

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



ЖАҢҒЫРУ



№2 (29)

30 ИЮНЯ 2020 ГОДА

Методическое обеспечение
учащихся при дистанционном
обучении физической
культуре

стр. 4

Сценарий спортивного
мероприятия "Моя
семья-моя крепость"

стр. 15

Краткосрочный план урока
по физической культуре.
Индивидуальные, ко-
мандные действия

стр. 20

Добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 января - 31 марта 2020 года

ОТДЕЛ СПОРТА

18.04.2020

ПЕРВЫЙ ОНЛАЙН-ТУРНИР ПО ШАХМАТАМ
СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ И СТУДЕНТОВ
КОЛЛЕДЖЕЙ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ.
ПОСВЯЩЕННОГО 175-ЛЕТНЕГО ЮБИЛЕЯ
ВЕЛИКОГО ПОЭТА, МЫСЛИТЕЛЯ АБАЯ
КУНАНБАЕВА.

4-6.05.2020

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТУРНИР КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ ПО ТОГЫЗКУМАЛАК СРЕДИ ЮНОШЕЙ И
ДЕВУШЕК ПРОВОДИМЫЙ ОНЛАЙН-СИСТЕМОЙ

7-10.05.2020

ОНЛАЙН ДИСТАНЦИОННЫЙ ТУРНИР ПО «БЕС
АСЫК» СРЕДИ УЧАЩИХСЯ КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
"РУХАНИ ЖАНҒЫРУ"

10-13.12.2020

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ОНЛАЙН ТУРНИР ПО
НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЕ «ТОГЫЗКУМАЛАК» СРЕДИ
СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ. ПОСВЯЩЕННЫЙ
ПРАЗДНОВАНИЮ 175-ЛЕТИЯ АБАЯ КУНАНБАЕВА

1-2.06.2020

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ОНЛАЙН ТУРНИР ПО
НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЕ «БЕС АСЫК» СРЕДИ
ШКОЛЬНИКОВ. ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ ЗАЩИТЫ
ДЕТЕЙ И ПРАЗДНОВАНИЮ 175-ЛЕТИЯ АБАЯ
КУНАНБАЕВА

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

2.06.2020

ОБЛАСТНАЯ ОНЛАЙН ЭКСКУРСИЯ ПО
САКРАЛЬНЫМ ОБЪЕКТАМ КОСТАНАЙСКОЙ
ОБЛАСТИ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

30.06.2020

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
ТОО "Үміт-2018",
г.Кокшетау, ул.С.Потанина, 31.
тел. 8 (716-2)72-20-25
Общий тираж: 500 экз
Периодичность: 1 раз в квартал

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

4 **Д.С.Ченцов.** Методическое обеспечение учащихся при дистанционном обучении физической культуре

6 **М.М. Дюсекеева.** Преподавание физической культуры в условиях ДОТ в Костанайской области

8 **А.Б.Жумагулов.** «Онлайн-спорт» в период чрезвычайного положения в Житикаринском районе

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

9 **Е.Н.Писчанская.** Сценарий спортивного праздника по физической культуре для девушек 9-11 классов «А ну-ка, девушки»

11 **И.Н.Дик.** Сценарий спортивного мероприятия «Моя семья-моя крепость»

12 **Е.С.Никитюк.** Сценарий внеклассного мероприятия ко Дню защиты детей «Мы-пираты»

15 **Э.Қ.Ивышева** Дене тәрбиесіндегі қимыл-қозғалыс ойындарының рөлі

16 **Р.Мұханбетжанов.** «Футбол сабағы» пилоттық сабағы

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

17 **Е.А.Мағауов.** Ашық сабақ. Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындары

20 **Е.Б.Кдырменов.** Краткосрочный план урока по физической культуре. Индивидуальные, командные действия в играх

Методическое обеспечение учащихся при дистанционном обучении физической культуре



Ченцов Дмитрий Сергеевич, учитель физической культуры НИШ ФМН г.Костанай.

«Поставь перед собой 100 учителей и они окажутся бессильными, если ты сам не можешь заставить себя и требовать от себя». Именно с этих слов Сухомлинского Василия Александровича, педагога-новатора, создателя педагогической системы, основанной на признании личности ребёнка высшей ценностью, на которую должны быть ориентированы процессы воспитания и образования я начинал задания для учащихся, находящихся на дистанционном обучении. В сегодняшних обстоятельствах поиск новых форм преподавания предмета и их применение для взаимодействия учителя и учащихся между собой на расстоянии позволяет повысить эффективность решения образовательных задач в области физической культуры. Перед учителями встала задача по организации самостоятельной формы обучения, отражающей все признаки учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемую специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Рекомендации учащимся для занятий физической культурой в домашних условиях.

Чтобы занятия приносили Вам только пользу и здоровье, необходимо, прежде всего, достаточно внимательно изучить предложенный материал. В первую очередь «Технику безопасности» Для занятий необходимо свободное пространство. Занятия желательнее проводить в одном, специально подготовленном месте, свободном от мебели. Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку (пыль – сильнейший аллерген).

Тренировка должна длиться 15–20 минут.

Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня, например, начинать день с выполнения упражнений «Комплекс утренней гимнастики» (УГГ).

При постоянной работе за компьютером специальные упражнения «Гимнастика для глаз» проводить необходимо. При работе за компьютером нужно помнить следующее:

- после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
- зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
- следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
- при постоянной работе за компьютером де-

лайте небольшой перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

- комплексы упражнений «Общая физическая подготовка» (ОФП) проводить между теоретическими занятиями примерно в одно и то же время и регулярно.

Занимаясь дома, Вы можете тренироваться по индивидуальной программе.

Самоконтроль физического состояния при занятиях.

Если Ваше лицо покраснеет, дыхание станет частым, это будет свидетельствовать о нормальной физической нагрузке. Самочувствие должно быть бодрим. При большой физической нагрузке у Вас появится обильный пот, значительно участится дыхание, нарушится координация движений (упражнение выполняется с ошибками). После занятий наблюдается апатия и утомленность, ухудшается аппетит. В таком случае необходимо уменьшить нагрузку, а иногда временно (на 2–3 дня) прекратить занятия физической культурой.

За 1,5–2 ч до ночного сна не рекомендуются физические упражнения и игры большой подвижности, так как в конце наступает усталость и большое эмоциональное возбуждение негативно влияет на нервную систему: Вы будете плохо засыпать и спать беспокойно. Перед сном полезны прогулки длительностью 30–40 мин на свежем воздухе возле своего дома.

Задания учащимся для занятий физической культурой в домашних условиях.

«Распорядок дня. Рекомендации».

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Режим дня необходим, чтобы обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Правильное планирование дня – основное требование современного мира. Чтобы все успевать, не переутомляться, сохранить психическое и физическое здоровье, необходимо научиться строить рабочий график, или распорядок дня.

РАСПОРЯДОК ДНЯ
НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ
УЧАЩИХСЯ НИШ ФМН г.Костанай

Время	Вид деятельности	Рекомендации
7.00	Польза	
7.00 – 7.30	Делаем зарядку и умываемся	Перед зарядкой необходимо проветрить комнату
7.30 – 8.00	Завтрак	
8.00 – 8.25	Подготовка к занятиям	Справшись или свое рабочее место, проверить световые показатели для работы кабинета
ЗАНЯТИЯ		
8.30 – 8.50	1 урок	
8.55 – 9.15	2 урок	
	1 гимнастика для глаз	Без использования монитора
9.30 – 9.50	3 урок	
9.55 – 10.15	4 урок	
	Физкультминутка	До 3-7 мин. Упражнения для позвоночника и утренняя гимнастика
10.30 – 10.50	5 урок	
10.55 – 11.15	6 урок	
	Физкультминутка	До 3-5 упражнений. Проводить гимнастику, наклоны и подтягивания, подтягивания и приседания с рывочными движениями руками, выполняемых по 4-6 раз.
11.30 – 11.50	7 урок	
11.55 – 12.15	8 урок	
ОБЕД		
13.30 – 16.30	ЭЛЕКТИВЫ	
16.30 – 17.30	Занятия физическими упражнениями	ОФП, спорт шары. На свежем воздухе. Не далеко от дома
17.30 – 17.45	Полдник	
17.45 – 18.00	Выполнение домашних заданий	
19.00 – 19.30	3 часа	
19.30 – 21.00	Свободное время	Включите в это время прогулку на свежем воздухе не далеко от дома
21.00 – 21.30 (22.00)	Подготовка к завтрашнему учебному дню в ко сну	Откажитесь от компьютера, смартфона или телевизора. Лучше написать письмо.
с 21.30 (22.00)	Сон	Перед сном хорошо проветрить комнату. Необходимо отходить от 9 до 10 с потемной кассе в спальне.

