбиелейді. Мұндай қасиеті болмаса, адамда төзімділік, шыдамдылық та болмайды. Ондай қасиеттері болмаса, адам ойында да, өмірде де көздеген мақсатынан шыға бермейді. Бұл ойынның еңбектеген баладан, еңкейген кәріге дейін ойнайтын түрлері болған. Асық ойыны, баланың күн ұзақ қимылына тигізер әсері мол. – Ойын барысында: • жүгіру • жүру • иілу • секіру • сақа иіру • көздеп тигізу • лақтыру, ату т. б, жатады	Ойын жеткізеді, түсінігі кеңейеді, ажырата біледі.
3	Талдау	Асық түрлерін көрсету	1. Құлжа - арқардың аталығының асығы 2. Сақа - арқардың асығы 3. Жабайт – еліктің асығы 4. Асық - қой мен ешкінің асық жілігінен 5. Шүкімайт - қозы мен лақтың асығы	Теорияны тәжірибеде үйлестіре алады

4	Жинақтау	Асыққа байланысты ырымдар мен таныстыру.	А. Келінің аяғы ауырлап босануға тақағанда, енесі не атасы ырымдап асық жинап жүреді. Атаның құдай ұл берсе деп тілегені. Оны жасырып оңаша келінге сездірмеуі мүмкін. Ондағы ойлары көз тимесін, келін аман - есен, босанса екен деп тілек тілеуінің бір тәсілі. Ә. Ер баланың бесігіне қасқырдың асығын, тырнағын тағуы мүмкін, ауырмасын - көз тимесін және айбатты, қайтпас қайсар, болсын дегені. Қыз баланың бесігіне - еліктің асығын, әдемі сұлу ел қызығар көркі болсын дегені. Б. Ерте кездегі табиғаттың қатал, аңдардың олжаға оңай ілікпейтіндігін, аңшының адал еңбегі, ер азаматтың қайраты мен жау жүректілігі екендігін жақсы білеміз. Сондықтан да аңның асығы қадірлі болады.	
5	Қолдану	«Ханталапай», «Мергендік немесе шеңбер жасап ату» Ойындарын ойнату	1.Ойынды жүргізуші педагог ойынды бастар алдында «Талапай –ау, талапай, табылды ойын алақай» деп өзі айтады және балалар бірге қайталап,қоржындағы асықтарды отырған балалардың алдына шашады. Балалар жарыса «хантаалапай» деп дауыстап, асықтарды таласып бөліп алады 2.Ойынға 10 бала қатыса алады.Ойынның шарты бойынша ойынды бастаушыны анықтау үшін балалардың сақаларын иіреді.Кімнің сақасы бірінші алшы түссе сол ойынды бастаушы болып саналады.Одан ары қарай ортаға диаметрі 1,5-2 метрлік шеңбер сызылады.Шеңбердің ішіне ойынға қатысушы балалар санына баланысты асықтар сызық бойымен тізіліп қойылады.Шеңбер мен ойыншылардың арасы 2-5 метр шамасында болады.Ойынды бастаушы бірінші болып өз сақасымен асықтарды құлатуға тырысады.Құлатып шеңберден шығарса асықты өз пайдасына алады,шығара алмаса немесе қателессе келесі ойыншы ойынды жалғастырады.	Практикада жасап үйренеді
6	Баға беру жекелей бағалау жинаған асық санына байланысты	Оқушылар тиісті бағаларын алады.	Ханталапай және Мергендік ойындары барысында ережеге сай ұтып алған асықтарды санау арқылы баға қойылады.	Бағаланады Меңгереді

«Хан талапай»

Бұл отырып ойналатын, негізінен қыз балаларға арналған ойын. Оған төрт - бес үміткерден қатысады. Ойын үшін он асық таңдап алынады. Он бірінші асықтардан ерекше өзге түске (қызыл, не көк) боялған болуы шарт бір - бірден асық үйірусүдің қорытындысы бойынша ойыншылар кезектерін бөліседі. Бұдан соң алғашқы ойыншы қос ұыстай ұстаған бар асықты ортаға үйіруі керек. Қалған ойыншылар аңдысын аңдап өзге асықтардан ерекшеленген «ханға» қадалады. Себебі, хан алшы түссе, барлығы тарпа бас салып, ортадағы асықтарды, хан талапай жасауы тиіс. Хан кімнің қолында кетсе, келесі үйірі кезегі соған беріледі екен, хан мен бірге қолына ілінген асықтардың санына қарай ұпай жазылады.

Хан алшы түспеген жағдайда үйірген ойыншы шашылған асықтардың бүгі мен бүгін, шігі мен шігін, алшысымен - алшысын тәйкесімен мен тәйкесін бір - біріне соғып, кенейлер бір - біріне тимей қалғанша ұпай жинайды. Көздеген асығы үшінші бір асыққа тиіп кетсе, немесе бөгде асықты қозғап қалса да, ойынның бұзылғаны. Онда кезек келесі ойыншыға беріледі. Осы ретпен әр ойыншы жинаған асығының санына қарай ұпай жинайды.

Межелі ұпай санын (100 не 50 немесе 80 - 40) ойын жүргізуші алдын ала белгілейді. Межеге бұрын жеткен ойыншы жеңімпаз болып саналады.

Ескерту: Асықтарды бір - біріне тигізу кезінде қолмен сүйретіп апаруға, орыннан қозғап түзетуге болмайды. Ойынның соңына дейін ханға бірде - бір асық тимеуі керек. Себебі ол – хан.

«Мергендік немесе шеңбер жасап ату» ойыны

Ойынға 10 бала қатыса алады.Ойынның шарты бойынша ойынды бастаушыны анықтау үшін балалардың сақаларын иіреді.Кімнің сақасы бірінші алшы түссе

сол ойынды бастаушы болып саналады.Одан ары қарай ортаға диаметрі 1,5-2 метрлік шеңбер сызылады.Шеңбердің ішіне ойынға қатысушы балалар санына баланысты асықтар сызық бойымен тізіліп қойылады.Шеңбер мен ойыншылардың арасы 2-5 метр шамасында болады.Ойынды бастаушы бірінші болып өз сақасымен асықтарды құлатуға тырысады. Құлатып шеңберден шығарса асықты өз пайдасына алады,шығара алмаса немесе қателессе келесі ойыншы ойынды жалғастырады.

