

# ФИЗКУЛЬТУРА

— В Костанайской области



РУХАНИ  
ЖАҢҒЫРУ



№2 (21)

30 ИЮНЯ 2018 ГОДА

Воспитание патриотизма  
через национальные игры

стр. 6

«Все начинается  
с осанки»

стр. 23

Итоги конкурса  
«Лучший учитель  
физической  
культуры  
2018 года»

стр. 21



добро пожаловать  
**WWW.RCFK.KZ**





## Календарь событий РЦФК 1 апреля - 30 июня 2018 года

### ОТДЕЛ СПОРТА

**1.04.-20.05.2018**

СОРЕВНОВАНИЯ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ. ПОСВЯЩЕННОЙ 20-ЛЕТИЮ СТОЛИЦЫ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН - ГОРОДА АСТАНЫ - ПО ВИДАМ СПОРТА: ДЗЮДО. ГИРЕВОЙ СПОРТ.КАЗАК КҮРЕСІ.ВОЛЕЙБОЛ. БАСКЕТБОЛ. ФУТБОЛ. ЛЕТНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

**9-11.04.2018**

ОБЛАСТНАЯ СПАРТАКИАДА СРЕДИ ВОСПИТАННИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СИРОТ И ДЕТЕЙ. ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ. СПЕЦИАЛЬНЫХ КОРРЕКЦИОННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ "ДЕТСТВО БЕЗ ГРАНИЦ"

### ОТДЕЛ ТУРИЗМА

**3.04.2018**

ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТУРИСТСКИХ СЕКЦИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**18-20.05.2018**

ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

**31-2.06.2018**

СЛЕТ ЮНЫХ КРАЕВЕДОВ И ТУРИСТОВ "МЕНИН ОТАНЫМ КАЗАКСТАН"

**21-23.06.2018**

ОБЛАСТНОЙ ВОДНЫЙ ТУРИСТСКИЙ СЛЕТ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

### МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

**12.04.2018**

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В ТАРАНОВСКОМ РАЙОНЕ "ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ "РУХАНИ "

**25-28.04.2018**

VII ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС "ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

**29.05 .2018**

ОБЛАСТНОЕ СОВЕЩАНИЕ С МЕТОДИСТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

**30.06 .2018**

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

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЖУРНАЛ**

**ДИРЕКТОР**

**Бимурзин К.У.**

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

**Рябченкова Н.Д.**

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

**Бикташева Г.Ш.,**  
доцент ВАК, старший преподаватель  
кафедры физической культуры, спорта  
и туризма Костанайского государственного  
педагогического института.

**Журкабаев М.К.,**  
доктор PhD.

**Бимурзина Л.А.,**  
руководитель методического отдела ре-  
гионального центра физической куль-  
туры 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

**ИЗДАЕТСЯ**

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 "Риск Бизнес Кокшетау КЗ",  
г.Кокшетау, ул.Потанина, 31,  
тел. 8 (716-2)25-70-41  
Общий тираж: 600 экз  
Периодичность: 1 раз в квартал

# СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **Н.Ж.Дель.** Спортивно-массовое мероприятие «Со-  
стязание батыров»

6 **М.А.Бурова.** Воспитание патриотизма через нацио-  
нальные игры

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

9 **М.Р.Ходжамуратов.** Футбол ойының элементтерінен  
құралған қозғалмалы ойындар

12 **А.С.Есмағамбетов.** Ашық сабақ. Баскетбол дойбы  
алып жүргізудің түрлері

12 **Ж.Б.Сапа.** Шаңғы.Бір мезгілдесі адамсыз жүрсін  
үйрету

14 **Ж.Б.Сапа.** Шаңғы.Бір мезгілдесі адамсыз жүрсін  
үйрету

16 **Р.С.Темирбулатов.** Волейбол элементтерінен  
құралған айналмалы дайындық жаттығулары

19 **Д.С.Ченцов.** Краткосрочный план интегрированно-  
го урока «Физическая культура», «Биология», «Физио-  
логия человека»

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

23 **Л.А.Бимурзина.** «Все начинается с осанки»

НОВОСТИ / ЖАНАЛЫҚТАР

25 Итоги конкурса «Лучший учитель физической куль-  
туры 2018 года»

26 Спортивный туризм - активный отдых!!!

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЖУРНАЛ**

**ДИРЕКТОР**

**Бимурзин К.У.**

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

**Рябченкова Н.Д.**

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

**Бикташева Г.Ш.,**  
доцент ВАК, старший преподаватель  
кафедры физической культуры, спорта  
и туризма Костанайского государственного  
педагогического института.

**Журкабаев М.К.,**  
доктор PhD.

**Бимурзина Л.А.,**  
руководитель методического отдела ре-  
гионального центра физической куль-  
туры 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

**ИЗДАЕТСЯ**

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 "Риск Бизнес Кокшетау КЗ",  
г.Кокшетау, ул.Потанина, 31,  
тел. 8 (716-2)25-70-41  
Общий тираж: 600 экз  
Периодичность: 1 раз в квартал

**СЕГОДНЯ  
В НОМЕРЕ:**

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **Н.Ж.Дель.** Спортивно-массовое мероприятие «Со-  
стяжание батыров»

6 **М.А.Бурова.** Воспитание патриотизма через нацио-  
нальные игры

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

9 **М.Р.Ходжамуратов.** Футбол ойының элементтерінен  
құралған қозғалмалы ойындар

12 **А.С.Есмағамбетов.** Ашық сабақ. Баскетбол дойбы  
алып жүргізудің түрлері

12 **Ж.Б.Сапа.** Шаңғы.Бір мезгілдесі адамсыз жүрсін  
үйрету

14 **Ж.Б.Сапа.** Шаңғы.Бір мезгілдесі адамсыз жүрсін  
үйрету

16 **Р.С.Темирбулатов.** Волейбол элементтерінен  
құралған айналмалы дайындық жаттығулары

19 **Д.С.Ченцов.** Краткосрочный план интегрированно-  
го урока «Физическая культура», «Биология», «Физио-  
логия человека»

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

23 **Л.А.Бимурзина.** «Все начинается с осанки»

НОВОСТИ / ЖАНАЛЫҚТАР

25 Итоги конкурса «Лучший учитель физической куль-  
туры 2018 года»

26 Спортивный туризм - активный отдых!!!

## СПОРТИВНО - МАССОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «СОСТЯЗАНИЕ БАТЫРОВ»



**Дель Наталья Жоржиковна**, учитель физической культуры высшей категории ГКУ «Коржинкольская СШ» отдела образования акимата Федоровского района.

### Положение

О проведении школьного спортивно-массового мероприятия «Состязание батыров» в честь празднования Дня Столицы.

Цель проведения спортивно-массового мероприятия: организация массового вовлечения учащихся к познанию и занятиям национальными играми, а так же укреплению здоровья.

### Задачи:

- Привить учащимся уважительное отношение к культуре и традициям своей страны;
- Развивать и совершенствовать у занимающихся основные физические качества;
- Формировать различные двигательные навыки, укрепить здоровье через активную деятельность.
- Научить использовать подвижные и спортивные игры в занятиях по физической культуре, в коллективной досуговой деятельности и в кругу семьи.

### Программа и участники мероприятия.

В спортивно-массовом мероприятии «Состязание батыров» участвуют все желающие с 1 по 11 класс, учителя и родители.

В программу «Состязания батыров» входит: борьба на поясах, «Кыз куу», «Жамбы ату», «Жаяу жарыс», «Бурук теппек».

### Награждение.

В каждой национальной игре будут награждены грамотой победители, в каждой возрастной группе среди юношей и девушек.

### Сценарий спортивно-массового мероприятия

#### «Состязание батыров»

Ход мероприятия.

Звучит музыка домбры, участники входят в зал и рассаживаются на полу (буквой П).

Голос за кадром – много-много лет назад, в одном из сражений в единоборстве юный

Абильмансур одержал победу над знаменитым джунгарским военачальником Шарышем. Спустя много лет его провозгласили ханом трех жузов. Здесь и сейчас состоится встреча трех жузов для проведения состязаний в честь великого хана.