«Гиподинамия».

Гиподинамия (недостаточная подвижность) – это патологическое состояние, которое развивается при значительном ограничении физической активности и приводит к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного, респираторного тракта и др. Чтобы учащиеся усвоили предложенную тему, им предлагается ознакомиться с материалами в доступных источниках и решить тест.

Класс	ФИО
ГИПОДИНАМИЯ	
Ознакомьтесь с темой и выполните задания.	
1. Понятие гиподинамии – (заполните).....	
2. Перечислите симптомы (признаки) гиподинамии:	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
3. Перечислите последствия гиподинамии:	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
4. Профилактика гиподинамии.	
Перечислите средства и методы профилактики гиподинамии:	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

«Индивидуальная программа ФК».

Учащимся предлагается алгоритм составления и базовое содержание индивидуальной программы для обеспечения самостоятельной работы по физической культуре. Рассматриваются основные принципы проведения оздоровительной тренировки.

“Поставь перед собой 100 учителей и ты окажешься бессильным, если ты сам не сможешь заглянуть себя и приобрести от себя”
Сухомлинский В.А.

Все зависит от Вас!

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
занятий физической культурой

Класс
ФИО

I Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ).

(Выбрать из предложенного материала или разработать самостоятельно комплекс УТГ или комплекс ОРУ).

Вставить комплекс или ссылку на него.

II Гимнастика для глаз.

(Выбрать из предложенного материала или разработать самостоятельно комплекс упражнений для мышц глаз).

Вставить комплекс или ссылку на него.

III Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Комплекс разминки (10-12 упражнений).

(Выбрать или разработать самостоятельно комплекс, используя упражнения из материала «Комплексы ОРУ»).

Вставить комплекс или ссылку на него.

2. Комплекс ОФП.

(Выбрать или разработать самостоятельно комплекс, используя упражнения из материала «Комплексы ОФП»).

Вставить комплекс или ссылку на него.

«Индивидуальная программа ФК2».

«Индивидуальная программа ФК2».

I Ознакомиться с материалом в источнике «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» Автор: Матвеев Л. П. (В разделе «Файлы»).

1.2. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.

1.2.1. Нагрузка при выполнении физических упражнений (Страница 30).

1.2.2. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений (Страница 38).

II Для самоконтроля во время занятий ОФП внимательно изучить таблицу 2: «Примерная классификация нагрузок по общим критериям вызываемого ими утомления» (Страница 57).

III Внести изменения в «Индивидуальную программу ФК» согласно изученному материалу.

1. Заменить комплекс УТГ.

2. Заменить комплекс «Гимнастика для глаз» (без использования монитора).

3. Внести изменения в комплекс ОФП, используя один или несколько способов:

- увеличить количество упражнений,
- увеличить время выполнения упражнений,
- увеличить количество подходов,
- увеличить вес утяжелителей,
- уменьшить время отдыха между подходами.

IV Составить отчет «Мои изменения индивидуальной программы ФК» в предложенной форме (Раздел «Задания»).

Через месяц занятий учащимся предлагается изменить свою программу с применением новых комплексов упражнений и использованием методов увеличения физической нагрузки.

Отчёт. «Мои изменения Индивидуальной программы ФК».

Отчёт

«Мои изменения индивидуальной программы ФК»

ФИ

Класс

В моей «Индивидуальной программе ФК» внесены следующие изменения:

1. Обновлён «Комплекс УТГ» ...

Вставить комплекс или ссылку на него.

2. Гимнастика для глаз заменена на комплекс ...

Вставить комплекс или ссылку на него.

3. В комплекс ОФП внесены изменения, используя один или несколько способов (оставить выбранные способы):

- увеличено количество упражнений,
- увеличено время выполнения упражнений,
- увеличено количество подходов,
- увеличен вес утяжелителей,
- уменьшено время отдыха между подходами.

Для примера приведены фрагменты различных комплексов упражнений.

Для контроля учителем изменений программы учащиеся формируют отчет с выбранными комплексами упражнений и методами увеличения физической нагрузки.

Учителям, работающим с учащимися на дистанционном обучении необходимо выполнять те же общие задачи, что и в традиционных условиях обучения.

Все эти материалы, размещённые на программной платформе Microsoft Teams, позволили создавать и проводить разнообразные учебные задания, делая акцент на индивидуальное развитие обучающихся.

Так же на платформе Microsoft Teams можно разместить:

- тексты, ссылки на веб-страницы, аудио и видео файлы;

- тесты с автоматической проверкой и интерактивные учебные материалы.

Все вышеперечисленные возможности можно использовать, создавая уроки на порталах дистанционного обучения. Такие платформы позволяют выложить необходимый теоретический материал урока и сделать его интересным. На основе порталов можно реализовать новые образовательные технологии, создавать уроки, учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка.

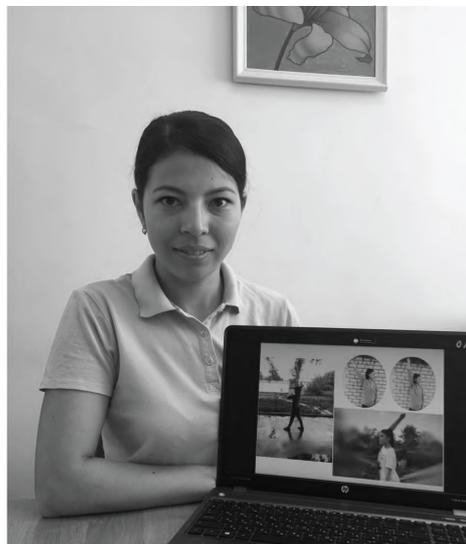
Использованные источники:

1. Применение информационных технологий в учебном процессе, (под ред. Е.С. Полат) М.: Академия АИТИ, 2006 г.

2. Ковалёв Д.С., Место и роль дистанционного обучения в системе образования детей с ОВЗ, режим доступа: <http://www.lokos.net>.

3. Шамова Т.И. Управление образовательным процессом в адаптивной школе. М.: Центр "Педагогический поиск", 2001 – 384с.

Преподавание физической культуры в условиях ДОТ в Костанайском педагогическом колледже



Дюсекеева Мехрибан Мехмановна, преподаватель Костанайского педагогического колледжа.

Важное значение использование ИТ-технологий приобретает в процессе физического воспитания студентов Костанайского педагогического колледжа. Содержание программы по дисциплине «Физическая культура» предусматривает не только повышение уровня функциональных и двигательных способностей, но и получение студентами знаний в области укрепления и сохранения здоровья и работоспособности, организации здорового образа жизни во время учебной и профессиональной деятельности. Перед педагогами ставится задача сохранения психического, физического, нравственного здоровья подрастающего поколения. Уровень современного производства предполагает постоянное совершенствование системы профессиональной подготовки. Главными инструментами в повышении качества образования становятся современные информационные технологии. Дистанционное обучение – новая форма организации учебного процесса, базирующаяся на принципе самостоятельного обучения студента с помощью развитых информационных ресурсов.

В первые дни работы в условиях дистанционного обучения преподаватели колледжа вели учебный процесс через «облачную» технологию Google-диск. Большую помощь в работе по использованию дистанционного обучения преподавателям физического воспитания оказывали заместитель директора по информационным технологиям Кубжасарова Ж.И., преподаватели кафедры информатики и математики. Благодаря качественным семинарам и постоянной технической поддержке, видеоконференциям в программе ZOOM переход на единую платформу профессионального и технического образования АИС «Platonus College» не составил больших трудностей для преподавателей физической культуры. Проводя свои занятия и спортивные секции, мы используем сервисы Skype, ZOOM, YouTube, WhatsApp, с помощью которых даем задания, проводим комплексы общеобразовательных упражнений, показываем технические элементы упражнений, выдаем комплексы специальной физической подготовки и консультируем в воз-

никших вопросах.

