

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



№1 (32)

31 МАРТА 2021 ГОДА

Подвижные игры, применяемые
при лыжной подготовке

стр. 7

Роуп - скиппинг на уроках
физической культуры в
школе

стр. 14

Внеклассные формы
занятий физической культурой
и спортом

стр. 22

Физкультурная
минутка на уроках для
учителей начальных
классов

стр. 25



добро пожаловать

WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФКиДЮТ 1 января - 31 марта 2021 года

ОТДЕЛ СПОРТА

28.01.-01.02.2021

СТРЕЛЬБА В ПРОГРАММЕ I ОБЛАСТНОЙ
ОНЛАЙН СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ "МЕНІН
КАЗАКСТАНЫМ.МЕНІН ЖЕРІМ!". ПОСВЯЩЕННОЙ
30-ЛЕТИЮ НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

01.02.-05.02.2021

СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА В ПРОГРАММЕ
I ОБЛАСТНОЙ ОНЛАЙН СПАРТАКИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ "МЕНІН КАЗАКСТАНЫМ.МЕНІН
ЖЕРІМ!". ПОСВЯЩЕННОЙ 30-ЛЕТИЮ
НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

8.02.-11.02.2021

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ В ПРОГРАММЕ I ОБЛАСТНОЙ
ОНЛАЙН СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ "МЕНІН
КАЗАКСТАНЫМ.МЕНІН ЖЕРІМ!". ПОСВЯЩЕННОЙ
30-ЛЕТИЮ НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

10.03.-13.03.2021

ШАХМАТЫ В ПРОГРАММЕ II ОБЛАСТНОЙ
ОНЛАЙН СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ "МЕНІН
КАЗАКСТАНЫМ.МЕНІН ЖЕРІМ!". ПОСВЯЩЕННОЙ
30-ЛЕТИЮ НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

16.03.-19.03.2021

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ В ПРОГРАММЕ II ОБЛАСТНОЙ
ОНЛАЙН СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ "МЕНІН
КАЗАКСТАНЫМ.МЕНІН ЖЕРІМ!". ПОСВЯЩЕННОЙ
30-ЛЕТИЮ НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

02.02.-05.02.2021

ОБЛАСТНОЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ.ВЕДУЩИХ СЕКЦИИ И КРУЖКИ ПО
СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

24.02.-26.02.2021

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В ПРОГРАММЕ I
ОБЛАСТНОЙ ОНЛАЙН СПАРТАКИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ "МЕНІН КАЗАКСТАНЫМ.МЕНІН
ЖЕРІМ!". ПОСВЯЩЕННОЙ 30-ЛЕТИЮ
НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

1.03.-04.03.2021

ОБЛАСТНОЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ.ВЕДУЩИХ СЕКЦИИ И КРУЖКИ ПО
СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

22.02.2021

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ СЕМИНАР "ДИСТАНЦИОННОЕ
ОБУЧЕНИЕ.СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ"

18.03.2021

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР " СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ
К ПРЕПОДАВАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЕХНИЧЕСКОГО И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПЕРИОД
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ"

31.03.2021

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 Адан, 020000
г.Кокшетау, мкр.КОКТЕМ 5,
тел. 8 (701)2380138
Общий тираж: 500 экз
Периодичность: 1 раз в квартал

ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО

4 **С.Н. Анцупова.** Методика и проведение урока
физической культуры в условиях дистанционного
обучения

5 **А.С. Баймагамбетова.** Учебное задание или зада-
ние для самостоятельной работы по физической куль-
туре

КЫЗЫКТЫ / ИНТЕРЕСНО

7 **Т.С.Хабибулина.** Подвижные игры, применяемые
при лыжной подготовке

8 **М.А.Едресов.** Подвижные игры на уроке физической
культуры с нестандартным инвентарем

10 **Д.С.Бойко.** Проектная технология на уроке физи-
ческой культуры

11 **Г.А.Омарова.** Национальные подвижные игры для
открытого урока по физической культуре

12 **Е.Е.Зайцева.** Подвижные игры на уроках физиче-
ской культуры в колледже

14 **Р.Ю.Сарамов.** Роуп-скиппинг на уроках физиче-
ской культуры в школе

15 **Е.Н.Дорошенко.** Использование мягких модулей
для развития физических качеств детей групп пред-
школьной подготовки в дошкольном образовательном
учреждении

18 **И.И.Гриценко.** Адаптивная физическая культура,
как начальная ступень социализации и реабилитации
детей с ограниченными возможностями здоровья в
современном обществе и приобщения их к спортивной
жизни

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА

20 **И.Ф.Артемова.** Пирамидковые упражнения для
развития двигательных качеств и воспитания комму-
никативных навыков учащихся 5-9 классов

22 **А.В.Лейченко.** Внеклассные формы занятий физи-
ческой культурой и спортом

23 **В.И.Петрущенко.** Контроль физических нагрузок
на занятиях физической культурой

24 **И.А.Рябова.** Дыхательная гимнастика на уроке фи-
зической культуры

25 **Ф.Қ.Баяхметов.** Физкультурная минутка на уроках
для учителей начальных классов

27 **А.Ю.Чаусов.** Эстафеты с элементами волейбола

ЖАНАЛЫҚТАР / НОВОСТИ

29 Новый формат спартакиады

Методика и проведение урока физической культуры в условиях дистанционного обучения



Анцупова Светлана Николаевна, учитель физической культуры ГУ «Общеобразовательная школа №19 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

В связи с сложившейся ситуацией в стране, всем образовательным учреждениям пришлось переходить на дистанционное обучение. Поэтому на сегодня это самая актуальная тема, для всех кто связан с образовательной деятельностью.

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 обучающемуся проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность.

Дистанционное обучение подразумевает собой совокупность технологий, взаимодействие педагога и ученика между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Выделяют следующие основные формы дистанционного обучения: в режиме онлайн и в режиме оффлайн.

Онлайн уроки можно проводить на платформе Zoom, Microsoft Teams. Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube, на этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре, а также самостоятельно показывать различные упражнения и задания. Но чаще всего уроки физической культуры в городе проводятся оффлайн.

Для проведения урока учитель физической культуры готовит план конспект, где поэтапно отражает алгоритм действия урока. Данный план конспект прикрепляется в электронный журнал Күнделік. В то время для учеников готовится видео-урок или презентация с указанием темы, целей и задач данного урока, а также общеразвивающие упражнения для активизации двигательной активности. Во время ра-

боты можно использовать:

- Учебные презентации, кроссворды, ребусы, мультимедиа;
- Консультирование обучающихся по почте, социальных сетей WhatsApp, Telegram.

Обязательным условием проведения урока физической культуры в домашних условиях, соблюдение правил техники безопасности.

Дистанционный урок по времени занимает примерно 10-15 минут, практической части и теоретической для самостоятельного изучения. Урок в дистанционном формате должен полностью соответствовать для обучения на дому, то есть не стоит использовать травмоопасные упражнения. Так же вместо спортивного инвентаря обучающимся можно использовать предметы быта, например для ОРУ с предметом вместо скакалки можно взять веревку, или веник вместо гимнастической палки. Так же в основной части урока, все упражнения должны быть адаптированы под занятия учеником в домашних условиях, поэтому они должны быть либо подводящие, либо имитированные. Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем учителя, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеоотчета.

Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с коротким тестированием в конце.

Самостоятельный блок занятия – конкурсы, тесты, викторины, вопросы-ответы.

Рекомендуется распределение нагрузки на неделю в соответствии с уровнем подготовленности и функциональными способностями обучающихся. Характер, структура и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается педагогом физической культуры.



Правила техники безопасности при занятиях физической культуры на дистанционном обучении.

Вводные положения

Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- Травм при падении на неровной поверхности;
- Травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- Травм в следствии плохой разминки;
- Травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;

• Травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе.

При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

После физической нагрузки обучающимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

До начала занятий

Обучающиеся должны переодеться в спортивную форму и удобную для занятий обувь. Обучающиеся должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

Во время занятий

Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.

После окончания занятий

Обучающиеся моют руки теплой водой с мылом, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

Преимущества дистанционного образования:

- Свободный график.
- Учеба в удобной атмосфере.
- Технологичность

Недостатки дистанционного обучения:

- Отсутствие личного контакта с учителем.
- Мотивация и самоконтроль.
- Нехватка практики.
- Техническая зависимость.

Как бы то ни было дистанционное обучение не может заменить, стандартных уроков по физической культуре. Где ученик получает большую физическую нагрузку, которая несёт на себе здоровье сберегающий фактор, работу повышения физических качеств и умений, социальную сторону урока и многое другое.



Учебное задание или задание для самостоятельной работы по физической культуре



Баймагамбетова Айгуль Сапархановна,
учитель физической культуры КГУ «Школа-гимназия №3 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Выполнение учебных или как раньше говорилось домашних заданий по физической культуре, как и по любому другому предмету – органическая часть учебного процесса. Психологи, например, рассматривают задания на дом как обязательный компонент подхода к разучиванию нового материала, а часто и как основу для создания проблемной ситуации. Выполняя задания по данному предмету, обучающиеся пополняют самостоятельно свои знания и в теории и практически, выполняя определённые физические упражнения.

В период пандемии с учетом дистанционного обучения, данная тема актуальна. Так как из-за невозможности проведения полноценного урока физической культуры подвижность обучающихся находится на низком уровне, преобладает гиподинамия.

Основная цель учебных заданий на уроке физической культуры – способствовать успешному усвоению требований учебной программы. А это значит – содействовать развитию двигательных качеств, освоению техники движений, формированию осанки и основам здорового образа жизни.

Содержание домашних заданий составлено из несложных и знакомых упражнений. В системе они оказывают воздействие на укрепление основных мышечных групп и развивают гибкость, прыгучесть, быстроту, силу, выносливость. В теоретическую часть включены знания о двигательных навыках, техника безопасности, Олимпийского движения и здорового образа жизни.

Домашние задания приучают детей к самостоятельности, позволяют целесообразно заполнять интервалы между подготовкой по различным предметам и снижают нагрузку.

Правила организации самостоятельных занятий по физической культуре.

1. Упражнения должны быть несложными по координации и доступными для учеников. Обязательно при соблюдении техники безопасности в домашних

условиях.

2. Подбирают упражнения, количественные результаты которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определённое время.

3. По времени выполнения задания делятся на кратковременные и долговременные.

4. Задания задаются индивидуально и по группам.

5. Задания со временем усложняются.

6. Задание соответствует индивидуальным особенностям.

Учебные задания должны быть гармонично связаны с работой на уроке и должны даваться после их освоения. Так как дистанционный урок несет в себе не полную нагрузку, как при обычном уроке необходимо, чтобы учитель наглядно показывал технику выполнения упражнения и давал строгую нагрузку.

Учебные задания составляются на основе пройденного материала, есть плюсы в дистанционном обучении такие как, обучающемуся выделяется больше времени на изучения теоретического материала, который сложнее уложить в обычный урок физической культуры. Учитель на уроке в обычном режиме пытается вместить и теорию, и практическую часть урока. От этого не всегда, но теряется моторная плотность урока. Поэтому обучающийся может самостоятельно разобрать теоретические аспекты урока, воспользоваться социальными сетями для расширения информации.

Домашние задания могут быть как общими для всех, так и индивидуальными, если присутствует отставание в каком-либо разделе или теме.

Формами контроля занятий по физической культуре в дистанционном режиме являются отснятое видео с упражнениями, презентации по изученному материалу, рефераты, тестовые задания, а формой самоконтроля выступает дневник здоровья.

Чтобы домашние задания были результативными, необходимо выполнять их систематически. Учитель должен осуществлять контроль над их выполнением. Такой контроль осуществляется, прежде всего, на уроках, но на данный период контроль за выполнением самостоятельных заданий выполняется посредством социальных сетей, ребенок записывает свое задание на видео и отправляет учителю на проверку. Так учитель может проверить правильность выполнения упражнений, произвести мониторинг физического развития, в выполнении техники определённого упражнения. А также с помощью различных викторин, тестов и заданий проверяется усвоение теоретической части урока.

Предлагаю упражнения, которые можно использовать в качестве учебных заданий для самостоятельной работы в домашних условиях.

Физические упражнения

1. Основная стойка. Поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться (вдох). Руки вниз (выдох). Выполни 3 раза.

