

# ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



РУХАНИ  
ЖАНҒЫРУ



№4 (27)

30 ДЕКАБРЯ 2019 ГОДА

Использование  
интерактивных  
технологий на уроках физи-  
ческой культуры

стр. 4

Аквааэробика, как  
реализация  
физического  
развития студентов

стр. 8

Упражнения, направленные  
на развитие физиче-  
ских качеств в процессе  
обучения игры в  
футбол

стр. 14

Добро пожаловать  
WWW.RCFK.KZ





## Календарь событий РЦФК 1 октября - 30 декабря 2019 года

### ОТДЕЛ СПОРТА

**01-18.11.2019**

ГИРЕВОЙ СПОРТ, ТОГЫЗКУМАЛАК, МИНИ-ФУТБОЛ.ШАШКИ. В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ VII СПАРТАКИАДЫ КОЛЛЕДЖЕЙ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

**13-15.11.2019**

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА АЛТЫН ДОП ПО БАСКЕТБОЛУ

**21-23.11.2019**

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ШУБАР ДОП ПО ВОЛЕЙБОЛУ

**10-13.12.2019**

ТУРИНИР ПО МИНИ-ФУТБОЛУ СРЕДИ ЮНОШЕЙ 2009-2010 Г.Р.

### ОТДЕЛ ТУРИЗМА

**10-11.10.2019**

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР ПО ТУРИЗМУ В УЗУНКОЛЬСКОМ РАЙОНЕ

### МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

**23-24.10.2019**

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СЕМИНАР ПО АПРОБАЦИИ "УРОК ФУТБОЛА" СРЕДИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**31.10.2019**

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В МЕНДЫКАРИНСКОМ РАЙОНЕ

**13.11.2019**

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

**10.12.2019**

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ "ДИФКИС"

**13.12.2019**

ОБЛАСТНОЕ СОВЕЩАНИЕ С МЕТОДИСТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РЕЙТИНГА МЕТОДИСТОВ

**30.12.2019**

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

РЕГИОНАЛЬНЫЙ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЖУРНАЛ

# СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

## ДИРЕКТОР

**Бимурзин К.У.**

## ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

**Рябченкова Н.Д.**

## РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бикташева Г.Ш.,  
доцент ВАК, 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.Гоголя 183

Телефон:  
+7(7142) 39-02-51  
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.Гоголя, 183.  
тел. 8 (714-2)53-65-60  
Общий тираж: 600 экз  
Периодичность: 1 раз в квартал

### АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

**4 М.А. Едресов.** Использование интерактивных техно-  
логий на уроках физической культуры

### ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

**6 А.А.Абдуллин.** Туристические походы - гарант сплоченности детского коллектива

**8 И.А.Рябова** Акваэробика, как реализация физиче-  
ского развития студентов

### МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

**10 Т.В.Варакина.** Особенности применения подвиж-  
ных игр в системе подготовки баскетболистов

**13 Г.А.Омарова** Развитие гибкости посредством под-  
вижных игр

**14 Т.С.Хабибулина.** Упражнения, направленные на  
развитие физических качеств в процессе обучения  
игры в футбол

**17 Д.С.Ченцов, А.Ю.Бармина.** Краткосрочный план  
интегрированного урока по предметам «Физическая  
культура» и «Русский язык»

**21 А.В.Лейченко.** Подводящие упражнения для улуч-  
шения техники бега на короткие дистанции

## Использование интерактивных технологий на уроках физической культуры



**Дредов Мирас Адильханович**, преподаватель физической культуры и спец. дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Ранее цели школьного образования определялись набором знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть выпускник. Сегодня такой подход оказывается недостаточным сегодня социуму (профессиональным учебным заведениям, производству, семье) нужны не всезнайки и болтуны, а выпускники готовые к включению в дальнейшую жизнедеятельность, способные практически решать встающие перед ними жизненные и профессиональные проблемы. Сегодня главной задачей является подготовка выпускника такого уровня, чтобы попадая в проблемную ситуацию, он мог найти несколько способов её решения.

Специфика каждого предмета разнообразна, но общий принцип один – задача учителя состоит в том, чтобы создать условия практического овладения знаниями. Применяя этот принцип к уроку физической культуры, можно отметить, что задача учителя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося.

Физическое воспитание учащихся, как часть системы образования, развивается в единстве социальных, культурных преобразований и нравственных ценностей общества. Современное состояние физического воспитания в системе образования обусловлено общими изменениями, происходящими в образовании – направленностью на повышение его эффективности и качества. Обострение проблемы повышения эффективности физического воспитания школьников, связано с современными инновационными процессами в системе образования, задающими направление совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях.

Во все времена педагога волновала проблема, как сделать так, чтобы всем было интересно на уроке, чтобы все были вовлечены в учебный процесс, чтобы не осталось ни одного равнодушного.

Как развить личность ученика, его творческое мышление, умение анализировать прошлое и на-

стоящее, делать собственные выводы и иметь на все собственную точку зрения?

Многие методические инновации связаны сегодня с применением интерактивных методов обучения.

Под интерактивными методами обучения принято понимать систему правил организации продуктивного взаимодействия учащихся между собой и с учителем, при котором происходит освоение нового опыта и получение новых знаний.

Интерактивные формы и методы обучения относятся к числу инновационных и способствующих активизации познавательной деятельности учащихся, самостоятельному осмыслению учебного материала и применяются в различных технологиях: «здоровьесберегающие технологии», «развивающее обучение», «развитие критического мышления», «личностно-ориентированный подход», «проектная деятельность», «научно-исследовательская работа», ИКТ и др.

Эффективность применения ИКТ зависит также от этапа урока. В начале изучения ИКТ применяются в подготовительной части урока, при закреплении или проверке знаний – в заключительной части урока и могут использоваться как проверка домашнего задания. Использование ИКТ не должно длиться на уроке более 15 мин. подряд: ученики устают, к тому же экспериментально проверено, что 15 мин. достаточно для усвоения техники двигательного действия. По мере необходимости лучше скорректировать технику при практическом освоении на следующих занятиях.

Применение этих технологий на уроках физической культуры будет способствовать:

- освоению детьми знаний по физической культуре и связанных с ними умений и навыков, составляющих основу интеллектуальных ценностей физической культуры;
- формированию определенного мировоззрения, осознанного в рамках возрастных возможностей отношения ребенка к освоению физкультурных ценностей, развитию его мотивационных потребностей, что совпадает с социально-психологическими задачами воспитания физической культуры человека.

Уроки физической культуры, как и все общеобразовательные предметы призваны формировать у учащихся вышеперечисленные компетенции. Так, при изучении основ знаний, предусмотренных учебной программой, уроки физической культуры оказывают прямое воздействие на умственное развитие учащихся, так как усвоение знаний по биомеханике и физиологии двигательной деятельности, гигиене физических упражнений, методике требует определенного умственного напряжения. При этом активизируются все виды умственной работы: аналитическая, обобщающая, закрепление в памяти.

Разнообразить урок физической культуры поможет применение интерактивных технологий. Практически все современные педагогические технологии построены на применении групповой работы со школьниками. Это способствует формированию умения работать в группе, позволяет слабым учащимся не испытывать страх перед трудностями, а сильным – проявлять свои лидерские способности. При этом чаще задаются проблемные вопросы, на которые они самостоятельно или в группе находят ответы. Такие технологии как: «развитие критического мышления», «личностно-ориентированный подход», «проектная деятельность», «научно-исследовательская работа», ИКТ и др. способствуют развитию мыслительных навыков учащихся, необходимых не толь-

ко в учёбе, но и в обычной жизни. Умение принимать взвешенные решения, работать с информацией, анализировать различные стороны явлений. Данные технологии направлены на развитие ребенка, основными показателями которого являются оценочность, открытость новым идеям, собственное мнение и рефлексия собственных суждений. А применение ИКТ на уроках позволяют сделать уроки максимально информативными, красочными, интересными.

Интерактивные подходы

- творческие задания, разминки;
- Разминка способствует развитию коммуникативных и физических навыков. Она должна быть уместна по содержанию, форме деятельности и продолжительности. Задания для разминки предполагают логическую цепочку из полученных знаний и умений, т.е. конструирование нового знания.
- работа в малых группах;
- обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры);

Ролевая игра – это разыгрывание участниками группы сценки с заранее распределенными ролями в интересах овладения определенной поведенческой или эмоциональной стороной жизненных ситуаций.

- использование общественных ресурсов (приглашение специалиста);
- социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения (соревнования, интервью, фильмы);
- На занятиях можно использовать как художественные, так и документальные видеофильмы, фрагменты из них, а также видеоролики и видеосюжет.
- изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого»);
- тренинги.

Тренинг (от английского train - воспитывать, учить, приучать) – это процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка.

Сегодня много говорят о применении здоровьесберегающих технологий в школе.

Нет какой-то одной единственной и уникальной технологии сохранения здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической (осуществляемые при тесном контакте педагог - медицинский работник – ученик) и физкультурно-оздоровительной направленности и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению школьников, используя личностно-ориентированный подход, а именно, учитывая индивидуальные морфофункциональные особенности каждого ребенка, можно решить задачи здоровьесбережения. Сегодня невозможно достичь цели, решить задачи обучения школьника без создания условий для самостоятельного освоения, получения и осмысления ими знаний.