Звучит музыка в зал заходит Абылай Хан, одетый в казахский национальный костюм, садится на трон перед участниками. К нему выйдут представители из каждого жуза.

1.Ведущий – мы приветствуем тебя наш Хан, посмотри сколько славных батыров пришли оказать тебе уважение.

2.Ведущий – слава о наших батырах известна всем, но мы должны чтить свою культуру и традиции и передавать свои знания и умения будущему поколению. Поэтому состязание батыров послужит причиной для подготовки будущего поколения.

3.Ведущий – сегодня мы будем состязаться между собой в твою честь и узнаем имена сильнейших.

Хан – Я благодарю всех, кто чтит наши традиции, данное мероприятие позволит укрепить наш здоровый дух, улучшить отношения между различными народами. Позвольте представить вам старейшин, которые будут честно и справедливо вас судить.

Представление судий по видам состязаний:

Гл. судья- мы благодарим вас за оказанную честь судить ваши состязания.

Хан – итак, мы начинаем наши состязания с борьбы на поясах.

Участники состязаний пересаживаются по обе части зала, вдоль соревновательных кругов, нарисованных на полу.

1круг для участников старшего звена(9-11кл)  
2круг для участников среднего звена(5-8кл)  
3круг для участников младшего звена(1-4кл)

Гл. судья – уважаемые участники, раньше и по сей день, большой популярностью в народе пользуется борьба на поясах, проводится она на всех празднествах между известными силачами. Задача батыра- вытолкнуть соперника из круга, используя хват за пояс. Уважительная просьба не наносить увечий сопернику и соблюдать ТБ. Прошу встать тех, кто хочет принять участие в состязании и записаться у судьи.

Участники записываются (юноши, девушки) и вытягивают жребий, образуя пары. Проигравший в схватке выбывает, победитель продолжает состязания. Выявить двух победителей среди юношей и девушек.

По окончанию состязания производится награждение победителей. Грамотой награждается только борец, занявший первое и второе место в каждой возрастной группе.

Хан – о мои славные борцы, сколько силы, воли и терпения вы проявили в тяжелых схватках. Огромное вам спасибо за доставленное нам зрелище и самых достойных я хочу наградить.

Гл. судья называет победителей, Хан вручает им грамоты.

Звучит музыка, участники пересаживаются буквой «П» в левой части зала. Помощники устанавливают стол, кладут три лука и 9 стрел. В 5м от стола устанавливают мишень (маленький обруч подвешен на стойку).

Хан – следующим состязание я объявляю «Жамбы ату»- Стрельба из лука. Среди вас есть славные борцы, но есть и славные лучники великие джигиты. Так давайте узнаем их имена.

Гл. судья – Жамбы ату. Стрельба из лука в цель- распространённый вид спорта. Среди казахов было много метких стрелков, так как меткость наряду с силой, ловкостью и смелостью считалась неотъемлемым качеством настоящего джигита.

Стрельба из лука имела несколько вариантов, один из них стрельба стоя на земле в цель.

Судья№2 -Прошу встать тех, кто хочет принять участие в состязании в колону по одному в каждую возрастную группу.

Гл. судья- каждый из вас делает по одному выстрелу по мишени, тот кто промахнулся выбывает, а тот кто попал становится в конец колоны и продолжает стрельбу. Так до тех пор, пока не останется один победитель среди юношей и девушек в каждой группе.

По окончании состязания производится награждение победителей. Грамотой награждается только стрелок, занявший первое место в каждой возрастной группе.

Хан – о мои славные джигиты, сколько терпения, силы воли и ловкости вы проявили в меткой стрельбе. Огромное

вам спасибо за доставленное нам зрелище и самых достойных я хочу наградить.

Гл. судья называет победителей, Хан вручает им грамоты.

Хан – на этом наши состязания не оканчиваются, дальше вы разделитесь по возрастным группам и продолжите состязания по отдельным видам.

Гл. судья – старшая возрастная группа 9-11 класс будут состязаться на улице в «Жаяу жарыс» бег по пересеченной местности. Средняя группа 5-8 класс пройдет на корт для состязаний в «Бурук-теппек» метание камней или мячей на дальность. А младшая группа 1-4 класс останется в зале для участия конно- спортивной игре «Кыз куу».

Звучит музыка, участники расходятся по месту назначения. На каждой станции их встречают судьи состязания.

1.станция(9-11 класс) - «Жаяу жарыс» бег по пересеченной местности.

Судья – я приветствую вас на состязание «Жаяу жарыс». Это бег по пересечённой местности, с давних времён входит в программу

спортивного праздника, среди беднейших слоёв населения, которые не имели возможности организовать соревнования с дорогостоящими призами. Почти ничем не отличается от кросса. Ваша задача преодолеть дистанцию 1000м с преодолением препятствий, кто быстрее.

Первые на старт выходят все желающие юноши, затем девушки. Если много участников разделить на забеги, повторить ТБ. Полоса препятствия представляет собой: бег по прямой, бег с барьерами, проползание под планкой. Победу одерживают три первых участника.

2.станция(5-8 класс) – «Бурук-теппек» метание мячей на дальность

Судья – я приветствую вас на состязание «Бурук-теппек». Это метание мячей или камней, завязанных в платок на дальность. Все желающие участники сначала юноши, а затем девушки становятся в одну шеренгу. И по команде судьи кидают свой узелок на дальность, чей узелок окажется трижды дальше всех, становится победителем.

Судья раздает участникам маленькие мячи и разноцветные платочки, участники завязывают мячик в платочек и берут его за кончик платка. По команде судьи участники по очереди выполняют бросок, три худших результата отсеваются. Затем игроки поднимают свои узелки и метают заново, до тех пор, пока не выявится три победителя. Так же состязаются девушки.

3.(1-4 класс) – «Кыз куу»

Судья – я приветствую вас на состязание «Кыз куу» это - народная конно-спортивная игра. Содержание игры заключается в том, что в первом случае джигит старается догнать девушку. Если ему удаётся это сделать, он считается победителем и ему предоставляется право на скаку поцеловать девушку. Если же девушке на обратном пути удаётся догнать джигита, она считается победительницей и ей предоставляется право бить камчой нерасторопного юношу.

Просмотр видео ролика игры «Кыз куу». Приглашаем желающих юношей и девушек. Затем их распределяют по парам. Юноше выдают деревянную лошадь, атрибутику национальной одежды. Девушке одевают жилет, к нему на плече прикреплен платок, дают лошадь и камчу. За определенную дистанцию юноша должен сорвать платок с плеча девушки для победы. Победители юноша или девушка награждаются сладкими призами. Три самые зрелищные пары награждаются грамотами.

#### **Заключительная часть.**

Звучит музыка все участники в спортивном зале усаживаются (как в начале), хан на



троне, судьи сбоку от него. Музыка замолкает, встают представители жузов.

1. Ведущий - О наш великий Хан, мы хотим сказать тебе большое спасибо за такую возможность показать какие славные люди есть у нас в народе, как они чтят наши традиции и культуру.

2. Ведущий - За возможность показать нашему будущему поколению какими качествами должен обладать будущий воин и защитник своей страны.

3. Ведущий - За возможность хорошо и активно проводить время с друзьями и гостями. Хан – сегодня я получил большое удовольствие, видеть какие славные люди живут в нашей стране, как развивается национальная культура нашего народа, что и у нас есть будущие чемпионы. Большое спасибо мы говорим нашим старейшинам, которые честно и справедливо судили наши состязания. Мы ждем всех участников и победителей на следующих состязаниях батыров, чтобы увидеть новых победителей и поучаствовать в новых состязаниях. Желаю всем успеха.



## Воспитание патриотизма через национальные игры



**Бурова Марина Александровна**, учитель физической культуры ГУ «Средняя школа №5 имени Бауыржана Момышулы» акимата города Костанай.

В условиях борьбы за независимость в суровой кочевой жизни у казахского народа сложилась самобытная система физического воспитания. В основе её лежали национальные виды спорта и подвижные игры. Их состязательный характер способствовал развитию у молодёжи силы, ловкости и выносливости, воспитанию храбрости, мужества и других качеств, необходимых кочевнику – шаруа и войну – сарбазу. Особенно большой популярностью пользовались конноспортивные игры. Конь составлял подвижную основу кочевого хозяйства. В конноспортивных играх он, вместе с всадником – джигитом, участвовал в активном двигательном процессе.