2. Стойка ноги врозь, руки в стороны. Вращения руками назад, затем вперёд. Выполни 8 раз в каждую сторону.

3. Стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища 2 раза вправо, затем 2 раза влево. Выполни 8 раз.

4. Основная стойка. Наклоны вперёд, коснуться руками пола. Колени не сгибать. Выполни 4 раза.

5. Основная стойка. Приседания, руки вперёд. Спина прямая. Выполни 20 раз.

6. Сгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), мальчики – 20 раз, девочки – 15 раз.

7. Подъем туловища лежа на полу (пресс). Выполни максимальное количество раз.

8. Основная стойка. Бег на месте с высоким под-

ниманием бедра. Дыхание не задерживать. Выполняй 1 минуту.

9. Стойка «планка на локтях», выполняй 1 минуту.

10. Наклоны головы вперед назад вправо влево, повороты головы вправо влево.

11. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

12. Упражнения с палкой (палку в домашних условиях можно заменить на веник, швабру или веревку). Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей, внизу сзади на прямых руках – выкруты.

13. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.

14. Полуприседания и приседания.

15. Лежа на спине поднимая туловище коснуться руками носков – 15р (м), 12р (д)

16. Лежа на спине поднимание прямых ног – 15р (м), 12р (д)

17. Многоскоки – 2х10 (м), 2х8 (д)

18. Продвижение на двух ногах вперед – 2х10 (м), 2х8 (д)

19. Прыжки со скакалкой – 40 раз (м), 50 раз (д)

20. Выпрыгивание из глубокого приседа – 15 раз (м), 10 раз (д)

21. Прыжки с возвышения на пол и 2х15раз (м), 2х10 раз (д)

22. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360° – 10 раз (м), 8 раз (д)

23. Прыжки с высоты с мягким приземлением – 10 раз (м), 8 раз (д)

24. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением – 10 раз (м), 8 раз (д).



Подвижные игры, применяемые при лыжной подготовке



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

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Используя специальный комплекс подвижных игр во время уроков подготовки, можно добиться повышения познавательного интереса обучающихся к урокам физической культуры, особенно к урокам лыжной подготовки.

Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании подвижной игры нужно учитывать общую нагрузку урока и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень трудности применяемых на уроках игр по физической нагрузке и сложности игрового взаимодействия участников должен быть доступен занимающимся и возрастать методически обоснованно, плавно и постепенно.

При изучении лыжных ходов применяются следующие игровые задания и игры:

«Кто дальше?»

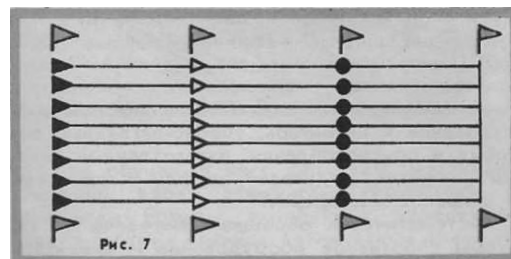
Все играющие делятся на три-четыре команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой колонной проложена лыжня, линия старта обозначена флажками. Участники игры на лыжах без палок.

По сигналу учителя первые номера в колоннах делают на лыжах три-четыре шага до отметки, затем скользят на двух лыжах, стараясь проехать дальше. Кто проскользит дальше всех, получает для команды одно очко, за второе место — два очка и т. д. После первых стартуют вторые, затем третьи в колоннах. Выигрывает команда, которая наберет меньше очков. Можно условиться, что разбег производится с палками, а скольжение без палок. Если позволяет лыжня, то последующие игроки могут брать старт с того места, где закончили скольжение первые, и т. д.

Для совершенствования техники скользящего шага можно использовать игру - «**Перемени место**»

Три шеренги (команды) лыжников, взявшись за руки становятся на линиях, фланги которых отме-

чаются флажками. Расстояние между линиями 30—40 м. Перед первой шеренгой впереди, в 30—40 м, обозначается флажками четвертая линия. По сигналу лыжники, стоящие в шеренгах, не разъединяя руки, быстро передвигаются вперед, стараясь как можно скорее занять очередную линию: первая команда — на четвертую, вторая — на третью и т. д. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит задание, не разорвав цепь. Для повторного выполнения задания шеренги поворачиваются кругом. (рис)



Для совершенствования поворотов переступанием и элементов попеременного двухшажного хода можно провести эстафету - «**Слалом на равнине**» (С лыжными палками и без них).

Для этого по извилистой линии на ровной площадке длиной до 100 м расставляются флажки (палки) на расстоянии 6—10 м один от другого. В зависимости от количества команд оборудуется несколько таких трасс; расстояние между ними 4—6 м. По сигналу первые участники в командах преодолевают трассу попеременным двухшажным ходом или скользящим шагом, поочередно сгибая флажки справа и слева, в конце трассы выполняют поворот кругом, возвращаются обратно по трассе или по параллельной лыжне одновременным ходом (в зависимости от условий игры) и передают эстафету (касанием руки) другому участнику. Участник, сбивший или пропустивший флажок, обязан вернуться, поставить его или обехать вновь. Побеждает команда, закончившая эстафету первой. Расстояние между флажками можно постепенно сокращать.

Для совершенствования техники и приобретения уверенности при спуске можно использовать различные игры и эстафеты, например:

«Эстафета с подъемами и спусками на горках»

Лыжники выстраиваются колоннами у подножия горы на одной общей линии. Каждая колонна — отдельная команда.

По сигналу учителя, все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. Отстающим разрешается помогать: протягивать палку, поднимать упавших и т. д. Это важно, так как команда выигрывает только в том случае, если она в полном составе быстрее других окажется на горе. После этого можно провести состязание по спуску с горы на лыжах с командным зачетом. Для этого в 50—60 м от подножия флажками отмечается линия финиша. Спуск начинают одновременно первые игроки каждой команды. За ними следуют остальные, причем очередному игроку разрешается (отмашкой) начинать спуск после того, как предшествующий игрок этой команды пересечет линию финиша. Выигрывает команда, которая затратит на спуск меньше времени.

Если имеется только одно хорошее место для подъема и спуска с горки, то команды выполняют задание по очереди на время. В то время как одна из них штурмует горку, а затем спускается с нее, другие

команды (одна-две) отрабатывают технику лыжного хода или элементы горнолыжной техники у подножия горки или на лыжне, проложенной по кругу. На естественном пологом склоне длиной 30—40 м можно расставить флажки в 8—10 м один от другого и провести соревнование по спуску с горки с задачей поочередно объезжать флажки с разных сторон и последующим прямым подъемом (попеременным шагом) на стартовую площадку горки. Можно по парам делать подъемы елочкой – кто быстрее.

Для развития скорости передвижения на лыжах применяется. « Ускоренный ход»

Эта игра поможет обучающимся после урока быстрее добраться до школы.

Лыжники строятся в две колонны и идут рядом. Дистанция между игроками — длина вытянутой палки. Каждая колонна является командой и рассчитывается по порядку номеров. Учитель занимает место сбоку. Он громко называет какой-либо номер. Два игрока с этим номером сейчас же выходят из колонн на внешнюю сторону лыжни. Остальные игроки с предельной скоростью устремляются вперед. Игрок, вышедший в сторону, пропускает свою команду, которая ускоряет ход, и как только последний лыжник поравняется с ним, быстро становится в конец колонны. Очко присуждается той команде, игрок которой первым занял место в конце колонны.

Через 1—2 мин, когда лыжники выровняют дистанцию и немного успокоятся, учитель продолжает вызов номеров. Команды повторяют тот же маневр. Чтобы игра проходила интересней, лучше вызывать игроков, идущих в передней части колонны. Номера за вызванными лыжниками сохраняются.

Игра прекращается, когда все номера по одному разу (или по два раза) были вызваны учителем. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Для развития выносливости применяются игры с длительным передвижением. «Гонка с выбыванием»

Круг 200м. На каждом углу стоят лыжники. Начинают бег одновременно по команде. Кого догнали – выбывает. И так до последнего победителя.

«Буксиры»

В парах. Один буксирует другого, тянув, его за палки. У флажка лыжники меняются местами. Побеждает пара сумевшая раньше других прийти к финишу. Запрещается делать шаги при буксировке.



Подвижные игры на уроке физической культуры с нестандартным инвентарем



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

Подвижные игры, являясь прекрасным средством развития движений детей, способствуют совершенствованию двигательных навыков, развитию координации движений, ориентированию в пространстве и кроме того, воспитывают активность, самостоятельность и доставляют детям много радости и веселья. Использование подвижных игр позволяет развивать не только физические, но и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. Благодаря им обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным.

Иногда для разнообразия и интереса обучающихся стоит проводить нестандартные игры, но чаще всего возникает проблема с наличием того или иного инвентаря. Большим подспорьем в работе учителя физической культуры может стать нестандартный инвентарь, такой как длинная веревка или шнур. Этот инвентарь можно с успехом применять как на уроках физической культуры, так и на спортивных праздниках типа «Веселые старты», «Дня здоровья» и на подвижных переменах.

Предлагаю некоторые из них:

Намотай шнур. Шнур длиной - 7 м прикрепляют к середине двух длинной палок. Посередине шнура привязывают цветную ленту. Играют 2 команды по 5-7 человек. Ребята берутся двумя руками за «свои» палки и расходятся на расстояние длины шнура. По сигналу руководителя они начинают быстро вращать палку на себя (или от себя), наматывая на нее веревку и таким образом продвигаясь вперед. Побеждает команда, чья палка раньше коснется ленточки.

Рыбаки и рыбки. Выбирают 4-5 водящих – рыбаков, остальные – рыбки. Рыбаки берутся обеими руками за веревку: двое за концы, остальные располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга – и ловят сетью бегающих по площадке рыбок, стараясь

окружить их. Рыбки могут выбегать из сети до тех пор, пока сеть не замкнется. Рыбакам не разрешается ловить рыб «порванной сети», т.е. отрывать руки от веревки. Игра заканчивается, когда все рыбы будут переловлены. Пойманные последними рыбки при повторении игры становятся рыбаками.

Из обруча в обруч. По периметру площадки раскладываются 8-10 обручей. 25 учеников располагаются в центре площадки вокруг связанной за концы веревки, каждый держит её одной рукой на уровне пояса. По сигналу руководителя играющие одновременно передвигаются вправо по кругу сначала медленно, а потом все быстрее. По следующему сигналу ребята бросают веревку и устремляются к ближайшим обручам. В каждый обруч могут забежать не более 2 человек. Те, кому не досталось место в обручах, становятся в центре веревочного круга и пропускают один цикл игры. С площадки убирают один обруч, и игра повторяется. Выигрывают пара игроков которые остались в последнем обруче.

Друг за другом. Ребята разбиваются на команды по 6-7 человек. Игроки первой команды поочередно прыгают через длинную вращающуюся веревку: сначала прыгает один, к нему на ходу присоединяется второй, и они прыгают вместе, затем – третий и т.д., пока все участники не вступят в игру. Они прыгают до тех пор, пока веревка не заденет кого-нибудь из играющих. Выигрывает команда, набравшая больше очков в трех попытках.

В а р и а н т. Участники делятся на две команды и строятся в колонны по одному в 2-3 м от средней линии площадки. Против каждой команды на среднюю линию становятся по два участника и вращают длинную веревку в одном направлении. По общему сигналу руководителя игроки обеих команд поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники строятся в том же порядке на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.



Пионербол. На площадке натягивают веревку на высоте 2-2,5 м. Через каждые 20-30 см к веревке прикрепляют флажки или ленточки. Играющие делятся на две команды по 8-10 человек и становятся на противоположных сторонах площадки. У каждой команды по волейбольному мячу. По сигналу руководителя игроки обеих команд одновременно перебрасывают мяч через веревку на сторону соперника, стараясь точно послать мяч в пределы поля соперника и не допустить падения мяча на своей половине площадки. Не разрешается отбивать мяч, как волейболе, и бросать его под веревку. За каждую ошибку, допущенной командой соперника, другая команда получает одно очко. Выигрывает команда первая набравшая 10-12 очков. Ведение мяча в игру производится с задней линии.

Достань предмет. Веревку связывают за концы и выкладывают на земле в форме квадрата. К

углам квадрата подходят четыре участника игры. По первому сигналу руководителя они поднимают веревку и берутся за нее правой рукой, по второму сигналу стараются перетянуть веревку на свою сторону, а свободной рукой в это время взять предмет (кеглю), установленный в 2-3 м от угла квадрата. Задание выполняется 2-3 раза. Затем соревнуются очередные участники.