Преподаватели дают домашние задания согласно пройденному материалу и контролируют ход их выполнения, в случае, если задание неполное, есть возможность отправить на доработку. Обучающиеся, дистанционно выполнив задание, сразу могут отправить результаты. В домашнем задании можно указать вид оценки, дату исполнения, наличие проверки, время на выполнения, а также прикрепить файл с заданием. Преподаватель может изменять статус задания, оставлять комментарии, давать индивидуальные консультации. Все действия обучающегося и педагога сохраняются и записываются в АИС «Platonus College». Сдача домашних заданий в электронном виде позволяет:

- экономить время на уроке;
- домашнее задание невозможно забыть дома, что уменьшает возможности манипуляций со стороны студентов;
- материалы занятий и задания становятся доступны обучающимся, пропустившим занятия по той или иной причине;
- сданные задания формируются в удобном виде;
- и преподаватель, и студент могут посмотреть, как состояние любого домашнего задания, так и общую картину в режиме реального времени;
- сдача заданий в электронном виде позволяет эффективно контролировать списывание.

В учебной программе по физической культуре основной формой контроля является сдача контрольных нормативов. Так, в выпускных группах на последних занятиях проводится текущий экзамен в практической форме. В условиях дистанционного обучения мы проводим экзамены по физической культуре в форме электронного тестирования в платформе АИС «Platonus College». Программа из общего количества тестов выдает определенное количество на каждую группу. После окончания тестирования преподаватель и обучающиеся сразу видят результаты в электронном журнале.

Дистанционное обучение дает студентам возможность самостоятельно получать требуемые знания, пользуясь наиболее привлекательными ресурсами. В свою очередь дает оперативную информацию на интересующие вопросы изучаемого материала через форумы, электронные сообщения, чат, позволяет сделать процесс обучения более интенсивным. Таким образом достигается непрерывность и систематичность самостоятельной учебной работы, повышается эффективность контроля со стороны преподавателя, повышается качество усвоения учебного материала. Студенты имеют возможность заниматься в удобном месте во время учебных занятий преимущественно дома, оперативно получать необходимые консультации и ответы на возникающие вопросы, не тратя времени на встречи с преподавателем.

Следует отметить, что дистанционное обучение отличается большой самостоятельной работой, а качество получения знаний зависит от самоорганизации студента.



«Онлайн-спорт» в период чрезвычайного положения в Житикаринском районе



Жумагулов Азамат Бахчанович, главный специалист ГУ «Отдел физической культуры и спорта акимата Житикаринского район».

В Послании народу Казахстана 2 сентября Касым-Жомарт Токаев отметил, что «...особого внимания требуют вопросы укрепления здоровья нации. Важно развивать массовый спорт среди всех возрастных групп населения. Нужно обеспечить максимальную доступность спортивной инфраструктуры для детей. Развитие массовой физической культуры должно стать пирамидой, на вершине которой будут новые чемпионы, а у её основания мы получим здоровую, активную молодёжь и, в конечном счете, сильную нацию. Необходимо законодательное обеспечение этого курса, а также принятие Комплексного плана по развитию массового спорта».

В период карантина спортивная работа продолжалась в формате онлайн-встреч, челенджей, онлайн-тренировок и т.д. Проведено 457 мероприятий с охватом зрителей и участников 18 906 человек.

В рамках программы «Рухани жаңғыру» реализуется проект «Рахмет саған, Туған Ел!». Суть проекта состоит в том, что успешные земляки проводят мастер-классы, формат мероприятий может быть различным.

Встречи со спортсменами высокого класса, выходцами из Житикаринского района проходили в онлайн-режиме. В ходе встреч они рассказали о своих победах и неудачах, о начале карьеры и последнем выходе, о том, кто привел в спорт и кто был вдохновителем, это все вы можете увидеть на Instagram странице отдела спорта @jitikarasport. А пока коротко о наших спортсменах-триумфаторах:

Берик Жаманкулов – первый мастер спорта международного класса СССР по боксу в Костанайской области, победитель открытого чемпионата СССР 1979 года, международных турниров (Австрия - 1979, Чехословакия - 1979, Индонезия - 1980, Киев - 1980), серебряный призер Динамиады социалистических стран (Куба - 1980);

Тимур Султанов – первый мастер спорта международного класса Республики Казахстан по баскетболу в Житикаринском районе, призер Азиатских игр в Инчхоне в 2014 году, многократный чемпион и призер Национальной лиги, Кубков Казахстана в составе БК «Астана», БК «Тобол»;

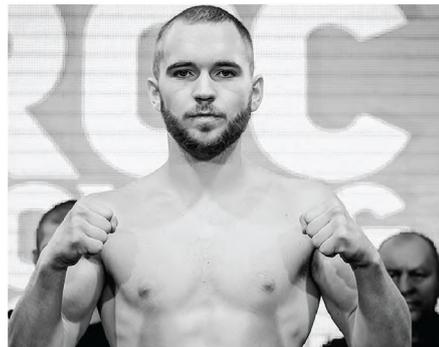
Марат Быстров – первый мастер спорта Республики Казахстан по футболу в Житикаринском

районе, член сборной Казахстана, дважды бронзовый призер Премьер-лиги Казахстана в составе ФК «Тобол» (2018 год), ФК «Ордабасы» (2019 год). Уроженец села Тургеновка;

Шваб Николай – мастер спорта Республики Казахстан по боксу, профессиональный боксер (рекорд - 4 боя, 4 победы), тренируется и проживает в Майами-Бич (США) в зале World Famous 5th st GYM, который основал и тренировался величайший боксер Мухаммед Али;



Калицкий Станислав – профессиональный боксер RCC Boxing Promotions (РМК Боксинг Промоушен) города Екатеринбург (рекорд – 10 боев, 10 побед);



Пятника Екатерина – первая мастер спорта Республики Казахстан по футболу в Житикаринском районе, член сборной Казахстана, победитель и призер Кубков и Чемпионатов Казахстана в составе ЖФК «Кокше», ЖФК «Биик-Казыгурт»;



Жанадилова Дамира – первая мастер спорта Республики Казахстан по баскетболу в Житикаринском районе, чемпион молодежной лиги РК, бронзовый призер Национальной лиги РК в составе ЖБК «Окжетпес»;



Асанова Жанерке – мастер спорта Республики Казахстан по вольной и женской борьбе, призер Чемпионата Азии по молодежи;



Семенов Данила – мастер спорта Республики Казахстан по боксу, член национальной сборной РК, призер Чемпионата Азии среди молодежи, бронзовый призер V Спартакиады Республики Казахстан;

Чувяков Вячеслав – чемпион Казахстана среди молодёжи на 1500 метров (2018 год); призер чемпионатов РК и Кубков РК среди взрослых на 800 и 1500 метров (2018-2019г.г.).



Своими победами, наши чемпионы вдохновляют подрастающее поколение и популяризируют физическую культуру и спорт. Благодаря руководству района для занятий физической культурой и спортом в районе созданы все условия, имеются спортивные секции при школах района и колледже, работает ДЮСШ, построен физкультурно-оздоровительный комплекс «Jitiqara arena», современные спортивные площадки, что даст импульс для покорения новых спортивных вершин.

P.S. Официально в Житикаринском районе шесть мастеров спорта международного класса Республики Казахстан – Башенов Самат, Кольцова Елена, Жаманкулов Берик (все бокс), Тимур Султанов (баскетбол), Аслан Байер, Лев Тарасюк (оба кикбоксинг).

Сценарий спортивного праздника по физической культуре для девушек 9-11 классов «А ну-ка, девушки»



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

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи, обручи, скакалки, корзины, магнитофон.

Цели и задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- пропаганда спорта, как альтернатива негативным привычкам;
- развитие личности ребенка на основе овладения физическими упражнениями.

Разработка праздника:

В нашей школе ежегодно проводится конкурс «А ну-ка, девушки!». Он посвящается Международному дню 8 Марта и проводится в начале месяца. В конкурсе принимают участие сборные команды девушек 9, 10, 11 классов и команда учителей. Состав команды 8 человек.

За месяц до соревнований создается организационный комитет. Каждый член орг.комитета отвечает за свой участок работы (музыкальное сопровождение, подготовка призов, показательных выступлений, место соревнований, инвентаря и т. д.). Команды готовят форму, эмблемы, домашнее задание. Формируется жюри, куда входят только мужчины (учителя и ученики). В этом году наш конкурс посвящен Олимпийскому движению. Поэтому мы совершим экскурс в историю Игр, начиная с Эллады и заканчивая нашими днями.

1. Звучит музыка (марш). Команды, в колонну по одному входят в зал. Участницы соревнований выстраиваются в шеренгу и приветствуют друг друга, судей, зрителей. Этот конкурс-приветствие оценивается.