В современном независимом Казахстане, народ перестал вести кочевой образ жизни, стал оседлым, необходимость в коне отпала, конноспортивные игры перестали пользоваться большой популярностью. Но потребность в двигательном процессе осталась, особенно движения необходимы детям.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они учатся согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Говоря о влиянии национальных игр на умственное развитие, следует отметить, что они вынуждают мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности

к элементарной самоорганизации, самоконтролю.

Национальные подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Я предлагаю ознакомиться с несколькими подвижными казахскими национальными играми, в которые играли дети кочевых народов. В эти игры могут играть и современные дети, развивать силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции, воспитывать в себе храбрость, мужество и другие качества.

Все игры не требуют особой организации и подготовки, их можно проводить как в спортивном зале, так и на улице, на больших и маленьких площадках. Для проведения, этих игр не требуется специального инвентаря и оборудования. Казахские подвижные национальные игры можно использовать на уроках физической культуры не только как физическую тренировку, но и как средство психологической подготовки.

Так же по национальным играм можно проводить соревнования, состязания между классами.

Многие из предлагаемых здесь игр наверняка вам знакомы, вы лишь уточните для себя правила. Правила всех игр просты и понятны. Главные основные правила, которые нужно запомнить:

- не допускать грубости по отношению к сопернику – ни в словах, ни в поступках;
- не нарушать правила игры, не допускайте обмана – ведь победа должна быть честной;
- проявляйте благородство, не смейтесь над проигравшим – он еще обязательно победит.

### Түйілген оралман (завязанный платочек)



**ПОДГОТОВКА:** Возраст – Игры подходят для начального и среднего звена, но и старшеклассники с удовольствием играют. В игре принимают участие 8 – 10 игроков.

Место – спортивный зал или открытая ровная площадка.

Инвентарь - любой платок завязанный узлом так, чтобы он стал похож на мяч. Так же можно использовать резиновый, волейбольный или теннисный мяч.

**ПРОВЕДЕНИЕ:** Один из игроков встает в центре, все остальные его окружают. Сразу после сигнала игроки должны разбежаться и начать перебрасывать друг другу платок, не давая

поймать его центровому. В свою очередь центровой должен постараться перехватить «мяч». Тот игрок, у которого центровой смог отобрать платок, занимает место в центре. Игра начинается заново.

**ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Начинать игру только по сигналу. Вместо платочка можно взять мяч. При большем количестве играющих поставить 2 – 3 центральных  
**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ:** Игра совершенствует технику приема – передачи мяча, перехвата мяча. Развивает выносливость, ловкость, скорость.

Применять эти игры можно в разделе спортивных игр, как для разминки, так и для закрепления тем прием и передача мяча.

### Байга (Конное состязание)



**ПОДГОТОВКА:** Возраст – любой. Играющие – индивидуально 18 – 20 человек.

Место – спортивный зал или небольшая ровная площадка

Инвентарь – любой платок или лента, шест для того чтобы подвесить платок. Наметить линии старта и финиша.

**ПРОВЕДЕНИЕ:** Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад – вниз, второй – наездник



– берет его за руки или сидя верхом на другом игроке и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым прискакавший к финишу, должен подпрыгнуть и достать платочек, подвешенный на стойке.

**ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Стартовать только по сигналу. Мальчики и девочки соревнуются отдельно. Можно сделать смешанные пары («конь»-мальчик, «наездник»-девочка). Во время бега нельзя расцепляться. Не толкаться и не мешать друг другу. Платок достает наездник.

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ:** Игра совершенствует технику бега, развивает скоростные качества и ловкость.

мандных действиях, ответственность за исход игры.



### Айголек (детская игра)

**ПОДГОТОВКА:** Возраст – младший школьный. Играющих, может быть любое количество.

Место – любая ровная площадка

Инвентарь - не требуется

**ПРОВЕДЕНИЕ:** – Чтобы сыграть в эту игру, нужно разделить на две команды, взяться за руки и выстроится друг против друга на расстоянии 20 – 30 шагов. Первая команда начинает игру:

«Айгулек, Айголек, луна белая, как снег.  
Выше гор, быстрее рек, начинаем свой забег.  
Выше гор, быстрее рек, кто, тот нужный человек?»

На что вторая команда отвечает:

«Айгулек, Айголек, луна белая, как снег.  
Выше гор, быстрее рек, тот ...(имя одного из ребят)

Нужный человек»


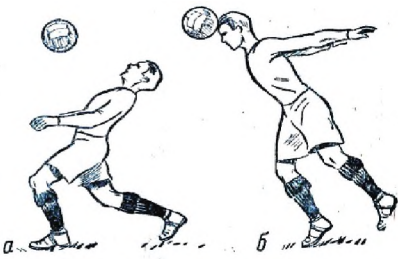

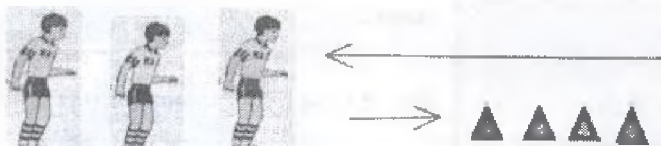
Игрок, которого назвали, разбегается и разрывает сомкнутые в цепи руки второй команды. Если ему это удастся, он выбирает кого-нибудь из их команды и вместе с ним возвращается в свою команду. Ну, а если ему не удастся – остается в этой команде. В какой из этих двух команд в конце игры останется больше игроков, та команда и будет считаться победившей.

**ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** команды лучше делать смешанные мальчики и девочки

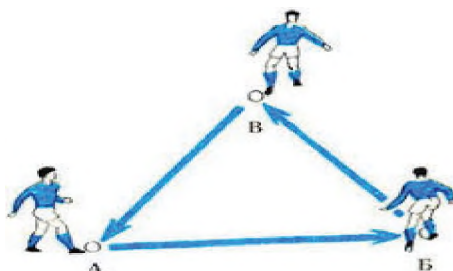
**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ:** Игра развивает скоростные качества, слаженность в ко-



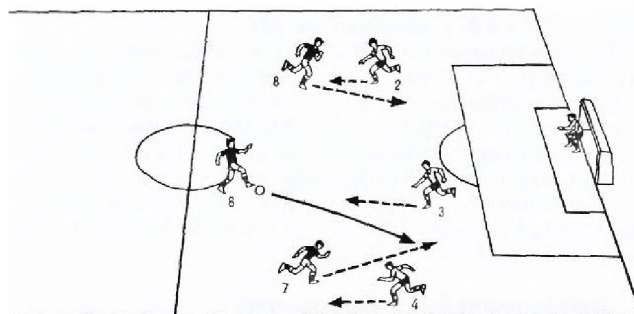


<p><b>Ортасы</b> <b>20 – минут</b></p>	<p><b>1 - жаттығу:</b> - Допты сезіну жаттығуы ойын алаңында допты сезіне білу қасиеттерін дамыту. <b>мақсаты:</b></p> <p><b>2 - жаттығу:</b> - Бір –біріне қарама-қарсы тұрып допты тура беру және допты тосу. <b>мақсаты:</b> жанындағы ойыншыны көре біліп, допты тура асырып беріп және қайта тосу қабілетін жетілдіру.</p>  <p><b>3 - жаттығу:</b> - Допты бір орында баспен соғу. допты баспен тура соғу техник тәсілдерін жетілдіру. <b>мақсаты:</b></p>  <p><b>4 - жаттығу:</b> - Допты секіріп баспен соғу. қимыл әрекетті дамытып, допты баспен күшпен соғу әрекетін қалыптастыру. <b>мақсаты:</b></p>  <p><b>5 - жаттығу:</b> - Кегілерді допппен айналып өту, басқа ойыншыларға допты тура беру жаттығуларын орындап, тізбектің соңына барып тұрады. <b>мақсаты:</b> допты еркін аяғында жүргізе білу, допты тура бағыттау және керек кезде орныны қайта білу дағдыларын қалыптастыра білу.</p> 	<p>Барлық жаттығулар үшін таза ауа кең кеңістік.</p>
--	--	--

**6 - жаттығу:**  
 - Допты топ болып жүргізу ойын алаңында бір-бірінің ойын оқи алу, допты қатесіз серіктеріне тура бағыттап білу. мақсаты:



**7 - жаттығу:**  
 - Екі жақты ойын. Ойын алаңын өз топ ойыншыларын көре білу, жеңіске деген құштарлығын арттыру. мақсаты:



**Соңы  
5– минут**

**Қорытындылау:** Құрал жабдықтарды тиісті орындарын қою, сапқа тұрғызу және өтілген тақырыпты талдап шығу. Оқушылар бір – бірінің жеткен жетістіктерімен бөлісу

**Бағалау:** Оқушылардың бүгінгі сабақ барысында жеткен жетістіктерді, жіберілген қателіктерді айтып өтіп бағалау. Оқушылар жаттығу орындау деңгейіне байланысты топ басшысы құрдастарының жұмысын бағалайды.