Мұғалім сөзі.Ұлттық ойындары көбінесе әр халықтың әлеуметтік - экономикалық жағдайларына, шаруашылық мүмкіншіліктеріне байланысты қалыптасқан. Қазақ халқының ұлттық ойындарының көбі табиғи заттармен ойнауға негізделген. Шаруашылығы мал шаруашылығына негізделгендіктен қазақ халқының ұлт ойындары да осыған икемделеді. Әсіресе, қойды көп өсіргендіктен, балалар ойынының көбі қой асығымен байланысты болып келеді. Сондықтан асық ойындары ұлт ойындарының ішіндегі арыдан келе жатқан көнелерінің бірі болып табылады. Асық ойыны баланың жастайынан нерв жүйелерін шыңдап, оларды дәлдікке, ұстамдылыққа, байсалдылыққа тәрбиелейді. Мұндай қасиеті болмаса, адамда төзімділік, шыдамдылық та болмайды. Ондай қасиеттері болмаса, адам ойында да, өмірде де көздеген мақсатынан шыға бермейді. Бұл ойынның еңбектеген баладан, еңкейген кәріге дейін ойнайтын түрлері болған. Асық ойыны, баланың күн ұзақ қимылына тигізер әсері мол. – Ойын барысында: • жүгіру • жүру • иілу • секіру • сақа иіру • көздеп тигізу • лақтыру, ату т. б, жатады

Спортивное мероприятие: «Наурыз-мейрамы»



Коршуков Анатолий Валентинович, преподаватель физической культуры ГУ «Железнодорожная средняя школа отдела образования акимата Карасуского района»

Национальные игры во все времена и эпохи имели огромное общественное значение для народов Казахстана. Все они возникли в далекой древности и в развитии своем прошли ряд последовательно изменявшихся форм, которые соответствовали отношениям внутри сложившегося общества и хозяйственной деятельности рода.

Все без исключения развлечения и национальные игры Казахстана всегда выполняли общественные задачи: воспитательные, ритуальные, военно-спортивные, зрелищно-эстетические, коммуникативные и прочее.

Военно-спортивные игры выполняли широкую, универсальную функцию, связанную, как с походным бытом - обучая набегам, войнам, столкновениям, так и с чисто хозяйственной деятельностью народа. Яркими представителями таких игр были сайыс, аударыспак, жамбы ату, алтын кабак, скачки, күрес и др.

В условия борьбы за независимость и суровой кочевой жизни у казахского народа сложилась самобытная система физического воспитания. В базе ее лежали национальные виды спорта и подвижные игры.

Состязательный характер способствовал развитию у молодёжи силы, ловкости и выносливости, воспитанию храбрости, мужества и остальных свойств, нужных кочевнику-шаруа и войну-сарбазу.

В особенности большой популярностью воспользовались конноспортивные игры. Конь составлял подвижную базу кочевого хозяйства и являлся олицетворением красоты, чистоты и скорости. В конноспортивных играх он, совместно с всадником-джигитом, участвовал в активном двигательном процессе.

Цель мероприятия:

- формирование интереса к казахским национальным спортивным играм;
- воспитание уважения к традиционной казахской культуре;

- помочь детям оценить культурные ценности казахского народа, передаваемые из поколения к поколению;

- познакомить детей с давно забытыми казахскими национальными играми.

Участники: две команды по 10 человек.

Состязания:

Қазақша күрес — борьба по-казахски

Жамбы ату - стрельба по мишени

Асыки — игра в косточки

Орамал — платочный узелок

Қыз куу — догони девушку

Тиынды көтер — подними монету

Тартысу — перетягивание

Қамажай - танец девушек

Ход мероприятия:

Жүргізуші 1: Құрметті қонақтар, сүйікті балалар! Наурыз мерекесі құтты болсын! Күлімдеген шуақты көктеммен бірге қазақ даласына жаңа жыл келді, әр адам келер жылдан үлкен үміт күтіп, оны ақ тілекпен, ақ ниетпен қарсы алады!

Ведущий 2: Добрый день, дорогие ребята, уважаемые гости! Мы приветствуем вас на праздновании весеннего праздника Наурыз-мейрамы!

Ведущий 3: Наурыз - мейрамы – это светлый весенний праздник пробуждения природы, вселяющий веру и надежду на свершение самых светлых и заветных желаний.

1 бала: Жылды басы – Наурыз.

Жырды басы – Наурыз.

Мерекеге арналсын,

Бүгінгі жыр, әніміз.

2 бала: Наурыз – это праздник веселья

Наурыз – это праздник Весны.

Наурыз – это праздник цветения

Наурыз – это праздник любви.

3 бала: Наурызды халқымыз

Жыл басы сапайды

Конермей салтымыз

Көп елге тарайды.

Ведущий 2: Щедро одаривая теплом, добром и светлыми надеждами к нам вновь пришел праздник обновления Наурыз. Великий день пробуждения земли, который зовет нас расстаться с раздорами и делиться дастарханом. Казахский народ очень гостеприимный. Будь это гость или просто путник, хозяева обязательно угощают его горячим чаем или кумысом. Сегодня все присутствующие на этом празднике наши гости. Наши команды в честь этого прекрасного праздника приготовили свои угощения для членов жюри и присутствующих в этом зале.

Команды угощают всех баурсаками и сладостями.

Жүргізуші 1: Культура казахского народа богата своими обычаями и традициями. Как сокровищницу жизни передают их от поколения к поколению. И сегодня мы с вами станем свидетелями прекрасных состязаний, которым уже много-много лет. А вернее поближе познакомимся с казахскими национальными спортивными игра-

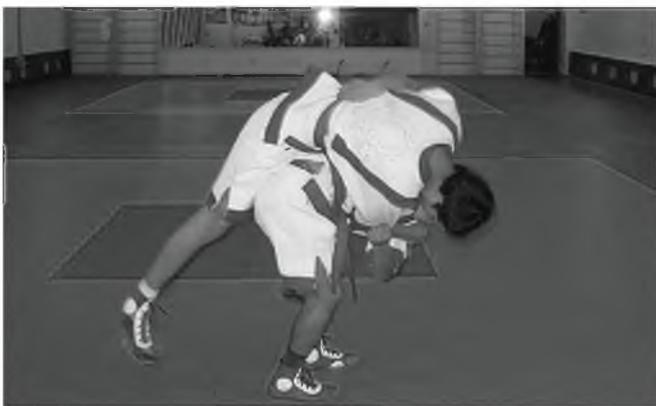
ми. Казахские национальные игры всегда были подвижны и темпераментны - это тот же спорт. Казах - сын солнечных степей, большую часть времени проводил в седле. Огромные просторы наших степей давали возможность новым скачкам. Острота и зоркость глаза всегда считались достоинством казахов. Любые праздники, свадьбы заканчивались играми и соревнованиями.

В наших состязаниях участвуют два аула. И чтобы начать наши состязания поближе познакомимся с ними и узнаем, какие аулы они представляют.

