

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



РУХАНИ
ЖАҢҒЫРУ



№2 (25)

30 ИЮНЯ 2019 ГОДА

Особенности развития скоростных качеств в группе начальной подготовки по легкой атлетике

стр. 4

Краткосрочный план урока.
Индивидуальные, командные действия в играх

стр. 15

Итоги областного конкурса «Лучший учитель физической культуры 2019 года»

стр. 26



Добро пожаловать!

WWW.RCFK.KZ

SOCCER
player





Календарь событий РЦФК 1 апреля - 30 июня 2019 года

ОТДЕЛ СПОРТА

1.04.-23.05.2019

КАЗАК КҮРЕСІ.ГИРЕВОЙ СПОРТ. БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ. ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ. ЛЕТНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ

05-06.04.2019

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

11-13.04.2019

ТУРНИР ПО ФУТБОЛУ СОСА-COLA БЫЛГАРЫ ДОП КОЖАНЫЙ МЯЧ

27-28.05.2019

ТУРНИР ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ "ГИРЕВОЕ ТРОЕБОРЬЕ"

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

11.04.2019

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР ПО ТУРИЗМУ В АЛТЫНСАРИНСКОМ РАЙОНЕ

23.04.2019

ОБЛАСТНОЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР "ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКИХ СЕКЦИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ"

29-31.05.2019

ОБЛАСТНОЙ СЛЕТ ЮНЫХ КРАЕВЕДОВ И ТУРИСТОВ "МЕНИН ОТАНЫМ КАЗАКСТАН"

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

05.04.2019

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В КОСТАНАЙСКОМ РАЙОНЕ

11.04.2019

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР "ПУТЬ К УСПЕХУ- СТУПЕНЬКИ К МАСТЕРСТВУ"

24-26.04.2019

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС "ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2019 ГОДА"

13-14.05.2019

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В ДЕНИСОВСКОМ РАЙОНЕ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Рябченкова Н.Д.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бикташева Г.Ш.,
доцент ВАК, старший преподаватель кафе-
дры физической культуры, спорта и туриз-
ма Костанайского государственного педаго-
гического института.

Журкабаев М.К.,
доктор PHD.

Бимурзина Л.А.,
руководитель методического отдела реги-
онального центра физической культуры и
детско-юношеского туризма управления об-
разования акимата
Костанайской области.

АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г.Костанай, ул.Гашека 1

Телефон:
+7(7142) 39-04-25
E-mail:
rcfk_fizkultura@mail.ru

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

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
ИП "Қапыш Сабина Есқожақызы",
г.Костанай, ул.Гашека, 6/1,22.
тел. 8 (714-2)53-15-70
Общий тираж: 600 экз
Периодичность: 1 раз в квартал

ИНТЕРЕСНО / КЫЗЫКТЫ

4 **В.В.Степаненко.** Особенности развития скоростных качеств в группе начальной подготовки по легкой атлетике

5 **Н.М.Жансугуров, Р.И.Каюмов.** Формирование коллаборативной среды учащихся с целью активизации взаимодействий в командных играх

6 **Р.Мұханбетжанов.** Ұлттық ойынның ұтары мол

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

8 **Д.С.Ченцов, С.Е.Шагатаев, М.Г.Оспанов.** Краткосрочный план интегрированного урока по предметам "Физическая культура" и "Информатика"

12 **М.С.Кажиков.** Ашық сабақ. Допты екі қолмен жоғарыдан төменнен беру

15 **Е.Б.Қдырменов.** Краткосрочный план урока.Индивидуальные, командные действия в играх

19 **А.К.Еришев** Кіріктірілген сабақтың қысқа мерзімді жоспары "Дене шынықтыру", "Биология", "Адам физиологиясы"

23 **А.А.Тинтер.** Занимательные игры на взаимодействия основным навыкам, решение проблем посредством игры. Игры народов мира "Под единым шаныраком"

НОВОСТИ / ЖАНАЛЫҚТАР

26 Итоги областного конкурса "Лучший учитель физической культуры 2019 года"

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ



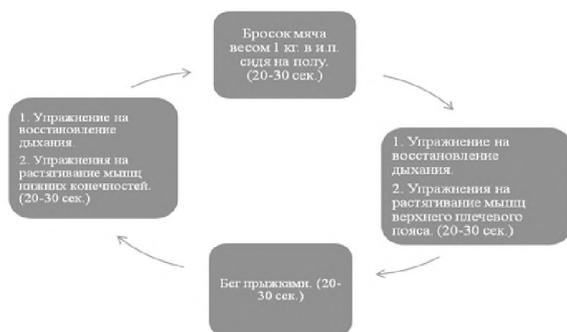
Степаненко Влада Владимировна, учитель физической культуры КГУ «Асенкритовская СШ» отдела образования акимата Тарановского района.

Возраст детей начальной подготовки является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Физическая нагрузка дает больший и длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называются чувствительными или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к избирательно направленным воздействиям среды.

Особое место в развитии двигательных качеств занимают скоростные качества, высокий уровень развития которых играет большую роль как при овладении рядом сложных и ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта.

В этой связи обостряется необходимость проведения исследования, направленного на разработку короткой модульной тренировочной технологии для интенсивного развития скоростных качеств, проявляемых в беговых и прыжковых движениях, используя которую можно было бы обеспечить быстрые темпы развития этих качеств в благоприятный для этого период индивидуальной возрастной эволюции ребенка.

Рисунок 1. Содержание модульной тренировочной технологии с применением подвижных игр



Применение тренировочного модуля происходило в игровой форме, что воспринималось обучающимися с большим удовольствием. Использовались игры для развития скоростных качеств и силы. Мною было выбрано 4 игры, которые чередовались с упраж-

нениями модульной тренировки: «Вокруг пункта», «Эстафета в гору», «Гонка мячей по кругу», «Вызов номеров».

Исследования проводились на базе ДЮСШ Тарановского района.

В педагогическом эксперименте приняло участие 15 спортсменов группы начальной подготовки ДЮСШ Тарановского района. Испытуемые в количестве 15 человек - учащиеся третьих классов. Из них одна группа - контрольная, другая - экспериментальная. В течение эксперимента обе группы занимались по традиционной программе по легкой атлетике, но в экспериментальной группе в основной части тренировки выполнялась краткосрочная тренировочная программа в течение 10-12 минут. Экспериментальная группа работала по программе, предусматривающей выполнение тренировочных упражнений в течение 30 секунд. В тренировочный комплекс входили два упражнения: 1) бег прыжками, 2) бросок набивного мяча весом в 1 кг, которые выполнялись по методике круговой тренировки с интервалом отдыха 1 минута. Каждое упражнение выполнялось по четыре серии. Во время выполнения упражнений пульс одновременно поднимался до 170-185 уд/мин, что свидетельствует о незначительном влиянии упражнений на организм детей. Обе группы занимались по 5 раз в неделю. Для проверки уровня физической подготовки использовались тесты: прыжок в длину с места; поднятие туловища; челночный бег; бросок мяча 1кг; 5-ой прыжок.

Таблица 1

Изменение результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп в основном эксперименте

| | Контрольная группа | | | Экспериментальная группа | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------|---------|---------------------------------|-------|---------|
| | Среднее арифметическое значение | | | Среднее арифметическое значение | | |
| | До | после | прирост | До | после | прирост |
| Прыжок в длину с места (см) | 136 | 135 | -0,9 | 139,2 | 146,6 | 7,4 |
| % | | | -0,6 | | | 5,33 |
| Поднимание туловища (раз) | 19,7 | 21,13 | 1,46 | 20,8 | 23 | 2,16 |
| % | | | 7,42 | | | 10,4 |
| Челночный бег 10х5м (сек) | 22,35 | 22 | -0,39 | 21,64 | 20,74 | -0,9 |
| % | | | 1,74 | | | 4,18 |
| Бросок мяча (см) | 296,0 | 307,38 | 10,9 | 293,1 | 324,7 | 31,6 |
| % | | | 3,7 | | | 10,8 |
| 5-ой прыжок (см) | 692,0 | 704,3 | 12,3 | 707 | 749,2 | 42,4 |
| % | | | 1,77 | | | 6,16 |

Эксперимент подтвердил, что для развития скоростных качеств в группе начальной подготовки необходимо целенаправленно выполнять специальные упражнения в течение 30 секунд с интервалом отдыха в 1 минуту между упражнениями и сериями. Для существенного развития скоростных качеств в группе начальной подготовки достаточно 6-8 недель занятий с применением данной технологии. Используемую технологию можно использовать в спортивных секциях и на уроках физической культуры для развития скоростных качеств у детей 9-10 лет.