Задача современного учителя - не подавать знания школьникам, а создать мотивацию и сформировать комплекс умений обучать себя. Конечно, никакое умение не приходит к учащемуся без помощи учителя. Сотрудничество учащегося и учителя предусматривает знание и умение педагога дозировать и направлять самостоятельность, которая предоставляется ученику. Это приведет к личностному становлению школьника и его развитию. Ведь главное чему должен научиться ученик, выйдя из стен школы – умению адаптироваться в обществе, раскрыться как творческая Личность и быть достойным Гражданином своей страны



## Туристические походы – гарант сплоченности детского коллектива



**Абдуллин Аян Айдарович, руководитель отдела туризма Регионального центра физической культуры и детско-юношеского туризма управления образования акимата Костанайской области.**

Каждый коллектив состоит из разных личностей по темпераменту и характеру, совсем не похожих друг на друга. Эти расхождения могут создавать конфликты между детьми. Каждый руководитель должен решить для себя, какой путь для сплоченности коллектива ему подходит больше.

Самый эффективный метод – это совместный отдых или турпоход. Именно на таких мероприятиях дети смогут полностью раскрыться и узнать товарищей лучше.

Мы рассмотрим один из самых распространенных видов развлечения – детский турпоход. Детский турпоход – это замечательный отдых для детей и взрослых, это отличная возможность не только побыть со своим ребенком, но и полюбоваться окрестностями живой природы, красотами родного края. К вопросу планирования детского турпохода необходимо отнестись особенно тщательно. Важно правильно организовать группу. Желательно, чтобы дети в группе были примерно одного возраста. Большим подспорьем окажется, если в число туристической группы будут входить люди с опытом в организации и проведении подобных мероприятий.

Заранее необходимо спланировать место и время проведения похода. В центре маршрута необходимо организовать лагерь и, впоследствии от него должны проходить так называемые «вылазки» или радиальные маршруты. Желательно, чтобы «вылазки» начинались до 10 утра и заканчивались не позднее 19.00. Во второй половине дня необходимо организовать подвижные игры, купание, собирание ягод и грибов, в зависимости от района похода. В лагере ежедневно остаются дежурные, ответственные за приготовление пищи, собирание дров и сохранность лагерного имущества.

### РАСПОРЯДОК ДНЯ

7.30- 8.00- подъём, зарядка, утренний туалет  
8.30- завтрак  
9.00 уборка территории  
9.00-13.00-переходы, малые привалы, краеведческая работа  
13.00-13-30-обед  
13-30 - 17.00-большой обеденный привал (обед, отдых, игры, краеведческая работа)  
16.00 - полдник  
17.00-19.00-переходы, малые привалы, из-

учение местности

19.00-20.30-остановка на ночлег, обустройство лагеря,

19.00-1 ужин

21.00- 2 ужин

20.30-22.15-культурные мероприятия, беседа с товарищами

22.15-22.30- вечерняя линейка по подведению итогов дня

22.30-23.00 - вечерний туалет, подготовка ко сну

23.00-отбой

Юный турист-краевед активно знакомится с окружающим миром. В походах по родному краю запоминает, вспоминает, перечисляет и называет самые достопримечательные места своего района, зеленой зоны и достаточно подробно их характеризует словесно, описывает.

В походе по своему району, ближайшей зеленой зоне или после возвращения в школу, рисует или изображает другим способом достопримечательные места, объекты своего маршрута: естественные объекты (поля, луга, леса, реки, овраги, скалы, другие памятники природы) и объекты, созданные руками человека (архитектурные и исторические сооружения, промышленные и бытовые объекты, улицы, площади и т. д.), делает свою часть маленькой экспозиции выставки о походе.

Какое снаряжение, личное и групповое, надо брать с собой в однодневный или многодневный поход. (Состав личного и группового снаряжения для пешего однодневного и многодневного похода по родному краю).

Как одеваться в многодневный поход по родному краю, хранить личное и групповое снаряжение, правильно собирать свой рюкзак, укладывать вещи и продукты, подогнать на спине рюкзак и носить его в походе.

Как выбрать место для привала и расположиться на нем, организовать питание группы. Как поставить палатку.

Знание техники безопасности в походе.

### Распределение обязанностей между членами группы

#### Руководитель

Руководитель определяет концепцию похода, список участников, согласует цели и сроки похода, распределяет обязанности между членами группы. Перед походом руководитель проверяет техническую, физическую и психологическую подготовку каждого участника, организует дополнительные тренировки, чтобы убедиться, что ожидаемые нагрузки не окажутся непосильными для кого-либо из туристов.

При прохождении технически сложных участков маршрута руководитель определяет необходимые тактические действия каждого участника и группы в целом. Главная задача руководителя - обеспечить безопасное, безаварийное прохождение маршрута. Вторая по значимости цель руководителя - добиться того, чтобы неизбежно возникающие в большом автономном коллективе конфликты интересов не помешали каждому из участников получить максимальное удовольствие от похода.

#### Врач

Врач собирает походную аптечку, выдает необходимые медикаменты при мелких повреждениях (ссадины, царапины, мозоли), обеспечивает диагностику и лечение более серьезных заболеваний.

### Культорг

Участник, которому поручена эта работа, перед походом собирает и организует информацию о достопримечательностях маршрута, вносит предложения об изменении нитки маршрута с целью посещения наиболее интересных экскурсионных объектов. В походе - хранит и выдает шахматы, карты, футбольный мяч и т.п., организует различные конкурсы и соревнования, ведет дневник похода. Он же составляет отчет о походе, включая технический и художественный дневник.

### Костровой

Костровой обустроивает костер и поддерживает огонь. Почетный долг и приятная обязанность каждого отходящего в лес члена группы - на обратном пути захватить и принести в лагерь что-то сжигаемое. Но если запаса дров нет, а еду варить надо, то топливо - работа кострового. При необходимости костровой привлекает к дровозаготовительным экспедициям любых празднующих у костра членов группы, организует уборку территории, привлекая к уборке мусора лиц, по вине которых он не был своевременно уничтожен.

### Завхоз

Перед походом завхоз составляет раскладку, т.е. полный список продуктов на все дни маршрута, и распределяет, кто из участников какие продукты берет. В походе завхоз обеспечивает учет и сохранность продуктов, устанавливает порядок дежурства, выдает дежурным продукты, контролирует правильное выполнение ими своих обязанностей. В несложных походах завхоз (как и руководитель похода) обычно освобождается от дежурства.

### Лодырь

Как правило, борьба за право занимать эту «почетную» должность разворачивается уже на маршруте. Наиболее острая конкуренция часто возникает среди новичков, а также в детских туристических группах. Уже с первых дней похода будущий лодырь должен проявлять недюжинную изобретательность, чтобы придумывать все новые причины, мешающие ему поучаствовать в обустройстве лагеря, заготовке дров, разгрузке байдарок... Претендент на звание лодыря обязан любыми способами уклоняться от исполнения порученных ему дел, всегда отвечая: «а почему именно я?» Если несмотря на все усилия, «откосить» от какой-то работы не удастся, ее нужно делать максимально медленно и как можно хуже.

Помимо обязанностей, у лодыря имеются и некоторые права, в частности право никогда больше не ходить в поход с этой группой. Если заслуженного лодыря нельзя немедленно отправить домой, то до конца похода его обычно освобождают от непосильных забот, взамен поручая три раза в день мыть котлы и посуду за всех участников группы.

### Дежурный

Работа дежурных (у нас обычно дежурят вдвоем) заключается в приготовлении и раздаче пищи, мытье котелков, уборке кухни и неиспользованных продуктов. Утром еду варят до общего подъема; в этот период надо соблюдать полную тишину, чтобы не разбудить никого раньше времени.

Если каждый член группы сам хранит и моет свою посуду, то дежурный обеспечивает участников техническим кипятком, а перед раздачей пищи проверяет санитарное состояние мисок. Если какая-то из мисок не выставлена на стол вовремя, или плохо помыта, то с согласия завхоза (руководителя) суп/кашу такому участнику оставляют в котелке, и потом он сам этот котелок моет.

Если личная посуда участников (кружки, ложки, миски) моется, хранится и транспортируется централизованно, то все эти обязанности также ложатся на дежурных. В этом случае при сдаче дежур-

ства необходимо пересчитать все кружки, ложки и миски, убедиться, что они хорошо вымыты.

Еще одна обязанность дежурных - предоставлять участникам емкость для мусора, когда он не может быть немедленно уничтожен. Например, после раздачи конфет дежурные собирают бумажные фантики и несут их до следующего костра, и т.п.

Дежурство считается оконченным только после сдачи дежурства следующей смене. По счету передаются чисто вымытые котлы, половник, скатерть, посудные губки, а также заварка, соль, спички и другие мелкие предметы, традиционно живущие в одной упаковке с котлами и образующие «переходящий дежурный набор».

Наиболее удобное время для передачи дежурства - вечером перед ужином. Дежурные сразу получают у завхоза продукты на сутки (ужин, завтрак, обед и завтрашние перекусы), что избавляет участников от необходимости перепаковать продуктовые мешки в течение ходового дня. В случае разногласий между различными сменами дежурных решающее слово принадлежит завхозу.