2. Во времена всех Олимпиад спортсмены давали клятву. Участницам дается текст клятвы, который они должны произнести по-своему (с юмором). На обдумывание дается 30 секунд.

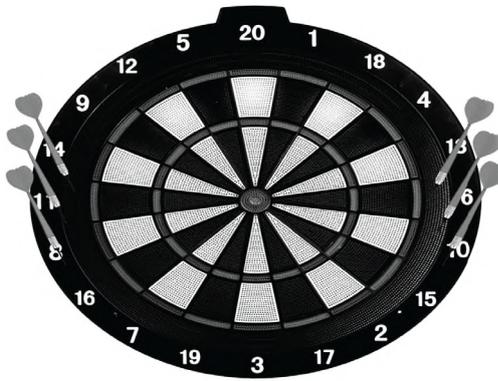
3. В древности любое дело претворяли ритуалы, в частности танцы. Вот и наши участницы должны выполнить ритуальный танец (сиртаки).

4. И вот все ритуальные действия выполнены

и приступаем к соревнованиям.

Метание «дротиков»- эстафета.

Каждая участница бежит до обруча. Где лежат теннисные мячи. На стене нарисованы мишени. Попаданию просто в мишень дает 1 очко, в яблочко – 3 очка.



5. Гонка «колесниц»- эстафета.

Участницы делятся на пары. На одну из участниц надевается «сбруа» (скакалку надеть на шею и пропустить под мышками). Парой, добежав до ориентира, они меняются местами и возвращаются обратно, бежит следующая пара и т.д.



6. «Сиамские близнецы»- эстафета.

Команды также делятся на пары и скакалкой связывают ноги (у одной участницы левая нога, у другой - правая.) Взявшись за руки, бегут на трех ногах до ориентира и обратно, затем бежит другая пара и т.д. Обязательно стоит обращать внимание на технику безопасности, чтобы никто не запнулся друг об друга и не допустил падение.

7. Из Древней Греции мы переносимся в Древний Рим.



« Бои гладиаторов » (пока идет подготовка к конкурсу, с показательными упражнениями по аэробике выступают учащиеся- победители танцевально-

го конкурса). Проводится жеребьевка «Бои» проходят по круговой системе. От каждой команды принимают участие 4 человека. На половине волейбольной площадки ставят 5 корзин- 4 по углам, 1- в центре. У каждой команды 10 мячей. У одной команды мячи синего цвета, у другой – розового. Участницы в команде делятся на нападающую и защитниц. Нападающая старается как можно больше мячей забросить в «корзину», а защитницы из противоположной команды мешают ей это сделать.

Попадание в угловые «корзины» дает 1 очко, в центральную- 3 очка.

Время «боя»- 30 секунд. Кто больше набрал очков. Тот и выиграл этот конкурс.

8. Стрельба из лука - эстафета. Каждая участница бежит до ориентира, берет лук, стрелу и стреляет в мишень (обруч). Дается две попытки, но если цель поражена с первой, упражнение считается выполненным. Если цель не поражена и со 2 попытки. То команда получает штрафное очко.

9. Побывав в Древнем Риме, переносимся в Казахстан. Здесь свои забавы. Так же как в стрельбе из лука.

10. Теперь возвращаемся в современность. Каждая команда показывает современный вид спорта (пантомима). На подготовку дается 60 секунд. Капитаны команд вытаскивают бумажки с названием вида спорта. Должна быть узнаваемость.

11. Показательные выступления групп поддержки (в это время идет подготовка к очередному конкурсу).

Все мы знаем, что для успешного выступления спортсменам нужно калорийное питание. Рекламируется питание 21 века, а так же спортивная одежда (домашнее задание).

12. Так как Олимпиада- это праздник, то кроме состязаний молодежи нужно общение. И самый доступный язык- это танец. Танцы народов мира (домашнее задание).

Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество баллов. За первое место в каждом конкурсе 1 балл, за второе -2 балла и т.д.

По окончании соревнований объявляются места, занятые командами. Команда, занявшая 1 место, совершает круг почета и получает сладкий приз (приз). Зрители выбирают самую обаятельную участницу конкурса. Ей вручается корона и приз.

Самое главное, чтобы весь конкурс был пронизан юмором.

В данном сценарии на свое усмотрение можно заменить задания на конкурсах, или добавить еще немало своих.



Сценарий спортивного мероприятия «Моя семья - моя крепость»



Дик Игорь Николаевич, учитель физической культуры «Аулиекольская школа - гимназия имени Султана Баймагамбетова» отдела образования акимата Аулиекольского района.

Цели и задачи:

- укрепление между школой и семьей;
- сплочение детей и родителей;
- воспитание чувства коллективизма;
- развитие интереса к физической культуре;
- воспитание патриотизма;
- укрепление здоровья.

Оборудование: 3 обруча (разного цвета), 6 гимнастических палок, 3 резиновых надувных мяча, маленькие мячи, 3 ведра, 3 ракетки, мешки для прыжков, мешочки с песком, кегли, 3 ящика, воздушные шары, гимнастические маты.

Прогнозируемые результаты:

- активное участие родителей в жизни класса;
- создание атмосферы взаимопонимания между родителями и детьми;
- проявление самостоятельной творческой активности.

Участники:

команды-семьи участвуют в количестве трех человек – папа, мама и ребенок – капитан команды. Участвуют три команды, в каждой по две семьи.

Ход мероприятия

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в три колонны.

Ведущий:

Дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивный праздник «Моя семья-моя крепость». Мы рады приветствовать наших уважаемых родителей и, конечно, любимых ребят!

Семья — самое главное в жизни для каждого из нас. Семья — это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берем пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья. Именно в семье мы учимся любви, ответственности, заботе и уважению.

А сейчас мы хотим представить наших смелых и сильных пап.

Папы-(делают шаг вперед)

Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже (папы встают на свои места).

А теперь, наши замечательные мамы. мамы- (делают шаг вперед)

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам (мамы делают шаг назад).

И, наконец, самые маленькие участники соревнований! (дети делают шаг вперед)

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Ведущий: Мы от души приветствуем и поздравляем всех, кто сегодня вышел на старт! Успехов нашим командам и побед!

Команды придумывают свое название и девиз. В это время звучит музыкальная пауза.

Ведущий:

Представляем вам судейскую коллегию в составе:

1.Алимбаева Айгерим Мейрамхановна – заместитель директора по ВР

2.Газизов Ильнур Зарифович – учитель НВТП

3. Грудинина Надежда Николаевна - вожатая

Ведущий:

Начинаем наши эстафеты.

Эстафета первая: «Волейбол»

Задача – как можно быстрее дойти до финиша, не уронив шарика.

Он для всей команды. Игра в волейбол воздушным шариком, по очереди каждым участником команды.

Эстафета вторая: «Посадка картофеля»

(Инвентарь: маленькие резиновые мячи и обручи).

Конкурс для всей команды. Напротив каждой команды разложены обручи, а в руках у пап находятся корзины с маленькими мячами. По команде папы бегут вперед и раскладывают мячи по одному в каждый обруч, затем мамы, затем ребенок. Следующая семья по одному собирает мячи в корзину. Конкурс считается окончанным, тогда, когда все участники соревнований пройдут свой этап.

Эстафета третья: «Боулинг»

Напротив каждой команды расставлены по 6 кеглей. По команде каждый участник выбегает и совершает по одному броску в сторону кеглей. Кто больше всего собьет кеглей тот и выиграл.

Эстафета четвертая: «Перекасти мяч»

Первый участник берет в руки гимнастические палочки и не касаясь ничем кроме палок старается как можно быстрее перекастить мяч по заданной траектории и пройти ворота. Все остальные участники выполняют упражнение в той же последовательности.

Эстафета пятая: «Лопни шарик»

На полу разложены шары (кол-во по 6 штук разного цвета). Каждый из участников команды должен садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто быстрее лопнет свои 6 шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

Эстафета шестая: «Закати мяч»

В конкурсе участвуют только дети. По команде участники стартуют с одной гимнастической палкой в руке. Их задача закатить разбросанные по залу мячики в обруч. У каждой команды разный цвет обруча.

Эстафета седьмая: «Меткий и быстрый»

В конкурсе участвуют все. По команде первый участник прыгает в мешке до конуса, останавливается и кидает один мешочек с песком в стоящий на определенном расстоянии ящик, затем прыгает в обратном направлении и передает эстафету следующему участнику своей команды.