Формирование коллаборативной среды учащихся с целью активизации взаимодействий в командных играх

Жансугуров Нурлан Муратулы, Каюмов Рафаиль Ильясович, учителя физической культуры НИШ ФМН г. Костанай.

АННОТАЦИЯ

Эффективность взаимодействий игроков в командных играх зачастую зависит от их уровня коллаборации, но как достичь высокого уровня сплоченности в команде среди учеников с безразличным отношением учащихся к дружественному климату в классе. Авторы статьи разработали и апробировали урок направленный на формирование коллаборативной среды в новой команде за небольшой срок, то есть в последовательной серии уроков. Данная статья должна заинтересовать учителей физической культуры и тренеров командных игр.

Обучение тактическим действиям в командных играх начинается с седьмого класса, однако ввиду того, что в нашей школе обучение начинается также с этого класса, учащиеся зачастую не знакомы друг с другом, и это затрудняет их взаимодействие. В ходе наблюдений отмечено, что в первые дни учебы дети затруднялись общаться со сверстниками. Для подтверждения было проведено анкетирование по методике Федоренко Л.Г. «Как определить состояние психологического климата в классе» совместно с коллегами, из службы психологической поддержки школы, в результате которого выяснилось безразличие учащихся к дружественному климату в классе. Последующая совместная работа, выявила то, что в этом классе преобладающее число учащихся с лидерскими навыками и качествами: целеустремленность или настойчивость, внутренняя целостность, уверенность, активность, самообладание и т.д. В связи с чем нами было решено проведение исследования урока на тему «Как в командных играх активизировать взаимодействия с помощью коллаборативной среды?».

1. Методика

В качестве наиболее эффективной формы нами был выбран комбинированный урок. Часть урока включала в себя создание коллаборативной среды с использованием метода «Круг радости» и в процессе игры с использованием девиза «И – наша!». Далее было запланировано изучение теории тактической игры «Пионербол», где каждому игроку предполагалось выдать карточки с разными амплуа для отработки своей функции в командном взаимодействии. Выдача карточек по амплуа игроков учитывала индивидуальные особенности и физиологические умения и способности учащихся. Деятельность была распределена в двух равных группах по шесть учащихся, с различными видами индивидуальной работы по амплуа такие как: связующий, доигровщик, игрок первого темпа, передний защитник, задний защитник и либеро.

Также, нами прорабатывались дескрипторы к тактике игры, например, «игра на три паса» что представляет собой игру в три этапа:

1. Прием мяча с доводкой к связующему игроку;
2. Передача мяча от связующего игрока к атакующему;
3. Атака мяча через сетку.

Дескрипторы к заданиям были составлены как инструкция позволяющая учащимся реализовать свой потенциал в ходе обучения.

Третья часть включала в себя непосредственное практическое применение через игру «Пионербол», с проведением активного метода обучения

«Анализ конкретных ситуаций» в тайм-аутах. То есть проводилось обсуждение действий каждого игрока в рамках амплуа и обмен рекомендациями с целью улучшения игры, этим самым создавался дружественный климат в классе. Данный метод является наиболее успешным для формативного оценивания, так как учащиеся получали обратную связь от учителя и проводили самооценивание своей функции в игре согласно карточке и дескрипторам. После каждого забитого очка игроки команды собиравась в центре площадки, вытянув руку в центр круга, выкрикивали девиз «И – наша!».



По завершению игры учащиеся проводили самооценивание на листах оценивания указывая достижение дескрипторов и критериев. Данный этап позволил учащимся рефлексировать относительно достижения цели и сделать суждение о своей успеваемости. Для рефлексии им были предложены следующие вопросы: «Сегодня я узнал...», «У меня хорошо получалось...», «Вызвало затруднения...»

Сбор данных проводился с точки зрения дифференцированного подхода на этапах практической части и рефлексии. Нами были выбраны трое учащихся с различным уровнем координации:

1. Учащийся «А» со способностью точно соизмеряет и регулирует пространственные, временные и динамические параметры движений,
2. Учащийся «В» со способностью поддерживает статическое и динамическое равновесие,
3. Учащийся «С» со способностью выполняет двигательные действия с излишней мышечной напряженности (скованности).

Дифференциация должна была показать эффективность методов с разных позиций, то есть предоставить более объективную оценку.

2. Анализ и обсуждения результатов
Методы создания коллаборативной среды «Круг радости» и девиз «И – наша!» можно считать эффективными. Так как сравнение наблюдений из предыдущего урока без применения данных методик показал большую вовлеченность учащихся в процесс игры после применения данных методов.

Методика распределения амплуа по карточкам показала себя с лучшей стороны, так исходя из наших наблюдений игра была полноценно организована, учащиеся реализовали собственный потенциал весьма эффективно. Сравнение с предыдущими уроками показало значительное улучшение, так, если до рас-

пределения учащиеся успевали сыграть две партии за урок, то карточки позволили увеличить количество до трех партий. Однако, в ходе рефлексии учащиеся предложили дополнить данный метод тактическими схемами, для понятия расстановки при подаче.

Данные дифференцированного подхода к игровому процессу выглядят следующим образом:

- Учащийся «А» улучшил координацию в пространстве, и в этом ему помогло сотрудничество с товарищами и объяснение его роли в игре, что и позволило достичь цели обучения на 100%.
- Учащийся «В», как и предполагалось ранее, должен был сохранять динамическое равновесие, это он и подтвердил на практике, тем самым достиг цели обучения на 90%.
- Учащийся «С» затруднялся выполнять двигательные действия с излишней мышечной напряженностью (скованностью), все же достиг цели обучения на 70%.

Устный нормативный опрос исследуемых учащихся и их рефлексия по завершению урока показали, что учащийся «А» и «В» осознавали свои действия в амплуа, а так же могли объяснить, как можно улучшить свои результаты. Учащийся «С» мог прокомментировать свои функции, но затруднялся объяснить дальнейшее развития в игровых ситуациях. Рассмотрение методики с трех сторон показал общую эффективность, однако требуется доработка с точки зрения учащихся с излишней мышечной напряженностью. Выводы и дальнейшие перспективы исследования.

По итогам проведенного исследования мы можем рекомендовать методы «Круг радости» и девиз «И – наша!» для создания коллаборативной среды и повышения эффективности в командных играх, на уроках физической культуры. Метод «Распределение амплуа по карточкам» является весьма результативным, однако требуется доработать содержание тактическими схемами игры. Анализ конкретных ситуаций совместно с обратной связью учителя позволяет учащимся исправлять ошибки и самоорганизовать последующую деятельность.

В дальнейшем мы планируем применять модель данного урока но уже на примере игры «Волейбол», с распределением амплуа по более сложной тактике, что позволит применять данные методы и во время тренировок. Также провести Исследование в действии по направлению развития навыков командных комбинаций в игре «Волейбол» через распределения амплуа по карточкам.



Ұлттық ойынның ұтары МОЛ



Рашит Мұханбетжанов, Н.Наушабаев атындағы Затобол мектеп-гимназиясының дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Қостанай ауданы.

«Спорт - бұл спорт, ал ел беделі үшін оның үлкен маңызы бар деп ойлаймыз» Н.А.Назарбаев

Мектеп бағдарламасына сай ұлттық спорт түрлерінің элементтерін дене шынықтыру сабақтарында қолданудың маңызы, пайдасы зор. Оқушыларды белсенділікке баулып, ұлтжандылыққа тәрбиелеп, халықтық педагогиканың тағылымдарын сіңіреміз.