Визитка команды: название команды и аула, девиз, обращение к соперникам.

Ведущий 3: Как вы все знаете, что любые состязания оценивает жюри. Судить они будут по такой системе: у каждого члена жюри определенное количество асыков. Эти асыки и будут очками за каждое состязание. После каждого состязания старшие аулов со своими дорба (мешочки) подходят к жюри и забирают свои заслуженные асыки. В конце всех состязаний жюри подчитывают асыки у аулов, в результате чего определяется победитель. А сейчас разрешите вам представить членов жюри. Представление членов жюри.

Ведущий 2: Қазақша күрес - спортивная борьба казахов, имеющая древнее происхождение. Проводилось на всех традиционных торжествах. В борьбе по-казахски не существовало ограничений в возрасте и весе. Боролись все, кто желает, даже отец с сыном. О борцах-палуанах складывались песни. Наряду с батырами, особенно почитались в народе силачи — Хаджи-мукан, Балуан Шолак, Битабар. В Наурыз обязательно приглашались борцы. Специально стелили ковер. На ковер выходили балуаны, босые, в длинных чапанах, 2-3 раза перевязанных поясом. Победителем может быть только один. Это - одна из популярных игр казахов. Сейчас мы проведем такое состязание между нашими аулами. Приглашаем на ковер двух балуанов. Девочки в состязании не участвуют.



Состязание «Қазақша күрес»

По окончании состязания члены жюри оценивают соревнование борцов, представители аулов получают свои асыки и садятся на свои места.

Жүргізуші 1: Стрельба из лука - одна из самых

любимых казахских спортивных забав. Меткий стрелок всегда ценился в народе наряду с сильными и ловкими борцами. Стрелять из лука начинали в раннем детстве, но к соревнованиям допускались только взрослые стрелки. Состязания лучников были пешие и конные. Суть состязания: каждой команде дается лук с шестью стрелами (по количеству игроков). У каждого члена команды одна попытка. На расстоянии 5-7 м. висят два воздушных шара, внутри которых лежат монеты. Задача команд - попасть в шар и дружно всей командой собрать разбросавшиеся монеты.

Состязание «Жамбы ату»

Ведущий 2: У казахов было много игр на меткость. Одна из таких любимых - это игра «Асыки». В асыки (альчики) играют только мальчики. Основная цель - выиграть побольше асыков. Асыки - это раскрашенные овечьи и надкопытные бабки. Суть: оба аула выстраиваются друг за другом. У каждого в руке по одному асыку. Впереди каждой команды выстроены в ряд 10 асыков, расстояние между ними 10 см. Задача - сбить впереди стоящие асыки. Выигрывает тот аул, который сбил большее количество.



Состязание «Асыктар» («Альчики»)

Ведущий 3: У казахов были игры с платком, которым перевязывались чабаны на поясе у мужчин. Эта состязание было одним из любимых среди мужчин. Сейчас наши аулы тоже будут соревноваться в таком состязании. Суть: выходят по одному человеку с каждого аула. Между ними посередине ложится платок, концы которого завязаны в крепкие узелки. Каждый игрок стоит на расстоянии 5 м. от платка. Задача каждого: первым схватить платок, догнать соперника и нанести удар узелком платка по спине (тот игрок, который не успел взять первым платок, убегает от своего соперника). В состязании участвуют все члены команд по очереди.

Состязание «Орамал» (Платочный узелок)

Жүргізуші 1: Сейчас мы проведем состязание «Тиынды көтер» — подними монету. Суть такая: раньше сидя на лошади нужно было собрать монеты с земли. Так как у нас нет лошадей, мы проведем состязание иначе. Мы будем прыгать на фитболах и собирать тиыны. На все дается

15 секунд. Какой аул собрал больше, тот и победитель.

Состязание «Тиынды көтер («Подними монету»)

Ведущий 2: У казахов были разнообразные игры. Были игры, в которых они использовали предметы быта. Например, октау (скалка) - предмет для катания теста. Именно с этим предметом быта казахи состязались в перетягивании. Игра очень похожа на перетягивание канатов. Но там состязание командное, а в данном случае соревнование проводится между двумя членами команд. Каждый участник берет за край скалки и по свистку тянет ее в свою сторону. В со-



стязании участвуют все члены команд.

Состязание «Тартысу» — перетягивание»

Ведущий 3: Казах без коня — не казах. Конь для казаха - основное богатство. Он мог обходиться без коровы, без верблюдов, без другого скота, но без лошади — никогда. Самых бедных в народе называли «однолошадниками». Издавна проводились состязания в оседлании коней, в которых участвовали и женщины. Праздник «Наурыз» не обходился без этой спортивной игры. Это конноспортивная игра, своими корнями, уходящая в древность, когда девушки были воинами и наездницами. Особенно любили состязание «Қыз куу» - догони девушку. Соревновались девушки с джигитами. Джигит на коне должен был догнать девушку, которая скакала впереди него и поцеловать ее в щеку. Если до финиша он ее не догнал, девушка разворачивалась, догоня-

ла джигита и била его камчой (плетка). В этом случае джигит считается проигравшим. Сейчас с каждого аула приглашаются девушка и джигит, для участия в этом соревновании. Скакать они будут на деревянных лошадях (палка с эми-



тированной головой лошади). С каждого аула участвуют 4 человека (2 девочки, 2 мальчика). Жюри обязательно учитывает, чтобы участники не просто бежали, а скакали. И так приглашается первая пара.

Состязание «Қыз куу - догони девушку»
Ведущий 2: Подходит к концу наш праздник. Впереди осталось последнее состязание. В нем будут участвовать только девочки. А состязаться они будут в танцах, точнее в исполнении казахского танца «Қамажай». Члены жюри учитывают правильное выполнение и хореографию.

Состязание «Қамажай»

Итак, подошел к концу наш конкурс, осталось только членам жюри подвести итоги и известить о результатах состязаний, назвать победителей. Капитаны команд сдают свои добра членам жюри, которые после подсчета и определяют победителя.

Награждение.

Ведущий 3:

С Наурызом вас поздравляем,
С этой, ранней, весенней порой.
Радость, счастье пусть пребывает
На земле пусть царит покой!
Праздник лучших всех ожиданий,
И свершений, больших надежд.

В равноденствии пребывая,
Равно действует пусть на всех!

Жүргізуші 1: Наурыз - бұл ежелгі дәстүр бойынша Жаңа жылдың басталуы ғана емес, бұл сонымен бірге таңғажайып көктем мерекесі, табиғаттың қайта түлеп, қайта жаңғыруы. Осы бір табиғат ана көгілдір көктемнің жыпылы шапағатымен жайнап тұрған сәтте сіз де зор қуаныштарға бөленгейсіз!
Жаныңыз күн нұрындай жарқырап, ал көңіліңіз мейірімділік пен махаббат сезімдеріне тола берсін!

