

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



РУХАНИ
ЖАҢҒЫРУ



№2 (33)

30 ИЮНЯ 2021 ГОДА

Преподавание уроков
физической культуры на
платформе Google
Meet

стр. 4

Система
работы учителя
физической
культуры
Сухомлина А.Н.

стр. 7

Памятка для родителей о
безопасном поведении
детей во время
летних каникул

стр. 8

“Людей не интересных
в мире нет...”

стр. 25



добро пожаловать

WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФКиДЮТ 1 апреля - 30 июня 2021 года

ОТДЕЛ СПОРТА

05.04.-08.04.2021

ОБЛАСТНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО БАСКЕТБОЛУ
"АЛТЫН ДОП" СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

09.04.-11.04.2021

ОБЛАСТНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТЗАЛУ
"ТЕНБІЛ ДОП" СРЕДИ ДЕВУШЕК

12.04.-15.04.2021

ОБЛАСТНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
"ШҰБАР ДОП" СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

22.04.-25.04.2021

ГИРЕВОЙ СПОРТ В РАМКАХ II ОБЛАСТНОЙ
ОНЛАЙН СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ "СТРАНА
УСТРЕМЛЕННАЯ В БУДУЩЕЕ". ПОСВЯЩЕННАЯ
30-ЛЕТИЮ НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

26.04.-28.04.2021

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ВОЛЕЙБОЛУ СРЕДИ
КОЛЛЕКТИВОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ТЕХНИЧЕСКОГО И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

27.04.-30.04.2021

ОБЛАСТНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТЗАЛУ
"ТЕНБІЛ ДОП" СРЕДИ ЮНОШЕЙ

03.05.-05.05.2021

ОБЛАСТНЫЕ ШКОЛЬНЫЕ ЛИГИ ПО АСЫК АТУ.
БЕС АСЫК. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС СРЕДИ
ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

10.05.-12.05.2021

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В РАМКАХ II ОБЛАСТНОЙ
ОНЛАЙН СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ "СТРАНА
УСТРЕМЛЕННАЯ В БУДУЩЕЕ". ПОСВЯЩЕННАЯ
30-ЛЕТИЮ НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

26.05.-28.05.2021

ОБЛАСТНАЯ ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО
ТОҒЫЗҚҰМАЛАК СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

11.06.-13.06.2021

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

"ГИРЕВОЕ ТРОЕБОРЬЕ" СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ И
УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ

ОТДЕЛ ТУРИЗМА

01.04.-16.04.2021

ОБЛАСТНОЙ ТВОРЧЕСКИЙ ОНЛАЙН-КОНКУРС КО
ДНЮ КОСМОНАВТИКИ "Я КОСМИЧЕСКИЙ ТУРИСТ"
ПОСВЯЩЕННЫЙ ПЕРВОМУ ПОЛЕТУ ЧЕЛОВЕКА В
КОСМОС

03.04.-20.04.2021

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ
ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.
ВЕДУЩИХ СЕКЦИИ И КРУЖКИ СПОРТИВНОГО
ТУРИЗМА

19.05.-21.05.2021

ТУРИСТСКОЕ МНОГООБОРЬЕ В РАМКАХ
II ОБЛАСТНОЙ ОНЛАЙН СПАРТАКИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ "СТРАНА УСТРЕМЛЕННАЯ
В БУДУЩЕЕ". ПОСВЯЩЕННАЯ 30-ЛЕТИЮ
НЕЗАВИСИМОСТИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

09.06.-11.06.2021

ОБЛАСТНОЙ СЛЁТ ЮНЫХ КРАЕВЕДОВ И
ТУРИСТОВ "МЕНІН ОТАНЫМ-КАЗАХСТАН".
ПОСВЯЩЕННЫЙ 180-ЛЕТИЮ КАЗАХСКОГО
ПЕДАГОГА-ПРОСВЕТИТЕЛЯ. ПИСАТЕЛЯ
Ы.АЛТЫНСАРИНА

23.06.-25.06.2021

ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ
ВОДНОГО ТУРИЗМА

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

13.05.2021

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС "ЛУЧШИЙ ДИСТАНЦИОННЫЙ
УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

30.06.2021

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

РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Варакина Т.В.

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
г.Кокшетау, мкр.КОКТЕМ 5
тел. 8 (701)9085358
Общий тираж: 500 экз
Периодичность: 1 раз в квартал

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО

4 **О.К.Кудайбергеновна.** Преподавание уроков фи-
зической культуры на платформе Google Meet

6 **Н.А.Тулегенова.** Современные подходы к препода-
ванию и организации урока физической культуры тех-
нического и профессионального образования в период
дистанционного обучения

КЫЗЫКТЫ / ИНТЕРЕСНО

7 **А.Н.Сухомлин.** Система работы учителя физической
культуры Сухомлина А.Н.

8 **А.С.Эсова.** Памятка для родителей о безопасном по-
ведении детей во время летних каникул

10 **К.К.Нурғалиев.** Физкультура дистанционно-реаль-
но и интересно

11 **Л.В.Нещерет.** Людей не интересных в мире нет...

12 **К.Т.Муратулы.** Подвижные игры, как средство по-
вышения физической подготовленности у младших
школьников

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА

14 **М.А.Хабибуллина.** Методические рекомендации
по физкультминуткам для начальных классов

16 **Н.В.Рыжкова.** Краткосрочный план. Легкая атлети-
ка. Бег на короткие дистанции (100м)

19 **Л.Н.Голованенко.** ЗОЖ-это модно

21 **К.В.Крутина.** Про дисциплину на уроках физкуль-
туры в современной школе

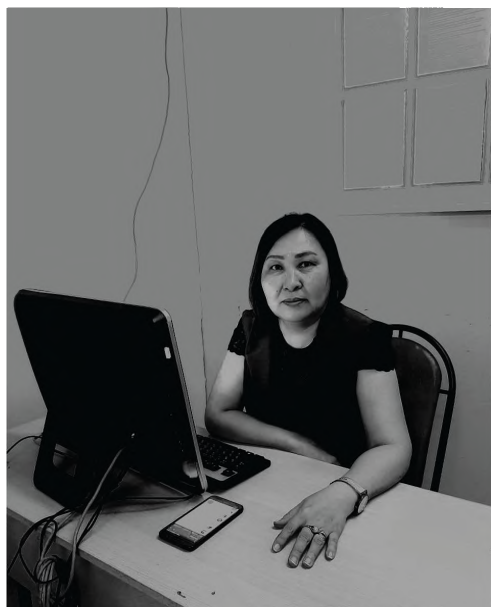
22 **Т.М.Нуралин.** Реализация двигательного режима и
ходьбы на занятиях по физической культуре для до-
школьного возраста и младших школьников

24 **Т.В.Варакина.** Рекомендации по организации дис-
танционного обучения, взаимодействия учителя и уче-
ника на уроках физической культуры

ЖАНАЛЫҚТАР / НОВОСТИ

26 Костанайцы стали чемпионами Республиканской
зимней Гимназиады школьников

ПРЕПОДАВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПЛАТФОРМЕ Google Meet



Курмангалиева Ольга Кудайбергеновна,
учитель физической культуры КГУ «Школа-гимназия
№7 им.Б.Майлина» отдела образования города Руд-
ный.

В период пандемии компьютерные технологии всё шире входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить непосредственное общение ученика с живым человеком, учителем. Однако использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения – необходимая потребность современного и будущего времени. В нашем современном мире постоянно идут инновационные процессы. Они затрагивают различные области, в том числе и образование. Особенно важными становятся вопросы инноваций в педагогическом образовании, от которого зависит подготовка специалистов для всех других областей. Сегодня мы должны стремиться к достижению нового качества образования, что соответствует главной политики Республики Казахстан в области образования. Говоря сегодня о современных учениках, студентах, мы подразумеваем под этим понятием конкурентоспособную, лично-ориентированную, высокоразвитую личность, способную к социализации и адаптации в обществе, человека, умеющего не просто вбирать информацию, но и перерабатывать ее таким образом, чтобы она была полезна и применима на практике. Поэтому преподаватель в настоящее время становится ключевой фигурой модернизации казахстанского образования, акцент ставится, на его профессионализм, мастерство.