Брось и поймай. Посередине площадки натягивают веревку на высоте 2-2,5 м. На расстоянии 3, 4 и 5 м от веревки проводят три старые линии. Две команды стоят в колоннах по одному вперед третьей стартовой линией, в 3-4 м друг от друга. По сигналу руководителя с первой линии старта, ближней к веревке, первые игроки обеих команд бросают волейбольный мяч через веревку, а затем, пробежав под ней, ловят мяч в воздухе или после первого отскока. Если им это удалось сделать, то они выполняют бросок со второй линии, а при удачной попытке – с третьей. За ловлю мяча с первой линии игроки получают 1 очко, со второй – 2 и с третьей – 3 очка. Затем они встают в концы своих колонн, а задание выполняют очередные участники и т.д. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

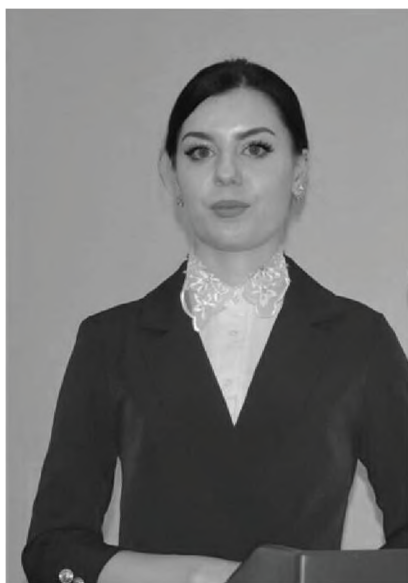
Кто сильнее. Класс делится на две команды. Каждая команда берется за концы веревки, определяется ориентир для перетягивания, по сигналу учителя дети начинают перетягивать веревку в свою сторону. Побеждает команда, которая первая перетянет веревку до определенного ориентира.



Ловкие и быстрые. Две команды строятся в шеренги на противоположных сторонах площадки. В центре находится водящий, который держит в руках веревку с привязанным на конце волейбольным мячом. Веревка имеет такую длину, чтобы мяч достигал боковых линий площадки. По сигналу руководителя водящий начинает вращать веревку ниже линии пояса. По следующему сигналу от каждой команды выходят по одному участнику и, выждав момент, стремятся как можно быстрее достигнуть противоположной стороны площадки и при этом избежать касания мячом. Ученик, задетый мячом, выбывает из игры. Затем вызываются следующие игроки. Побеждает команда, в которой останется больше игроков.

В а р и а н т. Играющие становятся в круг лицом к центру и рассчитываются на первый-второй, образуя две команды. В середине круга водящий с веревочкой, к концу которой привязан мяч или мешочек с песком. Водящий вращает веревочку так, что она, скользя по земле, проносится под ногами игроков. Участники, не сходя с места, прыгают через веревочку. Тот, кого заденет веревочка, выходит из игры. Игра продолжается 2-3 мин. Побеждает команда, у которой останется в круге больше игроков.

Проектная технология на уроке физической культуры



Бойко Дарья Сергеевна, преподаватель физической культуры и спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

В ходе модернизации образования, одной из основных задач в преподавании предмета «физическая культура» становится освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. При реализации этой задачи есть ряд трудностей: лишать студентов необходимой двигательной активности в пользу изучения теории, либо изучать теоретическую часть вскользь, не акцентируя на этом большого внимания. Это заставило искать новые стратегии в преподавании именно теоретической части физической культуры. Практика показала, что наиболее рациональным является внедрение метода проектов. Это позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей студентов;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

Проектная технология на уроке физической культуры позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность студента, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что уроки физической культуры развивают не только физически, но и интеллектуально.

Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности студентов в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время. Хотелось бы предложить один из проектов, который непосредственно можно использовать на уроке физической культуры при обучении детей. Такие проектные методы можно

использовать при изучении различных видов спорта и темы.

Проект «Снайпер», на уроках баскетбола в 6 - 7 классах.

Как только обучающиеся осваивают базовые элементы баскетбола, у них, как правило, возникает желание проявить себя в двухсторонних играх. Однако игра не всегда и не всем приносит удовлетворение и положительные эмоции. Одна из причин этого – низкая результативность в бросках.

Цель проекта: повышение интереса обучающихся к работе над точностью бросков и занятиями баскетболом.

Задача проекта: улучшить результативность бросков с ближних и средних дистанций.

В качестве мотивационного момента и для интереса на уроках физической культуры использовалась презентация «Советы Джея Вульфа для улучшения точности бросков» («Тренировка броска - 9 Советов Джея Вульфа»

http://basketball-training.org.ua/about_si). А так же можно смонтировать небольшие ролики с демонстрационным материалом.

Джей Вульф – специалист по броскам в баскетболе, организатор спортивных лагерей, автор публикаций и владелец компании, производящей инвентарь, который помогает спортсменам любого возраста совершенствовать свое спортивное мастерство в бросках.



1-совет: Броски с коротких дистанций, как справа, так и слева от щита выполняются с отскоком от щита и точки прицеливания.

Точка прицеливания обозначается красным кругом диаметром 10 см в верхнем углу квадрата на щите. Джей Вульф указывает на обязательное обратное вращение мяча при выполнении всех бросков.

2- совет: Отрабатывать чистые броски из-под щита с отскоком от щита со «вторых усиков». Чистый бросок – это бросок, при котором мяч не касается кольца при попадании в корзину. Первые два совета направлены на повышение точности в бросках с ближних дистанций. Для отработки бросков со средних дистанций Джей Вульф предлагает:

3-совет: Удерживать руку после броска, как бы провожая мяч в корзину.

4-совет: Выполнять чистые броски – 5 бросков подряд с одной точки. Задача не только для шестиклассников, но и для старших школьников трудновыполнимая. Поэтому рекомендовано выполнять 2, 3, или 4 чистых броска из пяти попыток, в зависимости от индивидуальных возможностей учащихся.

5-совет: Выполнять по 200 бросков на протяжении пяти дней.

На выполнение такого количества бросков на уроке не хватает времени, да и уроков пять дней подряд быть не может. Выполнить этот совет можно только во внеурочное время. Школьникам предложено работать над броском 10 – 15 минут ежедневно.

Проект реализуется на пяти уроках, на каждом из которых около 20 минут времени школьники самостоятельно работают над точностью бросков.

На первом уроке, кроме презентации, проводится тестирование точности бросков. Обучающиеся выполняют по 15 бросков с трех точек (по 5 бросков с каждой), обозначенных на площадке гимнастическими обручами.

Первая точка – в метре справа от щита.

Вторая – в четырех метрах от щита напротив его.

Третья – в пяти метрах от щита левее его.

В ходе реализации данного проекта значительно улучшается техника броска от груди двумя руками. Большинство учащихся выбирают этот способ броска, как наиболее результативный.

Повторное тестирование проводится на последнем уроке.

В первую очередь результативность увеличилась за счет бросков из-под щита и в меньшей степени – за счет бросков с самой дальней точки.

Еще одним результатом проекта стала игра, придуманная детьми во внеурочное время.

Игра «Снайпер».

Подготовка игры: на баскетбольной площадке выбирается некоторое количество точек для бросков (по желанию играющих). Эти точки обозначаются мелом. Количество играющих от двух до 5 – 6 человек. Можно и больше, но теряется динамика, из-за того, что приходится долго ждать своей очереди. Играть можно одним мячом.

Ход игры. Игроки по очереди выполняют броски с одной из точек. Тот, кто первым попадет три броска из пяти, переходит на вторую точку (количество попаданий по договоренности может быть иным). При этом очередность бросков сохраняется. Победителем становится игрок, первый выполнивший три удачных броска из пяти с последней точки.

Правила игры: нельзя заходить за линию обозначения точки броска.

Вариант игры: на следующую точку переходит игрок, выполнивший три попадания подряд (или другое количество по договоренности).

Национальные подвижные игры для открытого урока по физической культуре



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

Подвижные игры являются одним из самых распространенных средств физического воспитания и представляют собой сознательную, активную и инициативную деятельность занимающихся, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими. Игры отличаются большой эмоциональностью, поскольку в них всегда имеются широкие возможности для проявления личных качеств и инициативы.

Велико значение игр в развитии свойств ловкости, скорости, быстроты, в совершенствовании двигательной способности, в развитии ловкости и находчивости.

Целесообразность планирования включения национальных игр прежде всего опирается на материальную базу школы на учет индивидуальных особенностей детей, на воспитание подрастающего поколения на национальных традициях народа. Учебной программой для каждого класса предусмотрено проведение в ходе уроков физической культуры подвижных игр. Подбирать их надо соответственно намеченной для решения задачи, интересам учеников, конкретным условиям работы. Поэтому важно иметь большой набор игр в своей картотеке. Часто я использую национальные игры. Ребята всех возрастов с удовольствием участвуют в них.

Национальные подвижные игры:

1) «**Жапалактар мен карлығаш**» узбекская игра (ястребы и ласточки). В игре участвуют две команды они становятся спиной друг к другу. 1 (ведущий) ходит вокруг игроков и считает: 1,2,... называет ласточки или ястребы. Команда, которую называли, полностью убегает, а вторая догоняет. Пойманные игроки, считаются игроками ловящей команды. По-



беждает та команда, в которой больше игроков. Варианты: «вороны и воробы». В этом варианте руководитель называет команды медленно по слогам во-ро-ны (-бы). После последнего слога, названная команда ловит другую.

2) **«Тартысу»** татарская игра «Перетягивание». Игра похожа на перетягивание каната. Состязание проводится между двумя участниками команд. Каждый участник берется за край палки и по свистку тянет ее в свою сторону. Участвует вся команда. Варианты: «Перетягивание в парах» (кто сильнее). Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за правые руки (желательно за запястья), левые кладут за спины. По сигналу игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Перетягивать можно только по сигналу. Перетягивание разрешается одной рукой, (двумя руками по договоренности). Игрок должен перетянуть противника за линию, за его спиной. Игра способствует развитию силы.

3) **«Рывок за мячом»** русская игра. Две равные команды выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки, рассчитываются по порядку номеров. Руководитель с мячом, называя любой номер, бросает мяч вперед, как можно дальше. Игроки, под этими номерами бегут к мячу. Кто раньше заденет мяч рукой, тот приносит команде очко. Игра повторяется, вызывая новый номер. Побеждает команда, набравшая больше очков. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности). Если 2 игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку. Игра способствует развитию быстроты реакции, скорости.

4) **Две команды выстраиваются по линии.** Все игроки поднимают ногу назад, согнув ее в колене, по сигналу обе группы прыгают на встречу, друг к другу, стараясь свободной рукой и туловищем толкнуть противника, чтобы он встал на обе ноги. Игрок, коснувшийся пола двумя ногами, выбывает. Выигрывает команда, у которой большее количество сбитых игроков. Игру начинать по сигналу. В случае усталости разрешается быстро сменить ногу. Игра способствует развитию прыгучести, ловкости.

5) **«Айголек» казахская игра (кандалы).** Играющие делятся на две команды, становятся друг против друга, взявшись за руки на расстоянии 20-30 шагов. Первая команда начинает, вторая отвечает. «Кандалы, закованы, раскуйте нас, кого из вас, дайте- подайте (назвать имя) посылайте». Игрок, мяча, которого назвали, должен с разбега прорвать замкнутые в цепи руки противника. Если игроку удалось прорвать цепи, то он забирает одного из игроков данной команды, если нет, остается в команде. Сзади команд поставить по одному страхующему игроку. Предупредить ребят, о том, что при разбивании цепи игрок вначале касается руками, а потом туловищем. Игра способствует развитию силы, скорости, сплоченности играющих.

6) **«Токта»** казахская игра (стой). Игроки встают в круг, рассчитываются по порядку. В центре водящий с мячом. По сигналу водящий бросает мяч, называет один из номеров. Вызываемый, старается поймать мяч, а остальные разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит «Стой!» все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в любого игрока, который может увернуться, не сходя с места. Если водящий попадает в игрока, тот становится водящим, а в случае промаха игра продолжается вновь. До сигнала игрокам не разрешается разбегаться. Нельзя сходить с места после команды «Стой!». Игра способствует развитию ловкости, быстроты и внимания.