Ұлттық спорт түрлері оқушылардың қабілетін дамытады. Олардың көбі қимыл-қозғалысқа бейімделген. Қимыл-қозғалыс ойындары дегеніміз – табиғи қозғалыстарды пайдалана отырып, жоғары физикалық және психикалық жүктемелерсіз көздеген мақсатқа жетуге арналған ойын түрлері. Қозғалыс ойындарын жүйелі түрде қолдана отырып, оқушылардың дене қабілеттерін дамытамыз, сонымен қатар, олардың өмір сүруге қажетті қасиеттерін тәрбиелейміз. Ойын дегеніміз – оқушының ақыл-ойын дамытып, қызықтыра отырып, ойдан-ойға жетелейді. Ойын арқылы бала өзі шешім қабылдап, оны сараптауға дағдыланады, яғни, тез шешім қабылдауы қалыптасады.

Ұлттық ойындардың ерекшелігі – оның тәлім-тәрбиеге негізделуі. Мәселен, асық ойыны дәлдікке үйретсе, тоғызқұмалақ ойлау деңгейін жетілдіреді. Арқан тартыста біріге күш жұмсаудың мәнін түсінсе, қазақ күресінде күштің ғана емес, айла-әдістің де керектігін ұғынады. Қазақтың бұрыннан қалыптасқан бала тәрбиесінде осы ойындардың айрықша рөл атқарғанын білеміз.

Осы ойындардың ішінде асық ату мен күреске айрықша тоқталып өткім келіп тұр. Асық ату – ең бір ептілікті қажет ететін ойын. Нысанаға дәл тигізу үшін тұрысың, асықты атуың, көздеуің – бәрі үйлесімді болуы керек. Баланың тепе-теңдікті сақтауы, ұстамды болуы да осы ойынмен беріледі.

Қазақ күресінде шымыр, күнделікті жаттығу өз алдына, күшінді есептеп жұмсау, қарсыласыңның ойын алдын ала болжай білу, сонымен қоса, психикалық-тактикалық дайындық қажет. Осы айтылғандарды сабақ барысында, сыныптан тыс жұмыстарда жиі қолданып, нәтижесін көріп жүрмін. Н.Наушабаев атындағы Затобол мектеп-гимназиясының мұғалімдері де бұл артықшылыққа көз жеткізіп келеді.

Мектепте ұлттық ойындарға негізделген «Ал, қанеки, жігіттер» сайысын өткіздім. Оқушылардың ұлттық ойындарға деген қызығушылығын, белсенділігін байқадық. Аударыспақ, қыз қуу, теңге ілу, қол тіресі, күрес ойындарында балалар шапшаңдық, ептілік қасиеттерін жетілдіріп, көңілдері де серпіліп қалды. Аты айтып тұрғандай, жарыста ұл балалар ғана бақ сынады. Олар аударыспаққа екі-екіден шығып, гимнастикалық ағаш ат үстінде отырып тайталасты. Қыз қууда көрнекілік ретінде қамшы, ағаш ат мүсіні қолданылды. Әрине, бұл ойынның қыз балаларсыз ойнатылмайтыны белгілі. Төрт-бес метр ара қашықтық сақталып, ұл қызды қууды бастайды. Спорт залының ішін айнала жүгіріп қуып жетсе, иығына қолын тигізуі керек, жетпеген жағдайда жеңілген болып есептеледі. Ал, қыз қуып жетсе, қамшының астына алады. Бұл ойын ұлдардың бойында намыстың қалыптасуына да ықпал етеді.

Ұлттық спорт түрлеріне ерекше қызығатын шәкірттерім аудан, облыс көлемінде жақсы деңгейлерден көрініп жүр. Қазақ күресінен облыстық турнирде Иманғали Қабиев екінші орынды, Диас Ғалым, Арлан Құсаин, Ерасыл Кейкин үшінші орындарды жеңіп алды.

Мектепте қазақ күресі секциясы жұмыс істейді. Мен сөз еткен жетістіктер сол секция жұмысының нәтижесі. Сондай-ақ балаларға тек қазақ күресін ғана емес, басқа да күрес түрлерін үйретіп, жарыстарға қатыстырамын. Бұл жас спортшылардың үнемі бабында жүруі үшін керек. Мәселен, шәкіртім Нағызбек Тоғаев дзюдо күресінен спорт шеберлігіне кандидат атанды. Арқалық қаласында 2001-2003 жылғы жасөспірімдер арасында дзюдодан өткен облыс чемпионатында 66 кг салмақта чемпион атанды. Ол мұндай табысқа жетуіне ұлттық күрестің пайдасы тигенін де жасырмайды.

Жақында Арқалықта дзюдодан өткен тағы бір дәстүрлі республикалық турнирде Егор Лавренов 42 келіде, Мәди Жарасбеков 50 келі салмақ дәрежесінде қола медаль алып, екеуі де спорт шеберлігіне кандидат нормасын орындады.

Балалардың бойына ұлттық сана-сезімді сіңіру – біздің міндетіміз. Осы бағытта жұмысымызды жалғастырып, нәтижелі еңбек етуге күш сала бермекпіз.

Ұлы ағартушы Ахмет Байтұрсыновтың «Ұстаз үздіксіз ізденгенде ғана, шәкірт жанына нұр құя алады», – деген сөзі ізденімпаз, жаңаша ұстаздарға арналғандай. Мұны әрбір мұғалім жадында сақтауы тиіс.



Краткосрочный план интегрированного урока по предметам «Физическая культура» и «Информатика»

АННОТАЦИЯ

Урок совместно разработан и проведён учителями физической культуры НИШ ФМН г. Костанай Ченцовым Д.С., Шагатаевым С.Е. и учителем информатики Оспановым М.Г.

Тема урока: «Группы акробатических упражнений», цель урока «Комбинировать различные упражнения для специальной физической подготовки».

Данный урок строился на развитии навыков, полученных на уроках физической культуры и информатики в 10-11 классах. Учащиеся разрабатывали упражнения, развивали физические качества и двигательные способности, которые применимы в данном разделе.

По плану урока учащиеся, работая в двух группах, создавали проект в программе OpenShot Video Editor: объединяли гимнастические элементы в учебную комбинацию с помощью видеоряда и выполняли разработанное соединение на акробатической дорожке.

Оценивание (обсуждение и анализ с учащимися выполненного задания) проходило с использованием разработанного метода «Видеосъёмка и анализ» с использованием планшета для фиксации выступлений учащихся и последующего просмотра.

Ученики при выполнении задания продемонстрировали хорошие знания и навыки владения компьютерной программой-видеоредактором, позволяющим создавать ролики и клипы.

Для достижения цели обучения при демонстрации разработанной учебной комбинации учащиеся показали владение двигательными умениями и навыками, позволяющими в полной мере использовать средства и методы физической культуры согласно учебной программе в разделе «Гимнастика».

При оценивании выполненного задания учащиеся продемонстрировали самостоятельность, инициативность и ответственность, умение самостоятельно контролировать и оценивать свою деятельность и деятельность своих одноклассников, устанавливать и устранять причины возникающих при обучении трудностей.

Применяемые на уроке методы обучения и ИТ технологии позволили повысить эффективность урока, успешно выполнить задание и достичь учащимися цели обучения.