Цель школьного образования по физической культуре:

- 1. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.** Требования к образованию меняются, меняются преподаватели и учащиеся. Настало время стать преподавателем новой формации.
- 2. Научить ученика учиться – вот основная задача современного преподавателя.** Пришло время пересмотреть свои подходы к обучению. Внедрение новых подходов обучения явля-

ется важной задачей образовательного процесса.

Многие из учителей во время пандемии столкнулись с проблемой преподавания физической культуры в режиме онлайн: передачи информации, показа и объяснения материала. Учителя работали на разных платформах: WasapWeb, Google meet, Zoom, Класс-рум, Онлайн-мектеп и т.д. Для себя я выбрала платформу Google meet. Мне было удобно контактировать с учащимися и контролировать посещение урока. Каждый ученик работал в контакте со мной и другими детьми, выполнял те задания, которые ему давались на уроке.

Например: в ходе диалогового обучения учащиеся учились критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях, общаться с другими учениками. Идея этого модуля на уроке физической культуры прослеживаются от начала урока до его завершения, потому что многие виды деятельности проходят через диалог и беседу. К примеру, на первом этапе урока, для актуализации знаний, определения новой темы, где задают наводящие вопросы ученику, если ученик, которому задавался вопрос, затрудняется ответить, то другие учащиеся приходят к нему на помощь. При объяснении новой темы, нового упражнения, новой игры, ученики тоже принимают участие. Подобный вид работы не только дает возможность ученикам найти ответ, но и заставляет их думать, развивает мышление. Во время преподавания, многие учителя не знали, как и что делать с детьми у которых есть освобождения от уроков физической культуры, т. е. ВКК. Нужно было давать им отдельные задания. Я выбрала оптимальный вариант. Стала работать в подгруппах, в парах, тем самым привлекать всех к работе. Эти дети увлеченно искали в интернете правила, термины, тесты, видео и т.д. Работая по этому методу я поняла, что урок должен быть построен так, чтобы ученики из молчаливых слушателей превратились в активных участников учебного процесса.

Задачи на уроке физической культуры:

Преподаватель должен стремиться овладеть навыком передачи информации ученикам кратко, несколькими фразами суть задачи или ситуации, тем самым ненавязчиво включать учеников в диалог. В помощь этому могут служить средства наглядного обучения: видео, презентации, слайды, плакаты, таблицы, схемы, которые ученики не только рассматривают, но и комментируют. Например: после демонстрации упражнений, преподаватель делает опрос: – Какая цель этой игры, упражнения, комбинации; – Почему выполняются так, а не иначе;

Естественно, что каждый вопрос требует устного ответа, преподаватель не должен торопиться отвечать на вопросы учеников: «А что это? Для чего? Зачем мы это делаем?» Вместо четкого ответа преподаватель должен озадачить учеников: «А как вы сами думаете?» Вспыхивают обсуждения, которые в ходе разговора приводят к выводам. Диалог, деловой спор должен проводиться по разным поводам. Например, преподаватель спрашивает каковы ваши ощущения, уточняю самочувствие организма, что мешает, если резервы. Словарный запас учащихся увеличивается при знакомстве со спортивной терминологией (фол, аут, упоры, вбрасывание, колонна, строй, шеренга и т.д.).

Методы работы:

1.Диалог. Для преподавателя и для ученика диалог является средством деятельности: для преподавателя

– средством обучающей деятельности, для ученика – учебной. Диалог помогает преподавателю узнавать, насколько ученики усвоили пройденный материал, на каком уровне они находятся в процессе своего обучения. При организации диалогового обучения все дети вовлечены в учебный процесс. На таких уроках ученики больше думают, чаще говорят, у них формируется мышление и речь. В результате ученики открывают и осваивают новые знания, учатся применять их на практике. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что диалог на уроке – это особая коммуникативная атмосфера, которая помогает ученику, развивать свои интеллектуальные и эмоциональные свойства личности.

Каждый преподаватель физической культуры выбирал свой метод работы преподавания урока. Я бы хотела поделиться своими наработками преподавания в дистанционном формате.

В начале каждого урока, я отправляла ученикам ссылку для работы на платформе Google meet. В это время проводилась регистрация и контроль за входом на урок. Можно было увидеть посещение детей и готовность к уроку. В начале урока я запускала демонстрацию приготовленных слайдов, где указаны раздел занятий, тема, цель и задачи урока. До объяснения новой темы, обязательно провожу разминку, которую разрабатываю самостоятельно и записываю видео-ролик. Каждый ученик работает вместе со мной, я вижу на мониторе выполнение упражнений каждого учащегося (ученик включает свою камеру и показывает выполнение упражнений). Затем после разминки идет опрос пройденного материала и объяснение новой темы. Дети работают как отдельно, так и в группах, в парах или подгруппах, что делает урок разносторонним и интересным.

2. Групповая работа.

Например: Работу в подгруппах очень хорошо применять на уроках гимнастики, в круговой тренировке. На уроках гимнастики разделив группу на подгруппы, дать задание, придумать и представить свой вариант разминки на разные группы мышц. Ученики в подгруппе определяют, кто и на какие группы мышц будет показывать упражнения, кто будет комментировать показ. Группа делится на подгруппы, каждой подгруппе дается творческое задание, составить акробатическое соединение из ранее выученных элементов. Показ акробатических соединений подгруппами на оценку. Учащиеся в подгруппе распределяют роли: кто из учеников будет из подгруппы показывать, кто – объяснять последовательность выполнения, кто – анализировать и оценивать. Одна подгруппа показывает акробатическую комбинацию, другая подгруппа оценивает в качестве жюри. С применением группового метода в круговой тренировке повышается роль учащихся, так как они не только выполняют упражнения, но еще контролируют и помогают другим ученикам в процессе выполнения упражнений. При делении смешанных подгрупп, ученики разной физической подготовленности, ученики со слабой физической подготовленностью тянутся за сильными, а сильные помогают слабым, и создается здоровое соперничество.

Использование обучения в подгруппе наряду с традиционными методами позволяют преподавателю существенно улучшить качество обучения. Объединенные для выполнения задания в подгруппы учеников получают новые возможности для обучения и воспитания. Увеличивается вероятность того, что они выскажутся. Общаясь друг с другом, ученики развивают умение слушать, думать и работать вместе. Это становится дополнительным мотивом для учебы.

Преподаватель способствует общению учеников друг с другом, и тем, самым, не только эффективному обучению, но и вы-

работке личностных и социальных навыков.

Применяя новые подходы в преподавании, позволяет нам формировать компетентностно-ориентированную личность, в том числе коммуникативную и социально-адаптированную.

Я считаю, что одним из основных требований, предъявляемых к учителям физической культуры, является необходимость осуществления дифференцированного подхода к формированию навыков самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной деятельности.

Таким образом, исходя из своего опыта работы, я считаю, что при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.



Современные подходы к преподаванию и организации урока физической культуры технического и профессионального образования в период дистанционного обучения



Тулегенова Наталья Александровна,
преподаватель физической культуры и специальных дисциплин Костанайского индустриально-педагогического колледжа.

Пандемия COVID-19 заставила пересмотреть все мировое сообщество, а так же образовательные процессы. В связи с этим, учебные заведения вынуждены перейти на дистанционное обучение. По сравнению с другими дисциплинами общеобразовательного цикла, физическая культура имеет ряд проблемных позиций при проведении занятий. Роль дистанционного обучения для преподавания и организации уроков физической культуры в период пандемии COVID-19, стала не адаптированным элементом.

Современное образование предусматривает дистанционные формы обучения, но необходимо учитывать специфику предметов, а физическая культура требует определенного подхода, в отличие от других учебных предметов, здесь невозможно ограничиться заочным выполнением тестовых заданий.

Сформированное в результате пандемии образование, предусматривает дистанционные формы обучения, но физическая культура требует определенного подхода, в отличие от других дисциплин.

Для преподавания и организации урока физической культуры, необходимо использовать современные подходы, требующие использования различных онлайн ресурсов, приёмов и методик, которые в традиционном обучении не применимы.

В качестве современных подходов в организации урока физической культуры, можно отнести онлайн ресурсы, позволяющие организовать урок с правильной методикой, например: во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка), на сайте представлено очень много видеороликов с примерами

занятий по физической культуре, использовать мобильные приложения тренажеры, онлайн игры.

