

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

31 ДЕКАБРЯ 2017 ГОДА



№ 4 (19)

Спортивный праздник
«ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ»

С. 7

Подвижные игры в
легкой атлетике

С. 12

Интеллектуальная
игра «ЗНАТОКИ
СПОРТА»

С. 14

Интегрирован-
ный урок - физиче-
ская культура и
самопознание

С. 23

добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 октября - 31 декабря 2017 года

ОТДЕЛ СПОРТА

4.11.2017

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ ПРОБЕГ ПАМЯТИ
И.АЛТЫНСАРИНА

2-4.11.2017

VI СПАРТАКИАДА КОЛЛЕДЖЕЙ КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ ПО 5 ВИДАМ СПОРТА:
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ КРОСС, МИНИ-ФУТБОЛ,
ВОЛЕЙБОЛ, ГИРЕВОЙ СПОРТ, НАСТОЛЬНЫЙ
ТЕННИС

16-18.11.2017

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ВОЛЕЙБОЛУ ШКОЛЬНАЯ
ЛИГА «ШУБАР ДОП» СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ 8-11
КЛАСС (Ю.Д.)

9-12.11.2017

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

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

27.10.2017

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР «СИСТЕМА РАБОТЫ
МЕТОДИЧЕСКОГО КАБИНЕТА КАРАБАЛЫКСКОГО
РАЙОНА ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ
ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА
И КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»

2-3.11.2017

ОБЛАСТНОЙ УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР
ПО КРАЕВЕДЕНИЮ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОГРАММЫ «РУХАНИ ЖАНҒЫРУ»

23.11.2017

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС НА ЛУЧШИЙ ВИДЕО-УРОК
«УРОК, КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ»

29.11.2017

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В КАРАСУСКОМ
РАЙОНЕ «ФОРМИРОВАНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ
ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНОГО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИДЕИ
«МӘНГІЛІК ЕЛ» И КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ»

13.12.2017

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС «ДИФКИС»

31.12.2017

ВЫПУСК ОБЛАСТНОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ЖУРНАЛА «ФИЗКУЛЬТУРА В КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ»

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ**

**СЕГОДНЯ
В НОМЕРЕ:**

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Рябченкова 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.Каирбекова 397

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

ГОРДОСТЬ НАЦИИ / ҰЛТ МАҚТАНАШЫ

4 **И.К.Айтуаров.** Путь чемпиона - основа становления личности выпускника

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

6 **Е.Н.Писчанская.** Система использования ИКТ в преподавании физической культуры

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

7 **Т.С.Сафронова.** Спортивный праздник «ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ»

9 **О.П.Бортницкая.** Внеклассное мероприятие «Большие гонки»

12 **С.Н.Анцупова.** Подвижные игры в легкой атлетике

14 **С.В.Гурская.** Интеллектуальная игра «Знатоки спорта»

17 **М.Р.Ходжимуратов.** Дене шынықтыру пәніне жаңа инновациялық технологияларды пайдалана отырып, білім сапасын арттырау

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

19 **Р.С.Темирбулатов.** Ашық сабақ. Акробатикалық жаттығулар

21 **И.П.Романович.** Методическая разработка урока физической культуры «Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни»

23 **Д.Ю.Коваленко.** Интегрированный урок - физическая культура и самопознание

ЖАНАЛЫҚТАР / НОВОСТИ

25 ИТОГИ 2017 ГОДА

ПУТЬ ЧЕМПИОНА - ОСНОВА СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ ВЫПУСКНИКА



Айтуаров Ильяс Кенжибекович, учитель физической культуры КГУ «Большевицкая средняя школа» отдела образования акимата Житикаринского района.

В статье «Путь чемпиона – основа становления личности выпускника» освещён материал о взаимосвязи уроков физической культуры с дополнительными занятиями по подготовке учащихся к спортивным соревнованиям, эффективной деятельности школьного спортивного клуба «Багира», оказавшее значимое влияние на дальнейшее профессиональное самоопределение выпускника школы Шендика Виктора.

Изучение достижений выпускника школы в рамках реализации программы «Туган жер» является примером для воспитания достойного гражданина республики Казахстан.

Каждое общество мечтает видеть в своём подрастающем поколении здоровую, способную к дальнейшему гармоничному развитию общества молодёжь.

Одним из основных условий гармоничного развития является физическое здоровье общества, в том числе и подрастающего поколения, что подтверждается словами Главы нашего государства Назарбаева Н.А., он возлагает большие надежды на молодёжь, в своем послании «Стратегия «Казахстан - 2050» новый политический курс состоявшегося государства» дал определение роли подрастающего поколения в построении нового государства».

Всестороннее развитие личности в условиях ускорения социально-экономического и научно-технического прогресса немислимо без повышения общей культуры. Она играет важнейшую роль в процессе социального становления и формирования личности, пронизывает все сферы её жизни и деятельности. Поэтому процесс гармоничного формирования личности в системе непрерывного образования нацелен на её общекультурное развитие, составной частью которого является физическая культура и спорт.

Физическое воспитание и занятия в спортивных клубах есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной дея-

тельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-патриотической деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Основными механизмами физического воспитания являются: физкультурно-спортивная деятельность, система отношений в процессе этой деятельности и возникающее на ее основе духовное общение. В ней проявляются и закрепляются такие черты характера, как выдержка, упорство самопреодоление и самодисциплина, настойчивость и трудолюбие. Система отношений, как результата хорошо организованной физкультурно-спортивной деятельности, воспитывает нравственные качества: коллективизм, иммунитет против индивидуализма и эгоизма, самоотверженность и взаимовыручку, сдержанность скромность в победе, достоинство в поражении.

Спортивный клуб «Багира» основан в 2006 году Тунжумановым Маратом Даулетовичем, учителем истории. В течение 11 лет в клубе «Багира» занималось 68 учащихся. Воспитанники спортивного клуба добились высоких результатов. Заинтересованность учащихся школы занятием в данном клубе с каждым годом росла, так как им руководил грамотный наставник Тунжуманов Марат Даулетович, который оказал значительное влияние не только на рост спортивных достижений, качество подготовки юных спортсменов к соревнованиям районного, областного значения, но открыл дорогу для правильного выбора своей стези выпускниками школы. Системная работа руководителя, использование эффективных приёмов по физической подготовке воспитанников, инновационных подходов в преподавании способствовало успешной социализации выпускников школы, формированию духовно- нравственных ценностей, становлению их как личности.

За время занятий в клубе «Багира» воспитанники зарекомендовали себя на областных и республиканских соревнованиях по рукопашному бою и НОМАД ММА. Бойцы клуба Татаржицкий Виктор, Вебер Ян и Иванов Марат - неоднократные чемпионы области по рукопашному бою, Валимухаметов Алексей - кандидат в мастера спорта по рукопашному бою, серебряный призер республиканского турнира «Золотая осень». Архипов Дмитрий - бронзовый призер открытого республиканского турнира в Кыргызстане. На сегодняшний день Дмитрий служит в Специальном отряде быстрого реагирования ДВД Костанайской области. Татаржицкий Виктор – неоднократный призер областных соревнований по рукопашному бою. обучается в Костанайском индустриальном колледже по специальности «Физическая культура и спорт», Шендик Виктор, выпускник 2017 года в апреле 2017 года в городе Семей стал чемпионом республики по НОМАД ММА в абсолютной категории,

выполнив норматив мастера спорта, продолжил обучение в Костанайском индустриальном колледже по специальности «Физическая культура и спорт».

Продолжают традиции клуба «Багира» неоднократные призёры областных и районных соревнований Вебер Владимир, Мартыхин Кирилл, Шайменов Диас, Кудабаев Адиль, Бабанин Леон, Изтаев Мирам, Куликов Дмитрий.

В спортивном клубе «Багира» Шендик Виктор начал заниматься с 2006 года. На решение заниматься физической культурой и спортом повлияла информация о том, что открыт клуб по рукопашному бою, полученная от первых воспитанников клуба Татаржицкого Виктора, Валимухамедова Алексея, Иванова Марата, Мугалбаева Азамата, Архипова Дмитрия, демонстрировавших приёмы рукопашного боя на уровне школьных мероприятий.

Первый бой состоялся в 2007 году- районный турнир по рукопашному бою. Виктор стал лучшим в номинации «Самый юный спортсмен». Этот результат стал началом новых побед и достижений: в восемь лет – призёр открытого первенства по Окинава годзю-рю каратэ-до, версия ирикумидзю, посвященного Дню независимости РК, в 2008 году- 3 место в Открытом первенстве Житикаринского района по рукопашному бою, посвященном празднованию « Дня республики Казахстан» и 3-х летию образования военно-патриотического клуба «БАТЫР», номинация «За волю к победе», 2 место в Открытом чемпионате области по каратэ-до WKF памяти С. Баймагамбетова, в 2009

году – 3 место в открытом первенстве Житикаринского района по рукопашному бою среди юношей, посвященном Дню Защитника Отечества и Дню Победы, 2 место в открытом областном турнире по каратэ-до WKF, в 2010 году - 3 место в открытом областном турнире по РБ, посвященном Дню Защиты Детей и 85-летию образования ФСО «Динамо», 3 место в открытом первенстве Житикаринского района по РБ среди юношей в честь дня Победы, номинация «За волю к победе», в 2011 году - 3 место в открытом первенстве Житикаринского района, посвященном 20-летию Независимости РК, 3 место в открытом первенстве по РБ, посвященном Дню Победы и Дню Защитника Отечества, 1 место в областном турнире по РБ, посвященном Дню Защиты Детей, в 2012 году – 2 место в областном отборочном турнире по РБ, 3 место в областном отборочном турнире по РБ, посвященном 15 – летию Костанайской ФРБ ,

2 место в Республиканском турнире по рукопашному бою «Золотая осень», в 2013 году - 3 место в открытом областном турнире по РБ, посвященном памяти воину – интернационалисту А. Торубарову, в 2014 году- 2 место в открытом областном турнире по РБ, посвященном памяти воина-интернационалиста Александра Торубарова, 1 место в областном отборочном турнире по РБ, в 2015 году- 1 место в 6- ом Чемпионате области памяти воина- интернационалиста А.Торубарова, в 2016 году- 3 место в открытом первенстве Житикаринского района по РБ, 1 место в 7-ом Чемпионате области по РБ памяти А.Торубарова.