РАЗРАБОТКА СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «МЫ В ОГНЕ НЕ ГОРИМ»



Вдовиков Андрей Анатольевич, учитель физической культуры ГУ «Средней школы №16 отдела образования акимата города Костаная»

Школа, объединяющая учащихся и учителей, придает обучению социальный характер, оказывая наиболее глубокое влияние на детей. Привитию учащимся основных навыков пожарной безопасности должно уделяться пристальное внимание, а раздел «Пожарная безопасность в школе» должен изучаться со всей ответственностью, наравне с остальными предметами. Занятия на пожарную тематику призваны воспитывать у обучающихся чувство ответственности, учить их осторожному обращению с огнем и принятию правильного решения в экстремальной ситуации.

Пожарная безопасность в школе должна быть объектом пристального внимания, разъяснительная работа помимо занятий с обучающимися, включает в себя беседы с их родителями, изготовление плакатов на противопожарные темы, организацию тематических викторин и спортивных мероприятий, встречи с работниками МЧС, знакомство с пожарной техникой и т.д.

Программа спортивного мероприятия:

Оборудование:

2 чистых листа бумаги; 2 ручки; 4 дуги (обручи, закрепленные в стойки); 6 обручей; 4 пластиковых ведра или корзины; кегли 16 шт.; 2 жилета пожарного (можно манишки); 2 карточки с арифметическими примерами (по количеству участников в команде); 2 волейбольных мяча; 2 каната (длина 4-5м.); 2 стула; 2 гимнастических палки и 4 стойки для них; 2 плотные повязки на глаза; приспущенные баскетбольные (футбольные или волейбольные) мячи (по количеству участников); 2 гимнастических мата; 2 противогаза (респиратора или медицинские маски).

Красочно украшенный спортивный зал. На стенах плакаты, где рассказывается о здоровом образе жизни; простейшие действия в опасных и чрезвычайных ситуациях, основные правила безопасного поведения дома, в школе,

на улице и за городом; рисунки детей с ситуациями, поясняющими, отчего может возникнуть пожар.

Под музыку в зал входят ведущие и две команды с эмблемами на груди и строятся перед зрителями.

1 ведущий:

Тили-бом, тили-бом,
Загорелся кошkin дом,
Кошка выскочила,
Глаза выпучила,
Бежит зайныка с ведром,
Заливать кошkin дом.

Учитель: О каком страшном происшествии говорится в стихотворении?

Дети: О пожаре.

Учитель: Ребята, а как вы думаете, отчего возникает пожар?

Дети: Когда балуются со спичками и зажигалками. Когда забывают выключить электроприборы.

1 ведущий: При пожаре надо знать правила.

Правило № 1. Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло, или вылив кастрюлю с водой.

2 ведущий:

Правило № 2. Если огонь не погас, надо выбежать из дома в безопасное место и обязательно закрыть плотно двери, так как от воздуха огонь разгорится сильнее.

1 ведущий:

Правило № 3. Надо сразу же сообщить о пожаре, позвонив по телефону 101.

2 ведущий:

Правило № 4. При пожаре дым опаснее огня. Стоит вдохнуть его несколько раз, и может закружиться голова. Нужно лечь на пол, так как дым поднимается вверх. Не надо прятаться от дыма в шкафу, под кроватью, - так от дыма не спастись. А пожарные долго не могут найти детей из-за этого.

Учитель: Ребята, самое главное - не играйте никогда с огнём. Из рыжего котёнка он может превратиться в злого тигра. И тогда будет беда. Сегодня у нас конкурс «Мы в огне не горим».

Приветствие команд.

1 команда: «Искорки». Девиз: «При пожаре как один набираем 101».

2 команда: «Огоньки». Девиз: «Знает мальчик и девочка: спички детям - не игрушка».

Учитель: А теперь я представляю вам жюри. (Идёт представление членов жюри).

1 ведущий:

По плечу победа смелым,
Ждёт того большой успех,
Кто, не дрогнув, если нужно,
Вступит в бой один за всех.

2 ведущий:

Пусть жюри весь ход сраженья,
Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Учитель: Команды, передайте свои эмблемы для

оценки жюри. (Капитаны передают свои эмблемы в жюри).

Учитель: Пора начинать соревнования.

1. Эстафета «Кто быстрее вызовет пожарную охрану».

Первый участник команды бежит до телефона (стула), набирает нужный номер и сообщает о пожаре (написать на бумаге номер 101 и слова «пожар» и «школа»), после этого возвращается к своей команде и передаёт эстафету (ручку) другому игроку, так повторяется до тех пор, пока вся команда не выполнит задание.

2. Эстафета «Преодоление задымленной зоны»

Участнику с кеглей в руке необходимо проползти под дугами и в обруче (спасаясь от дыма), добежать до фишки, обежать её, обратно вернуться бегом и передать эстафету (кегли) следующему.

3. Эстафета «Тушим пожар»

Каждый ребёнок из команды должен с 2 ведрами добежать до фишки, обежать её, а потом вернуться к своей команде и передать ведра следующему игроку.

4. Конкурс капитанов «Спаси всех»

Капитанам выдается по корзине, одевают на глаза плотные не прозрачные повязки и представляют одного помощника. На площадке расставляют в разном порядке кегли двух цветов (красные и жёлтые) 16 штук (по 8 каждого цвета) По сигналу капитаны начинают спасать людей в плотно задымленном помещении (собрать кегли своего цвета) с помощью подсказок своих помощников (помощникам запрещено касаться своих капитанов). Выигрывает капитан, собравший первым кегли своего цвета.

Жюри подводит итоги.

5. Эстафета «Спасательные работы».

Каждый ребёнок из команды добегает до очага пожара (обруча) и спасает человека (берёт один мяч), т.е. выносит из огня, после этого бегом возвращается к своей команде и передаёт эстафету (касание ладонью) другому игроку, так продолжается до тех пор, пока всех не вынесут из огня.

Учитель: Пока жюри подводит предварительные итоги, а команды отдыхают, болельщики будут отгадывать загадки.

1. Чтобы не было огня,
Не играйте вы в меня.
Я огня сестричка,
Маленькая... (Спичка).
2. Дым увидел – не зевай,
Нас скорее вызывай. (Пожарные).
3. Где с огнём беспечны люди,
Обязательно он будет. (Пожар).
4. Шипит и злится,
Воды боится,
С языком, а не лаёт,
Без зубов, а кусает. (Огонь).
5. Он для всех опасен нас
Называют его... (Газ).