Для организации онлайн игр можно использовать следующие ресурсы:

- <https://logic-games.spb.ru/checkers/> - онлайн ресурс игры в шашки;
- <https://www.chess.com/ru/play/computer> - онлайн ресурс игры в шахматы;
- <https://www.iggamecenter.com/info/ru/maintoguz.html> - онлайн ресурс игры в тоғызқұмалақ.

Для организации проведения физических упражнений, возможно использовать мобильные приложения, которые показывают технику и правильность выполнения:

- **Freeletics — Workout & Fitness. Body Weight App** - одно из самых популярных фитнес-приложений. Много упражнений с собственным весом, которые можно выполнять в любом месте.
- **Fitbit Coach** - приложение похоже на Freeletics. Оно тоже предлагает видеоролики с тренировками, но ещё здесь есть радио с энергичной музыкой.
- **Thenx** - содержит упражнения и программы занятий по калистенике, но для некоторых может понадобиться инвентарь.
- **Кардио, ВИИТ и Аэробика** - интервальные тренировки с возможностью настраивать длительность фаз физической нагрузки и восстановления, а также выбирать упражнения.
- **Табата** - 4-минутные тренировки отлично вписываются в небольшие перерывы во время работы или между делами по дому.
- **Спортсмен PRO** - приложение для тех, кто ищет что-то попроще. Это персональный фитнес-тренер с готовыми тренировками, который умеет автоматически подбирать индивидуальные планы под уровень пользователя.
- **Пилатес-тренировки и упражнения** - приложение для «лайтовых» тренировок. 60 пилатес-упражнений, которые задействуют все группы мышц и позволяют развить гибкость мышц, суставов, исправить осанку.

Онлайн – платформы обеспечивают возможность проведения не только очных, но и дистанционных олимпиад, конкурсов, сетевых проектов по физической культуре. Онлайн – платформы и мобильные приложения позволяют студентам разных групп, колледжей находящимся на огромном расстоянии друг от друга, в режиме реального времени обмениваться информацией, обсуждать возникающие проблемы, а также соревноваться в эффективности их решения.

Для проведения сетевых проектов по физической культуре, можно использовать следующие ресурсы:

- Мобильное приложение **STRAVA** — сервис для отслеживания активности спортсменов с помощью мобильных устройств.
- **LEARN-MORE.KZ** - портал организации тестов и олимпиад.

Пандемия COVID-19 заставила пересмотреть все мировое сообщество и образовательные процессы. Большинство людей, осознали, что онлайн платформы играют важную роль в условиях дистанционного обучения. Современные подходы к преподаванию и организации урока физической культуры технического и профессионального образования в период дистанционного обучения показывают практичность и адаптивность, но физическая культура в режиме онлайн не дает тех эмоций и того командного духа который студенты получают в спортивном зале.

СИСТЕМА РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СУХОМЛИНА А. Н.



Сухомлин Андрей Николаевич, учитель физической культуры КГУ «Школа-гимназия №18 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Аннотация

В своей статье автор делится опытом работы по предмету физическая культура в школе-гимназии №18 г. Костаная. Данная технология на основе индивидуализации позволяет учителю выявить спортивно одаренных учащихся и работать с ними углубленно в выбранном виде спорта.

Ключевые слова:

Современный учитель, по теме самообразование, самостоятельная разминка, самостоятельная работа в группах, информационно-коммуникативные технологии (ИКТ), Plickers (ПЛИКЕРС) — приложение, программа игрового курса «Волейбол», с получением международного авторского права.

Современный учитель, в моем понимании, - это профессионал, ищущий, способный педагогически мыслить, принимать решения, иногда неожиданные, порой рискованные, но в большинстве своём ведущие к педагогическому результату. По окончании Костанайского Государственного Университета им. А. Байтурсынова, в 1994 году, я работаю учителем физической культуры. За все эти годы не разочаровался в выбранном пути.

Физическая культура и спорт должны стать особой заботой государства. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации, сказал Лидер Нации Н.А. Назарбаев.

По теме самообразование изучаю актуальный вопрос развития самостоятельности школьников на уроках физической культуры в условиях инновационной деятельности школы-гимназии № 18. Результативностью работы в данном направлении считаю активизацию самостоятельной деятельности учащихся, вовлечение большего количества детей в занятия массовым спортом. Данная технология на основе индивидуализации позволяет учителю выявить спортивно одаренных учащихся и работать с ними углубленно в выбранном виде спорта.

Передо мной стал вопрос: как мне, учителю физической культуры, более эффективно организовать урок, чтобы развивать личные способности и

эффективность мышления как часть их всестороннего образования? Одним из простейших и эффективных выходов из создавшегося положения является обучение школьников самостоятельным занятиям физической культурой. Совместные усилия учителя и ученика в создании и реализации мотивации к самостоятельности как свойства личности могут быть успешными только тогда, когда есть общность целей, имеются доверительные межличностные отношения. Зачастую на уроках физической культуры почти всё это учитель берёт на себя. И тогда на долю ученика выпадает, пожалуй, единственное действие – непосредственное выполнение упражнения. Какие же действия учителя ведут к воспитанию самостоятельности у учащихся? Отвечая на этот вопрос, как правило, на своих уроках физической культуры, применяю следующее:

- наиболее простой элемент самостоятельной деятельности - это передача ученику самостоятельного выполнения движений, определение правильности положения рук, ног, туловища и т. п. (тому подобные) поручения;
- обучаю учеников самостраховке, взаимостраховке, организую коллективную работу и работу в парах, в микрогруппах, отвожу время для индивидуальных занятий и т. д.

Самостоятельная разминка перед выполнением основных и сложных физических упражнений, позволяет выполнять относительно несложные в координационном отношении упражнения без страховки и т. д. Предоставление школьникам свободы выбора упражнений на уроках физической культуры становится предпосылкой проявления ими активности, инициативы, самостоятельности. Возможность выбора способствует возникновению устойчивого интереса к уроку, обучению с увлечением. А все это, в конечном счете, пробуждает и развивает познавательную активность, стремление к учению на базе интереса.

Самостоятельная работа в группах при выполнении заданий, помогает развитию не только самостоятельности, но и становлению личности ребенка.

Самостоятельные занятия могут быть различного содержания. Это и выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств и физкультурно-оздоровительные мероприятия и отработка техники двигательных навыков.

Индивидуальная работа создает необходимые условия для развития личных способностей детей, помогает в создании творческой атмосферы на уроке, развивает практические навыки, необходимые для любого человека в различных жизненных ситуациях, сознательное, активное отношение к урокам физической культуры, а создание ситуации успеха позволяет нацелить обучающегося на творческий поиск и самоопределение.

Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ) помогают в решении ещё одной задачи – разбудить заинтересованность школьников в получении информации о формировании здорового образа жизни, истории развития физкультуры и спорта. Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, и применение ИКТ позволяет эффективно решать эту проблему: объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений.

В своей практике применяю мобильные приложения, для получения обратной связи по уровню

усвоения программного материала. Незадачливый тест превращается в интереснейший поиск правильного ответа при помощи **Plickers (ПЛИКЕРС)** — приложение для молниеносной оценки знаний. Для этого необходимо зарегистрироваться в приложении. Создать свой класс, внося туда списки учащихся. Сразу же рядом с данными ученика появится номер его карточки. Распечатываем карточки. Создаем тесты с указанием правильного ответа. Синхронизирую свой телефон и головной компьютер, я проводил в актовом зале. Сначала показываю демонстрацию темы урока, а затем провожу тестирование. Показываю вопрос, а дети поднимают карточку с правильным ответом вверх. Стороны карточки помечены (a,b,c,d), провожу камерой по карточкам, приложение сразу фиксирует и показывает правильно или нет ответил учащийся. Если правильно, то зеленым цветом. И в конце приложение само строит сводную таблицу на каждого ученика и это все видно на экране.



Постоянный профессиональный поиск, повышение педагогического мастерства, глубокий анализ своей деятельности в качестве учителя физической культуры способствуют возможности распространять свой педагогический опыт. Мною разработана учебно-методическая программа игрового курса «Волейбол», с получением международного авторского права. Считаю своим наивысшим результатом ежедневного труда секцию «Волейбол» для девочек, в которой занимаются ученицы 5-8 классов, являющиеся победителями и призерами городских и областных соревнований по данному виду спорта. Знаменательно, что в команде «выросли» участницы, которые вошли в сборную города и области по достаточно сложному виду спорта, как волейбол.