Каждое выступление учащегося – это шаг к реализации поставленных задач. Очередная победа- мотивация и стимул к новым успехам.

Высокая результативность спортсмена приходится на 2017 год. Это нелёгкий спортивный путь, пройденный совместно с наставником М. Тунжумановым.

С 2017 года Шендик Виктор принимает участие в новой версии НОМАД ММА.

В рамках соревнований по данной версии - и три первых места. Участие в соревнованиях высоких результатов областного значения в течение 10 лет стало стартом к победе в республиканских соревнованиях: Шендик Виктор в свои 17 лет в 2017 году выполнил норматив мастера спорта, став призёром Чемпионата Республики Казахстан по НОМАД ММА.

Обучение в Большевикской средней школе в течение 11 лет, системные занятия физической культурой и спортом, в частности рукопашным боем, активная и качественная подготовка выпускника по рукопашному бою в спортивном клубе «Багира», эффективная и системная индивидуальная работа, организованная руководителем клуба Тунжумановым Маратом Дауловичем способствовали не только достижению высоких спортивных результатов, но и воспитанию духовно- нравственных качеств, патриотическому воспитанию выпускника, становлению личности и дальнейшему успешному самоопределению, выбору профессии.

С 2017 года Шендик Виктор обучается в Костанайском индустриальном колледже по специальности «Физическая культура и спорт», что является показателем преемственности в обучении и воспитании, целенаправленной работы педагогов по развитию практических навыков в области физической культуры и спорта, воспитанию и развитию чувства патриотизма, общечеловеческих ценностей, ведения здорового образа жизни, успешной социализации выпускника.



Система использования ИКТ в преподавании физической культуры



Писчанская Елена Николаевна, учитель физической культуры «ГУ Средняя школа №122» отдела образования акимата города Костанай.

Когда в первый раз слышишь фразу «компьютер на уроке физкультуры», то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо? Ведь физкультура – это, прежде всего движение. Но наша наука не стоит на месте, и приходится шагать в ногу с новыми технологиями, меняется содержание деятельности учителя, учитель становится разработчиком новой технологии обучения, что, с одной стороны, повышает его творческую активность, а с другой – требует высокого уровня технологической и методической подготовленности.

В своей педагогической деятельности выделяю следующие направления использования ИКТ:

1. ведение рабочей документации в электронной форме;
2. ведение документации в соревновательной деятельности во внеурочное время (соревнования, Дни здоровья и спорта, спортивные праздники и конкурсы, викторины и олимпиады) в электронной форме;
3. использование интернет ресурсов;
4. использование ИКТ при определении уровня физической подготовленности учащихся;
5. использовании ИКТ в изучении теоретического курса с целью привития методов здоровьесберегающей технологий (домашние задания, дневник самоконтроля, комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующие осанку и плоскостопие упражнения; изучение технических приемов видов спорта).

Оформление основной рабочей документации предполагает составление рабочих программ, календарно-тематического планирования по физической культуре; создание методиче-

ских папок, блоков: «Техника бега на коротких дистанциях», «Техника метания снарядов (мяч, граната) на дальность», «Развитие кондиционных качеств на уроках», «Техника и тактика игры «волейбол» и др., в которых содержится презентации к урокам, набор тестов и пр.

Проведение внутри школьных соревнований, Президентские состязания и Президентские спортивные игры и др., требует большой работы в документальном их оформлении («Положения, заявки, протоколы, таблицы, акты, отчеты, объявления, поздравления и т.д.»). В связи с тем, что это занимает много времени, я использую компьютер, что позволяет сохранять и обрабатывать информацию в электронном виде.

В нашу жизнь прочно вошел интернет, который является огромным информационным ресурсом, несет функцию почты, дает возможность создавать профессиональную корпоративную среду.

Сейчас в интернете появились многочисленные образовательные сайты, форумы, сетевые сообщества учителей и учеников, сетевые образовательные журналы, сетевые ресурсы по различным предметам, в том числе и физической культуре.

В своей работе я пользуюсь сайтами: www.fipi.ru, www.nao.kz, www.numi.ru, smk.edu.kz, www.proshkolu.ru, www.pedmir.ru, www.festival.1september.ru, материалами электронных журналов «Спорт в школе», «Здоровье детей».

По программе физической культуры в школе закладываются основы специфических действий по разным видам спорта. Это может быть броски баскетбольного мяча, прием волейбольного мяча, низкий старт в легкой атлетике и др. обучение двигательному действию эффективно начинать с демонстрации показа техники игры. И с этой целью использую на уроках электронные мультимедиа-презентации. Просмотр школьниками техники двигательных действий спортсменов, создает базу для теоретических знаний, способствует развитию логического образного мышления. Применения цвета, мультипликация позволяет воссоздать реальную технику движений, способствует более быстрому усвоению учебного материала.

После демонстрации движений целесообразно их апробировать практически на техническом этапе урока. Для этого применяю интерактивные методы обучения. С помощью помощников веду видео и 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 двигательных действий.

Применение компьютера возможно на всех этапах урока: при изучении нового матери-

ала, на стадии закрепления материала (компьютерный контроль). Такие уроки всегда увлекательны, содержательны и интересны.

Многие мультимедийные материалы наносятся в интернете и используются в своей работе, что формирует навыки заботы о своем здоровье, навыки самоконтроля и т.д.

Использование тестирующих компьютерных программ на уроках физической культуры позволяет мне объективно оценивать теоретические знания учащихся освобожденных от уроков или забывших форму, используя тесты на любом этапе обучения. Компьютерные тесты предусматривают 4 варианта ответов, время на ответы – 10 – 15 минут. По окончании работы открывается окно результатов, в котором отображается оценка по пятибалльной системе. В компьютеризованном виде происходит самообучение, идущее в 2 – 3 раза быстрее, чем при традиционном коллективном разборе результатов тестирования.

Таким образом компьютерная поддержка позволяет вывести современный урок на качественно новый уровень, повысить статус учителя, использовать различные виды деятельности на уроке, эффективнее использовать контроль и учет знаний учащихся информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития.



СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ИГРЫ КОЧЕВНИКОВ»

Сафронова Татьяна Сергеевна, учитель физической культуры «ГУ Средняя школа №3» отдела образования акимата Житикаринского района.

Наш Президент Назарбаев Н.А. в статье «Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания» подчеркнул, что одним из главных условий модернизации общественного сознания является сохранение собственного национального культурно-генетического кода, фундаментальная основа которого - патриотизм.

Соединяясь с ценностями и нравственными ориентирами, патриотизм приобретает национальную идею. В подпрограмме «Тәрбие және білім» отмечено, что все школьные предметы должны нести в себе эту идею и осуществлять её через формы и методы, используемые этим предметом.

Данный проект направлен на развитие традиционных, национальных игр многих народов кочевников. В содержании данного нестандартного мероприятия есть различные национальные игры, которые команды проходят по кругу (по станциям). Изучение этих игр поможет учащимся ближе познакомиться с культурой кочевых народов, развить в них качества необходимого национального кода.

1-Ведущий-дети: Добрый день, школа!

2-Ведущий-дети: Привет, привет! Мы снова встретились с вами на спортивной арене нашей школы.

1-Ведущий:

На спортивную площадку
Приглашаем люди вас!
Праздник спорта и здоровья
Начинается сейчас!

2-Ведущий:

Помериться силой, побегать, попрыгать
Зовём на площадку друзей.
Игры кочевников ждут вас сегодня,
Спешите сюда поскорей.

3-Ведущий –учитель физической культуры:

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Игры кочевников»! Участники наших соревнований будут состязаться в силе, ловкости, меткости и быстроте!

Наша встреча - необычна,
Хоть она вполне привычна.
Нынче спорт хвалить мы будем.
Наши игры не забудем.

1-Ведущий: Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника. Встречайте команды!!! (выход под музыку).

2-Ведущий: Мы сегодня собрались на наши соревнования «Игр кочевников». И мы немного расскажем вам об этих играх (на экране идет презентация)

1-Ведущий: Всемирные игры кочевников проводятся с 2014 года с целью возрождения и сохранения исторического культурного наследия цивилизации кочевых народов мира. В играх принимают участие 63 страны и республики, поэтому интерес к этим играм с каждым годом растёт.

2-Ведущий: Вторые Всемирные игры кочевников прошли на побережье высокогорного озера Иссык-Куль в Киргизии с 3 по 8 сентября. В этом году в соревнованиях по 25 видам спорта приняли участие спортсмены более чем из 40 государств мира.

1-Ведущий: В медальном зачете первое место заняла сборная Киргизстана, которая завоевала 79 медалей, 25 из которых золотые. На втором месте Туркменистан с 15 золотыми медалями, на третьем Казахстан — 12 медалей высшей пробы. Всего медали в разных видах спорта завоевали спортсмены из 30 стран мира.



2-Ведущий: В программу Игр кочевников вошло 23 вида спорта. Вот одни из них: «Өрда» – одна из самых распространенных игр кыргызов, дошедших с древних времен до современности. Само слово «орда» означает «ханская ставка, ханский дворец». Игра воспроизводит бой за захват ставки.

1-Ведущий: «Төғыз қоргоол» принадлежит к семейству игр манқала. Слово «манқала» происходит от слова «передвигаться, движение». Целью игрока является приобретение как можно большего количества коргоолов.

2-Ведущий: «Мангала» – интеллектуально-стратегическая игра. В нее играют два человека. Игра «мангала» играется с 48 камнями. Игроки пытаются собрать как можно больше камней в своем хранилище. В игре побеждает тот, кто собирает больше всего камней.

1-Ведущий: К национальным конным скачкам относятся скачки лошадей на дальнюю и длинные дистанции и забеги иноходцев.

2-Ведущий: «Көк-бөрү» переводится «серый волк». Основной целью игры в далекие времена была военная подготовка. Во время игры воспитывалось бесстрашие не только джигитов, но и их лошадей.