Мелочей в планировании детского похода не существует. Необходимо продумать способ доставки детей на место лагеря, доставку провианта, питьевой воды, дров. Также немаловажно позаботиться о защите от насекомых.

Правильное планирование похода - это 30% успеха, остальные 70% - это позитивный настрой и ваше желание хорошо провести время на свежем воздухе.



# Аквааэробика, как реализация физического развития студентов



**Рябова Инна Александровна, преподаватель спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.**

Одной из основных проблем системы оздоровительной физической культуры является задача повышения двигательной активности студентов учебных заведений.

Самым эффективным средством повышения физической подготовленности молодого поколения может быть двигательная активность в водной среде. Водная среда и двигательная активность в ней способствуют активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению нервной, пищеварительной систем, повышению умственной работоспособности, что очень важно для студентов учебных заведений.

В целях реализации возможностей оптимального физического развития студентов насущной необходимостью в процессе преподавания физической культуры становится использование новых и современных технологий, тенденций из области любительского и профессионального спорта. В частности, сочетание нескольких видов активности за счет, например, включения в занятия по плаванию различных силовых упражнений по аквааэробике позволяет совершенствовать физическую подготовку студентов, повышать силовые качества.

Именно поэтому в настоящее время получает широкое признание такой вид физических упражнений, как аквааэробика.

Аквааэробика - это комплекс физических упражнений в воде, который проводится под музыку или без нее с использованием различного оборудования: доски для плавания, гибкие палки, плавательные гантели, мячики для аквааэробики, гимнастические обручи и другое оборудование, предназначенное для занятий в воде.

В современной теории и практике физического воспитания успешно применяются хорошо отработанные базовые методики проведения занятий по водным дисциплинам. Однако недостаточно изученными остаются методические подходы к внедрению

новых силовых водных фитнес программ в занятия по плаванию, их адаптации к программе физического воспитания студентов.

Программы аквааэробики отличаются от занятий по плаванию доступностью упражнений для всех уровней физической подготовки, не требуют приобретения плавательных навыков, подходят для любой части урока и задействуют при этом все мышечные группы.

Основными задачами силовой аквааэробики на занятиях по плаванию являются:

1. Развитие и совершенствование силовых качеств.
2. Повышение уровня общей физической и плавательной подготовленности.
3. Повышение функциональных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
4. Сокращение адаптационного периода к водной среде.

Аквааэробика - это система упражнений в воде, используемая в подготовительной части занятия в виде разминочной части интервалом 10 минут без использования оборудования, в основной части интервалом 35-40 минут с использованием оборудования и без него.

При использовании методики включения комплекса силовых упражнений по аквааэробике в занятия по плаванию мною используются следующие основные виды силовых и круговых уроков по аквааэробике.

Силовой урок - урок, направленный на развитие и совершенствование силовых качеств всех мышечных групп. В силовом уроке используется специальное оборудование - аквагантели, увеличивающие площадь рабочей поверхности и, следовательно, повышающие усилия, приложенные на преодоление сопротивления воды во всех направлениях.

В отличие от занятий на суше, физические свойства воды позволяют нагружать мышцы - антагонисты, отвечающие за сгибание - разгибание, отведение - приведение, пронацию - супинацию. Упражнения подбираются на все крупные мышечные группы в следующем порядке: мышцы верхних конечностей (бицепс/трицепс, плечи - задняя, средняя и передняя дельтовидные мышцы, мышцы плечевого пояса); мышцы спины и груди (трапециевидная, широчайшая мышца спины, квадратные мышцы поясницы, ромбовидные мышцы и глубокие мышцы спины, большая и малая грудные мышцы); мышцы нижних конечностей (4-х головая мышца бедра, 2-х головая мышца бедра, большая, средняя и малые ягодичные, икроножные мышцы; мышцы живота (косые, прямые мышцы живота).

Для каждой мышечной группы предлагается выполнение 3-4 разных упражнений, но не менее 16 повторений каждое. Темп выполнения рекомендует использовать средний, под музыку 130-135 уд/мин.:

#### **а) упражнения для мышц верхних конечностей:**

- жимы вниз, в стороны, вперед - назад, усилия направлены от себя;
- сгибание, разгибание в локтевом суставе, под углом, с фиксацией локтя;
- отведение, приведение прямых рук;
- пронация, супинация прямых рук;
- удары руками с использованием разных по-



ложений кисти (повышение площади рабочей поверхности, рекомендуется от малой до большей) - ребро, кулак, открытая ладонь, с использованием аквагантелей: прямые удары от груди/длинные; боковые удары; удары локтем; удары снизу;

- круговые движения: прямыми руками, согнутыми в локтях.

#### **б) мышцы спины и груди:**

- жимы руками, с разными положениями локтей: локти опущены вниз, локти в стороны;

- использование упражнения «руки брасс», «обратный руки брасс»;

- разведение и приведение прямых рук через стороны назад и вперед;

- скручивания вправо-влево, в сочетании с жимами руками.

#### **в) упражнения для мышц нижних конечностей:**

- разгибание бедра, усилия на разгибание;

- захлест назад (сгибание, колени зафиксированы);

- удары ногами;

- ноги кроль;

- сведение и разведение прямых ног;

- отведение и приведение прямых ног;

- упражнение «лыжи» - чередование прямых ног вперед-назад;

- велосипед;

- прыжки.

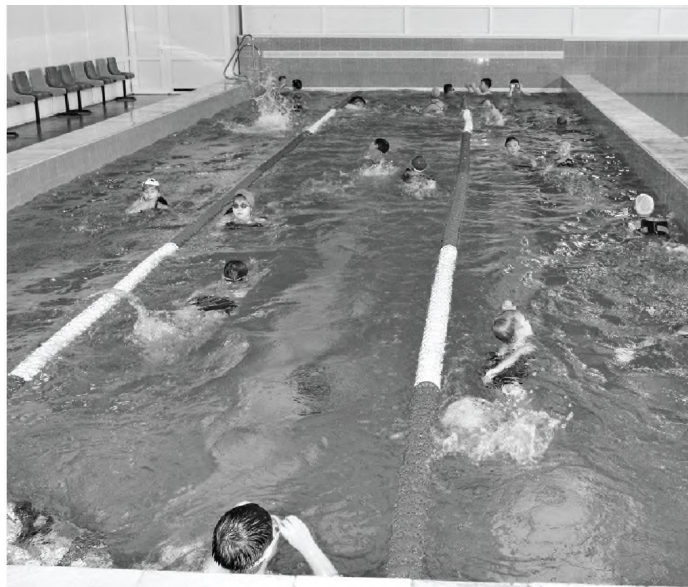
#### **г) упражнения на мышцы живота:**

- удержание и затем короткие чередования из положения сидя, с одновременным удержанием угла 90 градусов;

- перекаты через группировку в горизонтальные положения.

удерживая вертикальное положение. Далее, вариации данной связки, со сменой положения тела, амплитуды выполнения и т.д. Вторая группа выполняет упражнение на мышцы живота: положение, сидя, угол 90 градусов, руки баланс, короткие чередования ног - подъем из воды правой-левой ноги попеременно, далее с вариациями. После 2-3-х минут выполнения упражнений, группы меняются местами.

Важное значение для реализации оздоровительного эффекта является доступность, адекватность используемых средств и методов функциональным возможностям занимающихся, (постепенность в



Круговой урок направлен на развитие ловкости, силовых качеств, дыхательной системы за счет чередования силовой и аэробной нагрузки. Студенты делятся на две группы, одна из которых выполняет силовые упражнения, а вторая - аэробные, циклические. По сигналу преподавателя группы меняются местами. Силовая часть может проходить с использованием гантелей, на определенную группу мышц. Аэробная часть проводится обычно за счет циклических упражнений, в среднем темпе, без оборудования.

Пример одной связки круговой тренировки: одна группа выполняет упражнение силовой направленности, например, сведение разведение прямых рук вниз, с чередованием перед собой и за спиной + ноги сведение разведение, разноименно с руками,

переходе от одних - более легких, к другим - более трудным).

Средствами воспитания силы являются упражнения отягощенные сопротивлением водной среды и весом частей тела, выступающих над поверхностью воды (не погруженных в воду).

Упражнения для увеличения подвижности в суставах выполняются многократно, движения имеют как фиксированный, так и пружинистый характер.

В виду физических свойств воды движения в суставах могут выполняться с большей амплитудой, чем на суше. Например, отведение ноги в сторону.

Развитие выносливости осуществляется за счет длительного, непрерывного выполнения упражнений. Непрерывность обеспечивается поточным способом выполнения упражнения.

Можно сделать вывод, что применение программы занятий аквааэробикой оказывает благоприятное воздействие на физическое состояние студентов учебных заведений, повышается уровень физической работоспособности, развивается сила и гибкость, уменьшается массы тела. А так же, повышается результат успеваемости в учебных заведениях.

## Особенности применения подвижных игр в системе подготовки баскетболистов



**Варакина Татьяна Валерьевна**, преподаватель физической культуры и спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Физическая культура является составной частью общей культуры, общественными проявлениями которой является воспитание и массовой спорт. Это важный фактор здорового образа жизни, профилактика заболеваний, организация содержательного досуга, формирование гуманистических ценностей и создание условий для всестороннего гармоничного развития человека.