Обучая других-обучаюсь сам.... Принимаю участие в семинарах, коучингах, спортивных соревнованиях различного уровня, также повышаю свой профессиональный уровень, через курсовую подготовку.

Результатами своей работы, считаю достижения учащихся на городских, областных, республиканских уровнях, а также свои достижения.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод: любая задача, поставленная перед школьниками, должна приобретать для них личностный смысл, т.е. каждый воспитанник должен быть заинтересован в результатах своего труда и самое главное, в этом особенность психологии детей, ощущать эти результаты именно сейчас, сегодня.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О БЕЗОПАСНОМ ПОВЕДЕНИИ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ



Эсова Асель Сериковна, методист КГУ «Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма» Управления образования акимата Костанайской области.

«Семья и школа – это берег и море. На берегу ребенок делает свои первые шаги, получает первые уроки жизни, а потом перед ним открывается необозримое море знаний, и курс в этом море прокладывает школа».

Лев Кассиль

С началом каникул подстерегает повышенная опасность на дорогах и улицах города, на игровых площадках, во дворах, у водоёмов.

Этому способствует погода, поездки и любопытство детей, наличие свободного времени, а главное отсутствие должного контроля со стороны взрослых.

Чтобы дети были отдохнувшими, здоровыми и живыми **надо помнить ряд правил и условий** при организации их каникулярного отдыха с родителями, родственниками, друзьями:

Правила безопасного поведения на летних каникулах:

1. Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги, соблюдать правила дорожного движения.

2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке:

- запрещается разжигать костры на территории леса и территории лесного массива;
- купаться только в отведённых специально для этого местах и в теплое время;
- не употреблять в пищу незнакомые грибы и ягоды.

3. Необходимо заботиться о своем здоровье, соблюдать временные рамки при загаре, купании.

4. Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара. При повышенном температурном режиме стараться находиться в помещении или в тени, чтобы не получить тепловой удар.

5. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.

6. Соблюдать технику безопасности при пользовании

газовыми приборами.

7. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере.

8. Запрещается посещать тракторные бригады, гаражи, фермы без сопровождения взрослых.

9. Быть осторожным в обращении с домашними животными.

10. Запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 22.00 часов.

11. Необходимо вести активный отдых соответствующий нормам ЗОЖ.

Рекомендую организовать и постоянно контролировать досуг своих детей. Очень часто детские игры могут быть не безопасны. Самое главное правило, когда ребенок остается один в квартире, звучит следующим образом: «Всё, что ребёнку нельзя брать, должно быть недоступно!». Необходимо исключить в квартире малейшую возможность возгорания, потопа, и прочих происшествий.



Помните! Уходя из дома, уберите в недоступное для детей место спички и зажигалки. Храните в недоступных для детей местах легковоспламеняющиеся жидкости (ацетон, бензин, спирт и др.), а также бенгальские огни, хлопушки и свечи. Объясните детям, что шалость с огнем опасна для их жизни. Научите ребенка правильному поведению в случае возникновения пожара. При пожаре нужно сразу звонить в службу спасения на «112», позвать на помощь соседей и быстро эвакуироваться. Необходимо написать на видном месте номера телефонов, по которым ребенок сможет быстро связаться с вами или службами экстренной помощи (полиция, скорая помощь, пожарная охрана).



Чаще рассказывайте детям о правилах пожарной безопасности, а также о том, как вести себя в случае возгорания или задымления. В случае пожара, если есть возможность, необходимо сразу же покинуть квартиру и стучаться к соседям, которые могут вызвать по телефону пожарных. Если дым проникает с лестничной площадки, то ни в коем случае нельзя

открывать дверь, надо позвонить взрослым, или выйти на балкон и криками привлечь внимание прохожих.

Детей очень привлекают электрические шнуры и розетки. Спрятать болтающиеся электрошнуры и установить заглушки на розетки недостаточно. Нужно постоянно напоминать ребёнку об опасности, которую они представляют и постепенно обучить его правильному обращению с электроприборами.

Постарайтесь постоянно повторять с ребенком правила безопасного поведения. Устраивайте маленькие экзамены, вместе разбирайте ошибки. Не стоит забывать, что самым лучшим способом обучения детей всегда является собственный пример. Если вы внимательны к собственной безопасности, то и ребенок будет повторять те же действия. А для закрепления полученных знаний в школе, родители должны провести отдельно беседы с детьми о соблюдении мер безопасности.

НА ЗАМЕТКУ

Следим за ребенком с помощью девайсов

Обеспечить ваше спокойствие и безопасность детей летом помогут также высокие технологии.

Родители могут отследить, где находится их ребенок, по смартфону. С помощью мобильных приложений. Есть бесплатные, и таких программ много: **KidControl**, «Где мои дети», «Знает мама», «Маяк», **Sirius**. Нужно просто скачать их из **Google Play** или **AppStore**. Приложения показывают не только местоположение «наследника» на карте, но и уровень заряда аккумулятора на его телефоне.

Если у вас нет смартфона, чтобы установить такое приложение, можно воспользоваться специальными услугами операторов мобильной связи. И также позволяют знать, где гуляет ваш ребенок с точностью до нескольких метров.

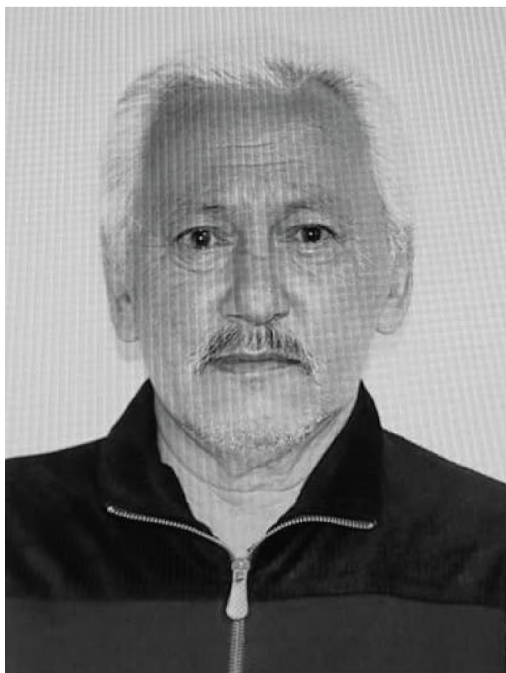
Еще есть детские умные часы с **JPS трекером**. Очень хороший вариант с множеством полезных функций для дистанционного присмотра. Но самое главное их преимущество: «тревожная кнопка». Нажав ее, ребенок моментально оповещает родителей об опасности. Они знают, в каком месте он сейчас находится, и слышат, что там происходит, так как на трекере автоматически включается микрофон.

Сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых.

Пожалуйста, сделайте всё, чтобы каникулы Ваших детей прошли благополучно и безопасно.



Физкультура дистанционно – реально и интересно!



Нурғалиев Казиз Камзинвич, преподаватель физической культуры Костанайского колледжа автомобильного транспорта.

В условиях пандемии корона вируса образовательные учреждения в целях заботы о здоровье учащихся перешли на дистанционный формат. Не стал исключением и наш Автодорожный колледж. Новая реальность – новые нестандартные подходы. И именно их мы применили при проведении занятий по физической культуре, хотя, казалось, бы это практически невозможно – ведь сам предмет подразумевает именно очный формат взаимодействия.

За прошедшие полгода мы смогли доказать, что физкультура дистанционно – это реально и интересно. Процесс выстроен таким образом: мы проводим занятия онлайн через платформу дистанционного обучения **Moodle**, которая используется в нашем колледже. Используются специально подготовленные презентации, видеоматериалы, а также викторины. Основной акцент делается на теоретические знания, ведь в обычном режиме не всегда много времени удается уделять теории, поэтому появилась отличная возможность исправить этот пробел. Кроме того, мы рассказываем об истории развития, правилах, различных техниках спортивных игр, обсуждаем вклад наших прославленных спортсменов и многое другое. В конце занятий для закрепления знаний студенты отвечают на вопросы, преподаватели выясняют, что поняли студенты, а какие вопросы вызывают затруднения. Для самостоятельной работы студентам предоставляются не задачи по подготовке рефератов, но и задания с физическими упражнениями, которые необходимо сделать и отправить видео с подтверждением. Все это способствует пропаганде здорового образа жизни и повышению интереса со стороны студентов к физической культуре.