1-Ведущий: «Эр эңиш» – борьба всадников. Эта дисциплина была порождена военными нуждами и служила военным целям.

2-Ведущий: «Джирит» (метание копья на лошадях) – конный вид спорта. В нем участвуют две команды, которые играют на открытом воздухе.

1-Ведущий: «Салбуурун» – комплексные охотничьи игры с ловчими птицами и собаками.

2-Ведущий: Состязания лучников из традиционного лука: пешие стрельбы, стрельба верхом на лошадях, массовые стрельбы на дальность.

1-Ведущий: «Мас-рестлинг» - игра по пе-



ретьягиванию предметов (палки, нагайки, кожи, доски, копья, аркана) существовала у многих народов мира.

2-Ведущий: Национальная борьба: «Алыш» - кыргызская борьба на поясах
«Кыргыз күрөш» - кыргызская борьба на поясах
«Казахша куреш» - казахская борьба
«Гореш» - туркменская борьба
«Юлеш» - азербайджанская борьба
«Аба гюреш» - турецкая борьба

1-Ведущий: Казахстан – земля древней цивилизации, с удивительной и неповторимой историей. Мы должны стремиться к популяризации культурного наследия кочевых народов, изучение национальных игр помогает нам изучать историю родной земли.

2-Ведущий: Мы гордимся своей Родиной, своим народом и страной, своей землей и историей.

3-Ведущий: А сейчас мы с вами попробуем сыграть в некоторые из этих игр.

(Все команды расходятся по станциям, на ко-

торых учителя объясняют правила игр, и ребята соревнуются между собой. Как только команда закончила игру, учитель награждает победителя и команда переходит на другую станцию).

1 станция – «Оқтау тартыс» (соревнуются девочки). Эта игра выявит, кто из вас сильнее. Для этой игры двое должны выйти на середину черты и встают по разные ее стороны. Берут скалку за оба ее конца и тянут каждый на себя. Тот, кто сможет перетянуть соперника на свою сторону, и будет победителем.

«Мас-рестлинг» (соревнуются мальчики). 2 участника садятся друг напротив друга, упиравшись ногами в доску, положенную на ребро, и берутся за палку обеими руками. Для победы спортсмену необходимо вырвать палку из рук соперника или перетянуть его на свою сторону вместе с палкой.

2 станция – «Жамбы ату» (стрельба из лука в цель). Участники метают маленькие мячи в цель (на стене нарисован круг, в который участники должны попасть мячом). Девочки метают с положения стоя, а мальчики стоя на одном колене. Каждый участник метает 6 мечей. Кто больше раз попадет в цель, тот и побеждает в этой игре.

3 станция - «Омты». На полу чертятся 2 черты, а между ними ровно по середине проводится линия. На этой линии будет кон. Каждый участник ставит на кон по 2 асыка. В центр кона ставится один асык в положение «омпы». Все участники выстраиваются у черты и поочередно выбивают своим асыком асыки других на кону. Выбитые асыки забирают себе. Тот, кто смог выбить «омты», забирает себе все асыки на кону. Тот, кто выбил большее количество асыков и становится победителем.

4 станция - «Аударыспак». В игре участвуют два участника. Игрокам дается задание, сидя на матах спиной друг друга, по сигналу учителя участники должны свалить друг друга. Затем приглашается другая пара игроков. Победивший игрок будет бороться со следующим победителем. И так до конца игры, пока не будет установлен окончательный победитель.

5 станция – командные прыжки через длинную скакалку. Команда (4 прыгают, 2 крутят) выполняет прыжки на время за 30 секунд. Дается 3 попытки. Побеждает команда набравшая в результате большее количество прыжков. (По окончанию состязаний, команды строятся на построение).

3-Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, меткость и быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались, а ваши болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье и играйте в различные игры!

1-Ведущий:

Где молодость – там красота,
Где красота – там здоровье,
Где здоровье – там движение,
Где движение – там игры, так что играйте на здоровье! До новых встреч!

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ: «БОЛЬШИЕ ГОНКИ»



Бортницкая Оксана Павловна, учитель физической культуры «ГУ Средняя школа №17» отдела образования акимата города Костанай.

Идея соревнований взята с телевизионной игры «Большие гонки». Учитывая материал оснащения телевизионной версии и материал оснащения школы разработан сценарий для данного мероприятия. Конкурсы упрощены для учащихся 8 классов. Для большой заинтересованности приготовлены интересные задания.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. содействие укреплению здоровья учащихся;
2. привлечение учащихся к занятиям физическими упражнениями;
3. воспитание дисциплинированности, дружеского отношения друг к другу, взаимоподдержки, честности.

Оборудование:

- шарфы 10 по 2 на каждую команду, стулья 5шт, мандарины по 8 долек на каждую команду;
- кубики «40шт», коробки 5 шт;
- мяч 5шт, обруч 5 шт, 10 коробок;
- фишки 5 шт. и мешки 5 шт;
- 5 больших мячей;
- стулья 5 шт, ручки 5шт, листок бумаги 5 шт, 5 самокатов;
- 5 машин с длинной ниткой;
- мешки и 40 кубиков по 8 на каждую команду;
- коробки 5 шт, 40 кубиков по 8 на каждую команду.

Условия, порядок проведения и награждения:

- в конкурсах принимают участие учащиеся 8 класса, состав команд по 8 человек (4+4);
- в программу соревнований входят:
 - спортивные развлекательные конкурсы;
 - музыкальные паузы;
 - награждение команд за первое, второе, третье место грамотами.

*План мероприятия*I. Организационный момент.

команды входят в спортивный зал под музыку

II. Сообщение цели мероприятия.III. Ход мероприятия.

- представление жюри (в состав жюри входят 5 человек).
 - приветствие команд;
 - конкурсные испытания:
1. Подкрепись
 2. Меткий стрелок
 3. Скороходы
 4. Прыжки в мешках
 5. Гонка большого резинового мяча
 6. Дорожка
 7. Конкурс капитанов
 8. Построй пирамиду
 9. Россыпь-собери.

IV. Подведение итогов.

- награждение

Сценарий мероприятия

Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья Вам, да радости желаем.

Давно мы Вас ждем-поджидаем,

Праздник без Вас не начинаем!

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать дружные команды:

8 «А», 8 «Б», 8 «В», 8 «Г», 8 «Д» класса.

Желаем участникам команд успехов. На Олимпийских играх судьи дают клятву и наши судьи тоже:

Обязуюсь судить справедливо и честно

Строго соблюдая правила спортивных игр,

Не нарушая святых законов спортивной борьбы

Клянемся! Клянемся! Клянемся!

Ведущий: В спорте существуют свои законы и наши спортсмены должны поклясться выполнять их.

Клятва.

Не жалеть ни рук, ни ног, растряссти чуть-чуть жирок,

Чтоб быстрее черепахи бегать ты сегодня смог.

Клянёмся!

Честь команды защищать и доверие оправдать.

Ну, а если проиграем, всё равно не унывать.

Клянёмся!

Маме с папой помогать – где держать, а где толкать,

И соперникам подножку ни за что не подставлять. Клянёмся!

А болельщикам – сидеть и прилежно так болеть: Топать, хлопать и свистеть, но не здорово шуметь. Клянёмся!

Ведущий:

Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой - вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым спортом на два. И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами! Итак, в добрый путь!

1. Эстафета «Подкрепись».

Каждой команде выдаётся два больших шарфа, с помощью которых скрепляются руки за спиной игрока. Каждый участник с завязанными руками за спиной должен добежать до стула, на котором лежат дольки мандарина, ртом схватить одну дольку мандарина и прибежать

обратно к команде, встать позади. Дольки заранее выкладываются на чистое полотенчико, т.к. оно не будет соскальзывать со стула. Как только первый игрок команды выполнил задание, он тут же передаёт шарф третьему. Второй игрок передаёт четвёртому и т.д.

2. «Меткий стрелок».

Члены команд должны добежать до средней линии, взять кубик, выполнить им бросок в цель, в коробку. Этот конкурс проводится на быстроту и точное попадание в цель. Участвует вся команда.



3. «Скороходы».

Игроки надевают на ноги специально коробки – скороходы. Каждый игрок, стоящий первым в команде должен взять мяч и перенести на другую сторону в обруч. А второй игрок, надев коробки - скороходы должен забрать мяч и передать следующему игроку. Побеждает та команда, которая пришла первой.

4. Эстафета «Прыжки в мешках» Участники строятся в колонну по одному, расстояние

до контрольной стойки 10 метров. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места. Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.



5. Эстафета «Гонка большого резинового мяча».

На команду выдаётся один резиновый мяч с «ушками». По сигналу направляющие команд садятся на мяч и прыгают на нем до обозначенного места и назад, передают эстафету следующим и тд. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

6. «Дорожка».

У каждой команды по самокату, по сигналу первый участник едет до линии, пишет на листе какой-либо вид спорта и возвращается назад. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

7. Конкурс капитанов.

У каждого капитана есть машина, привязанная

к длинной нитке. По сигналу, начинаем наматывать нитку на карандаш, чья машина быстрее доедет до определённой линии тот и победил.

8. «Построй пирамиду».

Первый участник команды по сигналу, с кубиком в руках, бежит в мешке до обруча, ставит кубик. Каждая команда в этом конкурсе должна как можно быстрее построить пирамиду. Каждый игрок должен поставить один предмет. Пирамида не должна упасть.

Конкурс считается выигранным, если команда первой закончила строительство пирамиды.

9. «Россыпь-собери».

И.п. – мальчики колонной становятся за одной линией на одной стороне зала, девочки – на противоположной стороне. На команду выдаётся коробка с кубиками. На средней линии напротив каждой команды кладётся обруч. Каждый мальчик должен добежать до обруча, рассыпать в него кубики и передать пустую коробку девочке. Каждая девочка должна добежать до обруча и собрать все кубики. В итоге девочки и мальчики меняются сторонами.