Это осуществляется путем развития валеологического образования, полноценного медицинского обслуживания, оптимизации режима учебно-воспитательного процесса.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение спортивных результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения этой глобальной проблемы наиболее эффективным средством является прежде всего спортивные игры, особенно баскетбол.

Баскетбол – это увлекательная, атлетическая игра, которая является эффективным средством физического воспитания и оздоровления. Он включен в программы физического воспитания детей дошкольного возраста, общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, высших учебных заведений, ДЮСШ, городских отделов образования и отделений при спортивных добровольных обществах. Разнообразие технических и тактических действий игрока в баскетболе, а именно игровая деятельность обладает уникальными для формирования жизненно важных навыков и умений студентов, всестороннего развития их физических и психических качеств. Овладения двигательными действиями игры в баскетбол и необходимы для этого физическими упражнениями эффективное средство укрепления здоровья и реакции, и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Современный преподаватель физической культуры должен решительно улучшать состояние здоровья студентов, их функциональные возможности, расширять кругозор внедрением новых технологий, и мотивировать к систематическим занятиям физической культурой и спортом – без этого просто не мыслим процесс обучения.

Урок баскетбола в колледже рассматриваю как средство не только физической подготовки, ос-

воения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления студентов, возникающего в ходе занятий по другим дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, группы, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учёта возрастных особенностей студентов.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

1. Обучение стойкам и передвижениям.
2. Обучение технике владения мячом в нападении.
3. Обучение технике противодействия и овладения мячом в защите.
4. Обучение игровым действиям в нападении и контрдействиям в защите.

В процессе обучения технике игры необходимо постоянно помнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами - образованием и воспитанием, стремиться к её реализации на каждом занятии. Здесь имеется в виду взаимосвязь между формированием двигательных навыков и воспитанием (развитием) двигательных способностей.

В баскетболе разработано и предложено большое количество средств и методов подготовки спортсменов. Однако именно подвижные игры являются одним из основных вспомогательных средств при работе с обучающимися.

Подвижные игры имеют довольно длинную историю существования и занимают определенное место в жизни человека. Их эффективность и целесообразность применения подтверждается современной практикой и имеет научно-теоретические обоснования. Поскольку помимо решения общих задач физического воспитания, подвижные игры позволяют решать специальные задачи обучения и тренировки.

Построение учебного процесса в баскетболе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях.

Наблюдая за поведением занимающихся в процессе игры, можно оценивать:

- проявление инициативы и настойчивости;
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к партнерам по команде;
- отношение к собственным ошибкам;
- дисциплинированность, требовательность;
- отношение к победе, поражению.

А также продолжив наблюдение за студентами во время игр можно узнать его, как разностороннюю личность. Порой самый замкнутый, не общительный человек раскрывает свои таланты только во время игры и в итоге из него получается результативный игрок.

С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Далее приведу примеры игр, которые использую в своей практике обучения студентов.

**«Эстафета с передачей мяча»**

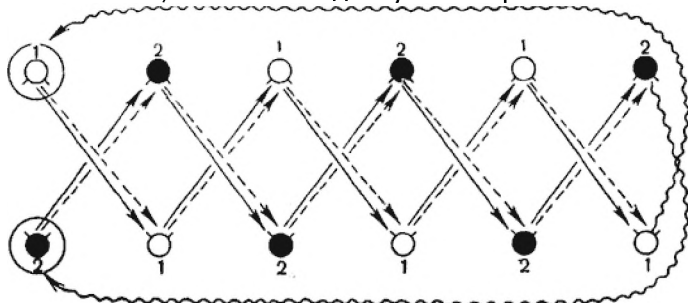
Группа разбивается на несколько команд с равным количеством игроков в каждой. Команды выстраиваются в колонну по одному на лицевой линии. По одному игроку из каждой команды переходят к противоположной лицевой линии. Стоящие в колоннах первыми ведут мяч вдоль площадки и, пройдя среднюю линию, делают передачу стоящему напротив игроку. Тот в свою очередь возвращает мяч обратно и выбегает вслед за своей передачей. Ему вторично передается мяч, после чего он ведет его и передает очередному игроку, становясь сам в затылок последнему. Игрок, который вел первым, остается на лицевой линии. Таким же образом проводится дальнейшее ведение и передачи, пока мяч не вернется первому игроку.

**«Эстафета с передачей мяча и броском в корзину»**

В игре участвует две команды, участники выстраиваются в две колонны по одному за противоположными лицевыми линиями с правой (или левой) стороны щита. По одному игроку из команд встают напротив, вблизи щита. Первые игроки ведут мяч и, пройдя среднюю линию, передают его партнеру, после чего выбегают под щит, где, получив мяч, делают бросок (до попадания) и затем передают его тому же игроку, который ведет мяч обратно и, сделав передачу, встает последним в колонну. Под щитом остается игрок, который вел первым. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**«Гонка мяча с переменой места»**

12 человек играющих разбиваются на две шеренги, которые встают лицом одна к другой на расстоянии 10 м. Обе шеренги размыкаются на три-четыре шага и рассчитываются на первые и вторые номера; одноименные номера должны стоять через одного. Первые номера обеих шеренг составляют одну команду, а вторые — другую. У крайних игроков обеих команд находится по мячу. Место, где они стоят, обводится линией. По сигналу руководителя мячи передаются по диагонали напротив стоящим, и туда же следует перебежка; получившие мяч передают его следующим партнерам и перебегают по диагонали на их место. Когда мячи попадают к крайним игрокам, они начинают продвигаться с ведением, обегая противоположную шеренгу до обозначенного круга (рис.1). Расстановка играющих оказывается такой же, как вначале, только все сдвинулись вправо.



Далее следуют безостановочно передачи и перебежки в том же порядке, пока начинавшие игроки не вернуться в свои круги. Если во время передачи мяч упал, то его следует поднять и передавать очередному игроку. Выигрывает команда, окончившая гонку мяча первой. Можно условиться о продлении игры до 2—3 и более смен подряд. Если количество играющих каждой команды будет нечетным — 5 или 7, то крайние игроки должны обегать не противоположную шеренгу, а ту, в которой они стоят.

**«Вызов номеров»**

Группа делится на две равные команды, которые встают в затылок за лицевой линией с обеих сторон щита. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров, и эти номера сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой кладется номер, например три. Третьи номера выбегают вперед, поднимают мяч и ведут его до стоек, обегают их и возвращаются назад. Мяч снова кладется на лицевой линии. Затем руководитель вызывает другие номера и т. д. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. Победителем считается та команда, которая за пять минут игры набрала большее количество очков.

**«Борьба за мяч»**

Две команды, по пяти человек каждая, размещаются произвольно на баскетбольной площадке. Игроки каждой команды, передавая мяч друг другу, стараются сохранить его возможно дольше, не давая противнику овладеть мячом. Другая команда стремится завладеть мячом и также не отдавать его своим противникам. Игроки должны держаться дальше друг от друга, выбегать на свободное место, когда мяч находится у партнера, и закрывать свободных игроков противника, когда мяч находится в их руках. Игрокам рекомендуется сохранять определенные места на площадке. Выигрывает команда, сделавшая большее число передач за пять минут игры. Игра начинается и ведется по правилам баскетбола, за исключением бросков в корзину и игры в зонах. Нельзя в этой игре выбивать мяч из рук противника; стоять с мячом на месте разрешается до подхода противника на метр. За грубую игру мяч передается другой команде. Руководитель ведет счет, не прерывая игры, объявляя его громко каждый раз, когда мяч переходит от одной команды к другой.

**«Мяч своему»**

На баскетбольной площадке в пределах обеих зон корзин чертится по одному кругу радиусом 1 м. В игре участвуют две команды по пять-шесть человек каждая, которые встают следующим образом: один защитник находится у круга в тыловой зоне, три нападающих размещаются произвольно, и один ловящий находится в круге передовой зоны.

Цель игры заключается в том, чтобы, передавая мяч друг другу, подвести его к кругу и передать своему игроку, стоящему в круге. За всякий мяч, пойманный с воздуха стоящим в круге, команда получает одно очко, после чего игра начинается с центра. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за пять минут игры. Игра ведется с соблюдени-

ем всех правил баскетбола. Запрещается кому-либо из игроков наступать на линию круга или переступить ее, а стоящим в круге выходить из него. Если ловящий прыгает за мячом, то он должен обязательно приземлиться в круг. За нарушение этого правила мяч передается другой команде для вбрасывания его с ближайшей точки из-за боковой линии. Передавать мяч ловящему можно с любой стороны круга в пределах границ площадки; очко засчитывается только в тех случаях, когда ловящий поймал мяч с воздуха. Если пойман катящийся или отскочивший от земли мяч, то ловящий не должен его задерживать; за грубую игру назначается штрафной бросок, который производится из центрального круга в любом направлении; если мяч при штрафном броске попадает сразу к ловящему, то засчитывается очко; за время игры разрешается делать любые перестановки в команде и сменять ловящего.