7) **«Орамал кімде?»** казахская игра (У кого платок?) играющие садятся плотно в круг, согнув колени. По сигналу водящего начинают передавать друг другу какой-либо предмет (платок, шарф, перчатки и т.д.). Водящий, с мягким жгутом, находится за кругом сидящих, ждет сигнала. По сигналу «найди», он должен жгутом задеть того, у кого под коленями спрятан предмет.

Предмет передается по кругу. Если водящий угадает, у кого спрятан предмет, передает жгут, меняясь с игроком ролями. Если не угадает, все начинается сначала. Предмет надо передавать незаметно, а получивший его, не выдавать себя. Подсказывать нельзя. Количество игроков произвольное. Игра способствует развитию внимания, быстроты двигательной реакции.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОЛЛЕДЖЕ



Зайцева Евгения Евгеньевна, преподаватель физической культуры Костанайского сельскохозяйственного колледжа.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательным предметом образования в колледже. Она проводится на протяжении трех лет обучения и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Уделяя умственному развитию особое внимание, люди забывают заботиться о физическом здоровье, а ведь без него невозможно достичь высот. В современном мире невозможно не найти связи деятельности человека с физической культурой, т.к. физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности для каждого человека в отдельности и общества в целом. Использование инновационных технологий в педагогическом процессе стало реальной необходимостью для нынешнего времени. Но наряду с новыми технологиями часто используем на уроках физической культуры, некоторыми забытую технологию, подвижные игры.

Подвижная игра - специфический вид дви-

гательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Ведущее место занимают подвижные игры в физическом воспитании здорового человека и в процессе физической реабилитации больных и инвалидов, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать воспитательные и лечебные задачи. Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что игра всегда связана с творчеством, инициативой, фантазией, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Вы все знаете и ни для кого не секрет, что в наше время практически нет здоровых людей. Главной причиной этого неприятного факта является то, что образ жизни современного человека малоподвижен. В настоящее время также ухудшению физического здоровья способствует и дистанционное обучение. Лучшей формой занятий направленной на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности студентов являются подвижные игры. Они способствуют рациональному овладению техникой большого количества физических упражнений, устраняют недостатки в подготовленности студентов.

Так, например, на уроках легкой атлетики используя разнообразные эстафеты для овладения техникой прыжков в длину, прыжков в высоту, высокого старта, СБУ и т.д. На уроках по спортивным играм для разминки или в конце урока применяю игры с изменением правил, без правил, в середине урока эстафеты на отработку технических и тактических действий и др... Подвижные игры помогают оживить и разнообразить ход занятия. Эффект активного отдыха несет в себе эмоциональное переключение. Это облегчает овладение материалом и помогает восстанавливать силы непосредственно в ходе занятий. Известно, что многократное повторение упражнений в любой деятельности является залогом создания прочных навыков. Но даже у самых трудолюбивых и сознательных это нередко вызывает потерю интереса, утомление, что объясняется проявлением естественной реакции организма на однообразие занятий. Но только стоит изменить их форму, провести эстафету или игру, организовать соревнования на быстроту, точность и ловкость, то есть включить эмоциональный рычаг, студенты сразу забывают об усталости. Возникающие при этом положительные эмоции способствуют повышению готовности студентов к предстоящей деятельности. Таким образом, используя подвижные игры, позволяют на занятиях заинтересовать студентов нашего колледжа и повысить качество учебного процесса по физической культуре студентов, а высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать свое поведение, способствовать появлению таких черт характера, как настойчивость, решительность, активность, коллективизм. Соревновательный характер игр приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности. А активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной системы, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов, что просто необходимо студентам занимающимся прежде всего аудиторно и дистанционно. Достоинство подвижных игр состоит и в том, что их можно использовать на любых этапах учебных занятий и в любых условиях. Они делают доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются физические

качества. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. В работе со студентами, на занятиях по физической культуре подвижные игры и эстафеты используются и в виде контрольных тестов. Они позволяют судить об уровне развития необходимых качеств.

Приименяю игру не только как средство физического, но также умственного и нравственного воспитания, что особенно важно для студентов. Игра является не только состязанием в каких-либо качествах, но и в проявлении умственных способностей и осторожности, то есть термин «подвижные игры» предполагает не только физическую активность играющих, но и подвижность этих игр в плане использования различных модификаций правил для их проведения.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В нее могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует всестороннему развитию опорно-двигательного аппарата. Также необходимо отметить, что игры способствуют и нравственному воспитанию: уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию. Они имеют и гигиеническое значение, которое усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях, что способствует закаливанию, укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Таким образом, в современных условиях с переходом на дистанционное обучение студентам просто необходимы занятия физическими упражнениями и подвижными играми, которые снимают напряжение, успокаивают и укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, в условиях, когда идет, с одной стороны, резкое снижение мышечной активности, а с другой – повышаются нервно-психические нагрузки. А это, в свою очередь, содействует повышению работоспособности, успеваемости студентов, укреплению здоровья. Глубина и разносторонность воздействия делают игры незаменимым средством воспитания студенческой молодежи. Использование игр в определенной системе и в сочетании с другими инновационными технологиями обеспечивает высокую эффективность воспитания необходимых черт характера современного человека.



Роуп-скиппинг на уроках физической культуры в школе



Сарамов Руслан Юрьевич, учитель физической культуры ГУ «Общеобразовательная школа №19 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Школьный возраст - важный период формирования личности ребенка, адаптации к систематическому обучению в школе. Полноценное физическое воспитание жизненно необходимо для гармоничного умственного и физического развития ребенка.

В настоящее время школьное физическое воспитание не отвечает современным требованиям. Недостаточное количество уроков физической культуры, низкий уровень материально-технической базы многих школ, преобладание занятий умственного труда, увлечение компьютерами, музыкой, иностранными языками приводит к распространению гиподинамии у детей. На уроках физической культуры дети не получают или недополучают должной физической нагрузки. Средства, предлагаемые на уроках физической культуры, например снарядная гимнастика, кроссовый бег, являются непосильными для детей имеющим низкий уровень физической подготовленности, могут привести к срыву адаптации, у школьников снижается интерес к занятиям, желание посещать уроки.

Сравнительный анализ среднестатистических уроков в нашей стране показывает, что на уроках физической культуры больше внимания уделяется решению образовательных задач, хотелось бы, чтобы уроки физического воспитания проводились интересно эмоционально, используя различные средства физической рекреации, в том числе самые новые, современные, вызывающие повышенный интерес. Позаимствовав у зарубежных коллег упражнения со скакалкой - «Роуп-скиппинг», хотелось бы оделиться простыми, но в тоже интересными и полезными упражнениями.

Роуп-скиппинг - одно из популярных средств двигательной активности, представляющий традиционные прыжки на скакалке, сложные комбинации прыжков, акробатических элементов, танцевальных элементов с одной или двумя скакалками, которые выполняются индивидуально или в группах.

Прыжки со скакалкой - одно из любимых занятий из детства, веселая игра. Естественно, что большая часть обучающихся не придают этому спортивно-му течению должного внимания, продолжая считать

прыжки со скакалкой нечто вроде детской забавы.

Роуп-скиппинг или прыжки со скакалкой одно из самых эффективных вспомогательных упражнений. Они совмещают в себе эффективность аэробного длительного непрерывного бега, атлетическую мощь различных прыжков и прыжковых специальных упражнений, эстетичность танцев и напоминает нам об увлечениях детства. Прыжки через скакалку используют для разминки, укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп; они помогали развитию как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. Прыжки через скакалку являются прекрасным средством тренировки сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, развивают общую выносливость и координацию движений. Элементы роуп-скиппинга можно использовать на уроках по физической культуре и во внеурочное время - в спортивных праздниках, в домашних заданиях, в соревнованиях и т.д. Сейчас в период пандемии, как никогда актуальны такие подходы к выполнению физических нагрузок в домашних условиях. Индивидуальный подход, возможность четко дозировать нагрузку на различные мышечные группы, развивать такие двигательные качества как, ловкость и координация, скоростно-силовые качества и выносливость, высокая эмоциональность, постепенность в освоении элементов роуп-скиппинга, повышенный интерес к таким занятиям, простота и доступность, позволяют широко использовать скакалку как средство рекреации.

- Категория «А» включает прыжки на короткой скакалке и начальное обучение прыжкам на одной длинной скакалке.

- Категория «В» предлагает осваивать более сложные прыжки на короткой скакалке с согласованием движений рук и ног, с перемещениями, используются две длинные скакалки.

Для учащихся, освоивших прыжки категории «В» предлагаются элементы категории «С»: прыжки с поворотами и различными комбинациями на короткой скакалке, групповые прыжки в двойной длинной скакалке и прыжки с короткой скакалкой в двойной.

Существует множество разновидностей прыжков с длинной и короткой скакалкой. Обучение прыжкам через длинную скакалку можно разбить на несколько этапов:

1) Пробегание

а) скакалка вращается навстречу ученику сверху-вниз (прямое вращение);

б) скакалка вращается навстречу ученику снизу-вверх (обратное вращение).

2) Прыжки через качающуюся скакалку

3) Прыжки через вращающуюся скакалку

а) с места

б) с в беганием и вы беганием.

Прыжки через скакалку лучше выполнять в конце основной части урока, после упражнений на развитие быстроты и разучивания новых упражнений. Обуславливается это сильным воздействием многократных прыжков в достаточно высоком темпе на нервную систему. Если на уроке ставятся задачи разучивания новых двигательных действий и развития быстроты, прыжки через скакалку можно проводить и в начале основной части урока. Это способствует более эффективному закреплению разученных движений и совершенствованию их выполнения. Использование прыжков через длинную скакалку в начале основной части урока может применяться и тогда когда, идет объяснение и освоение новой темы, на уро-

ках снарядной гимнастики (где прослеживается малая моторная плотность урока).

Повышенный интерес вызывают для учащихся эстафеты с длинной скакалкой. Вот некоторые из них:

«Успей пробежать».

Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2-3 м от средней линии. На этой линии против каждой команды становятся по двое ведущих, вращающие длинные скакалки в направлении снизу от участников. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь не задеть её. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Варианты эстафеты: 1) участники пробегают под вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки; 2) то же, втроем.

«Перепрыгни и убеги».

Условия и варианты эстафеты те же, но ведущие вращают скакалки снизу на участников и пробежание выполняется с прыжком через скакалку.

«Попрыгаем вместе».

Команды выстраиваются под углом к средней линии, на которой ведущие вращают скакалки. По сигналу к скакалке подбегает первый участник, выполняет указанное количество прыжков (3-5) и прибегает обратно. То же повторяет второй и т. д. Выигрывает команда, закончившая задание первой и с наименьшим количеством ошибок.

Варианты: 1) участники выполняют задание парами; 2) участники выполняют задание поочередно, но следующий игрок обязан вбежать под скакалку до того, как убежит в сторону предыдущий участник.

Таким образом, применение элементов роуп-скиппинга на уроках физической культуры достаточно эффективно и доступно, имеет широкую вариативность движений, позволяет тренировать одновременно большое количество групп, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, позволяет развивать координационные возможности, скоростно-силовые качества и выносливость.

Кроме того, поэтапность в обучении прыжкам через длинную скакалку позволяет осуществлять индивидуальный подход к каждому ребёнку, даёт возможность почувствовать себя на равных с остальными даже тем детям, которые не особенно быстры, сильны и успешны в других видах спорта.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЯГКИХ МОДУЛЕЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ГРУПП ПРЕДШКОЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ



Дорошенко Елена Николаевна, инструктор физической культуры, КГКП «Ясли-сад «Улыбка» отдела образования акимата города Лисаковска.

Физическое воспитание дошкольников является одним из приоритетных направлений. Ведь именно в этом возрасте закладываются основы крепкого здоровья и физического развития, формируются основные двигательные умения и навыки.

Для успешной реализации задач физического воспитания большую роль играет материально – техническое оснащение спортивного зала. Хорошее спортивное оснащение позволяет разнообразить занятия, повысить их моторную плотность, дозировать нагрузку, формировать положительное отношение к физической культуре.