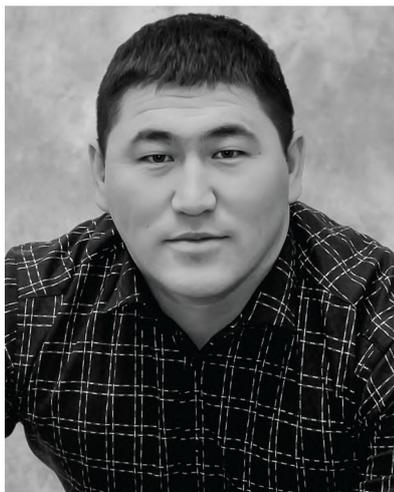
| | | |
|---|---|--|
|  <p>NIS Nazarbayev Intellectual Schools</p> | Дата: 30.04.2019 г | ОЗНАКОМЛЕН Руководитель МО Жансугуров Н.М. « » 2019 г. |
| | ФИО учителя: Ченцов Д.С., Шагатаев С.Е. – учителя ФК, Оспанов М.Г. – учитель информатики | |
| | Класс: 11 «Е» | |
| | Количество присутствующих: Количество отсутствующих: | |
| Раздел долгосрочного плана: | Раздел 3: Гимнастика | |
| Тема урока: | Группы акробатических упражнений | |
| Цели обучения, которые достигаются на данном уроке | 11.1.3.1 Комбинировать различные упражнения для специальной физической подготовки | |
| Критерии успеха | <ul style="list-style-type: none"> - знают технику выполнения гимнастических элементов; - верно составляют соединения элементов для разработки учебных комбинаций; - разрабатывают и демонстрируют акробатические комбинации; - создают проект в программе OpenShot Video Editor. | |
| Языковые цели | <p>Учащиеся умеют: Обсуждать и демонстрировать двигательные действия в гимнастике и их функциональные изменения в организме.</p> <p>Предметная лексика и терминология: кувырок вперед, кувырок назад, перекат, широкий шаг, длинный кувырок, комплекс упражнений.</p> <p>Полезные фразы для диалога: водные конструкции: во-первых, во-вторых, я считаю, по моему мнению, таким образом и т.п.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Почему важно менять последовательность при составлении акробатического комплекса? Почему важно дать конструктивные рекомендации во время наблюдения за работой других групп?</p> | |

| | |
|--|--|
| Привитие ценностей | (Обучение на протяжении всей жизни) Привитие любви к учебе через любознательность, творчество и критичность к изучаемому материалу, постоянное развитие ума, тела, отношений и характера. Включает в себя развитие таких умений и навыков, которые будут способствовать самостоятельному обучению учащихся. (Сотрудничество) Развитие теплых отношений, формирование навыков сотрудничества и развитие конструктивного подхода, умение критически мыслить при выстраивании взаимоотношений. (Академическая честность) Уважение идей и мыслей других людей, заключающееся в соблюдении принципов академической честности, нетерпимости к плагиату и копированию информации без указания ее источника. |
| Воспитание глобальной гражданственности | Это чувства принадлежности к взаимосвязанному мировому сообществу, в котором прослеживается ответственность, разнообразие, уважение ч/з осознание собственной культуры, личности и личностных ценностей. |
| Аутентичность обучения | Создание благоприятных и безопасных условий. Метод видео съемки и демонстрация задания |
| Межпредметные связи | Информатика (программа OpenShot Video Editor). Биология (группы мышц, функциональные изменения в организме) |
| Предварительные знания | Данный урок строится на развитии навыков, полученных на уроках физической культуры и информатики в 10-11 классах. Учащиеся разрабатывали упражнения, развивали физические качества и двигательные способности, которые применимы в данном разделе. |

| Ход урока | | | |
|---|---|------------------|---|
| Частные задачи | Запланированная деятельность на уроке | Дозировка | ОМУ Ресурсы |
| Вводно-подготовительная часть 10-12 мин | | | |
| <i>Организовать учащихся к проведению урока</i> | <i>Построение Сообщение цели и задач урока. Обсуждение критериев успеха.</i> | <i>1 мин</i> | <i>на экране проектора</i> |
| <i>Способствовать постепенному вработыванию организма</i> | <i>Ходьба Учащиеся выполняют упражнения, соблюдая правила ТБ.</i> | <i>2 мин</i> | <i>дистанция 1 шаг</i> |
| <i>Способствовать выработке правильной осанки</i> | <i>на носках на пятках</i> | | <i>pp вверх</i> |
| | <i>острый шаг</i> | | <i>pp за голову, локти в стороны pp на пояс</i> |
| <i>Подготовить ОДА, ССС к ОРУ</i> | <i>(К)Бег</i> | <i>до 3 мин</i> | <i>следить за дыханием</i> |
| <i>Восстановить дыхание</i> | <i>Ходьба Рр дугами наружу вверх – вдох; Рр дугами внутрь вниз – выдох.</i> | <i>8-10 раз</i> | <i>вдох глубокий, выдох продолжительный</i> |
| <i>Подготовить ОДА к ОЧ Способствовать обучению талантливых и одарённых</i> | <i>Специальные подготовительные упражнения.</i> | <i>8-10 упр</i> | <i>на карточке, проводит ученик</i> |
| Основная часть 25-27 мин | | | |
| <i>Учить работе в видеоредакторе</i> | <i>Оспанов М.Г. – учитель информатики. Демонстрация работы в программе OpenShot Video Editor.</i> | <i>3-5 мин</i> | <i>на экране проектора</i> |

| | | | |
|--|--|--------|--|
| Учить составлению УК | <p><i>Разделение учащихся на 2 группы.</i> (Г) 1.Разработка учебной акробатической комбинации в программе OpenShot Video Editor. 2.Выполнение учебной акробатической комбинации.</p> | 10 мин | Ноутбук. Видео с акробатическими элементами. Запись УК на карточке |
| Развивать навыки оценивания | <p>3. Демонстрация составленных комплексов. Обсуждение и анализ с учащимися выполненного задания, оценивание («Видеосъемка и анализ») <i>Дескрипторы.</i> 1.Используют терминологию и верно демонстрируют технику выполнения гимнастических элементов. 2.Самостоятельно составляют учебные комбинации. 3. Технически правильно выполняют учебную акробатическую комбинацию. 4. Выполняют страховку и самостраховку.</p> | 1 раз | планшет для записи выступлений |
| Заключительная часть 3-5 мин | | | |
| <i>Домашнее задание</i> | <p><i>Построение в 1 шеренгу</i> <i>Оценочные листы и рефлексия «Я в группе...».</i> <i>Подведение итогов.</i> <i>Домашнее задание.</i> <i>Организованный уход в раздевалку.</i></p> | 30 сек | <p>листы оценивания</p> <p>Комплекс УГГ.</p> |
| Здоровье и соблюдение техники безопасности | <p>•Междисциплинарные связи: информатика, биологией. •Формирование здорового образа жизни, улучшить общую физическую форму, улучшить осанку, тренировка сердца и значительное улучшение кровообращения. Страховка и помощь. При страховке у учащихся вырабатывается навык доверия и безопасности. •Работая в группах учащиеся уважительно относятся друг к другу, сотрудничают, выстраивают взаимоотношения, формируют навыки самостоятельного обучения</p> | | |
| Общая оценка | | | |
| _____ | | | |
| _____ | | | |
| Какие аспекты урока прошли хорошо (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)? | | | |
| _____ | | | |
| _____ | | | |
| Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте, как о преподавании, так и об обучении)? | | | |
| _____ | | | |
| _____ | | | |
| Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках? | | | |
| _____ | | | |
| _____ | | | |

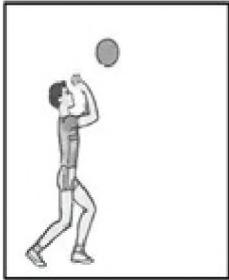
Ашық сабақ. Допты екі қолмен жоғарыдан, төменнен беру



Кажиков Мейирим Сайлауұлы, Арқалық қаласы әкімдігінің КММ «№4 орта-мектеп» дене шынықтыру пәнінің мұғалімі.