Подвижные игры в легкой атлетике



Анцупова Светлана Николаевна, учитель физической культуры «ГУ Средняя школа №19» отдела образования акимата города Костанай.

Игры при обучении кроссу

«Чередование ходьбы и бега»

Инвентарь: флажки для разметки дорожек.

Основная цель – обучение передвижению шагом и бегом с разной скоростью.

Организация. Беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины – 40–50 м. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4–5 человек.

Проведение. Первый отрезок ученики преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок – ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвертый – с ускорением. По сигналу группы по очереди выходят на линию старта. Вторая группа начинает движение только тогда, когда первая группа преодолет первый отрезок.

Тренер должен следить, чтобы скорость движения всех групп была одинаковой и между ними постоянно сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха ученики снова выполняют упражнение. Количество повторений зависит от возраста, пола и уровня подготовленности учеников, по мере возрастания которого можно усложнить задание, предложив им увеличить каждый следующий отрезок на 10–20 м, например: ходьба – 40 м, быстрая ходьба – 50 м, медленный бег – 60 м, бег с ускорением – 70 м.

«Старт группами»

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток.

Основная цель – обучение соблюдению равномерной скорости передвижения по дистанции.

Организация. Беговую дорожку стадиона делят на несколько равных по длине отрезков.

Тренер или его помощник с секундомером

и списком встает в центре и через определенные промежутки времени дает сигнал к началу бега. У каждой группы – свой график прохождения дистанции, который разрабатывается путем деления общего времени, запланированного на всю дистанцию, на несколько частей.

Например: чтобы пробежать 500 м за 2 мин., нужно пробежать каждый 50-метровый отрезок за 12 сек. Таким образом, через каждые 12 сек. тренер должен подавать сигнал свистком.

Проведение. Группы бегунов по 3–5 человек стартуют по сигналу (свистку): по первому свистку – первая группа, по второму – вторая и т.д. Затем тренер продолжает подавать сигналы через определенные промежутки времени, давая таким образом старт группе и одновременно проверяя скорость бега всех групп. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время или преодолела его раньше, бегуны должны изменить скорость бега. Такой контроль скорости бега осуществляется до тех пор, пока все группы не пройдут всю дистанцию. После отдыха упражнение можно повторить. Количество повторений и длина дистанции зависят от возраста и уровня подготовленности учеников.

«Командный бег»

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер.

Основная цель – проверка умения бегать с равномерной скоростью.

Организация. Группа делится на две команды. Ученикам сообщают длину дистанции, время, за которое они должны ее пробежать (например, дистанция – 500 м, время – 2 мин, показывают место старта и финиша).

Проведение. По сигналу тренера или его помощника стартует первая команда, и только когда она придет к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.

Игры при обучении метанию

«Выстрел в небо»

Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10–12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Руководитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

«Толкачи»

В круг диаметром 2–3 м входят 2–6 «толкачей» (девушки в игре участия не принимают). Толкачи встают на одну ногу и, прыгая на

ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться) или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или плечи. В командном варианте играют двое на двое или трое на трое.

«В горизонтальную мишень»

На земле в 10 шагах от линии метания чертится концентрический круг с разметкой, обозначенной на рисунке. Метание (толкание) проводится по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится полуокружность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков набирает метатель. Падение снаряда вне пределов круга не оценивается.

Игра может носить и лично-командный характер.

«Мячом в цель»

Игра приближена к баскетболу и проводится на баскетбольной площадке. Однако команды играют набивным мячом и метают мяч не в корзину, а в щит. Не придерживаются также некоторых правил (ведения мяча, правило трех секунд и др.), специфичных для баскетбола. Можно условиться, чтобы метать мяч в щит только одной рукой (имитируя толчок). Для освоивших игру можно ввести правило метания только из-за линии штрафного броска.



Игры при обучении прыжкам в длину

«Прыгающие воробушки»

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - находятся вне круга.

Описание. По сигналу руководителя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать «воробья», не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центр круга у «кошки». Когда «кошка» поймает 3-4 «воробья» (по договоренности), выбирается новая «кошка» из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также «кошка», сумевшая быстрее других поймать установленное количество «воробьев».

Правила.

1. «Кошка» может ловить «воробьев» только в круге.
2. «Воробьи» прыгают на одной или на двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к «кошке».
3. Пойманным считается «воробей», которого «кошка» коснется рукой в кругу.

«Прыжки по полоскам»

Подготовка. На полу (земле) поперек площадки наносятся 4-8 полосок шириной 50 см каждая. Играющие становятся на одной стороне

площадки, разделившись на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному.

Описание. По сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полоски на другую, делая на каждой промежуточный прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полоски. Выполнивший это задание правильно получает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила.

1. В широком помещении команд может быть больше.
2. Игроки из разных команд прыгают одновременно или поочередно (если помещение узкое).
3. Зарабатывает очко только тот игрок, который ни разу не наступил на линию полосы.

«Волк во рву»

Подготовка. Посередине площадки, коридора проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор – «ров». Его можно начертить и не параллельными линиями. Один-два «волка» становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище».

Описание. По сигналу руководителя «козы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки» не выходят из «рва», стараясь осалить возможно больше «коз». Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают, и они опять входят в игру. Затем, по сигналу «козы» опять перебегают на другую сторону «в дом», а «волки» их ловят «во рву». После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые за время всех перебежек поймали больше «коз».

Правила.

1. «Волки» могут осаливать «коз» только «во рву», когда «козы» перепрыгивают через «ров» или находятся рядом.
2. «Коза», пробежавшая по «рву», а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.
3. «Козы» могут начинать перебежку только после сигнала руководителя.
4. Если «коза» задержалась «у рва», боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через «ров», в противном случае она считается осаленной.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА «ЗНАТОКИ СПОРТА»



Гурская Светлана Владимировна, учитель физической культуры «ГУ Средняя школа № 17» отдела образования акимата города Костанай.

Внеклассное мероприятие для учащихся 7 классов в форме интеллектуально-познавательной игры. Интеллектуальные игры объединяют в себе черты как игровой, так и учебной деятельности - они развивают теоретическое мышление, это прекрасное средство мотивации к самостоятельной поисковой и исследовательской деятельности. Правильно организованная интеллектуальная игра способна сплотить детский коллектив, превратить интеллектуальную деятельность в увлекательное состязание, повысить мотивацию к изучаемому предмету, интеллектуальному досугу, повысить авторитет педагога.

Значение интеллектуальных игр заключается: Во-первых, дают возможность раскрыться талантливым, эрудированным ребятам, тем, кто не очень силен в спортивном зале. Во-вторых, способствуют всестороннему гармоничному развитию школьника, помогают вырабатывать необходимые в жизни и учебе полученные навыки и качества. В-третьих, развивают умственные способности, совершенствуют и тренируют память, мышление, помогают лучшему усвоению и закреплению знаний.

Ход мероприятия.

Здравствуйтесь, ребята. Я предлагаю вам принять участие в интеллектуально-познавательной игре «Знатоки спорта». Как вы догадались, соревнования у нас будут не спортивные, а интеллектуальные. И хотя соревнования у нас будут носить интеллектуальный характер, но вам также как и спортсменам понадобятся настойчивость, воля к победе, умение согласовывать свои действия с действиями команды.

1.ЗАДАНИЕ. Домашнее задание (Видеоролик «Самый спортивный класс») Оценивается по 5 бальной системе.(5мин)

2 ЗАДАНИЕ. «Разминка» (2мин)

Учитель зачитывает определение, а команды, посоветовавшись, записывают ответы на листе бумаги. За каждый правильный ответ - 1 балл.

1. В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. (Гимнастика)

2. Самый старый вид спорта, в котором победителем становится тот, кто первым пересечет финишную черту. (Бег)

3. Спортивная командная игра на ледовом или травяном поле, в которой мяч или шайба специальными клюшками забивается в ворота противника. (Хоккей)

4. В этой игре спортсмены с ракетками в руках перемещаются по корту, стараясь забить мяч противнику; самое престижное соревнование в этом виде спорта - Уимблдонский турнир. (Теннис)

5. Игра с мячом, в которой необходимо перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он коснулся земли. (Волейбол)

6. Этот вид спорта называют «королевой спорта» (Легкая атлетика)

3 ЗАДАНИЕ. «Виды спорта» (3мин)

Перед вами виды спорта под порядковым номером: 1. Спидвей. 2. Бобслей. 3. Биатлон. 4. Гандбол. 5. Регби. 6. Дайвинг.

Учитель зачитывает определение, команды советуются и поднимают карточку с номером ответа.

1. Игра, в которой две команды по семь игроков стараются руками забросить мяч в ворота друг другу (Гандбол)

2. Гонки на мотоциклах по мотодрому. (Спидвей.)

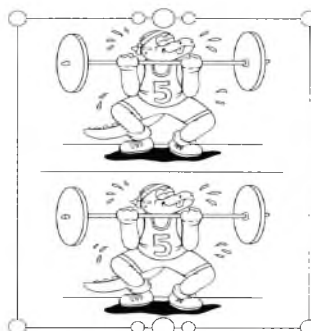
3. Скоростной спуск с ледяных гор на специальных санях. (Бобслей)

4. Нырание и плавание под водой с аквалангом. (Дайвинг.)

5. Гонки на лыжах со стрельбой из винтовки. (Биатлон.)

6. Спортивная командная игра с овальным мячом, который игроки, передавая друг другу руками и ногами, стараются приземлить в зачетном поле у ворот соперника или забить в его ворота. (Регби.)

4 ЗАДАНИЕ. «Найди отличия» (2мин) (на рисунке 7 отличий)



ИГРА СО ЗРИТЕЛЯМИ

(Пока участники игры находят различия) каждый правильный ответ команде присуждается 1 балл.

1. Что такое фальстарт? (Преждевременный старт до сигнала судьи, забег или заплыв начинают заново. За два фальстарта спортсмена дисквалифицируют)

2. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» (стадион, сетка, секундомер, свисток, спартакиада, спринт, старт).

В каких видах спорта, кроме конного, встречается конь? (шахматы, спортивная гимнастика)

4. Назовите разновидности лыж. (Гоночные, слаломные прыжковые, туристические, охотничьи, водные).