**Рефлексия:** 1. Ең жақсы өткен екі тапсырманы атап көрсетіңіз (оқытуға және үйренуге қатысты)



Барлығын түсіндім



Енді түсініп келемін



Түсінбедім

## Ашық сабақ. Баскетбол добын алып жүргізудің түрлері.



**Есмағанбетов Асхат Серікұлы**,  
Қостанай қаласы «№ 15 орта мектебі» ММ, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

**Сабақтың тақырыбы:** Баскетбол добын алып жүргізудің түрлері.

**Сабақтың мақсаты мен міндеті:**

1. Оқушылардың баскетбол ойынына деген қызығушылығын арттыру.
2. Сабақта орындалатын жаттығулар негізінде жылдамдық, ептілік, күш қабілеттері арқылы салауатты өмірге тәрбиелеу.
3. Баскетбол добын оң және сол қолмен жүргізу, және лақтыру әдіс тісілдері.

**Сабақтың түрі:** үйрету, жетілдіру.

**Сабақтың өтілетін орыны:** Спорт зал

**Әдіс-тәсілдері:** әңгімелеу, түсіндіру, көрсету.

**Керекті құрақ-жабдықтар:** Баскетбол добы, кедергілер, секундомер, ысқырғыш.

№	Сабақ бөлімдері мен мазмұны	Мөлшері	Ұйымдастыру, әдістемелік нұсқау
1	<p><b>Кіріспе бөлім</b> Оқушыларды сапқа тұрғызу! Сынып саптал Түзел! Тік тұр! Сәлемдесу! Оқушыларды түгендеу! Сабақтың мақсатын түсіндіру. Саптағы жаттығулар, оң-ға, сол-ға, ай-нал! Саппен залды айнала жүру, жаттығулар жасау: -қолды жоғары көтеріп аяқтың ұшымен жүру, -қолды белге қойып өкшемен жүру, -қолды белге қойып табаның ішкі және сырты мен жүру, -қолды созып жартылай отырып жүру. Бір қалыпта саппен жеңіл жүгіру: -оң және сол жақпен қорғаныстағы жатығуларды орындау, -оң және сол жақпен қолды алдыға, артқа айналдыру, -қайшылап жүгіру, -артпен жүгір екі қолды созып, сол иықтан қарау керек. Саппен жүру – 1-2 қолды жоғары көтеріп демді алу, 3-4 қолды түсіріп дем шығару алға қаратай еңкііп. Саппен жүріп ортадан 2-3 қатарлы сапқа тұру, жалпы дене қыздыру жаттығулар орындау. -Көрсету -әңгімелеу -орындау</p>	<p>10мин 1* 2*  1*  0,5 ш 0,5 ш 0,5 ш  0,5 ш  1 ш  1 ш  0,5 ш 0,5 ш</p>	<p>Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.  Сапты бұзбай жаттығуларды дұрыс орындау. Денені тік ұстау  Сапты бұзбай қатармен жүгіру.  Жоғары созылып аяқтың ұшына көтерілу  Жалпы бой жазу жаттығулар орындаған кезде, сапты бұзбай орындау.</p>

2	<p><b>Негізгі бөлім</b> Оқушыларды екі қатарлы сапқа бөліп баскетбол ойынының ҚЕ таныстырып кету, және орындалатын жаттығуларымен таныстырып. • Оқушылар бұл жатғуды екеуі орындайды, баскетбол добын оң және сол қолмен жүргізіп кедергілердің арасынан өтіп екі қолмен кеудеден бір біріне беріп орындайды, сонғы оқушы допты нысанаға лақтырады.</p>	<p>25мин  3-4 рет</p>	<p>Баскетбол жаттығуларын көрсету, әңгімелеу, дұрыстап қадағалау.</p>
---	---	-------------------------------	---



## ШАҢҒЫ. БІР МЕЗГІЛДЕГІ АДЫМСЫЗ ЖҮРІСІН ҮЙРЕТУ



**Сапа Жанай Бауыржанұлы,**  
Рудный қаласы әкімдігінің «№19 орта мектебі» КММ, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

8 «А» сыныбы	Қатысушылар саны: 15	Қатыспағандар:0
Осы сабақ арқылы асатын мақсаттары	Оқушылардың қысқы спорт түрлері туралы алған білімдерін пайдалана отырып, шаңғы тебуге дайындық жөнінде теориялық және практикалық мәліметтермен және қауіпсіздік техникасы ережелерімен таныстыру.	
Сабақтың мақсаттары	Шаңғымен сапқа тұру, бұрылу, сырғанау ептілігіне, құрал-жабдықтарды күтіп ұстауына дағдыландыру. Қысқы спорт түрлеріне деген сүйіспеншіліктерін арттырып, салауатты өмір салтына баулу.	
Күтілетін нәтиже	<p><b>Оқушылар қысқы спорт түрлерін ажыратады:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Шаңғы спорты туралы толығырақ танысады.</u></li> <li>• <u>Шаңғы тебудің ережелерін біледі.</u></li> <li>• <u>Жұптық топтық жұмыс жүргізе алады.</u></li> </ul>	
Алдыңғы білім 5 мин	<p><b>Жұптық жұмыс.</b></p> <p>1 жұп: <u>Шаңғышылар туралы мәлімет.</u></p> <p>2 жұп: <u>Өлеңдер, жұмбақтар.</u></p> <p>3 жұп: <u>“Үндемес” ойының ұйымдастыру (қысқы спорт түрлерінің қымыл-қозғалысын орындап көрсету).</u></p> <p>4 жұп: <u>“Суретшілер” (қысқы спорт түрі құрал-жабдықтарының суретін салу).</u></p> <p>5 жұп: <u>Қысқы спорт түрлерінен қысқаша мәліметтер.</u></p>	

Сабақ жоспары 8 сыныпқа арналған. Сабақтың мақсаты оқушылардың қысқы спорт түрлері туралы алған білімдерін пайдалана отырып, шаңғы тебуге үйрету. Сабақ жоспарында әйгілі шаңғышылар туралы және шаңғы тебу ережелері көрсетілген.

## Жоспар

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған әрекеттер	Ресурстар
Басы 3мин	Сабақ барысында: а) Сапқа тұрғызу б) сөлемдесу в) сабақтың тақырыбы мен міндеттері - саптық жаттығулар	Спорттық қыстық киім Шаңғылар
Теориялық бөлім 5 мин	А) <b>“Ой шақыру” стратегиясы</b> Бейнебаян көрсету (қысқы спорт түрлері жөнінде)  Ә) <b>“Ассоциация” стратегиясы</b>  шаңғы жарысы - биатлон  мәнерлеп сырғанау - конькимен жүгіру  фристайл - хоккей	Интербелсенді тақта, бейнетаспа  Плакаттар, маркерлер
Практикалық бөлім 20мин  4мин	Б) 1. Орында бұрылу және бірдей итеріліп сырғанау 2. Бір мезгілдегі адымсыз жүріс әдісін түсіндіру және үйрету  <b>Сергіту сәті:</b> Бірдей итеріліп сырғанау, әр сырғанақ тепкен оқушы кез-келген қала атауын айтады. Тізбектелген оқушылар сөздің чоңғы әрпіне басталатын басқа қала атауы атаулары тиіс. М: Астана-Ақтөбе-Екібастұз...	Түсіндіру, көрсету, үйрету, сақтандыру әдістерін қолдану. Үнемі екі шаңғы сырғанап, барлық уақытта жылдамдықты бір мезгілде таяқшаларды қатты серпу арқылы қойылады. Бұл жүрісті: еңістеу, көлбеу, төмендеген ылдида, жазық жерде, қатты тапталған жерде қолданады.