### «Не меньше другого»

Количество играющих — 4–7 человек. Расположение произвольное, устанавливается только очередность при бросках. Первый игрок бросает мяч в корзину с линии штрафного броска, затем бросает вторично с того места, где упал мяч, и, наконец, в третий раз. Второй игрок обязан попасть столько же раз и в таком же порядке, как и первый. Если он сделал меньше попаданий, то выбывает из игры. Затем бросает следующий, который обязан попасть не меньше предыдущего, и т. д. до тех пор, пока останется один игрок, который и считается победителем. После этого игра начинается сначала.



### «Отрыв»

Количество играющих — от 4 до 8 человек. Играющие рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за ними на все время игры, и встают на 2–3 шага от лицевой линии лицом к щиту. Водящий с мячом в руках находится среди остальных. Водящий бросает мяч в корзину и, когда мяч достигает высшей точки полета, вызывает какой-либо номер из числа играющих. Вызванный игрок должен поймать снижающийся или отскочивший от щита мяч и, не делая пробежки, запятнать им любого из играющих. Все остальные стремятся убежать за среднюю линию. Если водящему удалось кого-либо запятнать до средней линии, то он продолжает водить. Если же он промахнулся, то водящим становится тот, кого пытались запятнать. Эту игру можно проводить одновременно двумя группами у разных стоек. В этом случае необходимо предостеречь играющих от столкновения, когда они перебегают среднюю линию. Данная игра вырабатывает ценные навыки быстрого

отрыва, необходимые при игре в баскетбол.

Изучение баскетбола пройдет гораздо легче, если на начальном этапе будут применяться подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола, являющимися подводящими упражнениями к выполнению какого-то технического приема.

Уроки по спортивным играм отличаются высокой эмоциональностью. Студенты идут на такие занятия, чтобы поиграть. Поэтому, подготовительную часть рекомендуется проводить игровым методом, а упражнения выполнять в парах или в движении.

Нецелесообразно проводить эстафеты, даваемые в подготовительной части для совершенствования техники игры, так как при небольшом количестве занятий навык не прочный и техника «ломается». Это не значит, что эстафеты вообще нельзя включать в технические элементы. Они должны четко регламентироваться по высоте, расстоянию и т. д. (например, при передаче мяча над собой - по высоте), чтобы в эстафете действительно побеждал умелый, а не «хитрый».

Изучение техники баскетбола давать в основной части урока, а совершенствование можно проводить в подготовительной части, особенно, если это касается техники игры без мяча: прыжки, перемещения и т. д.

В основной части урока желательно упражнений давать меньше, а больше игры, особенно, в тех группах, которые хорошо усваивают пройденный материал.

Особое внимание следует обратить на подбор упражнений в основной части с целью более рационального перехода от одного к другому, т. е. минимум затраченного времени на перестроения.

В конспектах занятий даются самые разнообразные по сложности упражнения, приемлемые для любого контингента учащихся.

Игры, даваемые в основной части во всех группах проводят смешанными составами. Необходимо отметить большую роль показа выполнения технических элементов.

Необходимо индивидуально подходить к разбору проведенного занятия.

При изучении сложных игровых приемов (финты, ведение, броски) не следует обременять внимание студентов многообразием тонкостей, лучше сосредоточить его на главных компонентах - исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах игрового приема.



# Развитие гибкости посредством подвижных игр



**Омарова Гульнар Абдешовна**, преподаватель физической культуры и спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Гибкость - это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать систематически с самого раннего детства.

Одним из наиболее эффективных методов развития гибкости выступает игровой метод.

Под игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Его характерной особенностью, отличающей от других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоположающихся сторон.

Игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях. Данный метод обладает многими признаками как игрового, так и соревновательного метода, использующихся в физическом воспитании. К характерным его признакам можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость, как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования.

Игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития учащихся, но и их духовного воспитания. Это происходит потому, что подвижные игры для учащихся являются достаточно мощным раздражителем, позволяющим с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия. Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение этого метода не только желательно, но и просто необходимо.

Использование на занятиях подвижных игр позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку занимающихся.

При организации игр, направленных на развитие гибкости, надо предварять их соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

Предлагаю небольшой пример подвижных игр для развития гибкости у учащихся.

## **Игра «Построй мост»**

*Задачи:*

1. Воспитание физического качества гибкость.
2. Координация движения.

*Подготовка:* соревнуется несколько команд по 4-6 человек в каждой. Перед началом игры выстраиваются в колонны за линией старта. В пяти шагах от первой линии проводится вторая.

*Содержание:* по сигналу преподавателя 1-й игрок бежит до условленной отметки и становится на мост. После этого выбегает следующий игрок и, проползает под мост, «строит» второй мост за первым. Затем под двумя мостами проползает третий игрок, за ним четвертый и т.д. Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а затем командует: «Встать». Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта, и строятся в колонны.

*Правила игры:* команда, первой выполнившая задания объявляется победителем.

*Дозировка:* 1-3 раза.

Организационно-методические указания: необходимо, чтобы игроки правильно выполняли мост и хорошо держали его.

## **Игра «Скореходы»**

*Задачи:*

1. Воспитание физического качества гибкость.
2. Координация движений.

*Подготовка:* при помощи флажков размечается линия старта, и обозначаются беговые дорожки для команда.

*Содержание:* по сигналу участники наклоняются и захватывают стопы и начинают передвижение. Итак, по очереди каждый участник команды.

*Правила игры:* пока первый участник не возвращается, второй не начинает передвижения и т.д.

*Дозировка:* 1-3 раза.

## **«Палку за спину»**

*Задачи:*

1. Воспитание физического качества гибкость.
- Подготовка:* Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга.

*Содержание:* Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палку сзади стоящим партнерам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперед (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает ее по колонне назад.

*Правила игры:* Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнер не пронес ее назад до конца и она находится за головой стоящего впереди партнера. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

*Дозировка:* 1-3 раза.

**«Скамейка над головой»****Задачи:**

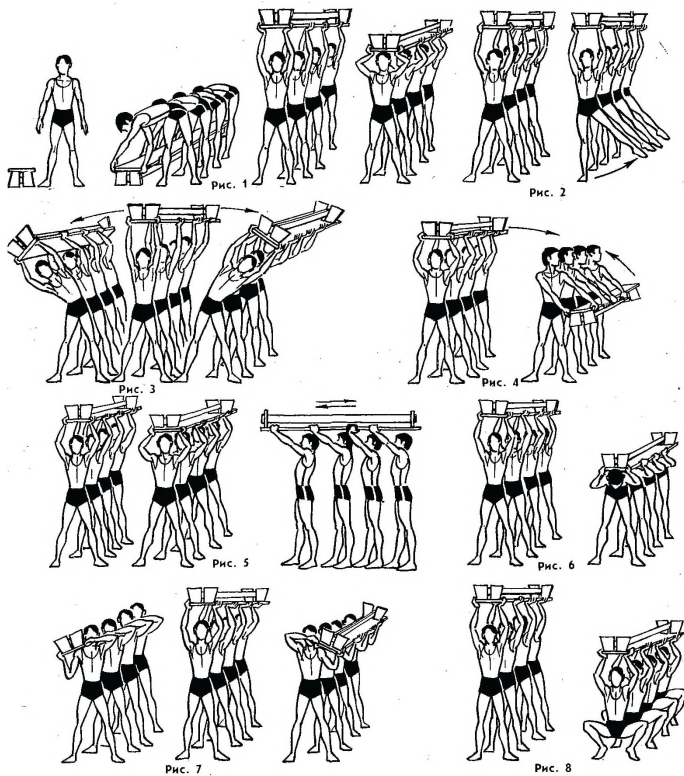
1. Воспитание физического качества гибкость.
2. Координация движений.

**Подготовка:** Две или три команды строятся в колоннах друг за другом. С правой стороны от команд (у ног играющих) находится гимнастическая скамейка.

**Содержание:** По общему сигналу игроки всех команд наклоняются вправо, взяв скамейку обратным хватом, поднимают ее над головой, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку влево и снова наклоняются вправо, чтобы взять скамейку и переставить на другую сторону.

**Правила игры:** Игра заканчивается, когда все команды переместятся с одной стороны площадки на другую. При этом (по условию игры) скамейка должна побывать над головой играющих 4–6 раз. Побеждает команда, игроки которой выполняют упражнение четко и быстро. Если скамейка одна или мала площадка для игры, команды могут соревноваться по очереди. Победителем становится команда, затратившая на упражнение меньшее количество времени.

**Дозировка:** 1-3 раза.

**«Бег раков»****Задачи:**

1. Воспитание физического качества гибкость.
2. Координация движений.

**Подготовка:** Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах.

**Содержание:** Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, оторвав от земли таз и перебирая ногами и руками. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники.

**Правила игры:** За касание пола тазом во время передвижения снимается очко из тех 10 или 20, которые каждой команде присуждаются перед началом игры. За быстроту действий командам начисляются поощрительные очки.

**Дозировка:** 1-3 раза.

## Упражнения, направленные на развитие физических качеств, в процессе обучения игры в футбол



**Хабидулина Талига Саматовна**, преподаватель физической культуры и спец. дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Работа по физическому воспитанию в колледже отличается большим многообразием форм, которые требуют от студентов проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию студентов, которое предполагает овладение основами физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Такой объем двигательной активности может быть обеспечен только при условии посещения внеклассных спортивных занятий, в том числе и спортивной секции по футболу, потому что программа по физической культуре включает в себя различные виды спорта.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Раньше казалось, что наибольшей популярностью он пользуется среди студентов мужского пола, но и девченки проявляют огромный интерес к этому виду спорта.