В каком виде спорта правила запрещают бежать? (Спортивная ходьба)

6. Назовите все виды гимнастики. (Собственно спортивная, акробатика, художественная гимнастика)?

7. Вспомните девиз Олимпийских игр. (Быстрее, Выше, Сильнее)

8. Двое одновременно приходят к финишу, но медаль вручают только одному. В каком виде спорта это не вызывает возражений? (В конном спорте)

5 ЗАДАНИЕ. «Спортивный инвентарь и снаряжение» (5мин)



Командам по очереди зачитываются вопросы. Если ответ верный, команде присуждается 1 балл, если нет, то 1 балл отнимается.

1. Он может быть сделан из резины или пробки, сплетен из ниток, обшит кожей. Его можно бросать, передавать, вести в любом направлении. (Мяч)

2. Они помогают спортсмену плыть быстрее. (Ласты)

3. Он защищает голову спортсмена. (Шлем)

4. Прибор, с помощью которого человек может дышать под водой. (Акваланг)

5. Они защищают колени спортсмена при падении или столкновении. (Наколенники)

6. Длинная палка, которой спортсмен забивает шары в бильярде. (Кий)

. Стальной стержень, с двух сторон которого надеваются стальные диски. (Штанга)

8. Мягкие матрасы, на которые падают спортсмены после выполнения прыжка. (Маты)

9. Короткие деревянные палки, которые во время игры сбивают битой. (Городки)

10. Их используют при игре в боулинг. (Кегли)

11. Через нее кидают мяч в волейболе. (Сетка)

12. Она защищает глаза спортсмена от воды. (Маска)

. Деревянная палка с загнутым концом, которой бьют по шайбе. (Клюшка)

14. Он сделан из пробки, имеет легкий ажурный венец; его используют при игре в бадминтон. (Волан).

Их защищает вратарь. (Ворота).

Ею отбивают воланы и мячи. (Ракетка)

17. Они находятся на подошве, чтобы обувь не скользила. (Шипы)

18. На ней плавают с парусом в виндсёрфинге. (Доска)

19. Толстая палка, которой отбивают мячики. (Бита).

Летний вариант коньков. (Ролики)

6 КОНКУРС КАПИТАНОВ «Угадай – ка» (со зрителями 7-10 мин)



С помощью мимики и жестов капитан показывает вид спорта, а болельщики его команды должны угадать. Вид спорта вытягивается капитаном (фигурное катание, сумо, самбо, шахматы, армрестлинг, теннис, велоспорт, гимнастика, бокс, баскетбол)

7 ЗАДАНИЕ. «Известные спортсмены» (2мин) .

Команды получают одинаковые карточки с заданием. На карточках даны имена известных спортсменов и виды спорта. Задание - найти соответствие между спортсменом и видом спорта. Нарисовать олимпийский флаг и девиз. Количество баллов, присуждаемых в этом конкурсе, равняется количеству правильных ответов.

Хрусталева Елена

Биатлон

Денис Тен

Фигурное катание

Кузин Денис

Конькобежный спорт

Майя Манеза

Тяжелая атлетика

Илья Ильин

Тяжелая атлетика

Ольга Рыпакова

Легкая атлетика

Александр Винокуров

Велоспорт

Серик Сапиев

Бокс

Иван Дычко

Бокс

8 ЗАДАНИЕ «Будь внимательным» Найди название 10 видов спорта, а из оставшихся букв

состав слово. (Ответы: сноубординг, боулинг, борьба, фехтование, бильярд, фристайл, карате, бокс, самбо, бег - СПОРТ)

Пока команды работают над заданием, проводится КОНКУРС СО ЗРИТЕЛЯМИ.

Составить как можно больше слов из слова ФИЗКУЛЬТУРА. Слова должны быть в именительном падеже, единственного числа, каждую букву использовать только один раз. На подготовку дается 1 мин.

Подведение итогов, награждение.

Учитель: Вот и закончилась наша игра. Давайте подведём ее итоги. Все команды выступили отлично. Но победила сегодня команда.

В заключении я хочу вам напомнить: Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. А поможет вам в этом спорт.

В заключении хочется сказать, для организации таких мероприятий необходимо помнить следующие правила:

1.Создайте предпраздничное настроение. Оно всегда связано с ожиданием чего-то приятного, доброго. Предвкушение праздника – это лишь начало, нужно поддерживать этот праздничный дух.

2. Не забудьте о сюрпризах. Детям необходимо знать, что на празднике их ждёт что-то интересное и таинственное. Это может быть подарок, необычные конкурсы.

3. Добровольность участия в игре. Праздник – это радость! А радость не бывает по принуждению.

4. Музыкальное оформление играет огромную роль в любом мероприятии. Феномен музыки состоит в том, что спортивный марш, например, дисциплинирует участников; музыка, сопровождающая конкурсы, задаёт темп выполнения заданий; музыка в перерывах может настраивать на снятие отрицательных эмоциональных переживаний, как участников конкурсов, так и болельщиков.

5. Соревновательная атмосфера. Соревнование укрепляет чувство принадлежности к своему коллективу, формирует навыки сотрудничества.

6. Программа праздника также очень важна. Обязательно должны быть компетентные судьи. В ней обязательно должны быть помимо конкурсов для самих участников, так и для зрителей и болельщиков.

7. Рефлексия мероприятия – заключительный аккорд. Во время обсуждения детям нужно задать три вопроса: Что у нас получилось хорошо? Даже если ребят постигла неудача, обязательно найдите что-то хорошее, что удалось. Что у нас не удалось? Если в минуту общей радости и удовлетворения от успеха наши ученики научатся замечать, что и почему им не удалось, они будут избавлены от опасной болезни, имя которой – зазнайство, самоуспокоенность. Что нужно учесть на будущее? Данный вопрос учит извлекать из удач и ошибок полезный опыт и закреплять его в коллективном сознании. Эти же три вопроса нужно задать и себе при ана-

лизе проведенного мероприятия. Они не такие уж и простые. Они несут в себе глубокий смысл, ускоряют накопление опыта.



ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІНЕ ЖАҢА ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ПАЙДАЛАНА ОТЫРЫП, БІЛІМ САПАСЫН АРТТЫРУ



Ходжамуратов Мурат Рахметович,
Рудный қаласы әкімдігі білім бөлімінің «№19
орта мектебі» КММ, дене шынықтыру пәнінің
мұғалімі.

Еліміздің даму бағытын бекіткен «Қазақстан – 2030» бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстану мемлекеттік маңызы бар мәселелермен тең дәрежеде екендігі баса көрсетілген. Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады.

Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.

Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру дегеніміз:

I. Жеке тұлғаның өзін қоршаған жан-сыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

II. Салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір салты дегеніміз не?

Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру.

Біздіңше, адамның әлеуметтік – психологиялық және биологиялық жақтан са-

лауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;
- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- қарым – қатынас және экологиялық мәдениетке жету;
- дұрыс жыныстық тәрбие алу;
- зиянды әдеттерден аулақ болу.

Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен оқушының қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де оқушыларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған сабаққа байланысты. Сондықтан оқушылардың пәнге қызығушылықтарын арттыру, сабақта тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады.

Сол себептен мұғалім сабақты тартымды етіп теория мен практиканы ұштастыруында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі баса назарда болуы қажет. Бұл мұғалім мен оқушы арасындағы қарым-қатынас, сабақты жақсы оқитын, спортқа бейім оқушылармен белсенді жұмыс істеп қана қоймай, барлық баланың дамуы үшін қолайлы жақсы ойлар туғызып, қабілеті жеткен жерге дейін еңбек етуін ойластыру тиіс. Барлық оқушылар өз қабілетін ең төменгі жеңіл тапсырмаларды орындаудан бастайды, оларды міндетті түрде толық орындап болғаннан кейін ғана, келесі күрделі деңгейдегі жаттығуларды орындауға көшіп отырады. Бұл оқушылар арасындағы бәсекелестікті және әр оқушының өз қабілетіне, қызметіне сәйкес жоғары деңгейге көтерілуіне толық жағдай жасалады.

Жаңаша әдістерді сабақтарда үнемі қолданысқа енгізуде теория мен практиканың ұштасуына мән бергенде ғана жұмыстың мазмұндылығы көріне алады. Осы бағыттарда сын тұрғысынан ойлау және деңгейлеп оқыту технологияларының тиімді әдістерін дене шынықтыру пәнінде қолдануды ұсынамын. Алдымен «Дене шынықтыру пәні не береді?» – деген сұраққа:» Қимыл қозғалысты береді. Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді. Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді, нормативтік тест жаттығуларды игертуді береді. Дене тәрбиесі сабағында сын тұрғысынан ой-

лау технологиясын тиімді пайдалануға да болады. Осы технологияның шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады (мысалы, дене шынықтыру сабағын ойын түрінде ұйымдастыру), сол арқылы, оқушылардың бейімділігін арттыруға болады.