Жюри подводит итоги.

6. Эстафета «Кто быстрее соберётся на пожар».
Надеть жилетку, добежать до пожара (фишки), обежать фишку, а потом вернуться к своей команде, снять жилет и передать следующему

игроку.

7. Эстафета «Экстремальные ситуации».

Кто быстрее найдёт правильное решение в экстремальной ситуации. Ребёнок добегает до обруча, решает арифметический пример, после этого возвращается к своей команде и передаёт эстафету (ручку) другому игроку.

8. Эстафета «Кто быстрее развернёт пожарный рукав».

Каждому участнику команды необходимо взять из обруча канат и развернуть его на полную длину, пробежав вперед, до определенной отметки, затем обежать фишку, свернуть канат и положить его обратно в обруч, эстафету передать следующему игроку касанием руки.

9. Эстафета «Полоса препятствий».

Ребёнок из каждой команды должен: проползти по полу (гимнастическому мату) под горячей балкой (гимнастической палкой) высота 40-50см. (сбитую палку вернуть на место), затем пролезть змейкой через три обруча (держат запасные игроки 4 чел., стоя в шеренге), бег до стула с противогазом, одеть противогаз (можно использовать респиратор или медицинскую маску) после этого обежать фишку, снять противогаз и положить его на стул, возвращается бегом и передаёт эстафету другому игроку касанием руки.

Учитель: Пока жюри подводит итоги, мы вспомним правила. Я начинаю, а вы продолжайте:

При пожаре не сидим,

Набираем...

Дети: 101

Учитель:

Вы запомните, друзья,

Детям спички брать...

Дети: Нельзя.

Учитель:

Предупреждаем всех недаром,

Трудно справиться с ...

Дети: Пожаром.

Учитель:

При пожаре не зевай

Огонь водою...

Дети: Заливай.

Жюри объявляет результаты конкурса, награждаются победители и призёры.



ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗИМНИХ ШКОЛЬНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР



Тайжанов Нурлан Муратбекович, учитель физической культуры КГУ «Барвиновской средней школы» отдела образования акимата Сарыкольского района.

Данный материал просто необходим для подготовки учащихся не только к школьным олимпиадам, но и к соревнованиям районного масштаба. Предлагаю (как рекомендации) свой опыт по организации и проведению внеклассного мероприятия «зимних школьных Олимпийских игр».

Положение о проведении зимних школьных Олимпийских игр (проект)

1. Цель: Повышение интереса у детей к зимним видам спорта.

2. Задачи:

- привлечение к занятиям физической культурой и спортом учащихся школы;
- создание условий для реализации творческих способностей детей;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.

3. Участники

К участию в зимних школьных Олимпийских играх допускаются сборные команды 5 – 11 классов.

4. Время проведения

Игры проводятся с ____ по ____ февраля _____ года, с 15:00 ч..

5. Руководство

Общее руководство подготовкой и проведением зимних школьных Олимпийских игр осуществляется организационным комитетом в составе:

1) Директор школы – председатель Олимпийского комитета

2) Учитель физкультуры – Главный судья

3) Учитель – Старший судья

Непосредственное руководство над проведением зимних школьных Олимпийских игр возлагается на судейскую коллегию.

6. Программа соревнований

№ п/п	Содержание	Дата проведения	Время проведения
1	Открытие		15:00 ч
2	Веселые старты на льду		
3	Зимний боулинг		
4	Лыжные гонки		
5	Шорт трэк		
6	Бобслей-эстафета		
7	Мини-футбол на снегу		
8	Зимнее президентское многоборье		
9	Хоккей с шайбой		
10	Закрытие		

Заявки по видам на участие (по форме) подаются капитанами команд не позднее, чем за 1 час до начала соревнований.

Примечание: Один ученик имеет право принимать участие не более чем в двух видах, не считая командных игр.

7. Определение победителей

Победителем соревнований является команда (континент), который завоевал большее количество первых мест.

В случае равенства числа первых мест – считаются вторые места.

В случае равенства числа вторых мест – считаются третьи места.

В случае равенства числа третьих – считается лучшее место по видам спорта.

Команды-победительницы и призёры соревнований награждаются грамотами и кубками.

Сценарии зимних школьных Олимпийских игр

Ведущий 1: Уважаемые гости!

Ведущий 2: Дорогие друзья!

Ведущий 1: Наша школа начинает торжественную церемонию открытия зимних школьных Олимпийских игр.

Ведущий 1,2: ЗДРАВСТВУЙТЕ!!!

Звучит фонограмма №1 песня «Парад»

Ведущий 1: Под торжественную музыку и аплодисменты первой входит команда - «АЗИЯ». В команде идут отличные ребята - будущие мастера спорта. Они готовы к серьезной борьбе. Флаг несет (фамилия, имя капитана) один из лучших спортсменов нашей школы.

Ведущий 2: Второй входит команда - «ЕВРОПА». Команды сильны дружбой и стремлением к победе. Здесь много ярких спортивных звездочек, которые сегодня обязательно зажгутся на олимпийском небосклоне. Мы верим, что в их копилке будет множество олимпийских наград! Капитаном команды является

(фамилия, имя капитана)

Ведущий 1: На олимпийский стадион выходит команда - «АФРИКА». Участники команды в спорте достигли серьезных результатов. Здесь подрастают олимпийские надежды. Черный флаг представляет знаменосец Африки (фамилия, имя капитана)

Ведущий 2: Четвертой входит континент - «АМЕРИКА». Ребята очень ответственно готовились к играм. Верим: дружба и старание обязательно приведут вас к победе. Капитан (фамилия, имя капитана) активный, талантливый парень! Аплодисменты!!!

Ведущий 1: И завершает нашу пятерку - «АВСТРАЛИЯ». Здесь много спортсменов - претендентов на олимпийское золото. Сборная команда этой достойно подготовилась к олимпийским играм. А значит - будет успех. Капитан (фамилия, имя капитана) гордость и надежда школы!

Ведущий 2: Олимпийские игры - дружба людей 5 континентов. Это мир во всем мире! Об этом говорит олимпийский флаг, на котором присутствуют цвета всех флагов мира. Олимпийский флаг несут лучшие спортсмены. Сегодня флаг каждого континента, доверено нести лучшим спортсменам, ведущим капитанам своей команды.

Ведущий 1: Равнение на флаг Республики Казахстан. Звучит фонограмма №2 песня «Гимн РК»
Ведущий 1: Слово предоставляется нашему почетному гостю, ветерану спорта (фамилия, имя, отчество)

Ведущий 2: К микрофону приглашается председатель олимпийского комитета, директор школы (фамилия, имя, отчество) (свое приветствие заканчивает словами: "зимние школьные Олимпийские игры считать открытыми". У Р А - У Р А - У Р А !!!)