Итог:

Последний вид соревнований,
Мы завершили и сейчас
Итог всех наших состязаний,
Пусть судьи доведут до нас.

А пока наши уважаемые судьи подсчитывают баллы, предлагаю всем участникам нашего праздника исполнить флешмоб (играет музыка).

(команды для подведения итогов праздника строятся в центре спортивного зала)

Ведущий:

И вот подводим мы итоги,
Какие не были б они,
Пускай спортивные дороги
Здоровьем полнят ваши дни.

Для подведения итогов слово предоставляется жюри.

(Объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение)

Награждение:

1. Победители награждаются грамотой (I место)
2. Призеры награждаются грамотами (II и III место)
3. Семьи можно наградить по номинациям:
 - «Самая сплоченная семья»
 - «Самая веселая семья»
 - «Самая быстрая и ловкая семья»



Место	Баллы	Класс	Команда
1 место	16 баллов	3 «А» Класса	Семья Чоповых Семья Турехановых
1 место	16 баллов	3 «Б» Класса	Семья Есмагамбетовых Семья Прудковых
3 место	15 баллов	3 «В» Класса	Семья Исмаиловых Семья Сердешных
Номинация			
«Самая быстрая и ловкая»		3 «А» класс	семья Чоповых
«Самая веселая»		3 «Б» класс	семья Есмагамбетовых
«Самая сплоченная»		3 «В» класс	семья Исмаиловых



Сценарий внеклассного мероприятия ко Дню защиты детей «Мы — пираты»



Никитюк Елизавета Сергеевна, учитель физической культуры КГУ «Средняя школа №1 города Тобыл» отдела образования Костанайского района.

Цель: Формировать двигательную активность детей – развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве, умение работать в команде; укрепить физическое здоровье дошкольников; создать положительный эмоциональный настрой.

Атрибуты: Обручи 6 шт. ; Кроссворд (формат А3, карта (формат А3, две дорожки из бумаги, 2 платка для завязывания глаз, 2 маленьких канатика, два мешка «с сокровищами», два флага – палка на ней кусок бумаги, фломастеры, цветные карандаши, 2 стола, 2 якоря – на конце длинная лента, прозрачная ткань 1 шт., шоколадные монеты, детский грим.

Для морского панно (на улице вешаем голубую ткань (море): картонные картинки: солнце, пчелки, корабль; остров – рисуем на ватмане + разукрашиваем; с низу панно крепим чистой ватман; воздушные шары; волны из белой бумаги.

В группу к детям заходит Пират...

Пират: Хо-хо-хо, это что у вас тут за праздник? Клад нашли?

И почему тогда вы здесь сидите? Какой праздник без пиратского веселья? Предлагаю в группе не сидеть, а на море посмотреть! Вы готовы отправиться со мной в пиратское путешествие? (дети – да). Тогда собирайтесь мои пиратики, отправляемся!

Дети одевают пиратские атрибуты (шапки, тельняшки и т. д., строимся друг за другом...и идем по «пиратским стрелочкам» на улицу!

Пират: Вон какое у нас море большое! Ну пиратики, по росту становись, раз – два! Выстраиваемся по росту...

Пират: Сейчас мы и проверим, готовы ли вы со мной отправиться в сложное морское путешествие! Не боитесь? (нет). Вот сейчас и проверим...

Каждый пират должен знать пиратский гимн, я слова буду говорить, а вы после моих слов громко отвечать: «Потому что мы пираты!». Готовы? (да).

1. Поднимаем якоря, Отправляемся в моря! Мы бесстрашные ребята.

Дети: Потому что мы пираты!

2. В море грозная волна, Ураганы и шторма, Ну а мы плывём куда-то.

Дети: Потому что мы пираты!

3. Всех зверюшек нам милей Обитатели морей: Осьминог, дельфины, скаты.

Дети: Потому что мы пираты!

4. Прямо к острову плывём, Там сокровища найдём! Заживём, друзья, богато.

Дети: Потому что мы пираты!

Пират: Отлично справились с заданием! А как вы думаете, самый настоящий пират, что в первую очередь должен уметь?

Ну конечно – же плавать! Все умеют плавать? (не все). А кто не умеет, мы сейчас быстро научим!

ТАНЕЦ – ИМПРОВИЗАЦИЯ «На море»

(под музыку выполняем движения плавания, по показу Пирата)

Пират: Эххх, здорово поплавали! А как вы думаете настоящий пират он какой? (сильный, смелый, храбрый и т. д.). Но в первую очередь он должен быть ловким! И все уметь делать прямо с закрытыми глазами! Стройтесь на две команды, сейчас проверим какие вы ловкие! Сможете пройти по мостику и в воду не упасть? (Дети выбирают капитана команды, придумывают название своей команде).

СОРЕВНОВАНИЕ «Пройди по мостику»

(две длинные дорожки, сделанные из бумаги, – это мостик, по очереди каждый член команды с завязанными глазами проходит по «Мостику» ручки разводим в стороны)

Пират: И с этим заданием справились, вот молодцы! Ну а теперь хочу проверить вашу силу! Мне нужны капитаны команд!

СОРЕВНОВАНИЕ «Морской узел»

(капитаны команды должны завязать узел на канате, кто быстрее справится, та команда и побеждает, затем членам команд предлагается на скорость его развязать, игра продолжается по желанию детей)

Пират: И правда сильные, пресильные вы дети! Кашу наверно в садике хорошо кушали! А как вы думаете пираты должны быть быстрыми! Конечно да! Тогда проверим вашу пиратскую скорость!

СОРЕВНОВАНИЕ «Клад»

(Каждый член команды по очереди бежит с большим мешком (клад) до ориентира ставит мешок в обруч, следующий бежит берет мешок отдает следующему и т. д., кто быстрее тот и победил)

Пират: Вот это скорость! Ну сила, ловкость, скорость это хорошо, а вот без ума никуда далеко не уплывешь! Вы хорошо в садике занимаетесь? Вот сейчас проверим какие вы умные! Есть у меня кроссворд пиратский, посмотрите! Попробуем разгадать?

РАЗГАДЫВАЕМ КРОССВОРД

(Главное слово получается – корабль)

Пират: Ура! Получилось! Справились со всеми заданиями, теперь можно отправляться в плавание! Но нам нужен «Пиратский флаг», даже два для первой команды (название) и второй команды (название).

РИСУЕМ ПИРАТСКИЙ ФЛАГ

(у каждой команды палка на ней прикреплен кусок бумаги, дети украшают своими картинками этот «пиратский флаг»)

Пират: Ну что, флаг пиратский готов можно отправляться! Полный вперед!

Каждая команда берет по три обруча выстраиваются в

форму корабля (треугольником, звучит музыка, «Поплыли»...

Пират: Вижу остров, нужно кинуть якорь! Стройтесь на две команды, будем закидывать якорь!

СОРЕВНОВАНИЕ «Забрось якорь»

(у каждой команды якорь, на нем приклеена длинная лента, нужно докинуть якорь от ориентира до середины обруча)

Пират: Молодцы! Мы попали на остров животных, время поиграть!

ИГРА «У жирафа пятна, пятна...»

(звучит музыка, выполняем движения по показу Пирата)

Пират: Отличненько поиграли! Снова в путь, по кораблям!

Каждая команда берет по три обруча выстраиваются в форму корабля (треугольником, звучит музыка, «Поплыли»...

Пират: Вижу остров, останавливаемся! Так – так, остров необычный, называется «Долина привидений». Не боитесь? Тогда поиграем!

ИГРА «Замри»

(дети танцуют под музыку, как только Пират кричит: «Приведение», дети замирают на месте, пират снова кричит: «Улетело», дети снова танцуют. Игра повторяется несколько раз. Приведение – ребенок, ему одевают прозрачную ткань (как в Карлсоне).

Пират: Славно поиграли! Не устали? Не устали? Тогда по кораблям...

Каждая команда берет по три обруча выстраиваются в форму корабля (треугольником, звучит музыка, «Поплыли»...

Пират: Вижу остров, да это же остров сокровищ! УРА! Давайте поищем, а вот и карта (дети рассматривают карту сокровищ! Идем по карте, находим шоколадные монеты!

Пират: Я в вас не сомневалась! Вы большие молодцы! А после такого долгого путешествия можно и отдохнуть, повеселиться!