Инновациялық технологияларды қолдану нәтижесінде оқушылардың дене тәрбиесі пәніне деген қызығушылықтары және оқушы шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметі, эстетикалық талғамы артады. Мысалы, дене шынықтыру сабағында 3-4 сыныптарына сергіту сәтін алатын болсақ, өз тәжірибемде 4-сыныптарға өткізген «Эстафеталық жарыстар» атты сабағымда, алдымен оқушыларға ой толғау жасау мақсатында, қазақтың ұлттық ойын түрлеріне тоқталдым, ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін сұрай отырып, сабақ барысы кезінде орындатуды жоспарладым. Міне, осы арқылы оқушылар сабақтың жарыс түрінде топтық ойын әдісінде болатына көз жеткізеді. Ойлау қабілетін дамыту тұрғысында 4 сыныптар арасында «Көңілді мәре» сайысы оқушылардың ой-қабілетін, жылдамдық ерекшелігін, тез шешім қабылдауына және топтық әрекет жасауына пәндерді байланыстыра отыра кіріктірілген сабақ көрермендердің көңілінен шықты. Сабақты қызықты өткізу үшін мультимедиалық проектор арқылы қазақтың ұлттық ойындарының тарихын таныстырып өтіп, жасырылған сұрақтарды табуға машықтандыру, әр топқа белгіленген ұпай сандарына қарай бағалап отырдым. Кейін сабақ барысын: «Кім шапшаң?» бөлімі деп алып, бұл бөлімінде оқушылар белгіленген жерге дейін эстафеталық таяқшамен жүгіріп барып, белгілі жеріне жеткен кезде, тақтаға жазылып берілген есептерді шапшаң орындап шығып кейін қайтып келу талабы қойылды. Оқушылардың бұл бөлімде сабаққа деген қызығушылығының артуымен бірге машықтанады, логикалық ойлау қабілеттері артады, қимыл-қозғалыс әрекеті дамиды. Тәңертеңгілік бой жазу және сергіту жаттығулары мен бірге мектебімізде ұлттық өнеріміз «Қара жорға» биін жаңғырту үстіндеміз, биді сергіту, тәңертеңгі бой жазу жаттығуларының орнына да пайдалануға болатынына көз жеткіздік. Сондай-ақ «Спорт әлеміне саяхат» тақырыбында мультимедиалық проектор арқылы 3«А» сынып оқушылармен ойын сабағын өткізіп оқушылардың спортқа деген қызығушылығын арттырдық. Бұл сабақта Қазақстан спортының алғашқы шыққан, атақты да данықты чемпиондарынан бастап қазіргі таңдағы олимпиада чемпиондары туралы викторина сайысы оқушылардың көңілінен шығып, оқушыларымыз өз елінің патриоты екендерін сабақ барысында дәлелдеп, мүдірместен жауап беруге тырысты. Сондай-ақ қатарынан үшінші жыл мемлекеттік тілдегі мектептердің 3- сынып оқушылары арасында ұлттық ойын және спорттық ойын түрлерінен жарыстар ұйымдастырып жеңіпаздарды анықтап оқушылардың кішкене кезінен бастап спортқа деген қызығушылығын арттыру мақсатында тынымды еңбектер атқару үстіндеміз. Қала көлемінде Наурыз айында ұлттық мерекемізді насихаттау барысында «Төрт түлікке ен салу», «Арқан тарту», «Қол күрес», «Асық ату» ойын

түрлерінен жарыстар ұйымдастырып, ұлттық ойын өнерімізді өзге ұлт өкілдеріне насихаттау басты міндетіміз.

Ұлттық теле арнада салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында өтіп жатқан жаңашыл әдістегі бағдарламалардың желісінде «Намыс дода», «Толағай» «Асық ату» атты спорттық, ұлттық ойындар сайысын сынып аралық топтық сайыс түрінде өткіздім. Әр тоқсан сайын қала қазақ мектептері арасында ұлттық және спорттық ойындардан жарыстар өткізіліп, әсіресе «Асық ату» ойыны оқушылардың арасында қызығушылығын арттырды. Себебі дене тәрбиесімен айналысатын адам өзін әрқашан сергек сезінеді. Ал сергек адамның өмірге көзқарасы ерекше. Спорт қайратты қажет етіп, өмірге құштарлықты арттырады.

Жоғарыда аталған ұлттық спорттық ойындардың өтілу нәтижесінде оқушының:

- Салт - дәстүрді құрметтеуі;
- Ұйымшылдығы, іздеімпаздығы;
- Намысқойлығы;
- Жүйке жүйесінің шынығуы;
- Ойлау қабілетінің дамуы;
- Білім алуға құштарлығы;

Жаңа идеяларды еңгізу барысындағы орындалатын міндеттер:

1. Оқушымен қарым-қатынасты қалыптастыру.
2. Оқушының логикалық ойлау қабілетін дамыту.
3. Әр оқушының әрекетін, ұлттық болмысын пайдалануға жұмыстану.
4. Оқушының санасын, сенімін, көзқарасын, білімін арттыру.
5. Оқушының парасатын, ойлауын қалыптастыра отырып машықтандыру.

Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде оқушылардың теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек.

Қорыта айтқанда, балаларды жасынан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салып, зиянды әдеттерден сақтандыруымыз керек. Денсаулық тәрбиесі – ортақ мәселе. Халық санының өсуі, оның сапасы, деннің саулығы мемлекет әл – ауқатының дамуына мұрындық болады. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаев «Қазақстанның егемен мемлекет ретінде қалыптасуы мен дамуының стратегиясы» деген еңбегінде соның 4 негізгі күшін атап көрсетті. Оның бірі – жер үстіндегі байлық деп отырғанымыз – адам, оның білімі мен іскерлігі, таланты мен мәдениеті, денсаулығы деген еді.

Пайдаланған әдебиеттер:

1. Назарбаев Н.А. Қазақстан- 2030- Алматы: Білім, 1997.-96с
2. 3.«Қазақстан мектебі» журналы, №4, 2006ж.
3. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. Ізденіс.2009ж. №2(2) -Б.262-264.
4. Сыздықова Ғ.С. Бала денсаулығына әсер етуші факторлардың әсері.//Қазіргі заман жағдайында денсаулық сақтаудың білім беру кеңістігін қалыптастыру. Республикалық ғылыми-практикалық конференцияның материалдары.-Шымкент: Асқаралы,

АШЫҚ САБАҚ. АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР.



САБАҚ: Дене шынықтыру. Гимнастика

СЫНЫП: 7 «Б»

Қатысушылар саны: 12

Осы сабақ арқылы іске асатын оқыту мақсаттары: иілгіштікке, күштілікке, ептілікке үйрету, білімділік мақсатын жетілдіру. Ағзаны шынықтыру, денсаулықты нығайту. Дене бітімін дұрыс қалыптастыру, негізгі қимылдарды жетілдіру және акробатика мен жаттығулардың спорт түрлеріне үйрету.

Сабақтың мақсаттары:

а) Әр түрлі биіктіктегі арыс жасалатын жаттығуларды жетілдіру.


Ә) Акробатикалық тепе-теңдік жаттығуларын дамыта үйрету.

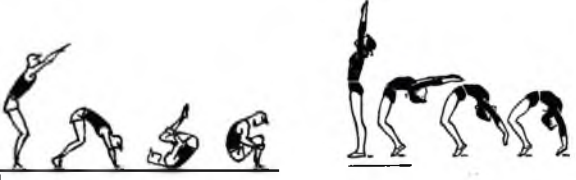


Б) Күштілік ептілік икемділік қасиеттерін дамыту.

Алдыңғы білім: гимнастика түрлерін пайдалана отырып, ребус, сөзжұмбақ тапсырмаларын құрастырып келу.

4 мин

Темирбулатов Руслан Серикбаевич, Рудный қаласы әкімдігі білім бөлімінің «№19 орта мектебі» КММ, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған әрекеттер	Ресурстар
Басы 7 мин	Сапқа тұрғызу, сәлемдесу. Сабаққа қатысқан оқушыларды түгендеу. Психологиялық тренинг. «Сәлемдесу» ойыны: Қазір біз сендермен ойын ойнаймыз, қимылды тез жасауларың керек. «Бастаймыз» деген белгі берілгенде, мен қалай амандасу керек екенін айтамын, сонда сендер бір-бірлеріңмен тез-тез амандасасыңдар. Әр адаммен әртүрлі амандасасыңдар. Сонымен, көзбен... қолмен... иықпен... құлақпен... тіземен... иекпен... өкшемен... арқамен. Қауіпсіздік ережелерін еске түсіру. Сабақтың мақсатын таныстыру. Саптағы «Оңға!», «Солға!», «Кері айнал!» «Алаңды айналып алға бас!» жаттығулары	Арнайы киімдеріне сабаққа даярлығына және берілген бұйрықтың орындалуына назар аудару. Әр түрлі биіктіктегі арыс, гимнастикалық төсеніш, гимнастикалық скамейка, бөрене, гимнастикалық қабырға.
Ортасы 28 мин	а) Жеке жұмыс Оқушыларды 1 сапқа тұрғызу. 1. Гимнастикалық скамейкадан секіру; 2. Гимнастикалық төсеніште алға домалау. 3. Ағаш аттан аттау 4. Гимнастикалық төсеніште артқа домалау. 5. Тепе-теңдік сақтап жүру. 6. Гимнастикалық қабырғада мініп-түсу. Жаттығуларын жасату. 7. Демді қалыпқа келтіру жаттығуларын жасатып 3 топқа бөлу. ә) Топтық жұмыс I топ Әртүрлі биіктіктегі арыста 1. Тартыла секіріп, аяқты ашып міну. 2. Шалқаю 3. Қолын арыстан ұстап жабдықтың үстінде отыру. 4. Қарлығаш жасау. 5. Бұрыш жасап 6. 90о-қа айналып секіріп түсу, жаттығуларын жетілдіру. 	Әр түрлі биіктіктегі арыс, гимнастикалық төсеніш, гимнастикалық скамейка, бөрене, гимнастикалық қабырға.