Для обучения и подготовки к соревновательной деятельности, на занятиях часто используют предложенные упражнения, так как они направлены на развитие физических качеств у занимающихся, и считаются интересными и рациональными в использовании на уроке.

**1. Упражнение «Удар носком».**

При выполнении данного упражнения учитель должен объяснить алгоритм выполнения данного удара: отвести ногу назад (выполняется почти без зама-

ха); направить ногу носком вперед в сторону мяча; опорная нога находится чуть сзади мяча; бьющая нога резко выпрямляется; носок бьющей ноги несколько приподнят, удар приходится точно на середину мяча.

## 2. Упражнение «Удары с места и с разбега».

В данном упражнении используются следующие приемы футбола: удары с места по неподвижному мячу в стенку; удары с разбега по неподвижному мячу в стенку. По окончании упражнения разбираются ошибки, среди основных из которых можно выделить следующие: опорная нога в момент удара далеко от мяча и бьющая нога едва дотягивается до него; носок опорной ноги развернут наружу или внутрь; носок бьющей ноги не попал в середину мяча.

## 3. Игра «Слушай сигнал!».

Данная игра используется для обучения детей ведению мяча. Ребята, становясь на расстояние, друг от друга в свободном порядке, выполняют на большой ровной площадке ведение мяча перед собой и несильные удары по нему. Затем по свистку нужно бегать по полю и просто бить по мячу ногой, чтобы привыкнуть к этому ощущению. По второму свистку учащиеся останавливались. Главная задача - не сталкиваться с другими игроками.

## 4. Игра «Контролируй удар».

В данной игре учащиеся выстраиваются на линии старта - у каждого мяч. По свистку они начинают движение к противоположной линии поля и гонят перед собой мяч. В игре ставится задача: мяч нужно толкать легко, чтобы он не «убежал» далеко и чтобы его можно было контролировать. Побеждает тот, кто быстрее добежит до противоположной стороны площадки.

## 5. Игра «Кто дальше?».

В данной игре учащиеся отрабатывают силу удара по мячу. Играющие дети выстраиваются на линии старта. По свистку им нужно ударить, как можно сильнее. Судья отмечает, чей мяч улетел дальше.

## 6. Упражнение «Удар «щечкой».

Данное упражнение служит для отработки техники удара внутренней стороной стопы - так называемой «щечкой». Выполняя ведение различными способами, ученики должны понять, что данный удар применяется главным образом как точная передача на небольшое расстояние. Однако, когда игрок оказывается в непосредственной близости от ворот, можно точно пробить и по воротам. С помощью учителя должен быть четко определен алгоритм при ударе внутренней стороной стопы: опорная нога должна быть сбоку-сзади; колено опорной ноги чуть согнуто; стопа бьющей ноги разворачивается так, чтобы быть к мячу внутренней стороной; в момент удара можно наклонить туловище над мячом.



## 7. Упражнение «Маятник».

Используется для отработки удара «щечкой». Играющий кладет мяч между ступнями ног. По свист-

ку он начинает легонько бить по мячу боковой частью ступни, толкая мяч от правой ноги к левой и обратно. Задача - продержать мяч как можно дольше в таком состоянии, чтобы он не выкатился за пределы возможного удара.

## 8. Упражнение «Мяч в паре».

Используется для отработки удара «щечкой». Проведение: игроки делятся на пары и становятся на небольшом расстоянии друг от друга. Первоначально расстояние не должно превышать 1 м. У каждой пары мяч; нужно пасовать его друг другу, ударяя по нему «щечкой» ноги. Задача играющих - ударить не сильно, а так, чтобы партнер сумел перехватить мяч тоже «щечкой» ноги. После тренировочных упражнений можно устроить небольшое состязание между парами игроков: какая пара дольше продержит мяч, отдавая пас друг другу.

## 9. Упражнение «Отдай мяч водящему».

Данное упражнение также используется для отработки удара «щечкой». Ученики (5-6 человек) выстраиваются в линию лицом к водящему. Водящий бьет мяч «щечкой» ноги в сторону стоящих на линии так, чтобы он долетел до одного из игроков. Тот отбивает мяч обратно. Каждый играющий получает мяч по очереди. Лучше, если на первых порах роль водящего будет выполнять взрослый. Когда дети освоятся с упражнением, можно давать пас мячом не по порядку от первого ребенка к последнему, а «в разбивку», в случайном порядке. В этом случае от детей, отбивающих мяч, требуется повышенное внимание.



## 10. Упражнение «Мяч в кругу».

Используется для совершенствования координации и сыгранности игроков. Оно заключается в следующем. Все играющие встают в круг так, чтобы расстояние между ними было небольшим. Один из игроков - в центре круга. Расстояние от него до игроков в кругу не больше метра. Центральный игрок бьет «щечкой» ноги по мячу, посылая его одному из игроков. Каждый игрок так же отбивает мяч. После этого мяч посылается его соседу. И далее - по кругу. Бить по мячу нужно несильно, стараясь точно послать его другому игроку. Лучше начинать с небольших расстояний и совсем слабых ударов. Главное - добиваться точного паса. Когда учащиеся освоятся с этим упражнением, можно провести командные состязания: чья команда дольше не позволит мячу вылететь за границы круга.

## 11. Упражнение «Удар серединой подъема».

Данное упражнение используется для обучения технике удара серединой подъема, который выполнялся с прямого разбега по отношению к предполагаемому направлению полета мяча. Слегка согнутая в коленном суставе нога ставится рядом с мячом, носок ее «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад, сильно сгибается в колене, а затем маховым движением бедра выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. Носок бьющей

ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом.

### 12. Упражнение «Удар внутренней частью подъема».

Данное упражнение используется для обучения технике удара внутренней частью подъема, который применяется в футболе при обстреле ворот, при выполнении передач на различные дистанции, фланговых передач. Техника выполнения этого приема такова. Опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча на внешний свод подошвы. На нее переносится вся тяжесть туловища, которое отклоняется в сторону от мяча. Бьющая же нога сгибается в коленном суставе. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится в нижнюю часть мяча. А при ударе с разбега игрок движется по дуге к направлению полета мяча. Роль ворот могут выполнять кегли: две кегли ставятся на некотором расстоянии от линии удара. Игрок, выходящий на старт, бьет по мячу, стараясь попасть в импровизированные ворота. Ширину ворот и их удаленность от линии подачи мяча нужно изменять в зависимости от возможностей детей. После того как учащиеся научатся справляться с этим заданием, можно разделить их на две команды и считать количество удачных попаданий. Чья команда забьет больше голов, та и победила.

### 13. Упражнение «Футбол в парах».

Данное упражнение используется для развития координации движений. При его выполнении игроки, разбившись парами, играют, держась за руки.



### 14. Упражнение «Два мяча».

Данное упражнение служит для развития, как координации движений, так и периферического зрения. При выполнении данного упражнения каждый подросток осуществляет ведение сразу двух мячей.

### 15. Упражнение «Удар носком по неподвижному мячу по воротам».

Оборудование: ворота, скамейка, мяч для футбола, свисток. В ворота (высота ворот – 2 м, ширина – 3 м) ставится скамейка; на расстоянии 6 м (удар пенальти) положить 5 мячей. Учащийся ставит опорную ногу на одну линию с мячом, удар выполняется без замаха, мяч должен залететь в ворота, по траектории не задев скамейку. Девочки выполняют удар с 4 м. Упражнение выполняется по свистку. Результат: количество мячей, попавших в ворота.

### 16. Упражнению «Удар внутренней стороной стопы по кеглям на время».

Оборудование: мяч для футбола, 10 кеглей, секундомер. Проведение: сделать из кеглей ворота на расстоянии 1 м друг от друга; ворот должно быть 5 и пять мячей; каждый мяч по номеру соответствует номеру ворот. Первые ворота ставятся точно напротив

мяча на расстояние 6 м от центра площадки, вторые – на расстояние 8 м, третьи ворота ставятся левее от мяча, четвертые ворота – на расстояние 6 м, а пятые ворота – правее, угол почти 45° от мяча. Упражнение выполняется за 20 с у мальчиков и 30 с – у девочек (расстояние до ворот для девочек на 2 м меньше, чем у мальчиков). Результат: учитывается количество попаданий мячей в ворота из кеглей; можно считать попадание мяча в кегли.

### 17. Упражнение «Удар серединой подъема по воротам».

Оборудование: ворота, 5 мячей для футбола, 5 обручей с цифрами внутри, корзина для мячей, свисток. Проведение: в воротах (высота ворот – 2 м, ширина – 3 м) развешиваются 5 обручей, в центр обруча вешается цифра; на расстоянии 10 м положить мяч (удар дابل-пенальти), остальные 4 лежат в корзине рядом. Надо попасть разными мячами в разные обручи, нельзя попадать в один и тот же обруч дважды. Мячи кладут сами учащиеся, место мяча не меняется. Девочки выполняют удар с 7 м. Упражнение выполняется по свистку. Результат: учитывается количество ударов, попавших в цель.