Звучит музыка детям предлагается:

- порисовать на асфальте,
- потанцевать,
- составление коллажа «Мир детства»



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ҚИМЫЛ – ҚОЗҒАЛЫС ОЙЫНДАРЫНЫҢ РӨЛІ

Ивышева Эльмира Қияққызы, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі, бірінші санатты, мұғалімі «Әулікөл ауданы әкімдігінің білім бөлімінің № 28 Құсмұрын орта мектебі» ММ.

Грек философы Аристотель «Қозғалыс – бұл өмір» Қозғалыс арқылы денеміз сау болады, денеміз сау болса көңіл – күйімізде жақсы болып, өміріміз мәнді де, сәнді болады Дене тәрбиесі сабағында жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары. Білім – қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал. Қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс – тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы оқушы жастарды халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні мұғалімнің басты міндеті.

Мақсаты: негізгі мақсат жасөспірімдердің денсаулығын дұрыс қалыптастыру мен салауатты өмір салтының қажеттіліктерін тәрбиелеу болып табылады. Әдісі: Жеті модуль әдісі.

Нәтижесі: Қимыл – қозғалыс жаттығуларын жасау және спорт түрлерімен шұғылдану адамның қозғалыс қабілетін жетілдіріп, ақыл, ой өсіруге көмектеседі. Ғылым мен технологиялардың қарқынды жылдамдықпен дамып келе жатқаны қазір бәрімізге аян. Қазіргі білім беру жүйесі осы заманға сәйкес пе? Деген сұрақ туындайды. Біз әлеммен бірге жаһандану заманында кмір сүріп жатқандықтан, мұғалімдер ХХІ ғасыр оқушыларының қалай білім алу керектігі туралы терең ойланып, зерттеулер жүргізіп, ең алдымен қзгеруді өздерімізден бастағанымыз жқн екенін білуіміз керек. Себебі жылдап қолданып келе жатқан, үйреншікті әдіс – тәсілдерін өзгертпей, бір сарында жұмыс істеп жүре беретін мұғалімдер бүгінгі заманауи технологияларды орынды қолдану үшін, қзінің іс- әрекеті бойынша зерттеу жұмыстарын жүргізіп, нәтижелерін сараптап, тиімді шешім қабылдауы керек. Міне осы тұста Қазақстан Республикасы педагогикалық шеберлік орталығының әдістемелік кеңесі ұсынып отырған оқытудың жеті модулін қолдану тиімділігі әлемнің дамыған елдерінде де дәлелін тауып жатыр. Себебі осы жеті модульге кіретін: оқытуды басқару және көшбасшылық әдісінде адамдардың қалай оқитындықтары туралы білім саласындағы заманауи жетістіктерін негізге алса, ал сын тұрғысынан ойлау Қазақстандағы білім беруді дамыту үшін маңызды болып табылатын қазіргі ең басты педагогикалық түсінік болып отыр. «Өрлеу» біліктілікті артыру курсына болғанымда, Қ.Республикасының педагог қызыметкерлерінің біліктілігін артыру бағдарламасына деңгейлік курсты оқыған дене шынықтыру мұғалімінің ашық сабағынан және мектепте арнайы бітіріп курсты бітіріп келген мұғалімдердің сабағына кіргеннен кейін, өмірге, адамдарға, жалпы әлемдік көзқарасыма үлкен әсерін тигізгендей болды. Әрине, адам өмірінің маңызды бөлігі, ол оның қызметі ғой, сол жұмысым жайлы да көптеген ой, толғаныстар, сұрақтар пайда болды. Мен бұрын қалай сабақ бергенмен Қазір қалай, неден бастағаным жөн деген сұрақтар мазалай бастады. «Заман өзгеріп жатқанда, мен неге ескіше жұмыс істеп, келешек ұрпақты ескіше оқытуым керек?» деген сыни ой туды. Жеті модуль әдісі – тәсілдерін кеңінен енгізіп, мектепте білім алатын барлық оқушыларды оқытуда қолдану барысында, қызығушылықтары артып, оқу үрдісінде топтық, жұптық жұмыстарды оқу модельдерін қолдану оқу сапасын жоғары

нәтижелерге жетеледі. Осы тұста мұғалім өз «іс – тәжірибесін неден бастау керек, қайда барып кімнен сұрауы керек?» деген ой туындады. Оқу мен оқытуда негізгі құрал оқушылардың бойында дене тәрбиесімен өз бетінше шұғылдануға қажет дағдылар мен икемділіктерді қалыптастыру.

Мен бірінші зерттеу сабағымды жоспарлағанда ең алдымен оқушыларды сабақтарымыз бұрынғыдан ерекшелуеу болатынын ескертіп, оларды жалпы дене жаттығу жасауға сапқа тұрғызды. Оқушылар кәзір жүгіру, секіруі жаттығуларын жасаймыз дегенде «Оқушылардың түрлері бұзылып «ой» - деген дауыстар естілді. Бірақ мен олардың саптан шығып дөңгеленіп тұрындар «қозғалмалы ойын» арқылы, жүгіреміз, секіреміз-деген сөзімді естігенде көздері жайнап «есть» деген дауыстар естілді. Сынып оқушыларының белсенділіктері күрт артқандығы байқалды, ойын үстінде жүгіру шапшандықтары, секіру, жүру жаттығуларына көп көңіл қойылып, шаршағандықтарын білдіртпей, белсенді атсалысты. Ойын процесінде бала өзінің назарын қимылды орындау әдісіне емес, мақсатқа жетуге арнайды. Ойын түрлері арнайы педагогикалық: қимыл – қозғалыс іскерліктерін дамыту және дағдысын қалыптастыру, қимыл сапалығын көтеру, оқушының ағзасына әсерін тигізу, денеге түсетін салмақпен қамтамасыз ету міндеттерін шешеді. Қимыл – қозғалыс ойындарын іріктеп алу маңызды орын алады. Сабақтың қозғалыс мазмұнына байланысты: жүгіріп, секіріп ойналатын ойындар, лақтыру немесе қағып алу, заттарды алып беру, кедергілерге қарсы тұру, тағы басқа ойындар ойналады. Дәстүрлі сабақта жүгіріңдер, секіріңдер- дегенде оқушылар аяқ – астыннан ауырып және басқада сылтаулар табатын. Жалпы дене жаттығуын жасағанда оқушылар көңіл қойып жасамайтын, қалай болса солай жасай салатын. Оқушыларға үйден әр түрлі өмірмен байланыстырып жаттығулар жасап келіп, сабақта оқушыларға жасатады. Бұл жерде оқушылардың сыни тұрғыда ойлауға шақырып отырамыз. Көшбасшылық қасиеттерін дамыту барысында, оқушыларды топ басшысығып сайлап, оларға оқушыларды бағалауға, өз ойларын айтуға үйретеміз. Сабақта топқа бөлгенде сол күнгі сабақтың тақырыбына байланысты мысалы: ұлттық ойындар тақырыбында «асықтармен», баскетбол тақырыбында «баскетбол ойынына керек құралдарды» арқылы бөліп отырамыз. Кейбір оқушылар бар спортқа немқұрайлы қарайтын. Ондай оқушыларды сабаққа қызығушылығын ашу үшін, мен сабақта компьютерді қолданамын, үйге тапсырма беремін, компьютермен ойнап жатқан баланың мультитаспап келіу, доп лақтырып жатқан. Оқушылар жасап сыныпқа көрсетеді, ал мен оған қалай істегенін және не бейнеленіп тұрғанын оқушыларға көрсет – деп айтамын. Сонда доп ұстағысы келмейтін оқушының өзі, баскетбол добын қалай шығыршыққа лақтыру керектігін, айтып отырып көрсетеді. Осылай оқушылардың сабаққа қызығушылықтарын ашамын. Осындай өзгерістерді сабаққа енгізген себебім, оқушыларға бағыт – бағдар бере отырып, оқуды өз беттерінше игерулеріне мүмкіншілік бергім келеді. Олардың сабақтағы іс – әрекеттеріналдын – ала жоспарлап, жүйелеп алсам, мұндай өзгерістердің берер нәтижелері көп екен. Оқу үрдесіндегі әдеттегі көрнекі құралдардан басқа А3 форматындағы парақтар, түрлі – түсті маркерлер, стикерлер, бағалау парақтары, кері байланыс парақтары, сонымен қатар арнайы жаттығулар. Іс- әрекеттегі зерттеуімді орындай отырып, өзім үшін жасаған

тұжырымдамам: қолданған жаңа әдіс – тәсілдерді оқу үрдісінде кеңінен қолдану, жалпы білім беру жүйесін қолайлы нәтижелі бағытқа қарай едәуір өзгерту. Қорытынды: Қимыл – қозғалыс ойындарын өткізу арқылы қол жеткен сауықтыру нәтижесі балалар психикасына ізгі әсер етіп, жағымды көңіл – күй орнайды. Көңіл – күйдің көтеріңкі болуы балалардың мақсатқа жетуге ұмтылысын тудырады және ойын жағдайында неғұрлым дәл бағдар белгілеуге, тапсырманы жедел орындау ұмтылысына, әр түрлі кедергілерді жеңуге талпындырады. Тәуелсіз елімізге білімді, саналы, парасатты адамды тәрбиелеу үшін ұшқыройлы, тәні таза, денсаулығы мықты, адал да терең білімді, жоғары талғамды шәкірт тәрбиелеу.