<p>Ортасы 8 мин</p>	<p><b>Тест жұмысы орындалынып, тексерілуі.</b></p> <p>1. Табанына байлап, қолға қос таяқ ұстап жүру қандай спорттың түрі? а) шаңғы ө) коньки б) велосипед</p> <p>2. Шаңғы спортының Отаны қай ел болып есептеледі? а) Испания ө) <u>Норвегия</u> б) Англия</p> <p>3. Шаңғышы қандай арнаулы киім кию керек ? а) қалың әрі суық өтпейтін киім ө) жеңіл әрі жел өтетін киім б) ынғайлы әрі жел өтпейтін киім</p> <p>4. Өз бойыңа лайықты қандай шаңғы таңдап алу керек? а) шаңғының ұзындығы жоғары көтерген қолдың алақаны деңгейінде, таяқтың ұзындығы жанға созған қолға тірелетіндей деңгейде ө) шаңғының ұзындығы жоғары көтерген қолдың алақаны деңгейінде, таяқтың ұзындығы мықын деңгейінде б) шаңғының ұзындығы иық деңгейінде, таяқтың ұзындығы жоғары көтерген қолдың алақаны деңгейінде</p> <p>5. Шаңғы ортасының көтеріңкі қалпын жоғалтпас үшін шаңғыны қалай жинастырып қою керек? а) шаңғының табандарын беттестіріп, бас жағы мен аяқ жағын жіппен байлап қою керек ө) шаңғының табандарын беттестіріп, бас жағы, ортасы мен аяқ жағын жіппен байлап қою керек б) шаңғының табандарын беттестіріп, бас жағы мен аяқ жағын жіппен байлап, ортасына көріп ашып тұратындай ағаш сына қысып қою керек</p> <p>6. Шаңғы жақсы сырғанау үшін табанына не жағу керек? а) крем ө) арнаулы май б) сұйық май</p> <p><b>Бағалау:</b> Белсене қатынасқан оқушыларды атап өту, мадақтау, жинақтаған ұпайлары бойынша бағалау.</p> <p><b>Үйге тапсырма.</b> Қысқы спорт түрлерін пайдалана отырып, ребус, сөзжұмбақ тапсырмаларын құрастырып келу. Сапқа тұрғызу</p>	<p>Тест жауаптары интер белсенлі тақтада тұрады. (барлық мәліметтер бейнебаянда көрсетілген)</p>
-------------------------	--	--



## ВОЛЕЙБОЛ ЭЛЕМЕНТТЕРІНЕН ҚҰРАЛҒАН АЙНАЛМАЛЫ ДАЙЫНДЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРЫ









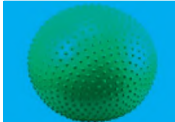
**Темирбулатов Руслан Серикбаевич,**  
Рудный қаласы әкімдігінің «№19 орта мектебі» КММ, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

САБАҚ: дене шынықтыру		БӨЛІМІ: Волейбол	
СЫНЫП: 8 «А»		Қатысушылар саны: 17	Қатыспағандар:
Осы сабақ арқылы іске асатын оқыту мақсаттары	Волейбол ойыны барысында допты екі қолымен жоғарыдан қабылдау және бере алуды үйрету. Оқушыларды волейбол ойынына қызықтыру. Оқушыларды топтық, жолдастық және ұжымдық сезімдерге тәрбиелеу.		
Сабақтың мақсаттары	Барлық оқушы істей алады: жаттығулармен жұмыс, сергіту ойындарын, Көпшілігі істей алады: ойын элементтерін жасай алады Кейбірі істей алады: жаттығулармен жұмыс барысында күрделі ойын элементтерін, допты алу және оны берудегі қимыл-іс әрекеттерді.		
Күтілетін нәтиже	Әрбір оқушы волейбол ойыны жайында терең түсінікке ие болады, допты беру және оны қабылдауға қозғалыстарды ойын барысында реттей алады.		
Алдыңғы білім	Төменнен допты екі қолмен тосу.		

Берілген сабақ жоспары 8 сыныпқа арналған. Сабақтың мақсаты оқушыларға волейбол ойыны барысында допты екі қолымен жоғарыдан қабылдау және бере алуды үйрету. Оқушыларды волейбол ойынына әр түрлі әдістерді қолдана отырып қызықтыру. Сабақ жоспарында сабақты ұйымдасыту кезеңінен бастап бағалауға дейін түрлі әдіс-тәсілдер жинағы берілген.

### Жоспар

Жоспарланған уақыт	Жоспарланған әрекеттер	Ресурстар
I. Дайындық бөлімі 10-15 мин	Сапқа тұру, рапорт беру. Амандасу. Шеңбер жасап. Сабақтың тақырыбын айту. Мақсатын оқушылардан сұрау.  а) доп жоғарда қолды созып аяқтың ұшымен ә) доп желкеде аяқтың өкшесімен жүру б) доп кеуде тұсында қолды алдыға созып аяқтың сыртымен жүру. в) доп арқада аяқтың ішімен жүру. г) доп кеуде тұсында жартылай отырып жүру. д) доп кеуде тұсында спорттық жүріспен жүру.  Жүгіру жаттығулары а) жеңіл жүгіріспен екі-үш айналым жүгіру. ә) жүгіріп келе жатып кері жүгіру. б) жүгіріп келе жатып тоқтап допты жоғарыдан бес рет қабылдау. в) жүгіріп келе жатып тоқтап допты төменнен бес рет қабылдау.  Қозғалыстағы жаттығулар а) Қарама-қарсы 5-6 қадам арақашықтықта тұрып допты жоғарыдан беру. ә) Қарама-қарсы 7-8 қадам арақашықтықта тұрып допты жерге соғу арқылы беру.  Орында орындалатын жаттығулар Жалпы дамыту жаттығулары. Флеш моб. (ВИДЕОТАСПА)	Сабақтың мақсатын түсінікті етіп баяндау, техника қауіпсіздік ережесімен таныстыру. Жаттығулар саптық жарлығының талабына сәйкес өткізеді.

<p>II. Негізгі бөлім 20-25 мин</p>	<p>1-кезең (Әр жаттығу 30 секунд) 1.1. Секіртпемен секіру.</p>  <p>2-кезең 1.2. Гимнастикалық орындықта аяқпен алма кезек секіру.</p>  <p>3-кезең 1.3. Қол білегін айналдыру.</p>  <p>4-кезең 1.4. Теннис добын қабырғаға соғу.</p>  <p>5-кезең 1.5. Допты төменнен қабылдау.</p>  <p>6-кезең 1.6. Ауыр доппен отырып тұру.</p>  <p>7-кезең 1.7. Гимнастикалық үлкен доппен кеудені тигізу арқылы сол қолды жерге тіреп оң қолды алдыға созу.</p> 	<p>Техникалық құрал-жабдықтар пайдалану «интерактивті тақта».</p>
------------------------------------	--	---

	<p>8-кезең 1.8. Допты жоғарыдан қабылдау.</p>  <p>Сергіту сәті. (уақыт жетсе)</p>	
<p>III. Қорытынды бөлім 4-5 мин</p>	<p><b>РЕФЛЕКСИЯ</b> Волейбол ойынына арналған торға волейбол добын алып сабақта өздеріңізге ұнаған тұсын жазу</p>  <p><b>БАҒАЛАУ</b> Мұғалім оқушыларды бағалайды. <b>ҮЙГЕ ТАПСЫРМА.</b> Волейбол ойынын қарау. Аяқты бүгіп жазу 25-30 рет. Қолды бүгіп жазу 8-10.</p>	<p>Стикер, қаламдар, ақпараттық тақта</p>