В нашем детском саду для развития двигательных качеств детей групп предшкольной подготовки используются мягкие модули, которые являются разновидностью спортивного инвентаря. Они позволяют проводить различные виды занятий по физической культуре, в том числе игры и круговую тренировку. Изготовлены модули из качественных гипоаллергенных, гигиеничных и экологически чистых материалов. Благодаря мягкому наполнителю, отсутствию острых углов, эти конструкции абсолютно безопасны для детей. Также, легко поддаются чистке, их можно применять на уличных площадках. Каждый элемент изделия выдерживает большие нагрузки, и быстро восстанавливает прежнюю форму.

В физкультурном зале нашего детского сада имеются следующие мягкие модули:

- валик длиной 120 см, диаметром 30 см,
- П-образные конструкции высотой 60 см, шириной 60 см., толщиной 20 см.,
- тор – общий диаметр – 150 см, диаметр внутреннего отверстия – 80 см, высота 50 см.,
- кирпичики и брусья разных размеров и высоты,
- наклонные плоскости,
- полусферы.

Модульные конструкции позволяют упражняться дошкольникам в различных видах двигательной деятельности. Так, для совершенствования навыков равновесия применяется валик, установленный на полусфере, чтобы получился «мостик». Для прыжковых элементов используются кубы и кирпичики разных

размеров и высоты. П-образные конструкции позволяют совершенствовать навыки ползания и лазания. С помощью полусфер и торы отбатываются навыки метания в цель.

Поначалу, увидев мягкие модули в спортивном зале, возник вопрос: «Что это такое? Что с этим делать?» Разобравшись, я стала применять модули в качестве полосы препятствий. Восторг детей был неопишем. Проходя по кругу раз за разом полосу препятствий, не получавшиеся упражнения стали получаться. Это были их маленькие победы! Для себя я отметила, таким образом на одном занятии можно одновременно совершенствовать несколько видов умений и навыков: различные виды прыжков, сохранение равновесия, перекаты, лазания и перелазания. Прохождение полосы препятствий является любимым занятием для детей.

Перечень упражнений на мягких модулях.

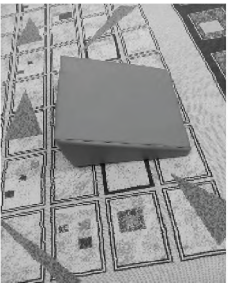
На валике 	1. Ходьба с различным положением рук по валику: - приставными шагами правым, левым боком; - на четвереньках. 2. Перешагивание через валик. 3. Прыжки через валик с места на двух ногах одновременно: - правым, левым боком; - лицом вперед. 4. Прыжки через валик с места на одной ноге (правой и левой): - лицом вперед; - левым, правым боком. 5. Прыжки через валик с разбега. 6. Перелазание через валик на четвереньках.
--	--

На П-образной конструкции



1. Перешагивание через конструкцию, стоящую ножками вверх:
 - лицом вперед;
 - правым, левым боком;
 - на четвереньках.
2. Прыжки через конструкцию, стоящую ножками вверх:
 - лицом вперед двумя ногами с места;
 - лицом вперед двумя ногами с разбега.
3. Пролезание под конструкцией, стоящей ножками вниз:
 - на животе;
 - в упоре на коленях.
4. Прокатывание мячей различных размеров через отверстие конструкции, стоящей ножками вниз (больших, малых, средних утяжеленных и т.п.)
5. Броски мяча в отверстие конструкции, стоящей ножками вверх руками:
 - стоя правой, левой рукой;
 - двумя руками одновременно (снизу от себя, из-за головы, от груди с хлопком, прыжком, поворотом);
 - сидя на полу ноги врозь;
 - сидя на полу спиной вперед;



Упражнения на торе 	1. Перешагивание через тор, лежащий горизонтально: -лицом вперед с различным положением рук (в стороны, на пояс, за голову, за спину, одна вперед, вторая вверх и т.д. и т.п.); -правым, левым боком с различным положением рук; -на четвереньках. 2. Прыжки через тор, лежащий горизонтально: - вперед с места и разбега; -толчком одной правым и левым боком; -двумя ногами вперед с места и разбега; -двумя ногами одновременно правым и левым боком. 3. Пролезание в тор, стоящий вертикально: -лицом вперед согнувшись правым и левым боком; -лицом вперед на четвереньках правым и левым боком. 4. Броски мяча различных размеров в отверстие тора, стоящего вертикально. 5. Броски мяча различных размеров в отверстие тора, лежащего горизонтально. 6. Броски мяча различных размеров в катящийся тор.
Наклонная поверхность 	1. Метание в цель мячей и мешочков. 2. Ходьба и спуск по наклонной поверхности
Комбинация модулей	1. Полоса препятствий.

ких конструкциях далеко не полный. Все зависит от фантазии, воображения, уровня образования, педагогического мастерства и желания педагога. Используя мягкие модули, можно добиться положительных результатов в коррекции различных отклонений, связанных с познавательной и моторной деятельностью ребенка. А монотонные и схожие упражнения и задания превратить в увлекательный процесс, сказку или приключение!

Список использованной литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник для студентов факультетов физической культуры пединститутов. М., Просвещение, 1990.
2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Библиотека воспитателя детского сада. М., Просвещение, 1986.
3. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов учреждений высшего образования. Минск, Вышэйшая школа, 2015.
4. <https://nsportal.ru/>
5. https://ypok.pф/library/ispolzovanie_myagkih_modulej_v_doshkolnom_obrazova
6. <http://radugad.ru/catalog/soft-modules/>



Вариантов выполнения упражнений великое множество. Меняя мягкие модули местами, можно многократно варьировать последовательность упражнений, дозировать физическую нагрузку на различные группы мышц.

Перечень предлагаемых упражнений на мяг-

Адаптивная физическая культура, как начальная ступень социализации и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе и приобщения их к спортивной жизни



Гриценко Иван Иванович, учитель Адаптивной физической культуры КГУ «Костанайский специальный комплекс «Детский сад – школа – интернат» для детей с особыми образовательными потребностями». Управления образования акимата Костанайской области.

В современном Казахстане количество людей с инвалидностью составляет около 680 тыс. человек. Из них 4. 5 тыс. детей школьного возраста имеют нарушения слуха. Поражение функций слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений. Выключение слуха из системы анализаторов означает не просто изолированное «выпадение» одной сенсорной системы, а нарушение всего хода развития детей данной категории. Страдает речь, а она выступает как средство взаимосвязи людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к уменьшению объема получаемой информации, что сказывается на развитии всех познавательных процессов, и тем самым всеми видами двигательных умений и навыков.

Опыт работы с неслышащими дошкольниками доказал, что эти дети имеют большие отличия в двигательной сфере. У воспитанников дошкольных групп при КГУ «Костанайский специальный комплекс «детский сад-школа-интернат» для детей с особыми образовательными потребностями» наблюдались следующие отличительные особенности при сравнении их с нормально слышащими детьми. Отличия выражались в неустойчивости (шаткости походки), трудностях сохранения статического и динамического равновесия, недостаточно точной координации и неуверенности движений, низком уровне ориентировки в пространстве. У большинства из них нарушено развитие мелких движений пальцев рук. Скорость выполнения движений замедляет темп деятельности в целом. Дети с нарушениями слуха при обучении новым заданиям действуют прямо по образцу. Поэтому для его выполнения им требуется многократный показ действия.

Применение действий на практике дошкольникам и младшим школьникам с нарушенным слухом даётся после многократного показа и повторения самим ребёнком. Это занимает в 3-4 раза больше вре-

мени, чем при отработке тех же действий с обычными детьми.

Большим прорывом стало введение в специальное образование уроков адаптивной физической культуры. В школу для детей с нарушениями слуха этот предмет пришёл недавно и уже зарекомендовал себя с лучшей стороны. Адаптивная физическая культура (далее - АФК) является областью общей физической культуры. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармоничного развития в целях самореализации, подготовки к жизни, социализации в обществе. Для нашей школы этот учебный предмет расширил возможности педагога при выборе индивидуального маршрута физического развития для каждого ребёнка. Особенности психофизического развития воспитанников таковы, что в нашем учебном заведении обучается 26% детей с сочетанными проблемами развития. Так, наряду с нарушениями слуха, 8% детей имеют нарушения зрения, 4% последствия ДЦП, 14% обучаемых имеют сниженный интеллект. Это говорит о необходимости осуществления индивидуального подхода при проведении занятий адаптивной физической культурой.

Физическое воспитание детей с нарушениями слуха на уроках направлено на всестороннее развитие личности, решение оздоровительных, образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных задач. Полная или частичная потеря слуха сказывается на психологическом состоянии организма обучающихся. Физическое воспитание для школьников имеющих нарушения слуха имеет огромное значение как важное коррекционно-воспитательное средство преодоления дефектов физического развития, формирования нравственных качеств для полноценной подготовки к жизни в обществе детей с отклонениями в психическом развитии.

Опыт моей работы в КГУ «Костанайский специальный комплекс «Детский сад – школа – интернат» для детей с особыми образовательными потребностями» показывает, что для успешного освоения программного материала я разделяю обучение на 3 этапа:

Первый этап обучения – создание общего представления о новом действии. Здесь на помощь приходит наглядность, образное представление т.е. мысленное восприятие модели изучаемого упражнения (в данном случае использую все виды речи, жестовую, устную, письменную) предлагаю учащимся новые слова и термины, характеризующие упражнение и повторяю их вместе с ними, проговаривая в слух.

Второй этап – собственно переход к самому упражнению (имитация) и исправление либо корректировка техники выполнения движений. Применяю активные методы обучения (метод самоконтроля, имитационный) на этапе разучивания игровых и технических элементов, учитывая индивидуальные особенности неслышащего школьника.

Третий этап - направляю на стабилизацию и совершенствование навыка выполнения упражнения в условиях увеличения интенсивности или уменьшения времени на выполнения задания. Таким образом, в результате применения принципа наглядности, систематичности, доступности и последовательности достигаю поставленной цели в обучении неслышащих школьников.

На уроках адаптивной физической культуры я как педагог, уделяю достаточное время развитию у неслышащих школьников навыков слухового восприятия и воспроизведения устной речи, где восприятие речи педагога учащимися происходит на слухо – зрительной основе.

- Алишер скажи, какой сегодня день?
- Сегодня пятница.
- София прочитай тему урока!
- Тема урока: Челночный бег.
- Данияр, скажи, что мы будем делать сейчас?
- Сейчас мы будем выполнять разминку.
- Даниил ответь, что такое линия старта?
- Линия старта это место, откуда начинает бежать спортсмен.
- Молодцы ребята. Правильно ответили.

Кроме этого на каждую тему ребятам на доске пишу новые слова, значения которых раскрываю по ходу урока, обогащая и формируя тем самым их словарный запас. Здесь в полной мере могут быть реализованы принципы обучения устной речи: обучение произношению на базе речевого общения, сознательное и активное участие неслышащих детей в учебном процессе, прочность получаемых знаний и навыков, наглядность обучения, связь теории с практикой, осуществление индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся в условиях коллективной работы.

Задачи, которые решает специальное учреждение для детей с нарушениями слуха, во многом повышает качество образования и воспитания обучающихся на уроках адаптивной физической культуры:

1. Специально-образовательные задачи, которые способствуют развитию речи, овладению спортивной терминологией, терминами, обозначающими предметы оборудования и инвентаря, необходимыми для полноценной и самостоятельной жизни детей с нарушениями слуха, а также изучению правил соревнований.

2. Оздоровительные задачи, призванные способствовать применению физических упражнений, гигиенических факторов, естественных сил природы для укрепления здоровья, повышения работоспособности людей с нарушениями слуха путем внедрения физической культуры в их быт.

3. Коррекционные задачи, способствующие нивелированию различий в двигательной сфере, по сравнению с их слышащими сверстниками, расширению и обогащению словарного запаса, речевого развития.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при реализации всей системы физического воспитания, включающей не только уроки адаптивной физической культуры, но и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия учащихся, внеклассную и внешкольную работу по адаптивной физической культуре.

Личностными результатами освоения детьми учебной программ по АФК могут служить результаты его спортивной деятельности, самореализуется ли он. Вместе с этим, в школе есть дети, которые имеют хорошую физическую подготовку: Конкубаев Канат, Искендилов Данияр – выпускники, которые являются многократными победителями республиканских соревнований по настольному теннису, являются

бронзовыми призерами Летних Сурдолимпийских игр, которые проходили с 18 по 30 июля в городе Самсун (Турция), по завершению которых им было присвоено звание «Заслуженного Мастера спорта по настольному теннису СУРДО», кроме них есть отличные результаты у выпускников по мини футболу: Данин Андрей, Алтаев Данияр, Шынгысбек Руслан, Привалов Николай, Матвейкин Артем являются победителями Международного турнира по мини-футболу, посвященного Дню Независимости Кыргызской Республики Киргизия г. Чолпон-Ата, июль, 1 место; август 2018 г.- Вторая Сурдлимпийская спартакиада РК по летним видам спорта среди инвалидов по слуху в г. Актобе 2 командное место.