Әдебиет тізімі:

1. Қасымбекова С. Дене шынықтыру оқу әдістемесі. Жалпы білім беретін мектептің мұғалімдеріне арналған. Алматы «Атамұра» 2000
2. Г.П.Маковецкая. Т.Н.Васильченко. О.И.Меркель. Дене тәрбиесі (әдістемелік құрал)
3. Бағдарлама НЗМ ДББҰ, 2012

«ФУТБОЛ САБАҒЫ» ПИЛОТТЫҚ ЖОБАСЫ



Раши́т МҰХАНБЕТЖАНОВ, Н.Наушабаев атындағы МГ дене шынықтыру пәні мұғалімі Тобыл қаласы.

Футбол сабағы: нені ескеру керек?
2019-2020 оқу жылынан бастап мектеп бағдарламасына пилоттық жоба ретінде бір сағат футбол сабағы енгізілді. Әлемдегі ең танымал спорт түріне балаларды баулу біз секілді мұғалімдер үшін қызық әрі жауапты іс.

Жас футболшылардың жаттығуы көп қырлы. Дене дайындығы команда әрекетінің тиімділігіне көп пайдасын тигізетін маңызды фактордың бірі болып саналады. Спортшылар жылдам әрі түсінісіп ойын жүргізуі керек. Ал допты шебер өткізу және өзінде ұстай білу – жақсы ойынның ең негізгі шарты.

Әр сабақтың негізінде бір тәсілді толық бекітуге байланысты қайталау қағидасы жатыр. Берілген жаттығуды толық бекіткен кезде келесіні бастауға болады.

Жаттығуға көп уақыт бөлген абзал, әсіресе, көктем кезінде. Ойыншылардың төзімділігін дамыту үшін аптасына екі рет жүгірту қажет.

Дайындық барысында жаттығуларды түрлендіру маңызды. Шепте доп беру жаттығуына

екінші доп қосса, сонда оны орындау қиынырақ болады. Бұл ойыншыларды тезірек қимылдауға, ең бастысы, доптан басын көтеріп, жағдайды бағалап, серіктесінің жылжуын бақылауға мәжбүр етеді.

Сабақ жоспарын құрғанда баланың биологиялық жасы мен кейбір кезде сәйкес келмейтін дене дамуын есептеген жөн. Бұл физикалық жүктемені міндеттегенде өте маңызды. Балалар бірнеше топқа бөлінеді, әр топ алдына әр түрлі міндеттер қойылады. Дене дайындығы жоғары балалар көбірек кросспен айналысады, сәл төмендері – доппен. Күштері теңескен кезде топтар бірігеді. Дене дайындығына байланысты топта ойыншының орны белгіленеді.

Үйрету кезінде түрлі жаттығуларды пысықтау қажет. Бұл дегеніміз – ойынмен үйлестірілген теория мен тәжірибе. Тактикалық ойлауын дамыту үшін түрлі ойындарды қолдану керек (екі, төрт қақпамен, алаңда әр түрлі ойыншылармен және т.б.). Қарапайым жаттығулардан басқа алаңда жақсы бағдарлануға мүмкіндік беретін қол доппен ойнауды қолдану қажет. Тәрбие жұмысының мәні ерекше. Әр ойыншы команда жеңіліп қалған кезде де көшбасшылық қасиеттерді меңгерген тұлға ретінде өзін көрсетуі міндетті. Психологиялық икемдеу – жас футболшылардың дайындығының маңызды бөлімі. Бапкердің міндеті – әр ойыншыға оның ең жақсы қасиеттерін пайдаланып, сенімділік кіргізу, командалық рухын дамыту. Тәжірибелі және мықты қарсыластың алдында қорқынышты жеңу үшін жасы үлкен, дене бітімі мықты ойыншылармен жолдастық кездесу өткізіледі. Ресми кездесуде жас футболшыларда қорқыныш жоқ, сенімді ойын оларға әр түрлі жарыстарда ең жоғары орындар үшін күресуге көмектеседі. Сабақ барысында әр ойыншының тәсілін табу қажет. Бұл тек негізі ойыншыларға ғана емес, қосалқы ойыншыларға да қатысты. Өйткені, олар өздерін «турист» ретінде сезінбей, кез келген уақытта алаңға шығып және жеңіс әкелетін ұжымның бір бөлшегі болғаны жөн.



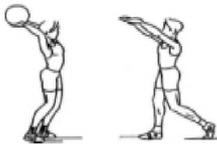
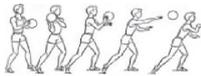
Ашық сабақ. Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындары



Мағауов Ерболат Абайұлы, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі
Қостанай облысы, Арқалық қаласы А.Құнанбаев атындағы №6
жалпы орта білім беретін мектеп – гимназиясы.

Ұзақ мерзімді жоспар бөлімі: Қазақтың ұлттық қозғалыс ойындары	Мектеп: А.Құнанбаев атындағы №6 жалпы орта білім беретін мектеп - гимназиясы
Күні: Сынып: 4	Қатысқандар саны: Қатыспағандар саны:
Сабақ тақырыбы	Доппен ойналатын қозғалмалы ойындар
Оқу мақсаттары	1. Дене жаттығуларын орындау кезінде ағзадағы дене өзгерістерін айыру. 2. Қозғалыс қызметіндегі жаттығулар жинағын орындау, ойындарда дене дамуына ықпал ететін қарапайым жаттығуларды үнемі орындау
Сабақ мақсаттары	Оқушыларға ойынның ойнау ережелерін үйрету, қимыл-қозғалыс ойындардың әдіс- тәсілдерін үйрету. Оқушылардың денсаулығын күшейту, спортқа деген ынтасын арттыру және күш-жігерлерін дамыту. Шапшаңдыққа, икемділікке, ұжымдыққа, ептілікке тәрбиелеу.
Бағалау критерийлері	<ul style="list-style-type: none"> Ойындар барысында өзіндік міндеттерді ажыратады. Дене дамуына ықпал ететін жаттығуларды ойын барысында пайдасын талқылайды және сипаттайды.
Тілдік мақсаттар	<ul style="list-style-type: none"> Оқушыларды зерттеу диалогымен қамтамасыз ету (мысалы, жүгіру, тез жүру, жай жүру, жай серуендеп жүру, теңселу, еңкею, созылу).
Құндылықтарды дарыту	<ul style="list-style-type: none"> ойын барысында өзгелер көзқарасына құрмет және өзгелерге міндеті тарапынан жауапкершілік сезімі. оқушының төзімділік, жылдамдық, ептілік және икемділік, ойлау қабілетін арттыруға, күштілік сияқты қозғалыс дағдыларын дамытады; ойын арқылы жұпен топпен жұмыс жасауды дамытады;
Пәнаралық байланыстар	Өзін-өзі тану, жас өспірімдер физиологиясы. (қозғалмалы ойындары кезінде адам ағзасына тигізетін пайдасын біледі).
АКТ қолдану дағдылары	АКТ дене тәрбиесіндегі теориялық және практикалық сабақтарында қолдану (бейне, презентация);
Бастапқы білім	Оқушыларға өздерінің іс-қимыл дағдыларын байланыстыру және топтық, жеке жұмыс барысында ережені, динамикалық өзгерістерді зерттеу арқылы таныту ұсынылады.