Ведущий 2: О, спорт! Несешь ты миру - мир! Пять колец на твоём флаге объединяют молодых, внушая им высший закон - закон чести, добра и справедливости!

Ведущий 1: Символом олимпийских игр является «_____»!

Ведущий 2: Слово о символе зимних школьных Олимпийских игр предоставляется лидеру нашей школы (фамилия, имя)

Ведущий 1: А сейчас для зажжения Олимпийского огня, под звуки громких аплодисментов просим Вас поприветствовать эстафету поколений лучших спортсменов _____

Звучит фонограмма №3 песня «Огонь»
И зажигается Олимпийский огонь. Все ликуют под торжественную музыку.

Ведущий 2:
Он всегда бывает разный,
В синем море небосвода
Удивительный огонь:

Плещет парусом тугим,
Бледно-желтый, ярко-красный.
Чтоб позвать на праздник сильных,
Синий или золотой.
Смелых, доблестных людей -
Ну, а раз в четыре года
Красных, желтых, черных, белых
Делом занят он другим:
Олимпийцев планеты все.

Ведущий 1: По сложившейся традиции, спортсмены перед началом соревнований дают торжественную клятву, в которой обязуются соблюдать правила игры и честно бороться за первенство. Предлагаем не отходить от традиций олимпийцев!

Ведущий 2: От всех спортсменов школы клятву дает молодой перспективный спортсмен, ученик _____ класса (имя спортсмена)
Клятва!

«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих летних школьных Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд.» Мы - олимпийцы! Клянемся честно к победе стремиться!

Высших рекордов сумеем добиться! Все: Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Ведущий 1: Друзья! Приветствуем главного судью соревнований -

Главный судья: (клятва судей) «От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности на этих летних школьных Олимпийских играх с полной беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе.»

Ведущий 1: А сейчас выступит наше подрастающее поколение с искренними пожеланиями! Ученики _____ начального класса.

Ведущий 2: Запомните, Олимпийские игры - это дружба, упорство, воля к победе; это красивый и честный спорт. А спорт - это мир!

Ведущий 1: Счастливых стартов и победных финишей Вам!!!

Звучит фонограмма №24 песня «Алга, Казакстан».

По окончании спортивных соревнований проводится торжественное закрытие зимних школьных Олимпийских Игр. Награждаются победители.

Литература:

1. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры, издательство ФИС, 1998г., 2000г.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие - М. Академия, 2001г.-312с.



Методическая подготовка юных футболистов



Нурғалиев Газиз Камзинвич, преподаватель физической культуры Костанайского политехнического колледжа.

Подготовка юных футболистов многогранна. Одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных действий игроков в футболе является физическая подготовка. Юные спортсмены должны выполнять игровые перемещения, согласованные по скорости и в пространстве. А одним из самых основных условий хорошей игры - умелое обращение с мячом, игра в пас.

Если в раннем возрасте юный футболист не обладает этими навыками, невозможно решать более сложные задачи. Поэтому на тренировках с юными футболистами детского дома уделяется большое внимание следующим упражнениям: передача мяча в парах, в колоннах, движения «квадрат», обводка и ведение мяча. Кроме этого разнообразные приемы с мячом, передвижение и остановка, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановка мяча, ведение, финты, отбор мяча. Ведение мяча отрабатывается внутренней и внешней сторонами подъема с разной скоростью и сменой направления. Обводка стоек (фишек) проводится с применением обманных движений с последующим ударом по воротам. Интересным упражнением является жонглирование мячом одной ногой, двумя ногами (стопами), двумя ногами (бедром), чередование «стопа-бедро» двумя ногами, головой, чередование «стопа-бедро-голова». Отрабатывается прием (остановка) мяча, катящегося по газону с различной скоростью и под разным углом по отношению к игроку-подошвой и различными частями стопы, годовой, с места, в движении; удары по неподвижному мячу, - после прямолинейного, зигзагообразного бега, после сопротивления партнера; удары по движущемуся мячу: прямое ведение и удар, обводка стоек и удар, обводка партнера и удар, удар после приема мяча.

В основе каждых занятий лежит принцип повторений одного итого же приема для его полного закрепления. Только после полной «фиксации» заданного упражнения, можно приступать к следующим.

Много времени уделяется физической

подготовке, особенно в весенний период. Два раза в неделю проводятся занятия кроссовой подготовкой для развития выносливости игроков.

В ходе подготовки важно разнообразить тренировки. Так в упражнении с передачей мяча в колоннах, добавить еще хотя бы один, два мяча, и тогда его выполнение становится сложнее. Это заставляет игроков двигаться намного быстрее, а самое главное поднимать голову от мяча, оценивать ситуацию, следить за перемещением партнера.

При составлении плана занятий учитывается физическое развитие ребенка, которое не всегда совпадает с биологическим возрастом. Это очень важно при распределении физической нагрузки. Дети распределяются на несколько групп, перед которыми ставятся разные задачи. Группа ребят физически подготовленные занимаются больше кроссовой подготовкой для выработки выносливости, менее подготовленные - больше занимаются с мячом. При выравнивании физической подготовки группы объединяются. В зависимости от физической подготовки выбирается место игрока в команде.

На тренировках отрабатываются различные упражнения - это теория, которые сочетаются с игрой - это практика. Для развития тактического мышления используются различные виды игры (с двумя, четырьмя воротами, с различным количеством игроков на поле и т.д.). Кроме обычных «футбольных» упражнений используется игра в ручной мяч, которая позволяет лучше ориентироваться на поле.

Особое значение имеет воспитательная работа. Каждый игрок должен проявлять себя как личность, обладающая лидерскими качествами, стремлением побеждать соперника в любом игровом эпизоде, даже если команда проигрывает. Немаловажной частью подготовки юных футболистов является психологический настрой. Задача тренера - вселить уверенность в каждого игрока, используя его лучшие качества, развивать «командный дух». Для преодоления страха перед более опытным и сильным соперником проводятся товарищеские встречи с командами старшего возраста физически, более крепкими. При официальных встречах у юных футболистов нет чувства страха, играют более уверенно, что помогает бороться им за самые высокие места в различного рода соревнованиях. В ходе занятий нужно суметь найти к каждому игроку свой подход. Это касается не только игроков «основы», но и запасных, чтобы они не чувствовали себя «туристами», а частью коллектива, способных в любую минуту выйти на поле и доказать своей игрой, принести победу.