сентябрь 2018 г. - Кубок РК среди инвалидов по слуху в г. Алматы 1 место; 2019 февраль, Азиатско-Тихоокеанский чемпионат по футзалу среди спортсменов с нарушениями слуха г. Бангкок (Тайланд) 4 место.

Кроме того большие успехи показывает Алексеева Галина, которая в г. Караганда в Чемпионате РК по легкой атлетике среди спортсменов с нарушением слуха в 2019 году в беге на 800 метров стала третьей, на дистанции 400 метров показала второй результат в Республике и выполнила норматив «Кандидат в мастера спорта»; в эстафете 4*100 метров Касымова Милена, Алексеева Галина, Меркулова Индира, Салапаева Елдана завоевали бронзу. Касымова Милена в 2020 г. в г. Караганда на дистанции 400 метров выиграла бронзовую медаль; Меркулова Индира показала третий результат в беге на 60 м.

Таким образом, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями выстроенные с учетом психо - физических возможностей учащихся, рассчитанные на строго индивидуальную траекторию развития каждого, используя в работе личностно-ориентированный, дифференцированный подход с обще-развивающей, оздоровительной и спортивной направленностью будет использоваться как возможность социализации в дальнейшей жизни обучающихся с нарушением слуха на уроках адаптивной физической культурой через гармоничное развитие физических и духовных сил неслышащих детей, которые в непрерывном единстве с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием является целью подготовки их к жизни, к общественному полезному труду, которая будет использоваться как возможность социализации в дальнейшей жизни.



Пирамидковые упражнения для развития двигательных качеств и воспитания коммуникативных навыков учащихся 5-9 классов



Артемова Ирина Феликсовна, учитель физической культуры Рудненского территориального центра оказания социальных услуг.

Особое положительное воздействие для воспитания и формирования навыков коммуникативного поведения даёт использование пирамидковых упражнений в парах, тройках, группах с другим количеством участников, часто со всем классом.

Учащиеся с интересом выполняют эти упражнения, а выступления с показом этих номеров является хорошим стимулом и одновременно праздником для выступающих детей. Тот случай, когда детское счастье не только итог, но и путь у цели! Навыки взаимодействия, партнёрские отношения важно воспитывать в среде доброжелательности и успешности, которую необходимо создать на уроке. Во взаимодействии учащихся друг с другом учу помогать слабым, учиться у сильных, уважать равных. Пирамидковые упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, выносливости, чувства равновесия, координации движений. Лёгкость и смелость движений, слаженность и динамичность действий участников подчёркивает зрелищность этих упражнений.

На фото представлены фрагменты уроков в 5-9 классах с использованием пирамидковых упражнений.

Перед разучиванием пирамидковых упражнений я готовлю рисунки, схемы для необходимого количества участников. Демонстрация этого материала помогает создать представление о движениях. Затем разучиваются наиболее трудные упражнения и соединения, затем отрабатывается всё выступление в целом, включая выход и уход.

Исходное положение для построения пирамиды - основная стойка. При построении необходимо соблюдать определённую последовательность, выполнять движения по счёту или под музыку. Я применяю раздельный способ демонстрации упражнений. Участники вначале строят пирамиду, затем фиксируют её в течении 3-4 секунд, а затем разру-

шают и возвращаются в исходное положение. Важно обеспечить правильное разрушение пирамиды и страховку на всех этапах её построения.

Эти упражнения не так просто разучить, как упражнения типа зарядки, однако вложенный труд окупается хорошим результатом. Упражнения можно придумать либо подобрать для любой группы участников, или даже для целого класса. Ученики выполняют их с удовольствием.

Чтобы школьники запомнили упражнения, мы вместе с ними придумываем образные названия, например, «ласточка», «мостик», «полушпагат». Основа успешности проведения занятий с изучением пирамидковых упражнений это соблюдение принципов:

- безопасности, создание атмосферы доброжелательности для каждого ученика
- возрастного соответствия, личностно-ориентированный подход, который обеспечивает учёт индивидуальных возможностей и способностей детей
- наглядности, я использую фото и видеоматериалы в процессе обучения, для анализа и самоанализа движений, рисунки, схемы.

Успех в построении гимнастических узоров в пирамидковых упражнениях зависит не только от физической или технической, но и от волевой подготовки школьников. Поставив перед собой задачу «построить фигуру» учащиеся преодолевают определённые трудности, так воспитывается настойчивость, выдержка, целеустремлённость.

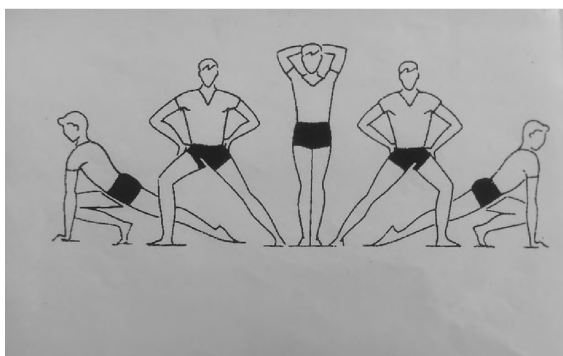
Работая с данным материалом, я отмечаю положительное влияние пирамидковых упражнений для формирования детского коллектива, они хороши для сплочения, воспитания ответственности, дети не хотят подвести друг друга!

Обучение пирамидковым упражнениям и сплочение детского коллектива это две положительно воздействующие друг на друга части в учебном процессе!

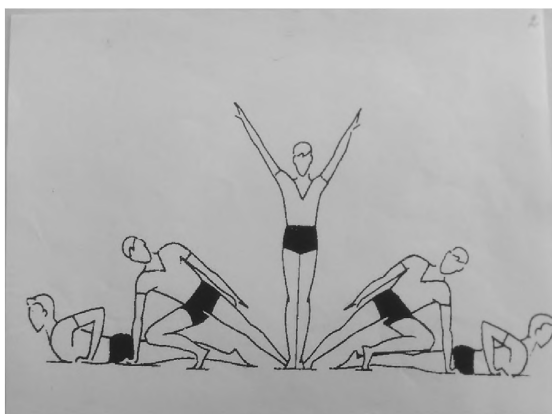
А главный плюс пирамидковых упражнений это, конечно, укрепление здоровья детей, т.к. в упражнениях отлично тренируется сердечно-сосудистая система, формируется правильная осанка. Фотографии сделаны на уроках в сельской школе, с. Ульяновское, Костанайского района, когда спортивный зал был на ремонте, в обычной классной комнате, пол был застелен матами.

Фрагмент урока в 7 классе



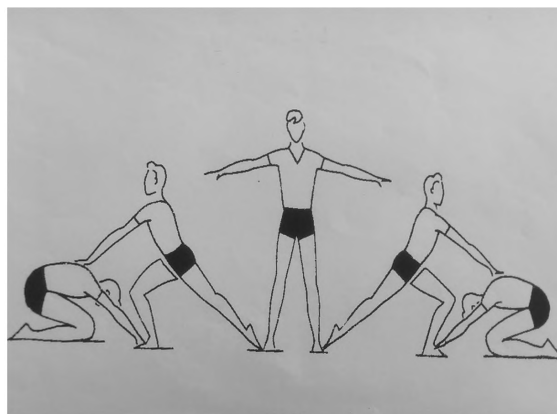
Фрагмент урока в 6 классе

В данном пирамидковом упражнении участвуют пять человек. Учащиеся принимают исходное положение основная стойка. Затем на счёт «раз» учащиеся первый и пятый принимают разнонаправленно исходное положение глубокий выпад правой и соответственно левой ногой с упором, учащиеся второй и четвёртый принимают исходное положение неглубокий выпад правой и соответственно левой, учащийся пятый (центральный) принимает исходное положение основная стойка, руки за головой. Данный гимнастический узор нужно удерживать в течение четырёх секунд, затем все одновременно принимают И.П.-основная стойка.



В данном пирамидковом упражнении участвуют пять человек. Учащиеся принимают исходное положение основная стойка. Затем на раз учащиеся первый и пятый принимают разнонаправленно исходное положение упор лёжа прогнувшись глубокий выпад правой и соответственно левой ногой с упором, учащиеся второй и четвёртый принимают исходное положение неглубокий выпад правой и соответственно левой, учащийся пятый (центральный) принимает исходное положение основная стойка, руки вверх в стороны. Данный гимнастический узор нужно удерживать в течение четырёх секунд, затем

все одновременно принимают И.П.-основная стойка.



В данном пирамидковом упражнении участвуют пять человек. Учащиеся принимают исходное положение основная стойка. Затем на раз учащиеся первый и пятый принимают направленные внутрь узора исходное положение стоя на четвереньках, спина выгнута, руки касаются голеностопов второго и четвёртого, которые замирают в положении выпад правой и левой соответственно, учащийся пятый (центральный) принимает исходное положение основная стойка, руки в стороны. Данный гимнастический узор нужно удерживать в течение четырёх секунд, затем все одновременно принимают И.П.-основная стойка.

Заключение

Дети - наше продолжение, наша любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжёлая работа.

Средства физической культуры, которые я использую в работе для развития учащихся, отвечают запросам современного общества - воспитание гармонически развитой личности.

Уроки физической культуры, спортивные мероприятия и физкультурные праздники отличная площадка для умственного развития, нравственного воспитания социально адаптированной здоровой и счастливой личности.

Подготовка учащихся к самостоятельной жизни в социуме предполагает хорошее физическое развитие, знания и навыки по ведению здорового образа жизни, приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре. Основа успешного решения этих задач - умственная активность учащихся в процессе физического воспитания.

Фрагмент урока в 9 классе

ВНЕКЛАССНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



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

Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом наряду с другими составляют совокупность процесса физического воспитания учащихся, направленного на обеспечение ежедневных занятий физической культурой и спортом всех обучающихся. Внеклассные формы занятий играют особую роль. Они основаны на широкой самостоятельности учащихся при обязательном педагогическом руководстве и в первую очередь учителя физической культуры. Такая работа будет значительно эффективней, если к ней будут непосредственно привлечены совет коллектива физической культуры, родители учащихся. Задача руководителей школы заключается в том, чтобы обеспечить совместными усилиями достижение главной цели - охватить каждого школьника теми или другими видами внеурочных занятий. К ним относятся: кружки по физической культуре, спортивные секции, группы начальной и общефизической подготовки, клубы оздоровительного бега, атлетической гимнастики, туризма и др.

Выделяют два вида внеклассных занятий:

Систематические занятия – занятия в кружках физической культуры, занятия по видам спорта в секциях, занятия в группах общей физической подготовки.

Эпизодические занятия – ежемесячные дни здоровья и спорта, соревнования, прогулки, экскурсии, спортивные праздники.

Внеклассная работа имеет специфические организационно-методические особенности:

- Внеклассная работа строится на добровольных началах;
- Содержание и формы организации занятий определяются с учетом интересов большинства обучающихся;
- Внеклассная работа строится на основе активности школьников при постоянном контроле их деятельности со стороны администрации, учителей физической культуры, педагогов школы.

Внеклассная работа призвана решать следующие задачи:

- Вовлечение в систематические занятия физическими упражнениями как можно большего количества школьников;
- Расширение и совершенствование знаний, умений, навыков, физических качеств, приобретенных

на уроках физической культуры;

- Формирование умений и привычки самостоятельно использовать доступные средства физической культуры в повседневной жизни;
- Выбор спортивной специализации;
- Подготовка актива школы.

Формы организации работы.

Кружки физической культуры организуются для учащихся начальных классов.

Учебно-тренировочная работа кружка направлена на решение следующих задач:

- Активизацию двигательного режима младших школьников;
- Расширение круга занятий по физической культуре;
- Овладение новыми двигательными умениями и навыками, полученными учащимися на уроках физической культуры;
- Формирование интереса к занятиям физической культурой.