| | |
|--|---|
| Сабақ: Спорттық ойын. | Мектеп: №4 жалпы орта білім беретін мектебі |
| Сабақтың тақырыбы: Допты екі қолмен жоғарыдан, төменнен беру. | |
| Күні: 12.03.2019 | Мұғалімнің аты – жөні: Кажиков М.С. |
| Сынып: 9 «б» | |
| Оқудың негізгі мақсаты | Допты екі қолмен жоғарыдан, төменнен беру. Допты төменнен және жоғарыдан қабылдау тәсілдерін үйрету. |
| Осы сабақ арқылы жүзеге асатын оқу мақсаттары | Кен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды, үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Қарапайым арнайы волейбол техникаларын орындау кезіндегі дағдылар мен әдіс тәсілдерді білу және қалыптастыру. Дененің үйлесімді қалыптасуымен бірге адамгершілікке, ұйымшылдыққа, салауатты өмір салтына баулу. |
| Оқушылардан күтілетін нәтиже | Көптеген оқушылар: Волейбол ойынын ойнай алады, волейбол ережелерін біледі, допты қабылдай алады. Кейбір оқушылар: Жоспарлар және баламаларды талдау үшін проблемаларды жою әдістерін қолданады. Дене қимыл-қозғалыстарын қарапайым жаттығулармен байланыстыра, волейбол ойынында допты қабылдау шеберлігін арттырады. |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Тілдік мақсат</p> <p>Айтылым</p> <p>Тыңдалым</p> <p>Оқылым</p> <p>Жазылым</p> | <p>Оқушылар: Барлық оқушылар волейбол ойнай алады сөздік терминдерді біледі.</p> <p>Пәнге қатысты сөздік қор мен терминдер: Аут, Таймаут, Орын алмасу, Доп, Тор, Нетбол- доп қосу кезінде торға тиіп түскен доп. Тай Брейк- 5 ші кезең т.б.</p> <p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <p>Допты қосу кезінде алаң сызығын басуға бола ма?.</p> <p>Блоктан кейін ойнауға бола ма?. Допты төреші рұхсатынсыз ойынға қосуға бола ма?.</p> <p>Ишара: Үйлестірушінің саусақтар арқылы командаласына белгі беруі. Шабуылдаушының допты өзіне сұрауы.</p> | |
| <p>Құндылықтарды дарыту</p> | <p>Оқушыларды отансүйгіштікке, адамгершілікке баулу.</p> | |
| <p>Дәнаралық байланыстар</p> | <p>Физика, математика, биология.</p> | |
| <p>Ресурстар</p> | <p>Ысқырық, волейбол добы, жалауша, тор.</p> | |
| <p>Алдыңғы оқу</p> | <p>Допты қабылдау тәсілдерін біледі, техника қауіпсіздік ережелермен танысқан.Берілген тапсырманы сұрақ-жауап арқылы қайталау.</p> | |
| <p>Сабақтың барысы</p> | | |
| | <p>Жылдам</p> <p>Қолды алдыға қойып, тізені көтере жүгіру</p> <p>Қолды бүйірде аяқты артқа серпін жүгіру</p> <p>Тыныс алу жаттығуларын орындау.</p> <p>Жалпы дамыту жаттығуларын орындау.</p> | |
| <p>Сабақтың ортасы</p> | <p>1.Оқушыларды бес топқа бөліп, әр топқа бір доптан беріп қабырғаға жоғарыдан допты алақанмен соғу. Бұл әдісті орындай отырып, әр оқушы допты алақанмен жоғарыдан беруді, қабылдауды меңгереді.</p> <p>2.Екі оқушыға бір допты беріп, допты төменнен қабылдау, төменнен тура беру жаттығуларын орындату.</p> <p>3.Допты жоғарыдан және төменнен қабылдауды меңгертту.</p> | <p>Доп.</p> <p>ысқырық,</p> <p>жалаушалар</p> |

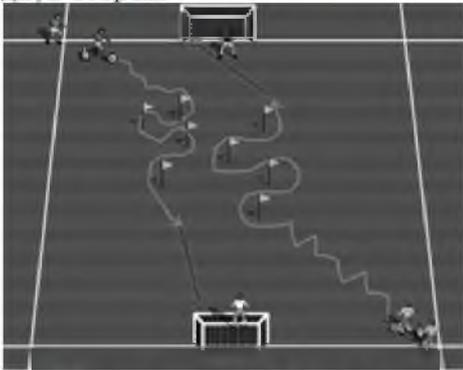
| | | |
|-----------------------------|--|---|
| | <p>4. Оқушылар бір-біріне қарама-қарсы 4-5 метр қашықтықта тұрып допты жоғарыдан қабылдау жаттығуларын орындайды.</p> <p>5. Ойыншы бастапқы қалыпта тұрады, серігі допты оның қолына лақтырады, ол серігіне жоғарыдан екі қолымен жоғарыдан қабылдау әдісін орындайды. Яғни допты жоғары лақтырып, қайтадан бастапқы қалыбымен допты жоғарыдан қабылдайды ары қарай серіктесіне көтеріп беру. Оқушылар орын алмасып тұрады.</p> <p>6. Әр топ оқушылары шеңберге тұрып ортадан допты лақтырып беру арқылы жаттығу орындалады. Допты жоғарыдан қабылдау тек саусақпен орындалады.</p>  |    |
| <p>Сабақтың соңы</p> | <p>7. Ойыншының екі қолмен төменнен допты қабылдау тұрысын қайталау.</p> <p>8. Әріптесімен төменнен берудегі орындалатын жаттығулар жоғарыдан тура берудегі жаттығулар сияқты орындалады, тек төменнен қабылдау арқылы орындайды. Осылай ойыншы допты жоғары алға, жоғары жанына лақтырады, ойыншы допқа жүгіріп шығып допты төменнен қабылдап, қайта береді. Допты еңкейген қалыпта блекпен қабылдайды, және кеудемен құлап қабылдауға болады.</p> <p>Ережемен волейбол ойынын ойнау.</p> | <p>Ысқырық</p> |

Краткосрочный план урока. Индивидуальные, командные действия в играх



Кдырменов Ержан Бауржанович, учитель физической культуры ГУ «Затобольской средней школы №1», отдела образования акимата Костанайского района.

| | | |
|---|---|---------------------------|
| Тема: Индивидуальные, командные действия в играх | Школа: ГУ «Затобольская средняя школа №1» | |
| Дата: 11.04.2019 | ФИО педагога: Кдырменов Ержан Бауржанович | |
| Класс: 5 | Количество присутствующих: 10 | Количество отсутствующих: |
| Цели обучения, которые помогают достичь данный урок | 5.1.5.1 - знать и описывать тактики, стратегии и структурные идеи в небольшом диапазоне физических упражнений | |
| Цели урока | <p>Все учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать технику безопасности при работе с мячом - Выполнять передачу внутренней стороной стопы - Бить по воротам с разбега по стоящему мячу со средним усилием подъемом ноги - Выполнять роль наблюдателя <p>Большинство учащихся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдать ТБ - Выполнять передачу внутренней стороной стопы точной передачей партнеру на расстоянии 5 метров - Бить по воротам с разбега по катящемуся мячу со средним усилием подъемом ноги - Составлять критерий <p>Некоторые учащиеся будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять ведение мяча левой и правой ногой в медленном темпе - Выполнять передачу правой и левой ногой в парах стоя на месте - Правильно подсказывать и показать другим как выполняется удар и передача - Оцениваться по критериям | |
| Языковая цель: | <p>Предметная лексика и терминология. Фишки, удар по мячу, свисток Колона, разминка, футбольный мяч. Полезные фразы для диалога/письма: траектория мяча Вопросы для обсуждения: За что назначается 11 метровый удар по воротам "пенальти", За что могут удалить игрока с поля?</p> | |
| Предыдущее обучение | Подвижные игры с использованием игры в футбол | |