Работа с воспитанниками детского дома не только включает тренировочный процесс, но и осведомленность об их жизни (распорядок дня, поведение в детском доме и школе, успеваемость, отношение в коллективе). Это помогает наладить более тесный контакт с детьми. Конечной целью подготовки футболистов, имен-

но в детском доме, является не только умение играть в футбол, а развитие навыков адаптации ко внешней среде, воспитание достойных граждан общества.

Такая методика была опробована в течение четырех лет в ходе подготовки воспитанников костанайского детского дома для участия в республиканском чемпионате «Навстречу мечте». На первом этапе которого проводятся отборочные игры в регионе. . На протяжении четырех лет в региональных соревнованиях выигрывает команда костанайского детского дома, что дает ей право участия в финале в г. Алматы, который проводится благотворительным фондом «Бауржан» и при поддержке АО «Цеснабанк, партии «НурОтан» и Федерации футбола. Результаты сезонов в финале: 2013 г.- 3 место, 2014 г.- 3 место, 2015 г. - 5 место, 2016 г. - 1 место.

Завоевав в 2016 году чемпионский титул, команда Костанайского областного детского дома была награждена главным призом - поездкой в Испанию в легендарный клуб «Атлетико Мадрид».

Футбольная команда «10 Регион» при поддержке Посольства Республики Казахстан в Испании не только увидела, как тренируются сильнейшие футболисты Европы, но и лично встретилась с форвардами испанского клуба Антуаном Гризманным, Тьягу Мендишем, Коке, Феррейрой Карраско, Фернандо Торресом. Юные футболисты из Костаная также увидели домашнюю арену «Атлетико» - стадион «Висенте Кальдерон», окунулись в историю старейшего футбольного клуба Испании, посетив музей «Атлетико Мадрид». Ребята получили подарок, о котором мечтают фанаты «Атлетико» по всебему миру – мяч с автографами футболистов.

Проект «Навстречу мечте» направлен, прежде всего, на то, чтобы сотни мальчишек из казахстанских детских домов поверили, что в этом мире возможно все, необходимо лишь стремиться, упорно идти к своей цели, работать и все обязательно получится.



Разработка тестов по физической культуре «Олимпийские игры»



Туманов Азамат Искалеевич, учитель физической культуры КГУ «Чеховская средняя школа отдела образования акимата Сарыкольского района».

1. Независимый Казахстан впервые участвовал под своим флагом и со своим гимном на олимпийских играх в
 - a) Барселоне;
 - b) Атланте;
 - c) Лондон.
2. Первым олимпийским чемпионом суверенного Казахстана стал на зимних Олимпийских играх
 - a) Владимир Смирнов;
 - b) Юрий Мельниченко;
 - c) Александр Парыгин.
3. Первым олимпийским чемпионом по плаванию в истории суверенного Казахстана стал
 - a) Дмитрий Баландин;
 - b) Василий Левин;
 - c) Елдос Сметов.
4. Первый двукратный олимпийский чемпион в истории суверенного Казахстана.
 - a) Илья Ильин;
 - b) Ермахан Ибраимов;
 - c) Серик Сапиев.
5. Стал седьмым олимпийским чемпионом боксером в истории независимого Казахстана
 - a) Данияр Елеусинов;
 - b) Серик Сапиев;
 - c) Иван Дычко.
6. Первую медаль на Олимпиаде в Рио принесла Казахстану
 - a) дзюдоистка Галбадрах Отгонцэцэг;
 - b) тяжелоатлетка Карина Горичева;
 - c) тяжелоатлетка Жазиры Жаппаркуль.
7. Обладатель премии «Народный любимец года» (2012г)
 - a) Серик Сапиев;
 - b) Илья Ильин;
 - c) Александр Винокуров.
8. Чемпионка мира, попавшая в Книгу рекордов Гиннеса в возрасте 16 лет как самая молодая чемпионка мира
 - a) Зульфия Чиншанло;
 - b) Майя Манеза;
 - c) Светлана Подобедова.
9. Первый волонтер Общества Красного Полумесяца Республики Казахстан
 - a) Сабина Алтынбекова;
 - b) Гюзель Манюрова;
 - c) Карина Горичева.
10. Абсолютная чемпионка Казахстана 2000—2009 годов по художественной гимнастике.
 - a) Алия Юсупова;
 - b) Сабина Аширбаева;
 - c) Нурай Кумарова.
11. Знаменосец Казахстана на открытии летней Олимпиады в Рио-де-Жанейро
 - a) Руслан Жапаров;
 - b) Баландин Дмитрий;
 - c) Левин Василий.
12. Талисманы Олимпийских и Паралимпийских игр 2016 в Рио-де-Жанейро
 - a) Винисиус и Том;
 - b) Барс, Белый Медведь и Зайка;
 - c) Венлок и Мандевиль.
13. На Летних Олимпийских играх в Рио Казахстан занял
 - a) 22 место;
 - b) 6 место;
 - c) 25 место.
14. Данияр Елеусинов завоевал на олимпиаде в Рио золотую медаль
 - a) в боксе, мужчины, весовая категория до 69 килограмм.
 - b) дзюдо, мужчины, весовая категория до 60 килограмм.
 - c) плавание, 200 метров брассом.
15. Сборная Казахстана на Олимпиаде в Рио завоевала
 - a) 17 медалей;
 - b) 22 медали;
 - c) 15 медалей.
16. Первую Золотую медаль Казахстана на олимпиаде в Рио получил
 - a) Нижат Рахимов;
 - b) Данияр Елеусинов;
 - c) Дмитрий Баландин.
17. Жазира Жаппаркуль на олимпиаде в Рио завоевала
 - a) серебряную медаль по тяжёлой атлетике

среди женщин;

- b) золотую медаль по легкой атлетике среди женщин;
- c) серебрянную медаль по вольной борьбе среди женщин;

18. Ольга Рыпакова на олимпиаде в Рио завоевала

- a) бронзовую медаль по лёгкой атлетике, тройной прыжок;
- b) бронзовую медаль по в вольной борьбе;
- c) серебрянную медаль тройной прыжок.

19. Бронзовую медаль по тяжёлой атлетике на олимпиаде в Рио завоевал

- a) Фархад Харки;
- b) Иван Дычко;
- c) Нижат Рахимов.

20. Карина Горичева получила на олимпиаде в Рио

- a) бронзовую медаль;
- b) золотую медаль;
- c) серебрянную медаль.

21. Серебрянную медаль по вольной борьбе на олимпиаде в Рио, в весовой категории до 75 килограмм завоевала.

- a) Гюзель Манжурова;
- b) Эльмира Сыздыкова;
- c) Екатерина Ларионова.