Еще один инновационный подход – привлечение студентов к занятиям физкультуры в качестве преподавателей, когда учащиеся могут попробовать себя в роли учителя. И у нас уже есть отличные примеры реализации этой идеи. Так, блестяще с зада-

чей справились студенты 1 курса группы Т49 Лагутин Владислав и Лукомский Олег, которые провели занятие по разделу «Волейбол». По словам авторов идеи, такой необычный формат развивает интерес к урокам и дает возможность посмотреть на учебный процесс с другой стороны. После каждого такого занятия анализируется обратная связь от студентов и реализовываются идеи по улучшению процесса, что очень важно в условиях дистанционного формата.

Нам есть, чем гордиться – мы организовываем соревнования и подаем отличный пример – в апреле командой преподавателей физической культуры нашего колледжа был проведен первый онлайн турнир по шахматам среди студентов средних учебных заведений в Костанайской области. В нем приняло участие около 8 колледжей (юноши так и девушки).

Наши спортсмены отличаются на соревнованиях даже на дистанционном формате – это лучшее доказательство того, что занятия по физической культуре проводятся эффективно. Осенью в областных соревнованиях по тогызкумалаку и шахматам студенты Автодорожного колледжа стали призерами, заняв 2 и 1 общекомандные места.

На достижение хорошего результата повлияло то, что внутри колледжа мы провели еще до областных соревнований турниры по этим видам спорта, что позволило выявить лучших. Все победители награждены дипломами и медалями.

Кроме обычных онлайн уроков, на регулярной основе мы проводим спортивные викторины по разделам «волейбол» и «баскетбол». Организаторами выступают все преподаватели физической культуры. Важно отметить, викторины очень полюбили студенты – помимо интересной информации учащиеся получают возможность поучаствовать в соревновательном процессе и стать победителем в командном и личном зачетах, получив грамоту за подписью директора Автодорожного колледжа.

Команда преподавателей физической культуры стремится применять самые новые технологии и прилагает максимум усилий, чтобы занятия были интересными и полезными. Не так давно четыре преподавателя кафедры успешно прошли курсы по обновленной программе, где в качестве тренера выступал коллега из нашего колледжа – Янков Владлен Викторович, один из первых сдавший национальное тестирование. Теперь полученные знания обязательно будут использованы на практике.



«Людей не интересных в мире нет...»



Нещерет Людмила Владимировна, учитель истории Тимофеевской средней школы.

«Людей не интересных в мире нет...», сказал поэт Евгений Евтушенко. Вот о таком интересном человеке и хочется рассказать.

Если говорить в пафосном стиле, то Титаренко Николай Семенович, учитель физической культуры Тимофеевской средней школы – гордость Аулиекольского района да и всей Костанайской области.

Кто в нашем селе не знает имя Николая Семеновича? Оно известно всем. Уже не одно поколение спортсменов воспитал он в Тимофеевке.

Спорт он полюбил, когда учился в школе. Его первым наставником был врач сельской амбулатории Хусаинов Рустам Галимжанович, который занимался с тимфеевской детворой в 60-е годы 20 столетия лёгкой атлетикой. Но не только легкая атлетика полюбилась Николаю, с приходом зимы молодой парнишка увлекался лыжами. В этом деле ему помогал молодой учитель физической культуры нашей школы Кизельбах Рудольф Александрович.

Хороший учитель, хорошая школа обязательно оставит след в сердцах своих учеников. И до сегодняшнего дня помнит своих первых тренеров Николай Семёнович, ведь именно они сыграли в его жизни главную роль в выборе профессии. Не без их участия он полюбил спорт на всю жизнь. После окончания школы в 1971 году Николая Семеновича уже знали как хорошего спортсмена, приглашают работать в соседнее село учителем физкультуры. Проработав в Москалёвской средней школе один учебный год физруком, он призывается в армию. Служба в армии только укрепила его желание стать учителем физкультуры и поэтому после демобилизации в 1974 году он поступает в Кустанайский педагогический институт на факультет «Физическая культура». После окончания института в 1978 году до сегодняшнего дня – а это уже 42 года, Николай Семенович работает в родной Тимофеевской средней школе. Молодой, энергичный учитель сразу завоевал любовь учеников. Требовательный, настойчивый, целеустремленный и влюбленный в спорт специалист, он с головой окунулся в спортивную жизнь школы и села. Он учил и учит ребят не бо-

яться жизни, уметь преодолевать любые трудности, брать нужную высоту, а самое главное верить в свои силы. Далеко за пределами района, области, республики известны имена воспитанников Титаренко Николая Семеновича. География выступлений наших спортсменов-учеников Титаренко Николая Семёновича широка – это города Казахстана, России, Европы.

Не зря говорят – труд учителя в его детях и в их достижениях. Здесь можно отметить, что воспитанники Николая Семеновича, как и он сам, достигли много. Он подготовил двух мастеров спорта международного класса: **Зеленскую Юлию и Макушенко Вячеслава, 14 мастеров спорта, 43 кандидата в мастера спорта.** Особую гордость тренер испытывает, называя имена лучших своих учеников.

Коваленко Татьяна – серебряный призер Чемпионата Мира по полиатлону 1997 года. Участница пяти Чемпионатов Мира, трехкратная Чемпионка Казахстана по зимнему полиатлону.

Наговицына Римма – Чемпионка Республики Казахстан по полиатлону, участница трех Чемпионатов мира.

Макушенко Вячеслав еще учеником 8 класса в 2010 году участвовал на пятой летней спартакиаде, где стал Чемпионом Республики Казахстан и был включен в состав сборной республики для участия в чемпионате мира в г. Анталия (Турция).

Многие воспитанники Титаренко Николая Семеновича окончили факультет физического воспитания и работают учителями физической культуры в Тимофеевской средней школе, школах, колледжах и ВУЗах области.

Шунгурбаев Марс Айдарханович – возглавляет спорт комитет в районе имени Б.Майлина Костанайской области.

Зеленская Юлия Николаевна – преподаватель физической культуры Костанайского Государственного Университета.

Макушенко Вячеслав Павлович – работает учителем физической культуры и тренером ДЮСШ села Камысты Костанайской области.

Тобагабылов Елжас Кенжегулович и **Идрисов Касымхан Мусаевич** работают учителями физической культуры в своей родной школе.

Чтобы стать счастливым человеком, нужно построить дом, посадить дерево и воспитать сына – так гласит народная мудрость. Так и у нашего Николая Семеновича. Сам он родился в трудолюбивой, многодетной семье – 12 ребенок. С детства был приучен к труду. Ведь дом – это место, где живут любовь, доброта, понимание, милосердие, трудолюбие, помощь, забота, нежность, радость, счастье. Вот такой дом вместе с супругой Ириной он построил в молодые годы, где выросли его замечательные сыновья, а их у него трое. Все его сыновья спортсмены. Николай, Александр, Семен стали мастерами и кандидатами в мастера спорта. Старший сын Николай закончил Жетыкольский педколледж Аулиекольского района по специальности «Физическая культура и спорт». Кандидат в мастера спорта по многоборью. Александр – мастер спорта, призер Республики Казахстан, участник Чемпионата Мира по зимнему полиатлону 1997 года. Сегодня он работает учителем физической культуры в школе-гимназии города Тобыла. Семен – мастер спорта, Чемпион Республики Казахстан по летнему многоборью в городе Уральске в 2006 года, неоднократный призер Чемпионатов Республики Казахстан по зимнему полиатлону.

Уже подрастают и внуки. Их у Николая Семеновича девять, Любовь к спорту передалась и им. Стас занимается борьбой дзюдо в городе Орел Российской Федерации. Даниил и Андрей занимаются в областной ДЮСШ № 1 города Костаная, увлекаются плаванием и футболом. Можно сказать, династия спортсменов семьи Титаренко продолжается.