| План | | |
|--|--|--|
| Временные рамки | Запланированная деятельность | Ресурсы |
| Начало урока (13 минут) 0-3 минуты | (К, Д) Организационный момент, объяснение задач урока, цели урока составляем вместе, исходя из видео - обучения, критериев оценивания, напоминание о технике безопасности. (К) Разминка по кругу с заданиями (метод активного обучения) Ходьба 1. на носках 2. на пятках 3. на внутренней стороне стопы 4. на внешней стороне стопы 5. приставным шагом | Свисток для учителя Планшет |
| 3-8 минуты | | |
| 8-13 минут | б(Дифференцированный подход) бег в среднем темпе (некоторым учащимся разрешается бежать по внешней стороне площадки а некоторым по внутреннему) Комплекс ОРУ с (К, фронтально) 1-2 упражнение выполняются под счет учителя (словесный метод), 3-8 выполняют при демонстрации сильного ученика счет ведется на русском, казахском и английском языках | |
| Середина урока | 1. Актуализация знаний: (ДК) - ведение мяча и обводка флишек 1. Специальные беговые упражнения (Демонстрация сильного ученика) 2. Работа с мячом в колоннах в движении (Рассказ, показ выполняет учитель) 1). Остановка мяча в движении 2). Передача мяча внутренней стороной стопы на месте 2. На основании выполнения предыдущих упражнений я делаю оценивание и делю класс на две группы. Расположение игроков на рис. Игрок выполняет ведение мяча, после чего с изменением направления обыгрывает обозначенные флажки (конусы, стойки, манекены) и выполняет удар по воротам. Упр. выполняется поточным методом с двух сторон. | |
| 13-23 минута |  Дифференцированный подход. 1. Введение мяча (средние) 2. Удар по мячу с короткой дистанции (средние) 3. Введение мяча внутренней частью стопы (силн) 4. Остановка мяча в движении (силн) | Свисток, Футбольный мяч, секундомер, флажки. |

| | | |
|---|---|---|
| 23-35 минут | <p>3. Первый игрок выполняет глубокую передачу на нападающего и подстраивается под него. После чего с изменением направления уходит влево или вправо от условного защитника (манекена) с последующим ударом по воротам. Игроки меняют роли поточно.</p> | Свисток, Футбольный мяч, секундомер, флажки. |
| |  <p>ФО для данного упражнения - метод жеста и словесный метод Большой палец вверх - отлично Большой палец в бок - есть ошибки Большой палец вниз – плохо</p> | |
| Конец урока (35-40минута) | <p>Построение Рефлексия Какие основные элементы в футболе вы знаете? Какие элементы вам было выполнить легче всего? Какие сложнее? В каких моментах вы себя чувствовали уверенно? Над чем нужно поработать? Домашнее задание (дифференцированный): 1 группа - Выполнять ведение мяча шагом остановкой на месте 2 – группа – Выполнять ведение мяча в среднем темпе Оценивание урока учащимися Вопрос учителя «Понравился или не понравился вам урок? (голосование поднятие большого пальца: вниз - не понравился, вверх – понравился) (Личностно-ориентированный)</p> | |
| Дополнительная информация | | |
| <p>Дифференциация – как вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи вы планируете поставить перед более способными учащимися?</p> | <p>Оценивание – как вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?</p> | <p>Междисциплинарные связи Проверка здоровья и безопасности Связи с ИКТ Связи с ценностями</p> |
| <p>Рефлексия Были ли цели урока/обучения достижимыми Чему ученики научились сегодня? Какая была атмосфера урока? Получилось ли осуществить дифференциацию? Придерживался я временного графика?</p> | <p>Безопасно работать индивидуально и парами в пространстве зала. Используйте данный раздел для рефлексии урока. Ответьте на вопросы о вашем уроке.</p> | <p>Связь с предметом</p> |



Кіріктірілген сабақтың қысқа мерзімді жоспары

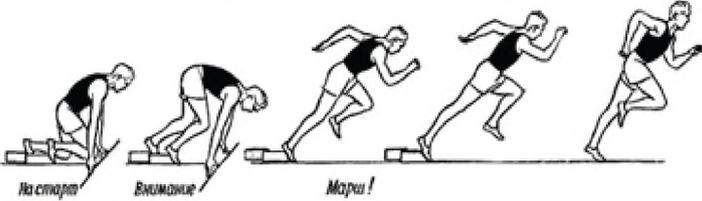
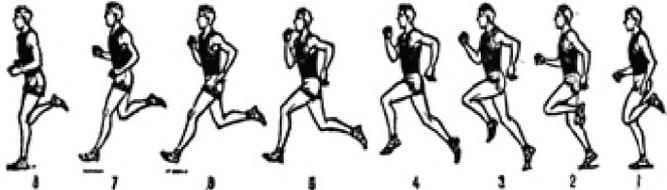
«Дене шынықтыру», «Биология», «Адам физиологиясы»



Еришев Азамат Кадырхановұлы, Қостанай қаласындағы физика-математикалық бағыттағы Назарбаев Зияткерлік мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі.

| | | |
|--|---|----------------------------|
| Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: 1-бөлім. Жеңіл атлетика | Мектеп: Қостанай қаласындағы физика-математикалық бағыттағы Назарбаев Зияткерлік мектебі | |
| Күні: 8 мамыр 2019 | Мұғалімнің аты-жөні: Еришев А.Қ. Аубакиров Б.М. | |
| Сынып: 9 | Қатысқандар саны: | Қатыспағандар саны: |
| Сабақ тақырыбы | Жеңіл атлетикадағы жаттығулар кешені. | |
| Оқу мақсаттары | 9.3.2.1. Жаттығулардың ағзаның функционалды өзгерістеріне әсерін анықтау. | |
| Сабақ мақсаттары | <p>Барлық оқушылар біледі:</p> <p>Жаттығулардың ағзаның функционалды өзгерістеріне тигізетін әсерін біледі. Жүрек қағысының соғуының өлшеуді біледі.</p> <p>Басым көпшілігі біледі:</p> <p>Жүрек қағысының соғуын анализдейді және қорытынды шығара алады.</p> <p>Кейбір оқушылар біледі:</p> <p>Өз сыныптастарының жүрек қағысының соғуына анализ жасай алады және сабақ үстінде тиісті жаттығуларға ұсыныс жасай алады.</p> | |
| Бағалау критерийлері | <ol style="list-style-type: none"> 1. Жүгіру кезінде қауіпсіздік техникасын сақтайды, спринттік жүгіру техникасын орындап көрсетеді. 2. Жеңіл атлетикаға сай жаттығулар кешенін құрастырады. 3. өзінің-өзі бақылау әдістерін қолданады. | |