## Краткосрочный план интегрированного урока «Физическая культура», «Биология», «Физиология человека»



**Ченцов Дмитрий Сергеевич**, учитель физической культуры АОО «Назарбаев Интеллектуальная школа физико-математического направления г.Костанай»

<b>Раздел долгосрочного плана:</b>	<b>Раздел 1: Гимнастика</b>	<b>Школа:</b>	<b>НИШ ФМН г.Костанай</b>
<b>Дата:</b>	<b>30/11/2017</b>	<b>ФИО учителя:</b>	<b>Ченцов Д.С., учитель ФК Бабко К.В., учитель биологии</b>
<b>Класс:</b>	<b>9 Н</b>	<b>Количество присутствующих:</b>	<b>Количество отсутствующих:</b>
<b>Тема урока</b>	<b>Комплексы упражнений ритмической гимнастики</b>		
<b>Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)</b>	9.3.2.1. Определять влияние упражнений, на функциональные системы организма		
<b>Цели урока</b>	<p>Все учащиеся научатся:          Определять влияние упражнений, на функциональные системы организма. Замерять ЧСС, выстраивать график пульсометрии.          Большинство учащихся научится:          Анализировать график ЧСС и делать выводы.          Некоторые учащиеся научатся:          Анализировать график ЧСС своих одноклассников и давать рекомендации по подбору упражнений на уроке.</p>		
<b>Критерии успеха</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдать ТБ.</li> <li>2. Разрабатывать комплексы ритмической гимнастики согласно требованиям.</li> <li>3. Применять приёмы самоконтроля.</li> </ol>		
<b>Языковые цели</b>	<p>Используют специфическую терминологию.          Русский: пульс, бег, сердце, мышцы          Казахский: пульс, жүгіру, жүрек, бұлшықеттер          Английский: pulse, running, heart, muscles</p>		
<b>Привитие ценностей</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сотрудничество.</li> <li>2. Взаимовыручка и самостраховка.</li> <li>3. Работа в команде.</li> </ol>		

<b>Воспитание глобальной гражданственности</b>		Способствовать воспитанию уважения ко всем, формировать чувство принадлежности к команде и помогать учащимся стать ответственными и активными участниками игры.	
<b>Навыки использования ИКТ</b>		Видео комплексов ритмической гимнастики.	
<b>Аутентичность обучения</b>		Метод видео съёмки и демонстрация, контроль дозировки, соблюдение ТБ.	
<b>Межпредметные связи</b>		Биология, физиология человека	
<b>Предварительные знания</b>		Ожидается, что учащиеся имеют опыт в составлении комплексов ритмической гимнастики.	
<b>Ход урока</b>			
<b>Частные задачи</b>	<b>Запланированная деятельность на уроке</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ Ресурсы</b>
<b>Вводно-подготовительная часть 10-12 мин</b>			
Определить ЧСС в покое	ЧСС в покое (сидя) 1.Соблюдать методику пульсометрии. 2.Составить правильно график ЧСС.	30 сек	Пульсометрия Занести показатели в индивидуальный график
Организовать учащихся к проведению урока	Построение Сообщение цели и задач урока. Обсуждение критериев успеха.	1 мин	на экране
Развивать критическое мышление	Г) Бабко К.В. Задание по строению мышечной системы. Учащиеся рассматривают строение мышечной системы и определяют какие мышцы задействованы в определённых комплексах ритмической гимнастики.	3 мин	на экране
Способствовать постепенному вработыванию организма	Ходьба Учащиеся выполняют упражнения, соблюдая правила ТБ.	2 мин	дистанция 1 шаг,
Способствовать выработке правильной осанки	на носках на пятках острый шаг		pp вверх pp за голову, локти в стороны pp на пояс
Учить самоконтролю	ЧСС	30 сек	пульсометрия
Подготовить ОДА, ССС к ОРУ	(К) Бег	до 3 мин	следить за дыханием
Учить самоконтролю	ЧСС	30 сек	пульсометрия
Подготовить ОДА к ОЧ Способствовать обучению талантливых и одарённых	(Г) ОРУ в кругу	8-10 упр	проводит ученик
Учить самоконтролю	ЧСС	30 сек	пульсометрия
<b>Основная часть 25-27 мин</b>			

	Демонстрация комплексов ритмической гимнастики (РГ).	10 мин	на экране
Учить составлению комплекса РГ	(Г) Разработка комплексов ритмической гимнастики (РГ). Дескрипторы. 1. Равномерно распределить нагрузку на ОДА. 2. Технически правильно выполнять упражнения комплекса.	10 мин	Запись на карточке
Учить составлению комплекса РГ	1 группа. Комплекс РГ на мышцы верхнего плечевого пояса.		мышцы рук, груди, верхней части спины и шеи
Научить составлению комплекса РГ	2 группа. Комплекс РГ на мышцы нижних конечностей		мышцы тазового пояса, мышцы бедра, мышцы голени и мышцы стопы
Учить самоконтролю	ЧСС	30 сек	пульсометрия
	Комплекс РГ на мышцы нижних конечностей		Выполнение всем классом
Учить самоконтролю	ЧСС	30 сек	пульсометрия
Способствовать возвращению физических параметров организма в норму	Ходьба с выполнением упражнений на дыхание	1 круг	вдох глубокий, выдох продолжительный
Учить самоконтролю	ЧСС	30 сек	пульсометрия
Учить составлению графика ЧСС	Составление графика ЧСС	1 мин	Построение графика в индивидуальных листах
Развивать навыки самоанализа	Анализ графика пульсометрии.		
Развивать критическое мышление	Выводы по графику	2-3 мин	
<b>Заключительная часть 3-5 мин</b>			
Домашнее задание	Построение в 1 шеренгу ЧСС Оценочные листы и рефлексия. Домашнее задание. Подведение итогов. Организованный уход в раздевалку.	30 сек	
<b>Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?</b>	<b>Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?</b>		<b>Здоровье и соблюдение техники безопасности</b>

**Рефлексия по уроку**

Были ли цели урока/цели обучения реалистичными?  
 Все ли учащиеся достигли ЦО?  
 Если нет, то почему?  
 Правильно ли проведена дифференциация на уроке?  
 Выдержаны ли были временные этапы урока?  
 Какие отступления были от плана урока и почему?

**Общая оценка**

**Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?**

1:

2:

**Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)?**

1:

2:

**Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках?**



## «ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ОСАНКИ»



**Бимурзина Ляззат Алдабергеневна,** руководитель методического отдела КГУ «Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма управления образования акимата Костанайской области».

С первого же школьного дня позвоночник ребенка начинает испытывать повышенные нагрузки. А от того, как ученик будет сидеть за партой в течение 11 лет, зависит его здоровье в целом. Гиподинамия, неудобная мебель, отсутствие навыка правильной осанки – все это ухудшает состояние опорно-двигательного аппарата. Есть даже такой тип нарушения, который называют «школьным сколиозом», – именно так изгибается и поворачивается позвоночник в обычной «удобной», но неправильной позе при письме правой рукой.

Как первоклассник сидит, когда делает уроки? Чаще всего – в полумраке, за большим столом и на взрослом стуле. Столешница находится на уровне подбородка, плечи – выше ушей, спина выгибается так, что даже смотреть больно. Похожее происходит и в школе: старинных удобных парт теперь нет, и ребята – от малышей до выпускников – сидят на стульях и за столами, рассчитанными на пятиклассника.

«Не сутулься! Держи спину прямо!» – часто повторяют взрослые.

Для чего же надо держать спину прямо? Почему так важна осанка?

Правильную осанку ни с чем не спутаешь: туловище выпрямлено, голова поднята, плечи расправлены. Чаще всего осанка портится в детстве. Неправильная посадка за партой, за домашним рабочим столом, дефицит движения и долгие часы с учебником, плохое освещение, которое заставляет склоняться к книге или к тетради...

Современное человечество ведет сидячий образ жизни, и привычка сидеть правильно, минимально нагружая позвоночник, так же необходима и полезна, как привычка чистить зубы.

Ставим для себя задачу:

Как сохранить красивую осанку и здоровую спину до самого последнего класса?

Попытаемся подтвердить гипотезу о том, что правильная осанка – это не только красота, но и наше здоровье. Для чего же мы затронули эту тему?