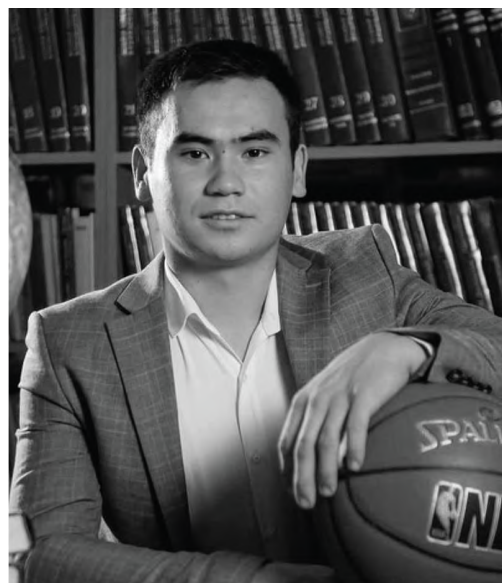
Любовь к профессии и спорту принесла Николаю Семеновичу славу, почет и уважение. Он «Отличник образования Республики Казахстан», неоднократно был награжден почетными грамотами, дипломами, благодарственными письмами района, области и республики.

Тренер – преподаватель высшего уровня квалификации высшей категории по полиатлону Титаренко Николай Семенович до сегодняшнего дня в строю. Он полон сил и энергии, несмотря на свой пенсионный возраст. Для него нет ничего непреодолимого, если он поставил цель, то непременно ее добьется. Этому он учит и своих воспитанников. А иначе никак.



Мастера спорта международного класса Макушенко Вячеслав и Зеленская Юлия с тренером Титаренко Николаем Семеновичем Физии

Подвижные игры, как средство повышения физической подготовленности у младших школьников



Кенжехан Темирлан Муратулы, учитель физической культуры КГУ «Школа-гимназия №3 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Физическое развитие детей – это процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма, а также их состояние в различные возрастные периоды, что определяет запас физических сил, выносливость и работоспособность. Темпы физического развития на каждом этапе онтогенеза зависят от индивидуальных особенностей, социальных факторов, региона проживания и тому подобное.

Дети 6-10 лет в силу онтогенетических особенностей развития отличаются повышенной двигательной активностью, и ярко выраженной потребностью в ней. Определенным препятствием в ее проявлении, как и в других возрастных периодах, является современный специфический режим учебной деятельности, высокая интеллектуальная умственная загруженность детей и явно выраженная общая гиподинамия. Социальная важность и ценность подвижных игр в этих условиях, их востребованность, несомненно, растет.

Дети этого возраста проявляют естественную потребность и активность в движениях. Они хотят много играть, проявлять, пока не в полной мере, сформированные естественные движения в ходе выполнения именно таких двигательных действий в условиях игры. Но при выборе игры следует учитывать важные физиологические обстоятельства, которые заключаются в том, что организм детей еще не готов к восприятию длительной нагрузки. В этой связи подвижные игры для детей младшего школьного возраста должны отличаться волнообразным характером нагрузки, предполагать короткие перерывы для отдыха. Ведь насколько быстро дети 6-10 лет устают, настолько быстро они и восстанавливают свои силы.

Содержание выбранных игр должно соответствовать анатомо-физиологическим особенностям организма детей этого возраста. Опорный аппарат ребенка активно формируется. В силу пока недостаточно развитых силовых способностей, активного формирования структуры суставных соединений, целесообразно ориентироваться на игры с разно-



характерными движениями, но без чрезмерно длительных нагрузок на опорно-двигательный аппарат.

Но следует помнить, что для детей этого возраста пока еще неприемлемы игры как с чрезмерно-сложным двигательным содержанием, так и с повышенным эмоциональным фоном. В этом случае уместны игры сюжетного характера, с имитацией уже известных движений человека, животных, птиц. Дети хорошо воспринимают игровые действия, связанные с метанием и ловлей, ловкими движениями с их доступной координацией.

Следовательно, основными компонентами двигательной деятельности в игре являются сюжет, соревнования и импровизация. Игра – это сюжетно-соревновательная деятельность, правила которой обуславливают импровизацию двигательных действий.



Значение подвижных игр:

1. Способствуют формированию и совершенствованию жизненно необходимых движений, всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья, воспитанию положительных моральных и волевых качеств.

2. Положительно влияют на все системы организма.

3. Возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

4. Удовлетворяют потребность растущего организма ребенка в движении, способствуют обогащению его двигательного опыта.

5. Совершенствуют технику физических упражнений.

6. Способствуют развитию у детей физических качеств.

7. Эффективно влияют на умственное развитие, помогают уточнить представления об окружающем мире, различные явления природы, расширяют кругозор.

8. Создают положительные условия для развития внимания, восприятия, уточнение определенных понятий, творческой фантазии, памяти.

9. Способствуют развитию языка, скорости мышления, творчества и сообразительности.

10. Игры является средством эстетического воспитания.

Однако, подвижная игра как средство физического воспитания полезна только тогда, когда педагог знаком с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями школьников, с методикой проведения игр и заботится о соблюдении соответствующих санитарно-гигиенических условий.

Классификация подвижных игр:

1. Сюжетные.

2. Игровые упражнения (несюжетные).

3. Игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

В основу сюжетных подвижных игр положено жизненный рассвет ребенка, его представление об окружающем мире. Во время игры, дети воспроизводят движения, характерные для того или иного образа (как прыгает зайчик, как он скрывается от лисички). Движения, которые выполняют дети во время игры, тесно связанные с сюжетом. Например, зайцы прыгают в лесу, а охотники охотятся на них. Большинство сюжетных игр – коллективные. В них ребенок приучается согласовывать свои действия с действиями других игроков, а не капризничать, действовать организованно, как требуют правила.

Проведение игр с элементами спорта требует четкого объяснения правил, обуславливающих процесс соревнований между отдельными детьми или командами. Обязательным является владение каждым ребенком двигательными навыками (техникой движений), которые определяют результат соревнований.

Эффективность подвижных игр для решения задач физического развития во многом зависит от условий их проведения – эмоциональной насыщенности, контраста двигательного содержания, наличия просторного помещения и достаточного количества необходимых для детей предметов.

Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки:

1. Игры большой интенсивности – основу которых составляют интенсивные движения: прыжки, бег в сочетании с метанием, преодоление препятствий.

2. Игры средней интенсивности. Характер двигательной деятельности участников игры относительно спокойный (метание предметов в цель, ходьба в сочетании с другими движениями: подлезание под дугу, переступание через предметы).

3. Игры малой интенсивности – не все дети выполняют движения одновременно. Иногда активно движется только часть из них, остальные находятся в статическом положении и наблюдают за действиями тех, кто играет.

Правильно подобранные подвижные игры активно влияют на развитие организма школьников. Разнообразные движения и игровые действия детей во время игры, при умелом руководстве ими, положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

Подвижные игры удовлетворяют потребность растущего организма ребенка в движении, способствуют обогащению его двигательного опыта. С помощью игр у школьников закрепляются и совершенствуются различные умения и навыки основных движений (ходьбы, бега, прыжков, равновесия и др.). Быстрая смена обстоятельств во время игры приучает ребенка пользоваться своими движениями в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно влияет на совершенствование двигательных навыков.

Ценность подвижных игр заключается также в том, что они способствуют развитию у детей таких важных физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость и т.д.

Методические рекомендации по физкультминуткам для начальных классов



Хабибуллина Марина Александровна,
преподаватель физической культуры КГКП «Руд-
ненского социально-гуманитарного колледжа имени
И.Алтынсарина».

Физкультминутки – кратковременные серии физических упражнений, используемые в основном для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Проведение физкультминуток должны решать следующие **задачи**:

- Активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала.
- Эмоциональную «встряску» учащихся, возможность «сбросить» накопившийся (например, во время опроса), груз отрицательных эмоций и переживаний.

Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности школьника в течение учебного дня:

- усиливает обмен веществ в организме;
- повышается внимание;
- улучшается осанка.

Требования к подбору упражнений:

- упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы;
- быть простыми по выполнению.

Выбор времени проведения:

- при проявлении первых признаков утомления;
- при снижении активности на уроке;
- при нарушении внимания.

«Загадаю вам загадку»

Загадаю вам загадку,
Становитесь на зарядку.
Раз - листочки поднимаем.
Два - листочки загибаем.
Три - ещё разок свернули,
На четыре - развернули.

«Льется чистая водица»

Льется чистая водица
Мы умеем сами мыться.
Порошок зубной берем,
Крепко щеткой зубы трем.
Моем шею, моем уши,
После вытремся посуше.
Поверни головку вправо,
Поверни головку влево.

Опусти головку вниз
И тихонечко садись.

«Кузнечики»

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покусав,
Тишину послушаем.
Выше, выше, высоко,
Прыгай на носках легко.