Основой содержания занятий является программа по физической культуре, но основное место отводится подвижным играм. В состав одного кружка привлекаются не более 25 обучающихся. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю продолжительностью 40-60 минут в 1-2 классах и 60-90 минут в 3-4 классах.

В каждом кружке учащиеся распределяются на группы по уровню их физического развития и подготовленности.

Секции общей физической подготовки создаются для желающих улучшить свою физическую подготовленность. Группы формируются по 20-25 человек в соответствии с возрастом, полом, уровнем физической подготовленности. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45-60 минут.

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта.

В процессе тренировочных занятий решаются следующие задачи:

- Приобщение наиболее подготовленных школьников к систематическим занятиям спортом;
- Содействие совершенствованию учащихся в избранном виде спорта;
- Подготовка школьников к участию в соревнованиях за команду школы;
- Подготовка к инструкторской работе и судейству.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 60-90 минут, в форме урока и самостоятельной тренировки по заданию тренера.

В секцию принимаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям.

Массовые физкультурные и спортивные мероприятия.

К массовым внутришкольным физкультурным и спортивным мероприятиям относят дни здоровья и спорта, физкультурные праздники и разнообразные спортивные соревнования, которые занимают особое место во внеклассной работе по физической культуре. В общеобразовательной школе различают соревнования внутри класса или секции, между классами. По характеру зачета соревнования могут быть личными, командными и лично-командными.

Физкультурные праздники являются действенным средством пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся. Праздник должен

демонстрировать достижения школьного коллектива физической культуры и подводить итоги его работы за определенный период времени.

Программу практики составляют следующие мероприятия:

- Открытие праздника (парад участников, торжественная часть);
- Показательные физкультурные и спортивные выступления;
- Массовые спортивные соревнования;
- Массовые игры, спортивные развлечения;
- Завершение праздника (награждение победителей, торжественное закрытие).

Дни здоровья и спорта в школах должны решать следующие основные задачи:

- Укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся;
- Повышение интереса детей к занятиям физической культурой;
- Активный отдых учащихся.

Особенности проведения дней здоровья:

Главным критерием дней здоровья и спорта является их массовость.

По продолжительности они не должны превышать трех часов для 1-4 классов, четырех часов для учащихся 5-9 классов, пяти часов для учащихся 10-11 классов.

Проведение дней здоровья требует совместных усилий всего педагогического коллектива.

Эффективность проведения внеклассных занятий заключается в:

1. Доступности занятий и разнообразии их форм, обеспечивающих возможность привлечения к ним широкого круга школьников.

2. Проведение внеклассной работы по физическому воспитанию как составной части системы всей внеклассной образовательно-воспитательной работы школы с соблюдением преемственности принципов и методов работы и опорой на ученический актив.

3. Использование помощи родителей и шефствующей организации, которая может выражаться в материально-техническом обеспечении спортивной базы, организации физкультурных мероприятий, в руководстве секциями, командами и пр.

4. Четкое руководство администрации и педагогов деятельностью коллектива физической культуры, родителей.

Контроль физических нагрузок на занятиях физической культурой



Петрущенко Владимир Иванович, преподаватель физической культуры и спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Развитие двигательных качеств обучающихся, их поддержание на нормативном уровне осуществляется на уроках физической культуры, во время самостоятельных тренировок, на занятиях в спортивных кружках, секциях, клубах, в туристических походах и т.д. Эффективность этих занятий во многом определяется рациональной структурой и нормированием нагрузок. Большинство учащихся не занимаются спортом. Поэтому именно на уроках физической культуры они должны получить необходимую дозу развивающих нагрузок. Должные нагрузки необходимо получать на каждом уроке физкультуры. Одно из важных условий правильного регулирования нагрузки – дифференцированный подход к учащимся. При прохождении одинакового для всего класса программного материала учитель должен: видоизменять и уточнять задания применительно к особенностям отдельных групп учеников; варьировать скорость и продолжительность выполнения упражнений для мальчиков и девочек; учитывать подготовленность учеников; при освоении техники движений изменять объем и характер упражнений, исходя из способностей учеников. Для того, чтобы более точно определить нагрузку на уроке, учителю надо учитывать состояние здоровья и функциональные возможности всех обучающихся, их физическую подготовленность, индивидуальные особенности, а также степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала. Определяя заранее содержание урока, необходимо регламентировать величину нагрузки, ориентируясь на детей со средней физической подготовленностью. А затем, используя индивидуальный подход, корректируются задания для более сильных или слабых учеников.

Физическая нагрузка это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки – это определенная её величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. Дозировать нагрузку – значит строго регламентировать её объем и интенсивность.

Регулирование физической нагрузки достигается следующими способами:

1) изменением количества повторений одного и того же упражнения;



- 2) изменением суммарного количества физических упражнений;
 - 3) изменением скорости выполнения одного и того же упражнения;
 - 4) увеличением или уменьшением амплитуды движений;
 - 5) варьированием величин внешних отягощений (вес собственного тела, штанга и т. п.);
 - 6) выполнением упражнений в усложненных или облегченных условиях (бег в гору и бег под гору, бег по ветру и бег против ветра и т. д.);
 - 7) изменением исходных положений (выпрыгивания вверх из полу- приседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т. д.);
 - 8) изменением длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах;
 - 9) проведением занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке;
 - 10) увеличением или уменьшением времени и характера отдыха между выполнением упражнений.
- Величину нагрузки и продолжительность выполнения упражнений определяют: возраст, пол занимающихся, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, а также цели, поставленные перед уроком физической культуры или тренировочным занятием.

Занятия физическими упражнениями, которые осуществляются целенаправленно, с большим интересом, вызывают положительные эмоции и меньшую усталость. И наоборот, усталость наступает раньше, когда нет интереса к занятиям, хотя признаки утомления отсутствуют.

Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением скорости, интенсивности, согласованности и ритмичности движений. Недостаточный по времени отдых или чрезмерная физическая нагрузка в течение длительного времени приводят к переутомлению (хроническому утомлению). Для предупреждения переутомления необходимо нормализовать режим дня: исключить недосыпание, уменьшить нагрузку, правильно чередовать занятия и отдых.

Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.

К внешним признакам утомления относят изменение цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушение ритма дыхания, нарушение координации движений. Если нагрузка очень большая, то наблюдается чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, обильное потоотделение, появляется одышка, нарушается координация движений. При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть. К внутренним признакам относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание или даже головокружение. В таких случаях также необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и закончить занятия.

О том, как организм переносит нагрузку, лучше всего судить по частоте сердечных сокращений. Пульс измеряют в начале занятия, в ходе и после выполнения физических нагрузок. Во время легкой физической нагрузки пульс достигает 100—120 уд./мин, во время средней нагрузки — 130—150 уд./мин, а во время большой — свыше 150 уд./мин. После урока физической культуры ЧСС у занимающихся возвращается к исходному уровню через 5—10 мин.

Для контроля и самоконтроля за переносимостью физических нагрузок используются и простые функциональные пробы, например проба с приседаниями. У занимающегося измеряется частота пульса в покое (исходный уровень), после чего он выполняет

20 приседаний за 30 с. Время восстановления пульса до исходного уровня к 3-й минуте считается хорошим показателем, к 4—5-й минуте — удовлетворительным, к 6-й минуте и более — неудовлетворительным.

Дыхательная гимнастика на уроке физической культуры



Рябова Инна Александровна, преподаватель физической культуры и спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Правильное дыхание – это лучшая профилактика многих заболеваний. Более того, она может оказывать и многообразный лечебный эффект. На уроках физической культуры важно научить детей управлять своим дыханием. Ведь дыхание важнейшая функция организма, без воздуха человек может прожить несколько минут. Вот почему развитию органов дыхания, их укреплению следует уделять особое внимание. Этому способствуют занятия физической культурой, спортом, дыхательной гимнастикой. Урок физической культуры оказывает преимущественное воздействие на двигательную и эмоциональную сферу ребенка. В процессе урока дети нередко испытывают физические и эмоциональные нагрузки, которые требуют весьма значительного напряжения. Очень важно после каждой высокой нагрузки, предусмотреть отдых, научить их правильно восстанавливать свое дыхание. Своим ученикам советую делать специальные дыхательные упражнения не только, во время занятий физической культуры, но и как самостоятельные упражнения – дома, для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, насморка, бронхиальной астмы.

В период пандемии в нашей стране происходит увеличение заболеваний верхних дыхательных путей – пневмонией. Дыхательная гимнастика на сегодня популярна для профилактики и оздоровления организма. Она выполняется мальчиками и девочками одновременно.

Дыхательную гимнастику можно использовать в любой части урока. Что касается практических уроков, в большей степени дыхательная гимнастика используется в заключительной части. Заключительная часть урока имеет восстановитель-

ную направленность. Активный отдых, переключение на другую деятельность, не вызывающую утомление, обеспечивает снижение функциональной активности обучающихся. Продолжительность заключительной части 3-5 мин: в младших классах - 5 мин., в старших - 3 мин.

Заключительная часть урока может состоять из нескольких подразделов: упражнения на дыхание, упражнение на расслабление мышц, упражнения на внимание, подвижные игры и т.д. Учитель подводит итоги урока, оценивает дисциплину, дает домашнее задание. Домашнее задание может быть общим и индивидуальным. Оно должно быть доступным, без опасности травматизма. Домашнее задание может быть направлено на закрепление пройденного материала, развитие физических качеств, исправление индивидуальных отклонений в физическом развитии, может содействовать активному и здоровому отдыху (подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам), соблюдение объема двигательной активности.

Преимущество предлагаемых комплексов состоит в том, что их могут выполнять обучающиеся разного возраста - как основной, так и средней школы. Регулярное выполнение предложенных упражнений позволяет избавиться от многих негативных явлений, связанных с простудными заболеваниями, ослаблением дыхательной системы, быстрой утомляемостью.

Полное дыхание. Из положения основной стойки выполнять медленные вдохи и выдохи. Во время вдоха живот «надувается», выпячивается вперед, грудная клетка расширяется. При выдохе, наоборот, живот втягивается, грудная клетка максимально сжимается. Упражнение выполняется 30-40 секунд.

Очистительное дыхание. Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды. Выполнить выдох через рот «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3-4 «порции».

Комплекс дыхательной гимнастики

Внимание! Предложенные комплексы с задержками дыхания выполняются только здоровыми школьниками, имеющими хорошую подготовленность. Школьники, не имеющие достаточной подготовки, делают упражнения без задержки дыхания.

Упражнение № 1

- Встать прямо, держа руки по сторонам тела.
- Сделать полный глубокий вдох через нос.
- Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.
- Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот.

Упражнение № 2

- Встать прямо, держа руки прямо перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 3

- Встать прямо, руки вытянуть перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 4

- Выполнить упор лежа на гимнастической скамейке, держа руки по сторонам тела с обращенными к ска-

мейке ладонями.

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это движение 2-3 раза.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Упражнение № 5

Встать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.

- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, приблизить грудь к стене, держа весь свой вес на руках.
- Медленно отодвинуться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

Данный комплекс упражнений можно использовать для дистанционного обучения и самостоятельной работы обучающихся.

Физкультурная минутка на уроках для учителей начальных классов



Баяхметов Фархат Қайратұлы, преподаватель физической культуры и спец.дисциплин Костанайского социально-технического колледжа.

Физкультурные минуты одна из важнейших форм оздоровления учащихся. Правильно и вовремя проведенные физкультурные минутки являются эффективным средством для повышения внимания и активности детей и лучшего усвоения или учебного материала. Они благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, снижают статическую нагрузку предупреждают нарушение осанки. Именно с таким пониманием и оценкой значения физкультурных минут должны подходить к их организации администрация и педагоги школ, особенно начальных классов.

Дети младших классов, особенно первых и вторых, довольно быстро утомляются, внимание их ослабевает, ОНИ начинают отвлекаться от занятий разговаривать. Обычно это бывает уже на втором или

третьем уроке. Объясняются эти явления тем, что относительно однообразная работа требует длительного раздражения участков коры головного мозга, которое затем сменяется внутренним торможением, следствие этого и ослабевает внимание учащихся. Как следствие этого ослабевает внимание учащихся.