Поза сидя – оптимальная для обучения – является тяжким испытанием для опорно-двигательной системы. В этом положении чаще всего страдает осанка. Именно оно приводит к боли в спине и различным болезням.

Возраст 8–17 лет – самый главный период для формирования осанки. Даже малейшие отклонения в ее развитии могут привести к тяжелым деформациям позвоночника и конечностей. Дети с нарушением осанки и сколиозом имеют хронические заболевания.

Устранять нарушения осанки рекомендуется в детском или подростковом возрасте, когда кости и хрящи еще достаточно мягкие, а мышцы эластичные, да и походка до конца не сформирована.

Для нашего класса проблема очень актуальна, так как большинство ребят сидят за партой неправильно, сильно наклоняясь во время письма.

Несколько причин иметь правильную и здоровую осанку

1) Чем красивее спина, тем увереннее личность.

Хорошая осанка повысит уверенность в себе. Попробуйте глубоко вздохнуть и встать прямо. Вы почувствуете себя лучше? Более уверенно?

2) Дыхание становится легким и более глубоким.

Правильная осанка облегчает дыхание, помогая расслабиться и сконцентрироваться.

3) Улучшаются дыхание и пищеварение. Хорошая осанка увеличивает вместимость легких, помогая обращению кислорода и пищи в организме. Улучшается здоровье, лучше функционируют органы.

4) Вы выглядите более стройными. Имея хорошую осанку, вы будете стройнее, и одежда будет лучше на вас сидеть.

5) Голос будет казаться лучше. Когда вы держите осанку, диафрагма открывается. В результате ваш голос лучше звучит.

6) Помогает мышцам и суставам. Хорошая осанка помогает нам держать скелет и суставы в таком положении, чтобы наши мышцы работали правильно.

7) Улучшается мышление. Осанка также затрагивает ваш ум. И на ней может отразиться настроение. Когда вы счастливы и хорошо себя чувствуете, осанка прямая. А вот унылые люди часто сидят или стоят сутулившись.

8) Здоровый позвоночник. Правильная осанка – простой, но очень важный способ для поддержания здорового позвоночника.

Проверим состояние своей осанки!

3. Тест на правильную осанку



Чтобы узнать, какая у вас осанка, нужно проделать следующее упражнение: подойти с привычной для вас осанкой к стене и встать к ней спиной. Если ваше тело соприкоснулось с поверхностью стены в четырех точках – затылке, лопатках, ягодицах и пятках – значит, с осанкой все в порядке.

проверить, правильно ли ты сидишь, поставь руку локтем на парту, кончики вытянутых пальцев должны касаться угла глаза.

*Рекомендации и советы для сохранения правильной осанки*

Для того чтобы выровнять осанку и закрепить результат, достаточно регулярно заниматься гимнастикой и выполнять специальные упражнения для спины. Одним из самых простых является ежедневное ношение на голове толстых книг или мешочков с грузом. Начинать такую зарядку нужно с 5 минут, постепенно увеличивая ее длительность до 15. Уже через месяц ваш стан станет заметно прямее. Упражнение формирует правильную осанку и постановку головы, что является отличной профилактикой как сколиоза, так и его последствий.



Самое главное средство профилактики – выработка навыков правильной осанки. За собой надо следить: как сидишь, как стоишь, как ходишь. Особенно важно заниматься физическими упражнениями, укреплять мышцы.

Также нужно соблюдать режим дня и питания, заниматься физкультурой и спортом, подбирать по росту учебную мебель и оборудование, устранять из жизни привычки, способствующие нарушению осанки.

*Примерный комплекс упражнений для укрепления мышц спины для формирования осанки*

**Упражнение 1**

Сначала поднимаем одно плечо как можно выше, фиксируем его в этом положении. Потом то же проделываем другим плечом. Затем опускаем то плечо, которое подняли первым, потом – другое. Работают только плечи. Голову не опускаем, корпус не наклоняем.

**Упражнение 2**

Сразу оба плеча перемещаем вперед, затем назад. Плечи старайтесь не поднимать. Спина прямая.

**Упражнение 3**

Совмещаем движения плечами с наклонами. Плечи вперед – наклон вперед. Плечи назад

– наклон назад. Таким образом, вместе с мышцами плечевого пояса разрабатываются еще и мышцы спины.

**Упражнение 4**

Прямые руки отводим назад, чтобы они были перпендикулярны туловищу. Из этого положения медленно поднимаем руки как можно выше – не сгибая ни их, ни корпус.

**Упражнение 5**

Берем в руки гантели весом 1,5 кг. Наклоняемся вперед, прогнувшись, спина прямая, отводим руки назад, прогибаемся, соединяем лопатки. Повторяем 10–12 раз.

**Упражнение 6**

Лежа на спине, руки вдоль туловища, сгибаем ноги, стопы поставив на пол. Опираясь затылком, локтями и стопами, поднимаем туловище (таз), задерживаемся в этом положении на 3–5 секунд и возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 10–12 раз.

**Упражнение 7**

Лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Опираясь головой, руками и пятками, поднимаем туловище, слегка прогибаясь в этом положении на несколько секунд. Повторяем 5–6 раз.

**Упражнение 8**

Лежа на животе, руки вдоль туловища. Руки за спиной необходимо взять в замок. Поднимаем голову, плечи, прямые руки и одну ногу, прогибаемся, находясь в этом положении 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 9**

Исходное положение то же. Кладем кисти на затылок. Поднимаем голову, плечи и согнутые ноги, головой тянемся к стопам. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 10**

Исходное положение то же. Руки выпрямляем вверх. Поднимаем голову, плечи, прямые руки и ноги, прогибаемся и держимся в этом положении 3–5 секунд. Повторить 6–8 раз.

**Упражнение 11**

Сидя на полу, руками опираемся о пол сзади. Поднимаем туловище (таз), голову отводим назад, прогибаемся, находясь в этом положении 3–5 секунд. Повторить 8–12 раз.



## ИТОГИ КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2018 ГОДА»

В период с 20 февраля по 27 апреля 2018 года прошел ежегодный VII областной конкурс «Лучший учитель физической культуры», который проводится в Костанайской области при поддержке управления образования.

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

Первый этап конкурса - районный этап, проводился отделами образования акиматов и городов Костанайской области, в период с 20 февраля по 19 марта 2018 года, где участники предоставляли портфолио в печатном варианте и проводили открытый урок (занятие). Всего в конкурсе приняли участие более 120 учителей физической культуры.

По итогам первого этапа на второй и третий этап прошли 15 конкурсантов из Костанайской области.

В конкурсе «Лучший учитель физического воспитания» приняли участие представители городов Костаная, Рудного, Лисаковска, Аркалыка, Тарановского, Житикаринского, Карабалыкского, Костанайского Камыстинского, Карасуского, Денисовского, Узункольского, Сарыкольского, Аулиекольского, Амангельдинского районов.

Следующие этапы проводились с 10 апреля по 30 апреля 2018 года на базе общеобразовательных школ в городе Костанай, конкурсанты проводили открытые уроки и предоставляли на рассмотрение конкурсной комиссии презентацию, в которой раскрывали методы и приемы, проблемы и пути решения в работе над методической темой и электронное портфолио.

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

Тарановский финалист – Харченко Иван Михайлович, учитель физической культуры, провел необычный урок по прохождению по станциям, за что был удостоен номинации «Лучший урок из раздела «Спортивные игры».

Осер Артик, учитель физической культуры, города Лисаковск, показал урок из раздела национальных игр, на уроке ребятам было предложено попробовать разные виды игры в асыки. За что Осер Артик стал победителем в номинации «Лучший урок из раздела «Национальные игры».

Кабденов Ерболат Габиболлатович учитель физического воспитания города Аркалыка, провел урок волейбола, своим примером предоставил несколько показательных упражнений, дети на уроке были заинтересованы. За хорошие знания и интересный урок, Ерболат Габиболлатович был удостоен почетного третьего места.

Второе место занял Марченко Владимир

Иванович, учитель физической культуры Житикаринского района. Владимир Иванович провел урок из раздела легкая атлетика. Урок был проведен с хорошей плотностью, и с интересными инновационными подходами. На уроке использовались специальные приспособления для развития физических качеств.