Сабақбарысы

Сабақтың жоспарланған кезеңдері	Сабақтағы жоспарланған іс-әрекет	Ресурстар
<p>Сабақтың басы 12 мин</p>	<p>Оқушыларды сапқа тұрғызу: а) сәлемдесу; б) сабақтың тақырыбы мен мақсатын хабарлау. Саптағы жаттығулар: а) Оңға! Артқа! Солға! Солға! Жүру және оның түрлері: а) қолды жоғары тік көтеріп, аяқтың ұшымен жүру ә) қолды желкеге қойып, өкшемен жүру б) қолды белге қойып, сыртқы қырымен жүру в) қолды белге қойып, ішкі қырымен жүру Арнайы жүгіру жаттығулары: а) аяқты артқа бүгіп жүгіру ә) тізені жоғары көтеріп жүгіру б) оң (сол) жақ қырмен тіркеле адымдап жүгіру в) аяқтың ұшын созып, алдыға қайшы тәріздес жүгіру с) артпен жүгіру; г) жылан тәріздес жүгіру Жалпы дамыту, жетілдіру жаттығулары. Созылуға, иілуге арналған жалпы дамыту жаттығуларды орындау. «Қара жорға» биі арқылы буындарды негізгі тапсырмаларды орындауға дайындау.</p>	<p>Кең, таза кеңістік әрбір әрекет үшін. Мұғалімге ысқырық</p> 
<p>Сабақтың ортасы 23мин.</p>	<p>Ойын алды доппен жаттығулар орындау: Оқушылар 2 топқа бөлініп қарама-қарса орналастырылады, жұптаса отырып доппен жаттығулар орындайды:</p> <p>1. </p> <p>Допты бастан асыра лақтыру;</p> <p>2. </p> <p>Допты екі қолиен кеуде тұсынан беру;</p> <p></p> <p>Допты оң және сол қолмен лақтыру;</p> <p></p> <p>Допты жерге соғып алға даым жасап лақтыру;</p> <p>Дескриптор: кеңістікте тиімді пайдаланады; қозғалыс кезінде кеңістікті тиімді пайдаланады; жаттығуларды орындау барысында әдіс-тәсілдерді қолданады.</p>	<p>Әр қызмет түріне арналған үлкен бос кеңістік. Ысқырық, ағаш аттар, асық, бор.</p> <p>Ойынға арналған үлкен бос кеңістік.</p>

	<p>«Доп капитанға » ойыны Ойын ережесі: Ойын алаңының қарама-қарсы тұсына шеңбер қойылады, бұл капитанның тұратын жерін басқа ойыншылардан бөліп тұрады. Қалған ойыншылар араласып алаңда тұрады. Ойын бастаушы алаңның ортасындағы сызықтың үстінде тұрып, командалардың екі ойыншысының арасынан допты лақтырады. Допты қағып алған ойыншы өз капитаны жақта жақын тұрған ойыншыға лақтырып береді. Қарсылас команда ойыншылары өз капитанына лақтыру үшін допты ұстап алуға әрекет жасайды. Осындай тартыс кезінде қай команда капитанына допты лақтырып бере алса, соларға бір ұпай жазылады.</p> <p>1.Капитан тұрған жердің сызығын басуға болмайды; 2.Капитанға ұшып келе жатқан допты ғана ұстауға болады; 3.Ойыншы доппен тек екі қадам ғана жасай алады; 4.Допты жерге тек бір-ақ рет соғуға болады; 5.Доп үшін бірін-бірі итеруге, жұлқылауға болмайды.</p> <p>Ойынның педагогикалық маңызы.Ойын барысында тез, шұғыл шешімге келуге үйренеді. Жан-жағын жылдам барлап, өз командасының ойыншысына допты дәлдеп лақтырып, әр уақытта одан допты тосып, қағып алуға дайын тұрады. Жасаған жұмысын мұқият, тиянақты орындауға жаттығады.</p> <p>Дескриптор:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ойын барысында өз міндеттерін орындайды; • Ойынның барысын сипаттай алады; <p>Оқушылардың зеректігіне , байқағыштығына, шапшаңдығына бағытталған «күн мен түн» ойынын ойнау. 1 - ші топ - «Күн», 2 - ші топ «Түн» болады.</p> <p>Мұғалім жүргізуші болады, мұғалімнің айтуымен оқушылар жаттығу орындайды, күн деген кезде күндер қышып түндер қуады, түн деген кезде түндер қашып күндер қуады, қай топ көп оқушы жинайды сол жеңіске жетеді.</p>	<p>Ойын барысында қауіпсіздікті ережесі қатаң түрде қадағаланады..</p> 
<p>Сабақтың соңы 5 мин.</p>	<p>Сабақты қорытындылау.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оқушыларды сапқа тұрғызу; - Әр оқушыға шар таратылып тыныс алу жаттығулары орындалады. - Қол жеткен нәтижелер туралы ойлау өзіндік талдау жүргізуге дағдыландыру; - Өткен тақырып бойынша мұғалім мен оқушының талдау іс-әрекеті; - Сұрақ-жауап әдісімен кері байланыс жүргізеді; <p>Рефлексия: Сабақтан алған әсерлерін смайлик тартып бақылау</p>	<p>Құрал-жабдықтарды жинау.</p>  <p>Кері байланыс жүргізу</p>

Краткосрочный план урока по физической культуре.

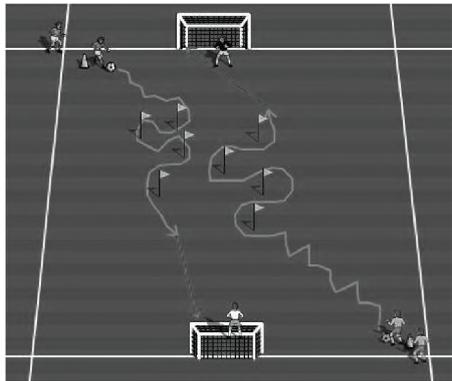
Индивидуальные, командные действия в играх

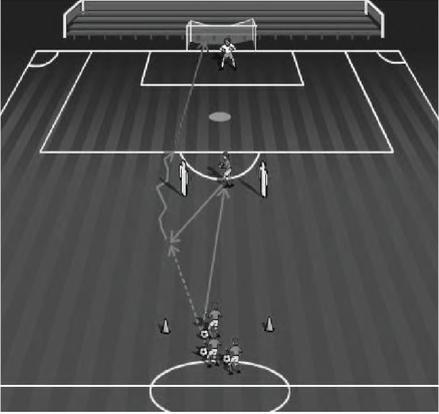


Кдырменов Ержан Бауржанович, учитель физической культуры ГУ «Средняя школа №1 города Тобыл» отдела образования акимата Костанайского района.

Тема: Индивидуальные, командные действия в играх	Школа: ГУ «средняя школа №1 города Тобыл»
Дата:	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 Т Б - 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 показывать 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 11метровый удар по воротам «пенальти», За что могут удалить игрока с поля?</p>
Предыдущее обучение	Подвижные игры с использованием игры в футбол

Ход урока

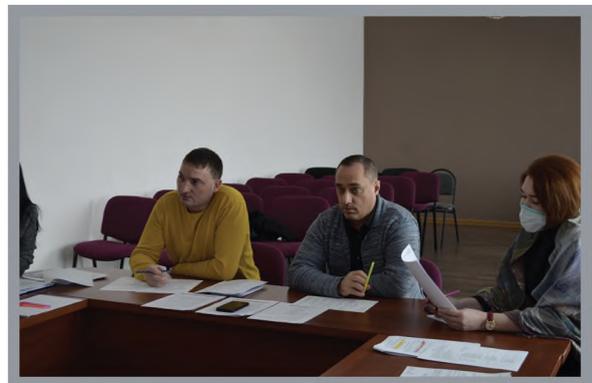
Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
Начало урока (13 минут) 0-3 минуты 3-8 минуты 8-13 минут	(К, Д) Организационный момент, объяснение задач урока, цели урока составляем вместе, исходя из видео-обучения, критериев оценивания, напоминание о технике безопасности. (К) Разминка по кругу 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 6. (Дифференцированный подход) бег в среднем темпе (некоторым учащимся разрешается бежать по внешней стороне площадке 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	Свисток для учителя. Планшет
Середина урока 13-23 минута	1. Актуализация знаний: (Д,К) - ведение мяча и обводка фишек 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.	Свисток, Футбольный мяч, секундомер, флажки.
23-35 минут	 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)	

	<p>4. Остановка мяча в движении (силн) 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 меняются ролями поточно.</p>  <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>	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Построение Рефлексия Какие основные элементы в футболе вы знаете? Какие элементы вам было выполнять 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.(лично-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 учащимся?</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>



«Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для ученика является сам учитель»

А. Дистервег (немецкий педагог, либеральный политик).



ISSN 2310-693X



9 772310 693142

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