«Мы пройдемся по дорожке»

Чтобы отдохнули ножки,
Мы пройдемся по дорожке.
Но дорожка не простая—
Нас от парт не отпускает.
Голову тяну к плечу,
Шею я размять хочу.
В стороны разок-другой
Покачаю головой.
Пальцы ставим мы к плечам,
Руки будем мы вращать.
Круг вперед,
другой - вперед,
А потом наоборот.
Хорошо чуть-чуть размяться.
Снова сядем заниматься.

«Жил на свете попугай»

Крылья шире расправляй.
Он любил летать всех выше,
Выше пальм, жирафов выше.
В гости к деткам прилетел,
Вместе с ними песни пел,
Прыгал, кланялся, шалил,
С малышами говорил.

«На зарядку»

На зарядку солнышко поднимает нас.
Поднимаем руки мы по команде «раз».
А над нами весело шелестит листва.
Опускаем руки мы по команде «два».
Соберем в корзинки ягоды, грибы –
Дружно наклоняемся по команде «три».
На «четыре» и на «пять»
Будем дружно мы скакать.
Ну, а по команде «шесть»
Всем за парты тихо сесть.

«Ежик»

По сухой лесной дорожке -
Топ - топ - топ - топчут ножки.



Ходит, бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.
Ищет ягодки, грибочки,
Для сыночка или дочки *(руки согнуты перед грудью, кисти рук опущены вниз. Ноги слегка согнуты в коленях, делает мелкие, частые шажки)*.

«Зарядка»

Вы, наверное, устали?
Ну, тогда все дружно встали!
Ножками потопали,
Ручками похлопали.
Покрутились, повертелись
Снова на места усьелись
Глазки крепко закрываем,
Дружно до пяти считаем.
Открываем, поморгаем,
И работать продолжаем.
Чтоб коленки не скрипели,
Чтобы ножки не болели,
Приседаем глубоко, поднимаемся легко.
Раз, два, три! Чеканим шаг.
Подает учитель знак. Это значит, что пора
Нам за парты сесть. Ура!



«Подтянулись-улыбнулись»

Встали прямо, подтянулись
И друг другу улыбнулись.
Не беда, что места мало.
Разомнемся для начала:
Два хлопка над головой
Два хлопка перед собой
По коленкам бьем ладошкой
Прыгаем на правой ножке
И на левой непременно
Вместе прыгаем сейчас
И сначала еще раз.

«Дружно встали»

Дружно встали – раз, два, три.
Мы теперь богатыри. *(руки в стороны)*
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим,
Поворачиваясь вправо *(поворот вправо)*
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже *(поворот влево)*
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще *(поворот вправо)*
Через левое плечо *(поворот влево)*
Наклонились влево, вправо,
Получается на славу!

«Хомка»

Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щечки моет,
Шейку трет.

Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать.

«Все умеем мы считать»

Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать,
Отдыхать умеем тоже –
Руки за спину положим,
Голову поднимем выше,
И легко-легко подышим.

«Луна»

В небе плавает луна *(плавные покачивания влево и вправо)*

В облака зашла она.

Один, два, три, четыре, пять *(хлопки в ладоши)*

Можем мы луну достать *(руки вверх)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять *(хлопки над головой)*

И пониже перевесить *(руки вниз)*

Десять, девять, восемь, семь – *(ходьба на месте)*

Чтоб луна светила всем *(дети тихо садятся)*

«Подтянитесь на носочках»

«Руки в стороны поставим»

Правой левую достанем.

А потом – наоборот:

Будет вправо поворот,

Раз – хлопок, два – хлопок,

Повернись ещё разок!

Раз, два, три, четыре,

Руки выше, плечи шире!

Опускаем руки вниз

И за парты вновь садись.

«Раз, два, три, четыре, пять!»

Раз, два, три, четыре, пять!

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять!

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

«По грибы все пойдём».

По грибы все пойдём,

Их в лукошко соберём.

Под берёзкой, под осинкой

Мы наклоним свои спинки.

Это – белый, будем брать.

Это – красный, всем стоять.

Сыроежки собираем

И в корзинки отправляем.

Груздь, лисички и опята,

Очень дружные ребята.

Полезай и ты в лукошко:

В красной шапке, с синей ножкой.

Этот, бледный, весь дрожит.

С ним нам лучше не дружить

Ядовитый не берём,

Лучше мы домой пойдём.

«Две лягушки»

На болоте две лягушки,

Две зеленые подружки.

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ручками хлопали,

Ножками топали.

Влево – вправо наклонялись,

И обратно возвращались.

Краткосрочный план. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100м).



Рыжкова Наталья Васильевна, преподаватель физической культуры Костанайского высшего колледжа Казпотребсоюза.

Пән:

Дисциплина: Физическая культура.

Тақырып:

Тема: Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100м).

Сабақтың түрі:

Тип урока: практическое занятие.

Сабақтың мақсаттары:

Цели урока:

Білімділік:

Образовательные: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Дамытушылық:

Развивающие: Отработать технику бега на короткие дистанции, формировать навыки групповых и коллективных действий.

Тәрбиелік:

Воспитательные: Воспитывать у обучающихся постоянный интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Сабақтың жабдығы:

Оборудование урока: Легкоатлетический инвентарь.

Әдебиет:

Литература: «Легкая атлетика» учебное пособие для студентов, Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В., 2009 г.

Пәнаралық байланыс:

Межпредметные связи: Валеология, биология, НВП.

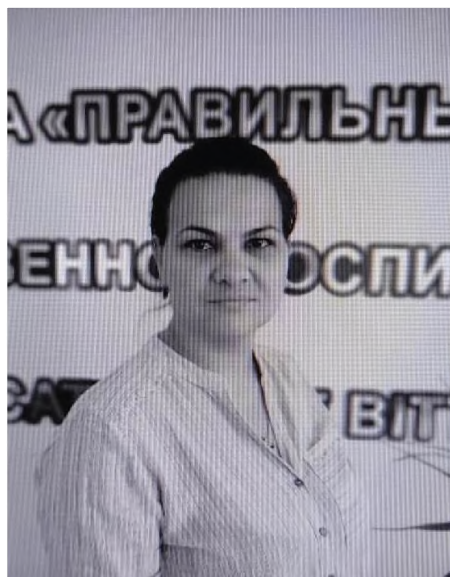
Сабақтың барысы Ход урока

Сабақтың бөлігі/ Части урока	Сабақтың мазмұны/ Содержание урока	Мөлшері/ Дозировка	Ұйымдастырушылық- әдістемелік нұсқау/ Организационно-мето- дические указания

Вводно-подготовительная часть урока 15-20 мин	Построение, проверка группы. Сообщение задач. Медленный бег, переход на ходьбу. Специальные беговые упражнения: - бег с высоким подниманием колена; - бег захлест голени назад; - прыжки с наги на ногу. Перестроение в колонну по 4: Ощеразвивающие упражнения. 1. И. п. – руки на поясе - наклон головы вперед - наклон головы назад - наклон головы вправо - наклон головы влево 2. И. п. – руки на пояс. - круговое движение головы вправо - круговое движение головы влево 3. И. п. – левая рука вверх, правая рука вниз. - рывки руками назад - правая рука вверх 4. И. п. – стойка ноги врозь. - круговые движения руками вперед - круговые движения руками назад 5. И. п. – руки перед грудью. - пружинистые рывки поворот туловища направо, руки в стороны (ладонями наружу) пружинистые рывки назад - пружинистые рывки руками назад, то же налево 6. И. п. – правая рука на пояс. - левая сверху наклон туловища влево, то же направо 7. И. п. – руки на пояс. - круговые движения таза вправо, то же влево 8. И. п. – широкая стойка, руки в замок. - наклон туловища вперед, поворот направо, поворот налево 9. И. п. – руки на пояс. - пружинистые выпады левой ногой вперед - то же правой ногой 10. И. п. – руки вперед. - скрестный мах правой ногой вперед	15-20 мин. 600-800 м 2 мин 2 мин 2 мин 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза	Проверка спортивной формы. Обратить внимание на осанку. Активизация внимания обучающихся. Не сгибаться в тазобедренном суставе. Выдерживать дистанцию. Особое внимание следует обращать на состояние разбега с быстрым и медленным. Выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Следить за правильностью выполнения упражнений. Обратить внимание на осанку: положение головы, спины, плеч, рук при выполнении упражнений. Ноги в коленном суставе не сгибать. Спина прямая. Ноги в коленном суставе не сгибать. Обратить внимание на осанку: положение головы, спины, плеч, рук при выполнении общеразвивающих упражнений.
Основная часть урока 50 минут	Техника безопасности: бежать на короткие дистанции при групповом старте только по своей дорожке. Исключать резкую остановку. 1. Бег на короткие дистанции (100 м.): а) Бег с ускорением; б) Бег с поворотом дорожки (вираж) на прямую; в) Бег 60 м на скорость	50 мин. 3-4 раза 4-6 раз 4-6 раз	Особое внимание следует обращать на состояние разбега с быстрым и медленным оттачиванием.