### 18. Упражнение «Удар внутренней частью подъема по воротам».

Оборудование: ворота, 5 мячей для футбола, секундомер, свисток. Проведение: 5 мячей положить на расстоянии 10 – 15 м от линии ворот, на расстоянии 10, 12, 13, 11, 15 м удары выполняются по свистку за 30 с мальчиками; у девочек расстояние меньше и время выполнения упражнения – 40 с. Необходимо, чтобы мяч пересекал линию ворот только по траектории. Результат: учитывается количество ударов, попавших в цель. Вывод: представленные упражнения должны способствовать не только обучению подростков технике игры в футбол, но и развитию их ведущих физических качеств.





## Краткосрочный план интегрированного урока по предметам «Физическая культура» и «Русский язык»

**Ченцов Дмитрий Сергеевич**, учитель физической культуры, **Бармина Анастасия Юрьевна**, учитель русского языка и литературы, АОО «Назарбаев интеллектуальная школа физико-математического направления города Костанай».

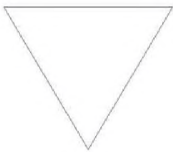

В соответствии с модернизацией современного образования, урок должен быть направлен на развитие навыков широкого спектра действий. Представленный план был реализован в 10 классе учителями физической культуры и русского языка. В его основу легло личностно-ориентированное обучение. Воспитание глобальной гражданской ответственности стало ключевой целью данного урока. С учетом имеющихся навыков по обоим предметам были разработаны задания.

Дифференциация в группах была предусмотрена для учащихся, испытывающих затруднение. Учителем русского языка была предложена структура статьи, опираясь на которую слабо мотивированные учащиеся могли составить текст. Учитель физкультуры предложил несколько фотографий с изображением спортсменов, выполняющих акробатические элементы. Таким образом, была продумана поддерживающая среда для учащихся. На уроке использовались разные виды формативного оценивания: самооценивание, взаимное оценивание и комментарий учителя.

Концептуальная особенность современной педагогики заключается в подготовке учащихся к жизни, развитию у них практически значимых навыков. Данный урок способствует развитию физических способностей учащихся, воспитывает интерес к мировым событиям в спортивном мире, развивает коммуникативные навыки.

	Дата:	ОЗНАКОМЛЕН Руководитель МО _____ «    » _____ 2019 г.
	ФИО учителя: Ченцов Д.С.– учитель ФК, Бармина А.Ю. – учитель русского языка и литературы	
	Класс: 10 «Д»	
	Количество присутствующих: Количество отсутствующих:	
Раздел долгосрочного плана:	Раздел 3: Гимнастика Раздел РЯ: Всемирные новости	
Тема урока:	Составление композиций в гимнастике Планирование новостного репортажа на телевидение	
Цели обучения, которые достигаются на данном уроке	ФК 10.1.3.1 Комбинировать различные упражнения для специальной физической подготовки РЯ 10.П4. Создавать тексты: описание с элементами рассуждения, повествование с элементами рассуждения публицистического (статья, отзыв) и научного (доклад, тезисы, научная статья) и официально-делового (отчет о поездке) стилей с учетом целевой аудитории	
Критерии оценивания	ФК - знают технику выполнения гимнастических элементов; - верно составляют соединения элементов для разработки учебных комбинаций; - разрабатывают и демонстрируют акробатические комбинации; РЯ - пишет статью на заданную тему; - соблюдает структуру заданного жанра; - раскрывает тему; - соблюдает грамматические нормы.	
Языковые цели	Учащиеся умеют: Обсуждать и демонстрировать двигательные действия в гимнастике и их функциональные изменения в организме. Предметная лексика и терминология: кувырок вперед, кувырок назад, пережат; широкий шаг, длинный кувырок, комплекс упражнений. Полезные фразы для диалога: водные конструкции: во-первых, во-вторых, я считаю, по моему мнению, таким образом и т.п. Вопросы для обсуждения: Почему важно менять последовательность при составлении акробатического комплекса? Почему важно дать конструктивные рекомендации во время наблюдения за работой других групп?	
Привитие ценностей	ФК (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. РЯ Патриотизм, ЗОЖ		
Воспитание глобальной гражданственности	Через задания, направленные на развитие интереса к мировым событиям, спорту.		
Аутентичность обучения	Задания разработаны с учетом индивидуальных и возрастных способностей учащихся.		
Межпредметные связи	Физкультура, русский язык, Всемирная история, биология.		
Предварительные знания	Данный урок строится на развитии навыков, полученных на уроках физической культуры и информатики в 9-10 классах. Учащиеся разрабатывали упражнения, развивали физические качества и двигательные способности, которые применимы в данном разделе. Учащиеся владеют навыком написания новостной статьи.		
<b>Ход урока</b>			
<b>Частные задачи</b>	<b>Запланированная деятельность на уроке</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ Ресурсы</b>
Вводно-подготовительная часть 10-12 мин			
Организовать учащихся к проведению урока	Построение Целеполагание: Сегодня на уроке вы сможете: • разработать акробатическую комбинацию; • написать статью.	1 мин	на экране проектора
Способствовать постепенному вработыванию организма	Ходьба Учащиеся выполняют упражнения, соблюдая правила ТБ.	2 мин	дистанция 1 шаг
Способствовать выработке правильной осанки	на носках		pp вверх
	на пятках		pp за голову, локти в стороны
	острый шаг	pp на пояс	
Подготовить ОДА, ССС к ОРУ	(К)Бег	до 3 мин	следить за дыханием
Восстановить	Ходьба	8-10 раз	вдох глубокий, выдох продолжительный
	Рр дугами внутрь вниз – выдох.		
Подготовить ОДА к ОЧ Способствовать обучению талантливых и одарённых	Специальные подготовительные упражнения.  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">АКРОБАТИКА ГРУППИРОВКА 1</p> <p><b>ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:</b> Согнуть ноги в коленях, взяться pp за голени, прижать колени к груди и немного развести их врозь.</p> <p><b>ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ:</b> 1. Из стойки pp вверх быстро присесть, сгруппироваться. 2. Из положения своя быстро согнуть ноги и сгруппироваться. 3. Лежа на спине, быстро согнуть ноги и сгруппироваться, продолжая лежать на спине. 4. Лежа на спине, быстро согнуть ноги и сгруппироваться в себ. 5. Лежа на спине, быстро согнуть ноги и прижать к груди, одновременно перекатом назад сделать группировку на лопатках.</p> <p>ОМУ: следить за правильным положением pp, головы и ног.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">АКРОБАТИКА ПЕРЕКАТЫ 2</p> <p>Движение вперед или назад с последовательным касанием частей тела об опору без переворачивания через голову.</p> <p><b>ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ:</b> 1. Из положения своя лечь на спину и сделать перекат до положения лёжа на лопатках, носками коснуться пола за головой, обратным движением вернуться в и.п. 2. Из упора присев в группировке и, последовательно касаясь пола ладонями, спиной и лопатками, сделать перекат назад и, не задерживаясь сделать перекат вперед в и.п. 3. Из положения лёжа на спине сделать перекат влево (вправо) до положения лёжа на животе и наоборот. 4. Из упора стоя на коленях лёгким толчком левой р и нош придать телу движение вправо, мягко выплзнуть перекатом через спину на левую сторону в группировке и, не задерживаясь вернуться в и.п. 5. Из стойки на коленях прогнуться как можно больше, подавая таз вперед, придать телу движение вперед, последовательно касаясь матов бедрами, животом, опрется pp во время касания грудью. Сильно оттолкнуться pp, вернуться в и.п.</p> </div>	8-10 упр	на карточке, проводит ученик

Основная часть 25-27 мин			
<p>Учить составлению УК</p> <p>Учить написанию статьи</p>	<p>Учащиеся объединяются в 4 группы. Внутри группы они выберут страны, которые представят на мировых соревнованиях по гимнастике.</p> <p>1 этап:</p> <p>1. Разработка соревновательной акробатической композиции.</p> <p>2. Выполнение учебной акробатической комбинации.</p> <p>3. Демонстрация составленных комплексов. Обсуждение и анализ с учащимися выполненного задания, оценивание («Видео съемка и анализ»).</p> <p>КО: разрабатывает акробатическую композицию.</p> <p>Дескрипторы:</p> <p>1. Используют терминологию и верно демонстрируют технику выполнения гимнастических элементов.</p> <p>2. Самостоятельно составляют композиции.</p> <p>2 этап:</p> <p>КО: пишут статью на заданную тему.</p> <p>Дескрипторы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает структуру заданного жанра;</li> <li>- раскрывает тему;</li> <li>- соблюдает грамматические нормы.</li> </ul> <p>Задание: Представьте, что вы оказались на мировых соревнованиях по гимнастике. Напишите статью в республиканскую газету, рассказывающую о событиях, свидетелем которых вы стали. Передайте атмосферу увиденного и чувства, которые испытывали вы и присутствующие на соревнованиях.</p> <p>Г, ФО – взаимооценивание.</p> <p>Дифференциация по поддержке:</p> <p>Русский язык:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Что? Где? Когда? Почему? Как?</p> <p>Физкультура:</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>3-5 мин</p>	<p>Ноутбук. Видео с акробатическими элементами.</p> <p>Запись УК на карточке.</p> <p>Карточки (флаги стран) с названиями стран – участников соревнований.</p>
Заключительная часть 3-5 мин			
<p>Домашнее задание</p>	<p>Построение в 1 шеренгу</p> <p>Оценочные листы и рефлексия «Я в группе...».</p> <p>Подведение итогов.</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Организованный уход в раздевалку.</p>	<p>30 сек</p>	<p>листы оценивания</p> <p>Комплекс УГГ.</p>
<p>Здоровье и соблюдение техники безопасности</p>	<p>Межпредметные связи: русский язык, биология.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Работая в группах учащиеся уважительно относятся друг к другу, сотрудничают, выстраивают взаимоотношения, формируют навыки самостоятельного обучения</li> </ul>		

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?