| | | |
|--|--|---|
| Тілдік мақсаттар | <p>Пәндік лексика және терминология:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физикалық қабілеттер: күш, жылдамдық, төзімділік, иілгіштік • төменгі старт • жүгіру, старттық екпін, мәреге жету <p>Талқылауға арналған сұрақтар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Жүгіру кезінде қандай қауіпсіздік ережелерге назар аудару қажет? • Жүгіру біздің жүректеріміздің қарқынына қалай әсер етеді? • Спринтер деп қандай қашықтыққа жүгірген жүгірушілерді атайды? • «Фальстарт» дегеніміз не? | |
| Құндылықтарды дарыту | <p><u>Денсаулық</u> – сабақ барсында оқушылар жеңіл атлетиканың денсаулыққа қаншалықты пайдасы бар екенін біледі және өздері соны сезінеді.</p> <p><u>Жауапкершілік</u> – берілген тапсырмаларды ұқыпты орындау, жүгіру кезінде қауіпсіздік ережесін сақтау.</p> | |
| Пәнаралық байланыс | Биология, Адам физиологиясы | |
| АКТ қолдану дағдылары | Жеңіл атлетикадағы жаттығулар кешені туралы видео роликтерді қарау. | |
| Бастапқы білім | Жеңіл атлетикадағы жаттығулар кешенін құруда оқушылардың тәжірибесі бар. | |
| Сабақ барысы | | |
| Сабақтың жоспарланған кезеңдері | Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет | Ресурстар |
| Сабақтың басы – 10 минут | <p>Оқушылармен сәлемдесу. Түгелдеу. Спорттық киімдеріне назар аудару. Қауіпсіздік ережесін таныстыру, қайталау.</p> <p>Бүгінгі сабақтың мақсатымен таныстыру. Алдағы жұмыстармен таныстыру.</p> <p>Жүрек қағысының бастапқы қалыптағы соғуы.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жүрек соғуының өлшеу методикасын сақтау. 2. Жүрек соғуы өлшеміннің дұрыс кешенін құру. <p>Аубакиров Б.М. Тапсырма. Бұлшықет жүйесінің құрылымы жайлы. Оқушылар бұлшықет құрылымын қарастырады және белгілі бір жеңіл атлетика жаттығу кешенінде қандай бұлшықет құрылымының жұмыс жасайтынын анықтайды.</p> | <p>Бейне жазба.</p> <p>Бейне жазба.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Жүру жаттығуларын орындау. Жүрек қағысының соғуы(30 сек). Жүгіру. Одан кейін шеңбер бойына тұрып ЖДЖ орындайды. Шеңбер бойындағы әр оқушы бір-бір жаттығудан айтып, санақ бойынша орындатқызады. Жалпы дене дайындық жаттығулары. Жүрек қағысының соғуы(30 сек).</p> | |
| <p>Сабақтың ортасы 25 минут</p> | <p>№1 тапсырма (Ж, К, Ф) Оқушылар қысқа қашықтыққа жүгіру үшін, төменгі старт техникасын жақсартуға жұптасып жұмыс істейді. Бір оқушы төменгі старт техникасын орындап көрсетеді, ал серіктесі оның орындауын талдап, бағалайды. Осылай оқушылар өзара рөлдерімен алмасады. Сөреден шығу техникасын 3-4 рет қайталап жасайды.</p>  <p>Дескриптор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - төменгі сөре қалпын орындап көрсетеді - жаттығудың орындау сапасын талдап, бағалайды - жаттығу барысында туындауы мүмкін қателіктерді (қолды қате қою, аяқты дұрыс қоймау, сөреден дұрыс шықпау) айтады. <p>ҚБ: Бір –бірін бағалайды Жүрек қағысының соғуы(30 сек).</p> <p>№2 тапсырма (Б, К, Ф) 60 метр қашықтыққа жүгіру. Бастапқы қалып: төменгі старт. Оқушылар екі-екіден жұптасып жаттығуды 2–3 рет (орташа жылдамдықтан максималды жылдамдыққа дейін) жылдамдықты өзгерту арқылы орындайды. Тапсырма соңында оқушылар уақыт есебімен нәтижеге жүгіреді.</p>  <p>Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасы</p> <p>Дескриптор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Жүгіру кезінде әр оқушы өз жолағымен жүгіру ережесін сақтайды. | <p>https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k3gz0 Әр жаттығу үшін үлкен, таза кеңістік.</p> <p>Секундомер, жалауша Нәтижелерді жазуға арналған қағаз, қаламсап.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | - Қысқа қашықтыққа жүгірудің тиімділігін ажыратады - 60м. қашықтықты нәтижеге орындайды. ҚБ: Мұғалім бағалайды Жүрек қағысының соғуы(30 сек). | Нәтижені есептеуге арналған қағаз, қаламсап. |
| Сабақтың соны 5 минут | Тыныс алу жаттығулары, шеңберге тұрғызып, сабаққа кері байланыс жасау. Жүрек қағысының соғуы(30 сек). Оқушылар өздерінің және жұптасының жасаған жұмыстарына баға береді. | |
| Саралау – оқушыларға қалай көбірек қолдау көрсетуді жоспарлайсыз? Қабілеті жоғары оқушыларға қандай міндет қоюды жоспарлап отырсыз? | Бағалау – оқушылардың материалды меңгеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлайсыз? | Денсаулық және қауіпсіздік техникасының сақталуы |
| -Оқушының жеке мүмкіндіктерін анықтау; -тапсырмалар күределі немесе жеңілдетілген; -диалог арқылы. | - өзін-өзі бағалау; - бірін-бірі бағалау; - мұғалімнің бақылауымен. | Денсаулық сақтау технологиялары. Сергіту сәттері мен белсенді іс-әрекет түрлері. Осы сабақта қолданылатын Қауіпсіздік техникасы ережелерінің тармақтары |
| Сабақ бойынша рефлексия <i>Сабақ мақсаттары/оқу мақсаттары дұрыс қойылған ба? Оқушылардың барлығы ОМ қол жеткізді ме? Жеткізбесе, неліктен? Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме? Сабақтың уақыттық кезеңдері сақталды ма? Сабақ жоспарынан қандай ауытқулар болды, неліктен?</i> | <i>Бұл бөлімді сабақ туралы өз пікіріңізді білдіру үшін пайдаланыңыз. Өз сабағыңыз туралы сол жақ бағанда берілген сұрақтарға жауап беріңіз.</i> | |
| Жалпы баға Сабақтың жақсы өткен екі аспектісі (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланңыз)? 1: 2: Сабақты жақсартуға не ықпал ете алады (оқыту туралы да, оқу туралы да ойланңыз)? 1: 2: Сабақ барысында сынып туралы немесе жекелеген оқушылардың жетістік/қиындықтары туралы нені білдім, келесі сабақтарда неге көңіл бөлу қажет? | | |

Занимательные игры на взаимодействие обучения основным навыкам решения проблем посредством игр.

Игры народов мира «Под единым Шаныраком»

Победитель областного конкурса "Лучший учитель физической культуры 2019 года" - Тинтер Алена Александровна, учитель физической культуры КГУ «Гимназия» отдела образования акимата Житикаринского района.

| | |
|---|---|
| Тема урока: | Игры народов мира «Под единым Шаныраком» |
| <i>Раздел 6.</i> | Занимательные игры на взаимодействие Обучение основным навыкам решения проблем посредством игр |
| Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу) | 5.1.4.4. Знать и определять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий. |
| Цели урока | <ul style="list-style-type: none"> • Через подвижные игры развивать физические качества: силу, гибкость, координацию движения. • Учащиеся знают и определяют собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий • Воспитывать чувство товарищества, коллективизма, взаимопомощи, умение работать в команде. |
| Критерий успеха | Определяет и демонстрирует собственные творческие способности и помогает раскрыть творческие способности других для улучшения двигательных действий |
| Языковая цель | <p>Учащиеся могут: Используют ключевые слова активности урока на 3 языках. Say it in..... <i>How are you?</i> perfectly excellently wonderfully Калыңыз калай? өте жақсы тамаша</p> <p>Специфичная для предмета лексика и терминология: Динамика, координация, лидерство, поддержка, помощь, сплоченность Полезные наборы фраз для диалога и письма: Какие еще вы знаете игры ? Что общего между всеми играми? Чему нас учат игры?</p> |
| Привитие ценностей | Постоянная потребность в саморазвитии. Умение эффективно работать как в команде, так и индивидуально. |
| Межпредметные связи | Взаимосвязь с предметами естествознание и самопознание. |
| Навыки использования ИКТ | использование интерактивной доски, музыкального оборудования |
| Предварительные знания | Ожидается, что учащиеся будут иметь опыт участия в занимательных играх из предыдущих классов, а также из дома и/или из внеклассных контекстов. |
| План | |

| Планируемые сроки | Планируемые действия | Ресурсы |
|----------------------------|---|--|
| Начало 10 мин. 1 мин | <p>1. Построение Игра «Как дела?» Учащиеся из шеренги перестраиваются в круг, положив свою ладонь на ладонь соседа. Учитель, обращаясь к ученику на английском языке, предлагает спросить его на разных языках « Как дела?». Ученик касаясь своей ладонью соседа задает ему вопрос на определенном языке, тот отвечает на том языке, на котором ему задан вопрос. Say it in..... <i>How are you?</i> perfectly excellently wonderfully Калыңыз калай? өте жақсы тамаша Как дела? Замечательно Прекрасно</p> | Большое, свободное пространство для каждого задания. |