	<p>II топ Акробатикалық жаттығулар 1. Алға домалау 2. Көпір жасау. 3. Артқа домалау 4. Жауырынға тұру. 5. Аяқты басынан асыра жерге тигізіп, алқанын жерге қою. 6. Жарты шпагатқа келіп отыру жаттығуларын жетілдіру.</p>  <p>III топ Теле-теңдік жаттығуларын 1. Қолды жайып, аяқтың ұшымен жүру. 2. Жартылай отырып, өкшені көтеріп бұрылу. 3. Пізені жоғары көтере жүру, жаттығуларын дамыта үйрету. Топтарды жаттығуларын бірнеше рет жасағаннан кейін орындарын алмастыру</p>  <p>б) Жұппен жұмыс 1. Бір – бірлеп алдыға домалау. Бірінші тәсенішке екі қолды қойып, содан кейін отырып, басты ішке қарай бүгіп, мұғалімнің нұсқауы бойынша алдыға домалап, тіке тұра қалады. Тіке тұрғаннан кейін керісінше жаққа шұғыл бұрылып, дәл осылай керісінше жаққа қарай жаттығуды қайталап, домалайды. Жаттығу жалғаса береді. 2. Жұппен алдыға домалау. Мұғалімнің бұйрығымен екі немесе үш оқушыдан шығып, алдыға домалау жаттығуын жұппен орындайды. 3. Шалқадан жатып жауырынға тұру. Бұл жаттығу арқамен жатып, аяқ пен денені көтеріп, желкемен жауырынға тұру, шынтақты еденге қойып, қолмен белді ұстап, аяқты жоғары көтеру арқылы жасалады. Жаттығу барысында мұғалім оқушының аяқтарын ұстап көмек көрсетеді.</p> <p>Сергіту сәті Ойын ойнау: «Аңшы мен үйрек»</p>	
<p>Аяғы 5 мин</p>	<p>Бағалау. Топ басшыларының бағалауы бойынша смайликтер арқылы бағалау.</p>  <p>Рефлексия.</p> <p>Сабақтан кейінгі көңіл - күйге байланысты «өзіңді тап» рефлексиясы орындалады.</p> <p>Ұйтапсырмасы: Жұптық жұмыс. 1 жұп: Гимнастика туралы мәлімет. 2 жұп: Өлеңдер, жұмбақтар. 3 жұп: “Үндемес” ойынын ұйымдастыру (гимнастика түрлерінің қимыл-қозғалысын орындап көрсету). 4 жұп: “Суретшілер” (гимнастика түрі құрал-жабдықтарының суретін салу). 5 жұп: Гимнастика түрлерінен қысқаша мәліметтер.</p>	<p>Жиналған смайликтер, жұптық жұмысқа үлестірмелі қағаздар</p>

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ» (ДЛЯ 5 КЛАССА)

Романович Иван Павлович, учитель физической культуры КГУ «Средняя школа №4» отдела образования акимата Житикаринского района.

Тема урока: Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

Цель: Формирование мотивации здорового образа жизни учащихся, воспитание убежденности и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

Задачи: Формирование понятий о привычках здорового образа жизни, активизация учащихся на уроке, дальнейшее развитие двигательной деятельности, воспитание потребности в ведении здорового образа жизни.

Используемые методы: словесный, выступления, наглядный, игровой, эстафеты. Методов и приёмов технологии критического мышления, формативного и суммативного оценивания, беседы.

Способы организации: Фронтальный, поточный, групповой, поточно-групповой.

Тип урока: образовательно – развивающий

Оборудование и инвентарь: плакаты, проектор, компьютер, свисток, стикеры, секундомер, обручи-4, кегли, скакалки, черный ящик-2, мяч баскетбольный и волейбольный, пояс-2, веревка короткая-2, рыбки пластмассовые-2, фонограммы песен, детские ведра-2, скотч, ножницы.

Место проведения: Спортивный зал.

Методические рекомендации: Команды создаются непосредственно перед уроком. Учащиеся делятся на равное количество мальчиков и девочек и по уровню физического развития, в которых выбираются капитаны. Освобожденные учащиеся являются помощниками (консультантами) учителя.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
в в о д н о - п о д г о т о в и т е л ь н а я	1. Мотивация учащихся на урок. Построение. Тренинг «Пожелание» Рядом стоящие жмут друг другу руки и высказывают пожелания. Показ видеоролика «ЗОЖ» 2. Определение учащихся темы урока и цели урока. 3. Функциональная подготовка организма к предстоящей деятельности. Перестроение Ходьба: на носках, на пятках, обычная, быстрым шагом. Бег: с переходом на быстрый шаг и обычную ходьбу Перестроение в круг (мальчики и девочки раздельно). ОРУ в кругу.	1' 1.30" 1' 30" 1' 1' 30" 2'	Организационный приход под марш «Гимн Олимпийцам» В шеренгу. Учащиеся рассчитываются по порядку, а затем на 1,2. Учащиеся смотрят видеоролик, а затем отвечают на вопросы учителя. Простые и сложные вопросы. Что вы увидели? Кто главный герой? Какова главная идея видеоролика? Какова тема урока? Команда: Направо! Налево в обход, шагом, марш! Дистанция 2 шага; руки за голову, к плечам, на пояс, работают как при беге. Команды: « бегом, марш», «шагом, марш!» Команда: « по кругу, марш!», «стой!», «налево!» Комплекс ОРУ в кругу, (разминки) типа зарядки.
	Перестроение 4. Формирование жизненных понятий и двигательных действий ЗОЖ Игра «Крестики нолики» Правила игры: 1. Команда, выигравшая в конкурсе, ставит свой знак на игровом поле, закрывая клетку с названием выигранного конкурса. 2. Команда, проигравшая в конкурсе, имеет право выбора новой клетки на игровом поле, тем самым определяет игру в следующем конкурсе. 3. Побеждает команда, которой удастся во время игры выстроить в один ряд (по горизонтали, вертикали, диагонали) три своих знака. Это и есть суть настоящей игры в «Крестики-нолики».	30" 1.30"	В колонну по 1, в обход налево. Команда: В колонну по 1 и в 2 колонны в движении. В колонну по 2, налево, марш! Интервал 5 шагов, дистанция 1 шаг 1 колонна- крестики. 2 колонна- нолики.

основная	<p>Конкурсы:</p> <p>1. "Черный ящик" Надо отгадать, что лежит в ящике, задавая вопросы. Ведущий отвечает "да" или "нет".</p> <p>2. "Гвоздь сезона" Показать движения, характерные для определенного вида спорта (баскетбол, волейбол).</p> <p>3. "Ловись, рыбка!" Игра. Попасть во внутрь банки привязанным на веревку "рыбкой".</p> <p>4. "Почемучки" Ведущий задает вопрос: "Почему надо закаляться?" Ответ: "Потому что надо быть здоровым", "Почему надо быть здоровым?" "Потому что больные люди не могут работать" "Почему надо заниматься спортом?" "Потому что быть здоровым?". Отвечает каждый участник команды по цепочке.</p> <p>5. "Я + Ты = Мы" Команды должны построиться: Х,О – от середины лицом к выходу.</p> <p>6. "Раз – словечко, два – словечко" В игре используется мяч. "Нолик" кидает мяч "Крестик" и произносит понятие (например, велосипед). "Крестик" возвращает мяч, называя ассоциативно понятие (например, спица).</p> <p>7. "Эстафета" Переложить предметы; с обруча в обруч. Обручи, мячи, кегли, скакалки.</p> <p>8. "Гадалки" Загадки на спортивную тему. Например: Ясным утром вдоль дороги На траве блестит роса, По дороге едут ноги И бегут два колеса. (Велосипед)</p> <p>9. "Ля-ля-ля! Жу-жу-жу!" Спеть песни про спорт. Подведение итогов игры.</p> <p>Перестроение.</p>	25'	<p>Клетки игрового поля нумеруются и заполняются названиями 9-ти любых конкурсов. Число 9 служит неким символом игры.</p> <table border="1" data-bbox="981 286 1433 474"> <tr> <td>Черный ящик</td> <td>Гвоздь сезона</td> <td>Гадалки</td> </tr> <tr> <td>Ловись, рыбка</td> <td>Ля-ля-ля! Жу-жу-жу!</td> <td>Почемучки</td> </tr> <tr> <td>Я + Ты = Мы</td> <td>Раз-словечко, два-словечко</td> <td>Эстафета</td> </tr> </table> <p>Каждая команда имеет свой цвет-знак на игровом поле.</p> <p>Начинает проигравшая команда.</p> <p>Победителя определяют консультанты - помощники помощью учителя. В шеренгу.</p>	Черный ящик	Гвоздь сезона	Гадалки	Ловись, рыбка	Ля-ля-ля! Жу-жу-жу!	Почемучки	Я + Ты = Мы	Раз-словечко, два-словечко	Эстафета
Черный ящик	Гвоздь сезона	Гадалки										
Ловись, рыбка	Ля-ля-ля! Жу-жу-жу!	Почемучки										
Я + Ты = Мы	Раз-словечко, два-словечко	Эстафета										
заключительная	<p>Цель: подведение итогов урока.</p> <p>5. Рефлексия.</p> <p>Анализ деятельности на уроке.</p> <p>Вопросы: Что узнали? С какими понятиями познакомились? Почему нужно вести здоровый образ жизни?</p> <p>Голосование стикерами.</p> <p>Оценивание учащихся.</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>1 гр.- презентация</p> <p>2 гр.- загадки</p> <p>3 гр.- словосочетание про здоровье.</p> <p>Организованный уход.</p>	1' 1' 30" 1' 30"	<p>Учитель оценивает учащихся формативно и суммативно.</p> <p>Организационный уход под марш «Гимн Олимпийцам»</p>									



Интегрированный урок - физическая культура и самопознание

Коваленко Дмитрий Юрьевич, финалист конкурса «Лучший учитель физической культуры 2017 года», учитель физической культуры КГУ «Пешковская средняя школа» отдела образования акимата Федоровского района.

КГУ «Пешковская средняя школа» ООАФР»

Күні/Дата/ Date: 16.05.2017

Сабақтың тақырыбы/ Тема урока/ Theme: Легкая атлетика. ОФП.

Сабақтың типі/Тип урока/ Type of lesson: Интегрированный

Сабақтың нысаны/Форма урока/Form of lesson: Круговая тренировка

Әдістер/ Методы/Method: словесный, практический

Технологии/ Технологии/Technology: лично-ориентированное обучение, здоровьесберегающая

Құндылығы/ Ценность/Value: Ненасилие

Сапалықтары/Качества/Trait: забота о своем здоровье, чувство сопричастности, толерантность, единство.

Мұғалімдер/Педагоги/ Teacher: Коваленко Дмитрий Юрьевич

Шевченко Евгения Дмитриевна

Сынып/Класс/ Class: 7 Кол-во уч-ся: 15 чел.

Жабдықтар/Оборудование/ Equipment: гимнастические маты, скакалки, перекладина, мячи баскетбольные, фишки, легкоатлетическая резинка, барьеры, ноутбук, колонки.