А лучшим учителем физического воспитания Костанайской области стал Шынуар Талап, учитель физической культуры Карабалыкского района. Он провел открытый урок с детьми 8 класса из раздела «спортивные игры». Урок Шынуар Талап был лучшим не только по методике, но и по плотности, урок был грамотно сконструирован, прошел оживленно, дети остались очень довольными.



Благодарим за участие всех учителей и поздравляем с успешным выступлением! Желаем Вам здоровья, профессионального роста, творческой самореализации и успехов учащихся!

## Спортивный туризм – активный отдых!!!

**18-20 мая 2018 года вблизи города Лисаковск, на скальном участке реки Тобол состоялись ежегодные соревнования по спортивному туризму. Они прошли в рамках областной летней спартакиады школьников, которая посвящена 20-летию столицы Республики Казахстан.**

Пятнадцать команд из многих школ Костанайского района вновь собрались продемонстрировать здесь ловкость, выносливость, спортивные, туристические и творческие навыки. В течение трех дней школьные активисты и их наставники добросовестно продолжали поддерживать лучшие традиции активного вида отдыха – спортивного туризма. Традиции, направленные на укрепление корпоративного духа, командного единства, популяризации здорового образа жизни. Ведь подобные состязания важны не только для спортсменов, но и для области в целом. Ведь такие мероприятия пропагандируют туризм и несут большую мотивацию для детей заниматься активным видом туризма и спортом.

Стоит отметить, что туристское многообразие как вид спорта шагнуло далеко вперед. Если раньше спортсмены занимались им ради расширения кругозора, подготовки к предстоящим походам, умения преодоления препятствий, то сегодня этот вид стал вполне самостоятельным. На протяжении всего времени творческой выдумке, задору, активности не было предела. А результаты и оригинальность соревнований и конкурсов поражали, ребята без страха поднимались на жумаре практически на отвесную скалу, быстро проскакивали траверс и спускались со склона на восьмерке, словно альпинисты, эмоционально проходили контрольно-комбинированные маршруты, не без ошибок, но дети получали огромный заряд энергии и адреналин от захватывающего соревновательного духа между командами, ведь каждый старался принести очко в свою команду.

Основная задача туриста – в минимальное время пройти необходимую дистанцию, содержащую естественные и искусственные препятствия. При этом не нарушить правила.

В этом году технические и физические навыки спортсменов существенно улучшились. Больше половины, а точнее, 9 команд, прошли все этапы с самонаведением, то есть они понимают, что и как нужно делать и могут пройти препятствие абсолютно автономно.

В конкурсную программу соревнований вошли три дистанции: связки, эстафета и полоса препятствий. Главными критериями оценки судей стали скорость преодоления естественных препятствий, а также техника выполнения отдельных приемов передвижения.

В результате соревнования первое место среди городов занял Костанай, второе – Лисаковск, третье досталось Аркалыку. Среди районов в тройке лидеров оказались Костанайский, Сарыкольский и Аулиекольский районы, далее

следуют Мендыкаринский, Житикаринский, Карасуский, Тарановский, Амангельдинский, Карабалыкский, Федоровский, Камыстинский и Денисовский районы.



После завершения соревнования у ребят осталось куча эмоций и воспоминаний: спортивные состязания, ночлег в палатках, еда на костре, песни под гитару ну и конечно новые знакомства и общение.

На награждении всем победителям были вручены грамоты и памятные призы в виде туристского инвентаря.



Практический семинар по организации туристских секций в общеобразовательных учреждениях



Областной семинар "Эффективные формы и методы работы на уроках физической культуры" "Рухани жаңғыру болашаққа бағдар"



VII Областной конкурс "Лучший учитель физической культуры"



Шынуар Талап - победитель VII областного конкурса "Лучший учитель физической культуры"



Соревнования по баскетболу в программе областной летней спартакиады школьников и студентов колледжей



Соревнования по гиревому спорту в программе областной летней спартакиады школьников и студентов колледжей



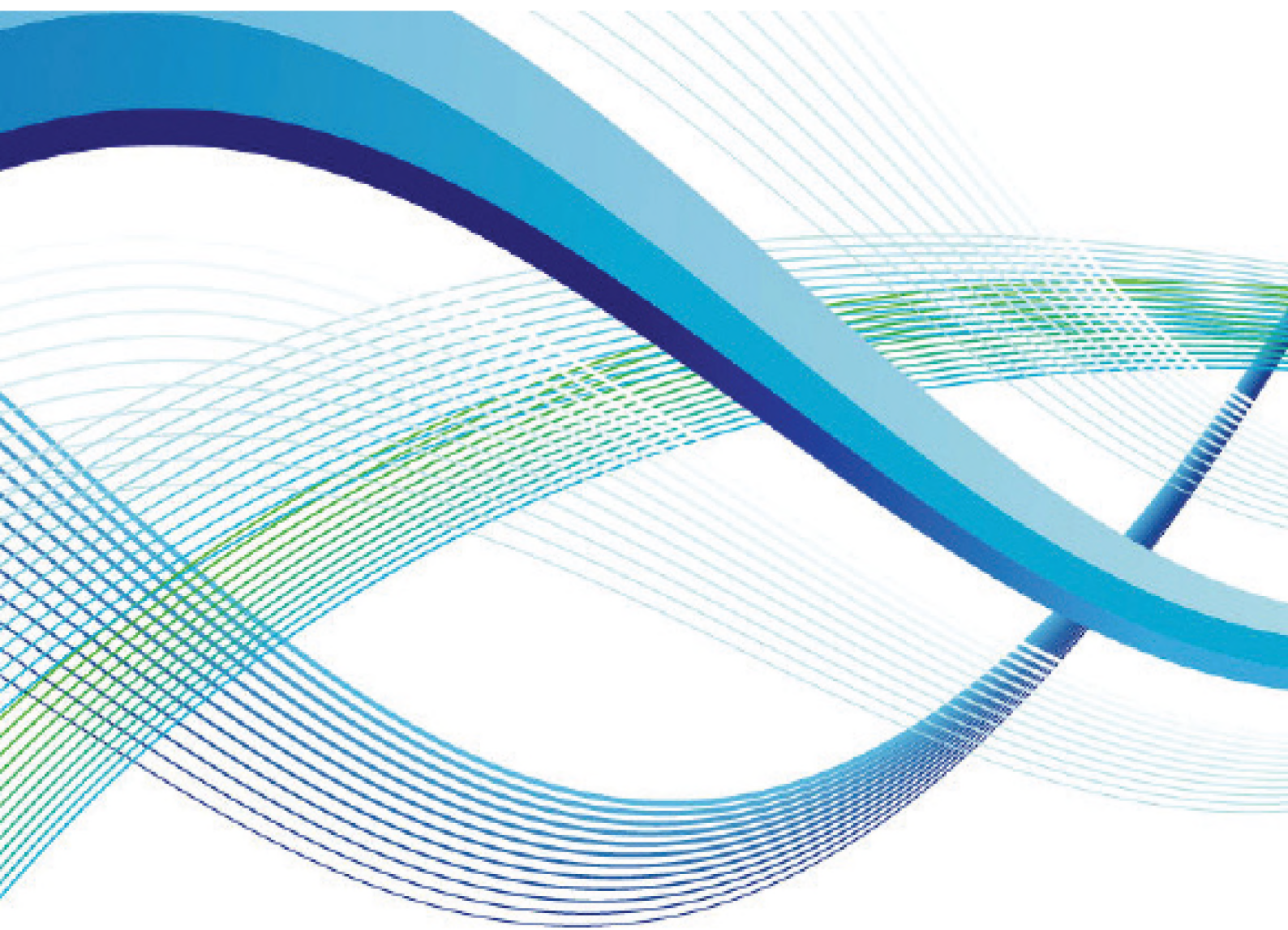
Соревнования по волейболу в программе областной летней спартакиады школьников и студентов колледжей



Соревнования по футболу в программе областной летней спартакиады школьников и студентов колледжей

«Плохой учитель преподносит истину, хороший учит ее находить»

А. Дистервег ( немецкий педагог, либеральный политик).



ISSN 2310-693X



9 772310 693142

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