| | | |
|---|---|---|
| <p>4 мин</p> <p>30 сек</p> <p>3 мин</p> <p>30 сек</p> | <p>2.Сообщение задач урока <i>Вы все говорите на разных языках. Прекрасно понимаете своего соседа. Так и в нашем родном Казахстане, все народы проживающие здесь прекрасно общаются друг с другом на разных языках: на казахском, русском, татарском, украинском. Мы играем в игры разных народов, не задумываясь чья это игра. Потому что с помощью игры мы расширяем наш кругозор, развиваем физические качества, учимся любить нашу Родину. Родину-Казахстан! Мы все живем под единым Шаныраком! Я предлагаю сделать нам разминку</i></p> <p>Разминка «Дружба народов» Соблюдая интервал в круге ребята выполняют ОРУ под музыку.</p> <p><i>В нашей стране живут разные народы. Каждый из вас получит кусочек нашей страны. Ваша задача собрать в единое целое картину «Пазлы»</i> Напротив каждого ученика ложится пазл, который они должны собрать в единую картину. Таким способом разделиться на 4 команды</p> <p><i>Под единым небом живут все наши народности. И я предлагаю покататься на Карусели Дружбы</i> «Карусель Дружбы» На каждую петлю в полотне привязывается ленточка определенного цвета, которая символизирует определенную нацию. Голубая- Казахи Красная –русские Зеленая – татары Желтая – украинцы</p> <p>1.Двигаясь легким бегом по кругу, по команде ведущего названные нации отпускаю петли, пробегая круг, должны встать на свои места. 2. Делая шаг в круг навстречу друг другу, совершая взмах руками, под куполом пробегают нации, которые вызывает ведущий</p> <p><i>У каждого народа есть свои игры, но если быть более внимательнее, то мы отметим, что такие же игры есть и у других народов. Сейчас каждая команда получит карточку с игрой того народа, которую она представляет. Ваша задача выучить самим и научить другие команды этой игре. Не забываем про правила поведения во время подвижных игр. Соблюдаем ТБ и уважение к друг другу.</i></p> | <p>Фонограмма разминки</p> <p>Раздаточные карточки</p> <p>Полотно Большое свободное пространство</p> |
| <p>Середина урока 25 мин</p> | <p>Команды получают карточку, которую они должны показать и обыграть с другими командами</p> <p>1 «Хлопушки (Абакле)» Татарская игра На противоположных сторонах комнаты или площадки отмечаются двумя параллельными линиями два города. Расстояние между ними 20—30 м. Все дети выстраиваются у одного из городов в одну шеренгу: левая рука на поясе, правая рука вытянута вперед ладонью вверх. Выбирается водящий. Он подходит к стоящим у города и произносит слова:</p> <p>Хлоп да хлоп - сигнал такой Я бегу, а ты за мной!</p> <p>С этими словами водящий легко хлопает кого-нибудь по ладони. Водящий и запятнанный бегут к противоположному городу. Кто быстрее добежит, тот останется в новом городе, а отставший становится водящим.</p> <p>Правила игры. Пока водящий не коснулся чьей-либо ладони, бежать нельзя. Во время бега игроки не должны задевать друг друга.</p> <p>2 «Кот и мышь» Русская игра Играющие (не более пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход - нору. В одном ряду стоят коты, в другом - мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бегает вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается, пока коты не переловят всех мышей.</p> <p>Правила игры. Коту нельзя забегать в нору. Кот и мыши не должны убежать далеко от норы.</p>  | <p>Свисток</p> |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| | <p>3 «Поросята и волк» «Поросят» прикрепляются хвостики, «волк» должен как можно больше сорвать хвостиков, за ограниченное время. Каждый волк должен срывать хвостики только определенного цвета</p> <p>Правила игры. Игрок у которого сорвали хвост, выходит из игры. В конце игры подсчитывается количество хвостиков.</p> <p>4 «Юрта» Казахская игра В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют: Мы, веселые ребята, Соберемся все в кружок. Поиграем, и попляшем, И помчимся на лужок.</p> <p>На мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта.</p> <p>Правила игры. С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и образовать юрту. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту</p> <p>Проанализировать вопросы <i>Какие еще вы знаете игры? Что общего между всеми играми? Чему нас учат игры?</i></p> <p>Дескриптор: - Соблюдает правила техники безопасности в процессе игры; - в процессе игры показывает ловкость и быстроту движения; - результативно взаимодействует в команде; - применяют лидерские качества и командные навыки</p> | <p>Ленточки по количеству играющих</p> <p>Стулья, платки, музыкальное сопровождение</p> |
| <p>Конец урока 5 мин</p> | <p><i>Ребята, большое спасибо за тот праздник, в котором мы все участвовали. Каждая команда показала себя с лучшей стороны. (Вручение грамот).</i> <i>Я предлагаю вам домашнее задание: придумать новые игры, в которые вы будете играть со своими друзьями.</i></p> <p>Рефлексия <i>Наш Казахстан славен гостеприимством. Я приглашаю оставить ваше сердце в нашей юрте. Если у вас от праздника в сердце радость, прикрепите красные сердца, если вы чем-то расстроены, то голубое.</i> <i>Спасибо большое вам за праздник.</i> Выход из зала.</p> | <p>Грамоты</p> <p>Стикеры, изображение юрты</p> |



ИТОГИ ОБЛАСТНОГО КОНКУРСА "ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2019 ГОДА"

С 24 по 26 апреля 2019 года в городе Костанай, Региональным центром физической культуры и детско-юношеского туризма управления образования акимата Костанайской области был проведен финальный этап ежегодного VIII областного конкурса «Лучший учитель физической культуры – 2019»

Данный конкурс проводится в целях обобщения и распространения опыта работы по организации спортивно-массовой работы в школах.

Задачи конкурса

- Непрерывное совершенствование уровня мастерства учителей физического воспитания, их эрудиции, компетентности в области физического воспитания и спорта;
- Повышение профессиональной квалификации учителей физической культуры;
- Выявление, обобщение и распространение положительного опыта творчески работающих учителей физического воспитания;
- Создание условий для наиболее полной реализации творческих и индивидуальных возможностей учителей физического воспитания;
- Изучение и внедрение новых форм и методов ведения занятий.

Конкурс был построен на том, что участники встретились в ШЛН№1, СШН№8, ГСМ и провели открытые уроки в незнакомых классах, а затем презентовали свои методики и поделились опытом работы.

Открытые уроки проходили на высоком уровне, достойные кандидаты боролись за звание лучшего учителя. Каждый урок был не только грамотно построен, но и по своему сценарию был насыщенным и интересным. Дети в классах с удовольствием шли на контакт с незнакомым учителем, и с легкостью выполняли любые задания.

По итогам проведенного конкурса места распределены следующим образом:

Номинацию «Креативный учитель» получил учитель из города Лисаковск – Ушаков Александр Николаевич;

Номинацию «Учитель новатор» получил учитель города Костанай – Минко Александр Геннадьевич;

3 место в конкурсе занял учитель физической культуры Карабалыкского района – Сельханов Дмитрий Витальевич;

2 место - учитель физической культуры города Аркалык - Белгібаев Асылан Каненұлы;

1 место заслуженно получила учитель физической культуры Житикаринского района – Тинтер Алена Александровна.

Все участники конкурса получили сертификаты за участие, ну а победители увезли с собой ценные призы и подарки.





Областной семинар в Денисовском районе



Областной семинар в Костанайском районе



Областной конкурс "Лучший учитель физической культуры 2019 года"



Областной практический семинар "Путь к успеху - ступенки к мастерству"



Областной практический семинар "Путь к успеху - ступенки к мастерству"



Туристское многоборье в программе областной летней спартакиады школьников и учащихся колледжей



Турнир по гиревому спорту "Гиревое троеборье"



Областной практический семинар по туризму в Мендыкаринском районе

«Плохой учитель преподносит истину, хороший учит ее находить»

Адольф Дистервег (немецкий педагог, либеральный политик.).



ISSN 2310-693X



0 3

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