Мақсаты/Цель/Objective: закрепление ЗУН после изучения темы «Лёгкая атлетика» через призму общечеловеческих ценностей (ненасилие).

Міндеттер/Задачи/ Tasks:

- формировать умение учащихся технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения;
- прививать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать чувства собственного достоинства, толерантности, веры в свои силы.

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть - 10 мин.		
1. Построение, приветствие, сообщение цели урока. Позитивный настрой	2 мин.	Поздороваться Сегодня у нас – интегрированный урок физическая культура и самопознание. Проведём этот урок (представиться) Е.Д.- Для того что-бы в течение всего урока сохранить работоспособность, нам необходимо хорошее настроение. Возьмитесь за руки, почувствуйте тепло друг друга Мы – вниматель-ные! Мы – стара-тельные! Мы отлично учимся и всё у нас получится!
2. Техника безопасности на занятиях	30 сек	Разъяснить технику безопасности
3. Ходьба по линиям зала: <ul style="list-style-type: none">• Ходьба на носках;• Ходьба на внутренней стороне стопы;• Ходьба на внешней стороне стопы;• Ходьба высоким шагом;• Ходьба на пятках;	1 мин	Следить за правильностью осанки. Прямые руки вверх; Руки на пояс; Руки на пояс Колено выше Руки за голову, спина прямая
4. Бег равномерный.	4 мин	Ногу ставить на переднюю часть стопы.
5. Специально беговые упражнения: - Захлестом голени назад - С высоким подниманием бедра - Приставным шагом правым боком - Приставным шагом левым боком. - Прыжками вправо влево - Спиной вперед	0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга 0,5 круга	Соблюдаем дистанцию Руки работают параллельно туловищу. Правая рука вперед, смотрим через левое плечо
6. Концентрация на дыхание	(9-10 раз, медленно).	Построение в круг. Когда мы концентрируемся на дыхании. У нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства. Давайте приготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, Вдо- о-ох... вы – ы- ыдох...

7. ОРУ 1. наклоны головы 2. круговые вращения плеч 3. повороты вправо влево 4. наклоны туловища вправо, влево 5. махи ногами, руки перед грудью прямые 6. наклоны к носкам стоп	3 мин	Спина прямая Ноги прямые Вести счёт
II. Основная часть - 25 мин.		
ОФП методом «круговой тренировки» 1 ст. - «прыжки на скакалке с вращением вперед» 2 ст. - «выпады вперед с б/б мячом» 3 ст. - «сгибание и разгибание ног из положения лежа на животе» 4 ст. - «челночный бег» 5 ст. - «сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине» 6 ст. - «переступание через барьер» 7 ст. - «ЗОЖ» (самопознание) 8 ст. - «прыжки в длину с места» 9 ст. - «велосипед» 10 ст. - «попеременные прыжки на шведской стенке» 11 ст. - подъемы согнутых ног в коленях на шведской стенке 12 ст. - «сгибание и разгибание рук из упора лежа» 13 ст. - «лягушка» 14 ст. - «приседания» 15 ст. - «висы на перекладине»	25 мин	По порядку рассчи-тайсь Дать чёткую ин-струкцию к выпол-нению упражне-ний Ваш порядковый номер соответствует номеру стан-ции, где будет написана ин-струкция к выпол-нению задания. Все упражнения будем выполнять последо-вательно, методом круговой трениров-ки Е.Д. Среди спортив-ных станций, ... ЗОЖ Выполнять указания учителя следить за техникой безопасности следить за коорди-нацией движения осуществлять само-контроль и взаимо-контроль
Заключительная часть 5 минут		
Упражнение на восстановления дыхания Релаксация. Круг радости «от сердца к сердцу» Формативное оценивание Домашнее задание Групповое пение	1 мин 3 мин 1 мин	В кругу Оценка личной успешности и коллективной ре-зультативности



ИТОГИ 2017 ГОДА

В завершении 2017 года Региональным центром физической культуры и детско-юношеского туризма были проведены мероприятия:

- Областной конкурс на лучший видео-урок «УРОК, КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ»;
- Областной конкурс детских исследований физической культуры и спорта «ДИФКИС»;
- Рейтинг методистов физической культуры Костанайской области.

Областной конкурс среди молодых педагогов по физической культуре на лучший видео-урок «УРОК, КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ» прошел 23 ноября 2017 года в городе Костанай, он проводится с целью выявления талантливых, творчески работающих педагогов Костанайской области и популяризации их опыта. На первом отборочном этапе участие приняли 23 участника (г.Костанай, г.Рудный, Жангельдинский р-н, Тарановский р-н, Камыстинский р-н, Карабалыкский р-н, Федоровский р-н., Денисовский р-н.), в финал прошли только 12 конкурсантов (г.Рудный, Карабалыкский р-н, Федоровский р-н, Камыстинский р-н).

По завершению конкурса были выявлены победители:

- 1 место – **Кожаметов Олжас Карбозович**, учитель физической культуры СШ№15 г.Рудного;
- 2 место – **Ибраева Айнура Дюсембековна**, учитель физической культуры СШ№18 г.Рудного;
- 3 место – **Баранбаев Ерлан Арманович**, учитель физической культуры Карабалыкской СШ№1.

А 13 декабря в городе Костанай прошел финальный заключительный этап ежегодного конкурса детских исследований физической культуры и спорта «ДИФКИС». В конкурсе приняли участие 32 участника из таких районов как, Жангельдинский, Камыстинский, Карабалыкский, Денисовский, Тарановский, Житикаринский, Узункольский, Алтынсаринский и города Костанай, Лисаковск, Рудный, но финал прошли только 17 работ из города Рудного, Костаная и районов Алтынсаринского, Узункольского.

1 место занял **Мишура Артём Сергеевич**, ученик 11 класса КГУ «Ершовская средняя школа» отдела образования акимата Узункольского района с темой «Влияние занятий гиревым спортом на развитие физических качеств юношей, необходимых для службы в Вооружённых Силах Республики Казахстан».

2 место заняла **Бортницкая Анастасия Витальевна**, ученица 8 класса ГУ «Средняя школа №17» отдела образования акимата города Костанай с темой «Роль плавания – одно из лучших средств укрепления организма».

3 место заняла **Абаубакирова Гулниса Сериковна**, ученица 8 класса КГУ «Качарская средняя школа №2» отдела образования акимата

города Рудного, с темой «Ұлттық құндылығымыз - қазақ ұлттық ойындарды, әлемге әйгілі ойындарымен теңестіру».

Также трем участникам достались номинации:

В номинации «ФИЗКУЛЬТУРА – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ», занял **Жандауов Дидар Бағытович**, ученик 8 класса КГУ «Соколовская средняя школа» отдела образования акимата Узункольского района с темой «Влияние занятий физической культуры на успеваемость школьников».

В номинации «АКТУАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ», занял **Абубакиров Нурмухамбет**, ученик 7 класса ГУ «Средняя школа №15» отдела образования акимата города Рудный, с темой «ЗАМАНАУИ ОЙНЫМЫЗ – АСЫҚ АТУ».

В номинации «ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ», занял **Сбитний Максим Михайлович**, ученик 9 класса ГУ «Физико-математический лицей» отдела образования акимата города Костанай, с темой «Физическая подготовка как важнейший фактор гармоничного развития личности школьника».

Все победители и призеры конкурсов были награждены сертификатами, грамотами и ценными призами.

В заключении, 21 декабря 2017 года в городе Костанай прошло областное совещание методистов физической культуры. На совещании подвели итоги уходящего года, рассмотрели план регионального центра физической культуры и детско-юношеского туризма на следующий год, положение на зимнюю спартакиаду и проект летней спартакиады.

Остановившись на рейтинге методистов физической культуры можно отметить, что конкурс проводится с целью отбора и стимула для работы методистов, выявления лучших работников года.

В этом году согласно положению методисты, работающие менее года в должности не учитывались в призовые места, с учетом этого, в рейтинге не были учтены некоторые районы и города: Денисовский р-н., Житикаринский р-н., Костанайский р-н., Мендыкаринский р-н., Узункольский р-н., г.Лисаковск, г.Рудный, г.Костанай.

А итоговый рейтинг распределился следующим образом:

Первым стал методист Карабалыкского района – **Сумамбаев Серик Асанович**, который получил в подарок планшет, второе место занял методист с Федоровского района – **Лисачев Сергей Александрович**, в подарок он получил накопительный жесткий диск, третье место занял методист Амангельдинского района – **Каркимбаев Нурлан Максимович**, который получил приз накопительный жесткий диск.

Также в номинациях «За развитие и пропаганду методической и спортивной работы в сфере образования» были отмечены: **Куанов**

Ертай Рахимжанович – методист Алтынсаринского района, **Мозер Виталий Викторович** – методист по физической культуре Тарановского района, в качестве благодарности они получили грамоты.

Методист города Лисаковск – **Айжаров Мирас Кушербаевич**, был отмечен значком Регионального центра физической культуры и детско-юношеского туризма за развитие массовой культуры среди учащейся молодежи.

Фото первых трех победителей опубликованы на нашем сайте rcfk.kz на доске почета. Желаем побед и удачи в работе нашим коллегам!!!



НАША ГОРДОСТЬ!!!



Сумамбаев Серик Асанович, методист физической культуры отдела образования акимата Карабалыкского района.



Лисачев Сергей Александрович, методист физической культуры отдела образования акимата Фёдоровского района.



Каркимбаев Нурлан Максимович, методист физической культуры отдела образования акимата Амангельдинского района.

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

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



ISSN 2310-693X



© Региональный центр физической культуры
детско-юношеского туризма
Управления образования акимата Костанай-
ской области



Областной семинар п.Карабалык



Областной учебно-практический семинар по краеведению в рамках "РУХАНИ ЖАҢҒЫРУ"



Областной турнир по баскетболу Школьная лига "Алтын доп" среди юношей и девушек



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



Областной семинар п.Карасу



Областной конкурс на лучший видео-урок "УРОК, КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ"



Областной конкурс детских исследования физической культуры и спорта "ДИФКИС"



Областное совещание с методистами по физической культуре. Рейтинг методистов.