Проводят физкультурную минуту в то время, когда у учащихся нарушается внимание, они становятся беспокойными. Эти симптомы позволяют педагогу определить начала физкультурной минуты. Проводит ее сам учитель, а еще лучше физорг класса. В 1-2 классах физкультурные минуты проводятся три-четыре раза в день, в 3-4 - два-три раза. Когда учитель сочтет необходимым провести физкультурную минуту он объявляет «физкультурная минутка». По этому сигналу дежурный по классу открывает форточку или окно, а остальные дети готовятся к выполнению упражнений. Для проведения физкультурных минуток требуется 2-3 минуты в больших классах дети располагаются в проходах между партами. Однако, физкультурные минутки проводятся и за партами, стоя или сидя. Поэтому движения должны быть с небольшой амплитудой, чтобы учащиеся не мешали друг другу в физкультурные минутки включаются обычно три упражнения. Первое типа «потягивание», воздействует на позвоночник и грудную клетку, второе для ног, третье проводятся на туловища. Упражнения для рук отдельно не проводятся, их следует сочетать с другими упражнениями.

В тех случаях, когда физкультминутка проводится на уроках письма, следует в сочетании с другими упражнениями проводить упражнения для пальцев рук. Выполняемые утомления, или упражнения не должны вызывать утомление или возбуждение детей. В комплекс упражнений включаются наиболее простые упражнения на потягивание, прогибание, наклоны, полу наклоны, полуприседы и приседы, упражнения для кистей и пальцев рук.

Комплексы физкультурных минуток составляются учителем класса и меняются один раз в неделю. Разучивать их можно на уроках физической культуры. Составленные заранее комплексы используются в зависимости от характера учебной работы на уроках. Во время контрольных и других практических работ физкультурные минутки можно не проводить. Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты.

Но для педагогов начальных классов физкультурная минутка должна стать обязательным условием организации уроков в интересах поддержания здоровья учеников. Важно также, чтобы она проводилась в группах продленного дня во время самоподготовки.

Комплексы упражнений физкультурных пауз

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность, раздражают вестибулярный аппарат вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках, 1-мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи за-

канчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка общего воздействия

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. В комплекс упражнений общего воздействия можно также включить 1-2 упражнения для снятия напряжения с глаз.

ФМ общего воздействия

1. И.п. - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой влево, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. 1- согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад. 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений кровотока и лимфообращения, отеков в нижних конечностях.

ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3- наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 - то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Эстафеты с элементами волейбола



Чаусов Антон Юрьевич, преподаватель физической культуры Костанайского социально-технического колледжа.

Самым сложным моментом в организации волейбольных эстафет является формирование команд. С одной стороны, выбранный способ деления на команды должен занимать минимальное количество времени, а другой, команды должны быть примерно равными по силам. Кто, как не учитель, сможет сделать это правильно?

После каждой проведенной эстафеты следует разобрать типичные ошибки, чтобы не допускать в дальнейшем нарушений техники элементов волейбола.

Поймай и передай

На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

Правила

1. Поддачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии, обозначенной учителем.
2. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку ученик повторяет упражнение.
3. При выполнении подачи мяч не должен касаться сетки.
4. Поддачи выполняют все члены команды.
5. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мяч над головой.

Мяч капитану

Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии,

установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

Правила

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Не разрешается нарушать очередность выполнения передач в колоннах и пропускать передачи.
3. При неудачном выполнении ученик повторяет передачу.
4. При падении мяча его подбирает тот, кому была адресована передача.
5. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой.
6. Можно порекомендовать менее подготовленных учеников ставить в начало колонн – тогда им будет легче выполнить передачу.

Мяч в обруче

Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

Правила

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Мяч при верхней передаче должен взлететь на высоту не менее 1 м над головой игрока.
3. Если мяч выкатится из обруча, участник эстафеты должен сам вернуть его на место.

Попади в щит



Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную

дугу при помощи 3–4-метровой веревки и мела. По сигналу направляющий бежит к ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

Правила

1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
2. Запрещается посылать мяч в щит броском, а не верхней передачей.
3. Разрешается выполнять передачу в щит не более трех раз – до первой удачной попытки.
4. Мяч нужно не бросать, а передавать в руки следующему участнику.

Подача в щит

Содержание и правила – те же, что и в предыдущей эстафете, но вместо верхней передачи применяется нижняя прямая подача.

Подвижные игры с элементами волейбола

Мяч над головой

Обучающиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

Правила

1. Не разрешается заступать на площадку команды соперников.
2. Не разрешается ловить мяч.

Мяч перед собой

Правила – те же, что и в предыдущей игре, но верхнюю передачу заменяют нижней.

Волейбольные салочки

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

Правила

1. Передвигаться по площадке могут участники, у которых в данный момент нет мяча.
2. Игрок водящей команды, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения им передачи.
3. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей команды.
4. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может: – не считаться осаленным и продолжить игру; – принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному ученику остаться в игре или вернуться на площадку ранее осаленного.

Передача центрному

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперни-

цы. По сигналу центральной последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центральной успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

Правила

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

Прими подачу

Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила

1. Подача выполняется только по сигналу учителя.
2. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.
4. После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.
5. Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.
6. Подачу можно выполнить любым волейбольным способом.



Новый формат спартакиады

В связи с пандемией в стране и ограничениями в проведении соревнований в обычном режиме в 2021 году в январе впервые стартовала «I Областная онлайн спартакиада школьников «Менің Қазақстаным, менің Жерім!», посвященная 30 -летию Независимости Республики Казахстан».

Спартакиада прошла по 4 видам спорта: стрельба, силовая гимнастика, лыжные гонки, туризм. Охват участников составил 620 обучающихся.

Состязания по стрельбе прошли с 28 по 1 февраля, по итогам общекомандного зачета первое место заняли атлеты из Карабалыкского района (901 очко), серебро у города Рудного (828 очков) и бронза за Узункольским районом (806 очков).

Девушки:

Личный зачет в возрастной группе 12-13 лет

1 место – Татьяна Вертелецкая (Карабалыкский район).

2 место – Екатерина Белоусова (Узункольский район)

3 место – Мария Судьина (Рудный).

14-15 лет.

1 место – Фаина Нуцынбаева (Карабалыкский район)

2 место – Адель Амиханова (Карабалыкский район)

3 место – Анастасия Петрова (Костанай)

16-17 лет

1 место – Алина Баярстанова (Рудный)

2 место – Анна Церковникова (Рудный)

3 место – Дана Алмасова (Костанай)

Юноши:

12-13 лет.

1 место – Ильгиз Нуцынбаев (Карабалыкский район)

2 место – Оразалы Шонгалов (Амангельдинский район).

3 место – Константин Савкин (Узункольский район)

14-15 лет.

1 место – Савелий Баратаев (Рудный)

2 место – Арман Нуцынбаев (Карабалыкский район)

3 место – Айбек Таукелов (Амангельдинский район)

16-17 лет.

1 место – Серикболсын Бекмаганбетов (Амангельдинский район)

2 место – Руслан Муканов (Карабалыкский район)

3 место – Роман Бушняк (Карабалыкский район)

По силовой гимнастике соревнования прошли 1 по 5 февраля 2021 года. Участники выполняли спортивные упражнения на местах. Дистанционная судейская оценка заданий осуществлялась на основании просмотренных видео, предоставленных спортсменами.

В командном зачете первое место занял Аулиекольский район (763 очка), на втором месте Денисовский район (694 очка) и бронза у Карабалыкского района (650 очков).

Девушки:

1 место – Двилюк Юлия Камыстинский район 12-13 лет.

2 место – Сартеева Дияра Узункольский район 12-13 лет.

3 место – Морозова Екатерина Костанайский район 12-13 лет.

1 место – Кнауэс Татьяна Аулиекольский район 14-15 лет

2 место – Чернышова Татьяна Аулиекольский район 14-15 лет.

3 место – Борисова Ксения Костанайский район 14-15 лет

1 место – Мышелова Екатерина Аулиекольский район 16-17 лет.

2 место – Коленко Марина Аулиекольский район 16-17 лет.

3 место – Ким Дарья Костанайский район 16-17 лет.

Юноши:

1 место – Караев Рамиль Денисовский район 12-13 лет.

2 место – Абушай Ерасыл Аулиекольский район 12-13 лет.

3 место – Федотов Никита Костанайский район 12-13 лет.

1 место – Инкин Иван Карабалыкский район 14-15 лет.

2 место – Винокуров Николай Денисовский район 14-15 лет.

3 место – Дузенов Бауржан Наурзумский район 14-15 лет.

1 место – Бигайдаров А.Г. Житикаринский район 16-17 лет.

2 место – Болат Алмас Аулиекольский район 16-17 лет.

3 место – Зарубин Данил Карасуский район 16-17 лет.

С 8 по 20 февраля 2021 года прошли соревнования по лыжным гонкам. Сроки соревнований были продлены в связи с погодными условиями. Участники проводили лыжные забеги на местах. Дистанционная судейская оценка осуществлялась на основании данных приложения Strava, предоставленных лыжниками.

В командном зачете первое место занял Аулиекольский район (737 очков), на втором месте Денисовский район (655 очков) и третье место у района Беимбета-Майлина (647 очков).

1 место – Дэль Эвелина Федоровский район 12-13 лет

2 место – Комарова Ксения Сарыкольский район 12-13 лет.

3 место – Карачева Эвелина район Б.Майлина 12-13 лет.

1 место – Саенко Елена район Б.Майлина 14-15 лет

2 место – Кнауэс Татьяна Аулиекольский район 14-15 лет.

3 место – Нуцынбаева Фаина Карабалыкский район 14-15 лет.

1 место – Коленко Марина Аулиекольский район 16-17 лет.

2 место – Садчикова Виктория Узункольский район 16-17 лет.

3 место – Исмагамбетова Эльдана Сарыкольский район 16-17 лет.

1 место – Дудкин Илья Рудный 12-13 лет.

2 место – Васильковский Максим Денисовский район 12-13 лет.

3 место – Абушай Ерасыл Аулиекольский район 12-13 лет.

1 место – Агел Сайран Аулиекольский район 14-15 лет

2 место – Туралынов Даниал Аулиекольский район 14-15 лет

3 место – Смык Антон Сарыкольский район 14-15 лет.

1 место – Болат Алмас Аулиекольский район 16-17 лет.

2 место – Бушпит Даниил Аулиекольский район 16-17 лет.

3 место – Мизанбаев Данат Лисаковск 16-17 лет.

4 место – Ковальчук Никита Костанайский район 16-17 лет.

С 24 по 26 февраля 2021 г. состоялись соревнования по туризму. Соревнования по туризму прошли в онлайн-формате на платформе ZOOM. Данные соревнования включали в себя такие этапы: работа с картой, топонимами и вязка узлов. Таким образом, соревнования по туризму стали завершающим видом I онлайн спартакиады школьников. Всего участвовало 17 команд.

В общекомандном зачете первое место занял Сарыкольский район (59 очков), на втором месте Ко-

станайский район (56 очков) и третье место у Федоровского района (48 очков).

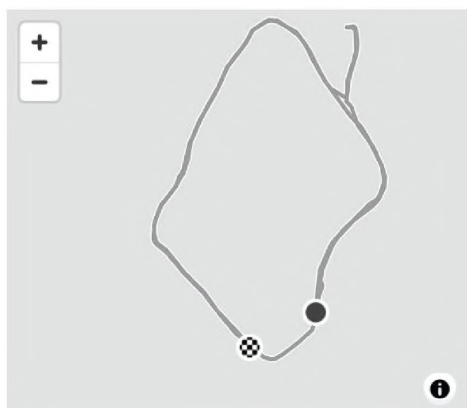
По итогам в общекомандном зачете по всей спартакиады школьников места распределились следующим образом: 20 место – Наурзумский район, 19 место – Жангельдинский район, 18 место – Камыстинский район, 17 место – Алтынсаринский район, 16 место – Мендыкаринский район, 15 место – Карасуский район, 14 место – г. Лисаковск, 13 место – Житикаринский район, 12 место – Амангельдинский район, 11 место – г. Аркалык, 10 место – г. Костанай, 9 место – район Б. Майлина, 8 место – Карабалыкский район, 7 место – Федоровский район, 6 место – Костанайский район, 5 место – Узункольский район, 4 место – г. Рудный, 3 место – Сарыкольский район, 2 место – Денисовский район, 1 место – Аулиекольский район.



Аяжан Омарыва

2006

Подпишитесь на профиль Strava





«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения»

Альфред де Мюссе (французский поэт, драматург и прозаик)

ISSN 2310-693X



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