22. Самой урожайной на «золото» для казахстанской сборной стала Олимпиада в

- a) Лондоне;
- b) Рио-де-Жанейро;
- c) Пекин.

23. Первая в истории Казахстана спортсменка, завоевавшая Паралимпийское золото по плаванию

- a) Зульфия Габидуллина;
- b) Раушан Койшыбаева;
- c) Наталья Звягинцева.

24. Серебряный призер Паралимпийских игр в Рио -де-Жанейро по пауэрлифтингу

- a) Раушан Койшыбаева;
- b) Гульбану Абдыхалыкова;
- c) Наталья Звягинцева.

25. На Азиатских Играх 2011 года Казахстан завоевал

- a) 32 золотые, 21 серебряную и 17 бронзовых медалей.
- b) 13 золотых, 24 серебряных и 17 бронзовых медалей
- c) 13 золотых, 12 серебряных и 13 бронзовых медалей

26. В 2014 году Казахстан принял чемпионат мира

- a) по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин.
- b) в спринтерском многоборье по конькобежному спорту.
- c) по велосипедному спорту на треке среди юниоров.

27. Чемпион мира в среднем весе с самым высоким процентом нокаутов

- a) Геннадий Головкин;
- b) Бахтияр Артаев;
- c) Серик Елеуов.

28. Чемпионкой мира по шахматам среди девушек до 20 лет в 2016 году стала

- a) Динара Садуакасова;
- b) Елена Анкудинова;
- c) Жансая Абдумалик .

29. Бронзовый призер Олимпиады в Сочи

- a) Денис Тен;
- b) Абзал Рахимгалиев;
- c) Данияр Адылов.

30. За 25 лет независимости страны казахстанские спортсмены на зимних и летних Олимпийских играх сумели завоевать

- a) 76 медалей: 20 золотых, 25 серебряных и 31 бронзовую.
- b) 75 медалей: 29 золотых, 25 серебряных и 21 бронзовую.
- c) 76 медалей: 10 золотых, 35 серебряных и 31 бронзовую.

(Правильные ответы: a)



Советы от МСМК по лыжным гонкам Селезневой Ольги

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

«Подведём итоги...»

От высших учебных заведений Костанайской области было шесть участников Всемирной студенческой Универсиады по каждому зимнему виду спорта, культивирующемуся в нашей области и шесть медалей разного достоинства.

Это Виталий Пухало, уже мастер спорта международного класса по лыжным гонкам, воспитанник Узункольской ДЮСШ, первый тренер Садчикова Н.Г. Проходил подготовку в ДЮСШ №3 и сегодня готовится в Школе высшего спортивного мастерства под руководством Завялова В.И. На Универсиаде завоевал серебряную медаль на втором этапе в эстафетной гонке 4x7,5 км. для Костанайского Государственного Университета им. А.Байтурсынова, где Виталий учится на 2 курсе факультета журналистики.



Крестова Анастасия, мастер спорта международного класса по шорт-треку. Воспитанница областной детско-юношеской спортивной школы №3 в г. Рудный. Уже с семи лет Настя стоит на коньках и первым ее тренером является Жильцова Н.Н. Сегодня подготовку проходит под руководством старшего тренера Республики Казахстан Карсыбекова М.А. и Федоренко Н.Н. старшего тренера области. Для своего Костанайского педагогического института, Анастасия завоевала бронзовую награду на первом этапе эстафетной гонки на 3000 м. После чего подтвердила свой успех на прошедших 8 Зимних Азиатских Играх в Японии г. Саппоро с 19 по 26 февраля 2017 г.



Никиша Денис, мастер спорта международного класса по шорт-треку. Экс-воспитанник областной детско-юношеской спортивной школы №3 г. Костанай. Сегодня выступает за г. Атырау под руководством Гамидова П.А. Но является студентом Костанайского Социально-технического университета им. З.Алдамжар. Своему ВУЗу Денис принес сразу три бронзовых награды на дистанции 500 м., 1000 м. и в эстафетной

гонке 5000 м.



Грязнов Максим перешел в хоккейный клуб «Горняк» г. Рудный в начале этого сезона из петропавловского «Кулагера», родом из Темиртау Карагандинской области, став основным вратарем команды. Играл в таких командах, как «Казахмыс-2», «Барыс-2», «Сарыарка», «Сарыарка-2», «Беркут». В 20 лет вошел в состав Национальной сборной Казахстана. На Универсиаде в составе ВХЛ завоевал серебро, уступив команде Российской сборной. Третье место заняла команда Чехии.

Эбель Валентина, мастер спорта по лыжным гонкам, воспитанница Щучинской школы высшего спортивного мастерства. Первый тренер Смагин А.П. На Универсиаде показала свой лучший четырнадцатый результат в масстарте 15 км. классическим стилем и положила в копилку Костанайского Государственного Университета им. А. Байтурсынова.

Кленко Александр, мастер спорта международного класса по конькобежному спорту. Воспитанник ДЮСШ №3, сегодня Школы высшего спортивного мастерства г. Костанай под руководством Заслуженного тренера Республики Казахстан Пастушенко П.П. На Универсиаде защищал честь Костанайского Государственного Института, показав свое лучшее 28 время на дистанции 1500 м.

Конечно же все ребята старались, выложились на максимум своих возможностей. И я тому свидетель, находясь в зоне старта всех лыжных гонок в качестве судьи, видела весь накал Всемирной Универсиады. От себя могу только поздравить наших призеров и пожелать, не отчаиваться, не унывать, если что-то не получилось, не оглядываться назад и стремиться дальше к новым вершинам!





Гиревой спорт в программе летней спартакиады школьников и студентов колледжей посвященной "EXPO 2017"



Тогызкумалак в программе летней спартакиады школьников и студентов колледжей посвященной "EXPO 2017"



Шашки в программе летней спартакиады школьников и студентов колледжей посвященной "EXPO 2017"



Лыжные гонки в программе летней спартакиады школьников и студентов колледжей посвященной "EXPO 2017"



Футзал в программе летней спартакиады школьников и студентов колледжей посвященной "EXPO 2017"



Хоккей с шайбой в программе летней спартакиады школьников и студентов колледжей посвященной "EXPO 2017"



Совещание методистов Костанайской области



Финалистка рейтинга методистов по физической культуре Костанайской области Аубакирова Анаргуль Мусаевна

«Убеждение не может существовать без того, чтобы не проявляться
в активной деятельности»

В.А. Сухомлинский (выдающийся советский педагог-новатор, писатель).



ISSN 2310-693X



9 772310 693142

© Региональный центр физической культуры
Управления образования акимата Костанайской области