## Подводящие упражнения для улучшения техники бега на короткие дистанции



**Лейченко Алёна Валериевна**, преподаватель физической культуры и спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Одно из важнейших мест в физическом воспитании учащихся принадлежит бегу. На уроках легкой атлетики с техникой бега связаны и другие двигательные действия: прыжки в длину и в высоту с разбега, а также метания. Поэтому, в первую очередь необходимо решать задачи обучения учащихся технике правильного бега.

Отмечается целый ряд нерациональных движений и ошибок в беге, а именно: неполное разгибание опорной ноги при отталкивании; фаза опоры более продолжительна во времени, чем фаза полета; постановка ноги с пятки и наружного свода стопы; перекрестная работа ног, т.е. след, например, правой ноги заходит влево за среднюю линию. В связи с этим, возникает необходимость формировать правильные двигательные навыки в беге с первых лет обучения в школе, но не каждый учитель бывает добросовестным и доносит до детей правильное выполнение техники бега. Рассмотрим технику выполнения спринтерского бега.

Обучение технике бега на короткие дистанции целесообразно начать с обучения технике бега вообще. Задачи обучения на начальном этапе состоят в следующем:

1. Научить основам техники правильного бега в медленном (120—140 шагов в минуту) и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук).

2. Научить технике высокого старта. На начальном этапе обучения дети еще плохо понимают детали техники правильного бега. Поэтому объяснение должно сводиться к названию конкретного двигательного действия и к тому, как его нужно выполнить.

1. И. п. — стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).

2. И. п. — стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.

3. Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе; в) чередуя упражнения в медленном и быстром темпе.

4. Бег в коридоре шириной 50 см (с целью обучения прямолинейному бегу).

5. Бег по разметкам: 60, 70, 80 см (с целью обучить бегать с различной длиной шага).

6. Бег по разметкам 60, 70, 80 см в коридоре шириной 50 см.

7. Бег на месте с различной частотой движений в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

8. Бег с продвижением вперед с разной частотой шага в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

Технику бега принято условно делить на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Для занятий по физической культуре со студентами понаблюдав за практикой и собственными исследованиями видно, что методика обучения бега на короткие дистанции может быть улучшена за счет правильного подбора подготовительных и подводящих упражнений, развитие определенных физических качеств, необходимых при выполнении фаз: старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.

Предлагаю подводящие упражнения для улучшения техники бега на короткие дистанции, ознакомим с комплексом упражнений для совершенствования низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции и финиширования.

Для совершенствования техники низкого старта применяются следующие упражнения.

1. Выполнение команды «На старт!» (6–8 раз). Бегун выполняет команду «На старт!» следующим образом. Он приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в переднюю колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам. Туловище выпрямлено.

2. Выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз). При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.

3. Быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз).

4. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед (6–8 раз).

5. Метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед с последующим стартовым ускорением – 15–20 м (6–8 раз).

6. Прыжок в длину с места (8–10 раз).

7. Прыжок в длину из стартовых колодок (10 раз).

8. Выбегание со старта под планкой или резиновым жгутом (8–10 раз).

9. Упражнение с партнером. Выбегание со старта, партнер упирается руками в плечи бегуна, стоя лицом к бегуну. Бег с сопротивлением (8–10 раз x 20 м).

10. Старт с сопротивлением (с резиновым жгутом, который держит сзади партнер, с шиной (8–10 раз x 30 м).

11. Бег в гору (6–8 раз x 30–40 м).

12. Бег по лестнице (4x6 раз).

13. Выпрыгивание вверх из и.п. сед на одной ноге, другая прямая – «пистолетик» (8–10 раз).

Для совершенствования стартового разгона используют многочисленные упражнения скоростно-силовой направленности, в основном это различные

многоскоки, бег.

1. Прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу).
2. Прыжки на двух ногах (5x30 м).
3. Прыжки «с ноги на ногу» (6x40–50 м).
4. Прыжки в длину с места (8–10 раз).
5. Тройной прыжок с места (8–10 раз).
6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (8–10 раз).
7. Прыжки по лестнице на одной ноге или двух ногах (2–3 раза на каждую ногу, 20 м).
8. Различные многоскоки в гору (прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу): 2–3 раза на каждой ноге, 3 раза на двух ногах, 5–6 раз с ноги на ногу.
9. Бег с барьерами (между барьерами пробегать в 3, 5 шагов; 4–5 раз x 50–60 м).
10. Выполнение прыжковых упражнений на время (прыжки, на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу).



- Прыжки на одной ноге (2 раза x 20 м на каждую ногу).  
 Прыжки на двух ногах (2 раза x 20 м).  
 Прыжки с ноги на ногу (4 раза x 30–40 м).
11. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз).
  12. Прыжки на одной ноге через отметки (3–5 раз x 30 м на каждую ногу).
  13. Прыжки с ноги на ногу через отметки.
  14. Бег в гору (5, 6 раз x 30–40 м).
  15. Бег с низкого старта на 30–40 м (3, 4 раза). (Обратить внимание на мощное быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища.)
  16. Бег с высокого старта на 40 м (3–5 раз). (Выход со старта в наклоне.)

Основными средствами подготовки бегунов на короткие дистанции являются бег с максимальной скоростью и упражнения скоростно-силовой направленности. Для того чтобы бегун быстро бежал по дистанции, он должен выполнять следующие упражнения:

1. Бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза).
2. Бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз).
3. Бег с ходу на 30 м (5 раз).

Для развития быстроты применяются средства в облегченных условиях.

4. Бег с горы 40–50 м (4–5 раз).
5. Бег по беговой дорожке с небольшой горки (первые 10–12 м бегун сбегает с небольшой горки с последующим пробеганием по дорожке) (4, 5 раз x 50 м).

6. Прыжки в длину с полного разбега (3–5

раз).

7. Бег через барьеры 50x60 м (5, 6 раз).
  8. Бег на месте на время (3–5 раз x 30 сек.).
  9. Различные многоскоки на время.
- Прыжки на одной ноге (3 раза x 20–30 м на каждую ногу).  
 – С ноги на ногу (4 раза x 40–50 м).
- Для того чтобы поддерживать максимальную скорость определенное время, необходимо воспитание скоростной выносливости. Для воспитания скоростной выносливости используют бег на различные дистанции. Бег на 150, 200 м с повтором каждой из дистанций является хорошим средством для воспитания скоростной выносливости.
10. Бег 150, 200 м x 3, 4 раза. Достаточно хорошо использовать переменный бег.
  11. 150 м x 4 раза переменный бег.
  12. 200 м x 3 раза переменный бег.
  13. Бег с высоким подниманием бедра (30 м x 3 раза).
  14. Быстрый бег через отметки (30–40 м x 6 раз).

Это упражнение необходимо для совершенствования ритма бега.

15. Быстрый бег с поворота на прямую и с прямой дорожки с входом в поворот. Бег 150 м x 3, 4 раза; 200 м x 3 раза.

Очень полезен для воспитания скоростной выносливости кроссовый бег.

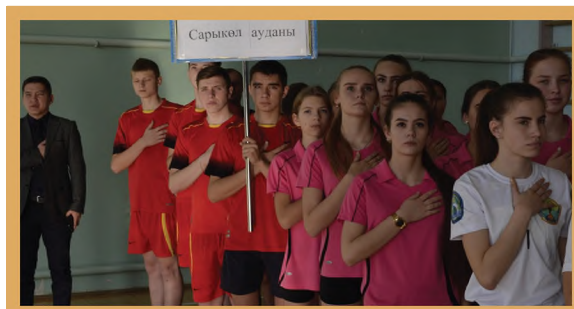
16. Кроссовый бег 15–20 мин.
- Для совершенствования 4-й фазы – финиширования – применяют следующие упражнения:

1. Наклон вперед на финишную черту с отведением рук назад при быстром беге (4–6 раз x 60 м).
2. Пробегания отрезков 50–60 м с максимальной скоростью с ускорением на финише (4–6 раз x 50–60 м).
3. Бег на 100, 200 м с низкого старта.





Школьная лига Шубар доп по волейболу



Спартакиада колледжей Костанайской области



Областной конкурс исследовательских работ по физической культуре ДИФКИС



Школьная лига Алтын доп по баскетболу



Награждение победителей Республиканской спратакиады среди учителей Костанайской области



Областной семинар в Мендыкаринском районе



Областной семинар по туризму в Узункольском районе



Областной семинар по туризму в Узункольском районе

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.»

Гиппократ ( древнегреческий целитель, врач и философ).



ISSN 2310-693X



9

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