A male athlete is captured in a dynamic running pose on a track. He is wearing a dark singlet and shorts with a white stripe. His body is angled forward, and his arms are in a powerful swing. The track has white lane markings and numbers like '2', '3', and '4' are visible. The background is a blurred green field.

ЗОЖ – ЭТО МОДНО!



Голованенко Лиана Николаевна, преподаватель физической культуры Костанайского высшего колледжа Казпотребсоюза.

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение правильного питания особенно актуально в детском возрасте. Правильный образ жизни учащегося является основой его хорошего самочувствия, умственного и физического здоровья. Формировать его нужно еще со школьной скамьи, так как именно в это время у человека возникает определенный образ жизни, который впоследствии уже очень сложно изменить.

К сожалению, большинство подростков не понимают, какие проблемы могут начаться из-за ведения неправильного образа жизни. Ребенок отдает предпочтение компьютеру, нежели прогулке на свежем воздухе. Вредному продукту, вместо полезного.

Здоровые привычки и навыки (привитие их с детства, отказ от губительного курения, употребления наркотиков и алкоголизма), ежедневное здоровое питание, активная жизнь (занятия спортом и физкультурой, активный отдых), эмоциональное самочувствие (контролируем свои эмоции), интеллектуальное самочувствие (восприятие новой полезной информации для дальнейшего ее применения, мотивация и мышление, наполненное позитивом), духовное самочувствие (заряжаемся оптимизмом и ставим перед собой цели), окружающая среда (изучаем влияние ее полезных и вредных факторов на наш организм).

Основные принципы здорового образа жизни: правильное питание, режим дня, занятие спортом, гигиена и закаливание, отказ от вредных привычек, гармония в отношениях с семьей, друзьями и с самим собой.

Положительное значение спорта в жизни подростков огромно. Занимаясь спортом, подросток: быстрее развивается, лучше ориентируется в пространстве, становится крепче, лучше ощущает собственное тело, меньше болеет, становится более эмоционально устойчивым.

Гиподинамия (мышечное голодание) не менее опасна, чем кислородное голодание, чем недостаток пищи и витаминов. Разница лишь в том, что недостаток кислорода или пищи быстро ощущается и чутко улавливается организмом, вызывая целый ряд тягостных ощущений и симптомов. Двигательная же недостаточность до определенного времени развивается

незаметно. Нередко она сопровождается даже приятными ощущениями.

Установлено, что люди, ведущие физически активный образ жизни, дольше живут, реже болеют атеросклерозом, гипертонией и ишемической болезнью сердца.

Главным нашим инструментом является наше тело. Только с его помощью мы можем выполнять различные функции. Очень важно, чтобы тело было в порядке! Если у вас много свободного времени, то можно посещать различные кружки и секции, где используется двигательная активность. Но если вы – занятой человек, или идет урок, и вы выполняете напряженную работу? В этом случае может выручить маленькая зарядка для глаз или физминутка сидя.

Двигательная активность разнообразна. В зависимости от склонностей человека можно выбрать конкретные физические упражнения. Но при выборе двигательной активности необходимо руководствоваться ее оздоровительной направленностью.

Укрепляем здоровье. Занимаясь физической активностью, в первую очередь подросток укрепляет здоровье. Во всех системах организма и органах лучше циркулирует кислород и кровь. Все мышцы тела тренируются регулярно, отлично функционируют. Самая обычная утренняя зарядка будет полезна, так как приведет в тонус весь организм. Занятия спортом позволяют подростку стать более выносливым, а это весьма важно при современном ритме жизни.



Формируем характер и силу воли. Спорт формирует волевой характер подростка, меняя его в лучшую сторону. Развивается воля, стремление к победе, выдержка, умение преодолевать препятствия, не бояться поражений. Сила воли, сформировавшаяся в процессе спортивных занятий, может преодолеть все негативные привычки и черты, а также создать из подростка сильную личность, способную добиться многого.

Дисциплинируем. Дети, которые занимаются спортом, более собраны и дисциплинированы. А это – немаловажные качества для достижения успехов в учебе и других сферах жизни. И во взрослой жизни они точно пригодятся.

Создаём правильный досуг. Родители не будут отрицать что, приучив ребёнка к спорту, его не потянет в дурную компанию. У юных спортсменов обычно много друзей, общением с которыми он и будет наслаждаться.

Личная гигиена – это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т. д.

Режим дня. От режима дня зависит состояние

человека, его самочувствие и успеваемость, а также и здоровье.

Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.

Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.

Закаливание. Мы знаем, что для здоровья нам полезны солнце, воздух и вода, но так бывает не всегда. Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить либо ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Самым старинным и не опасным способом является закаливание.



Здоровое питание подростка. О том, что правильное питание – это один из основных фундаментов, на котором строится здоровье, известно если не каждому, то многим. Правильное употребление «хорошей» пищи способно предотвратить множество проблем и решить существующие. Постоянное соблюдение принципов правильного питания позволит поддерживать оптимальный вес, укрепить иммунитет, нормализовать метаболизм, функции пищеварительной и других систем. Также это поможет продлить молодость и сохранить, а иногда, даже, и вернуть здоровье организма.

Здоровье человека зависит от наследственности. Физическое здоровье будущих детей формируется сегодня через образ жизни их будущих родителей – сегодняшних школьников.

Состояние здоровья зависит от экологии. 20% нашего здоровья зависит от экологической обстановки. И 10% от медицины.



Но и на эту цифру люди оказывают влияние. Кто загрязняет свою среду обитания, как не сам человек своей неразумной деятельностью, потом пожинает плоды «плохой экологии». Давайте откажемся от промышленности, автомобилей – явных источников загрязнения и отравления окружающей среды нашего жизненного пространства.

Недавно обнаружили, что подземные питьевые источники в курортах Альп отравлены тридцатью видами наиболее распространенных лекарств.

Оказалось, что лекарства, пройдя через организм, не расщепляются, а сохраняют свои лечебные свойства. Вместе с мочой оно попадает в сточные воды, а далее смешивается с подземными питьевыми водами и накапливается в них. Употребления такой «питьевой воды», даже купания в ней (особенно маленьких детей) приводит к аллергии и прочим недомоганиям.

Вывод. Информирование, пропаганда да даже устрашение малоэффективные способы вразумления нерадиво относящихся к своему здоровью людей, наиболее действенная тактика — осознание ими ценности жизни через собственный опыт болезней, проблем.

Литература:

1. Баль Л.В. «Формирование здорового образа жизни», М., Владос.
2. Карачев П.Н. Формирование здорового образа жизни студентов. [Элек-тронный ресурс]. - Режим доступа: <http://samgk.ru/files/sttk/officialdocs/konkursi/karachev.pdf>
3. Ланана. А. П. «Роль здоровья в жизни человека».
4. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни. [Элек-тронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.academia-media.kz/ftp_share/_books/fragments/fragment_22724.pdf
5. Прыгунов. А. Е. «Моё здоровье – моё богатство».
6. Березин И.П., Дергачев Ю.В. «Школа здоровья» - М
7. Воробьев В.И. «Слагаемые здоровья» - М
8. Куценко Г.И., Новиков Ю.В., «Книга о здоровом образе жизни» - СПб
9. Лещинский А.В. «Берегите здоровье» - М
10. Учебник ОБЖ, 10-11 класс, Сюньков В.Я.

Про дисциплину на уроках физкультуры в современной школе



Крутина Кристина Вячеславовна, учитель физической культуры КГУ «Мичуринская общеобразовательная школа отдела образования Костанайского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Дисциплина, несмотря на все новые веяния в системе образования, по-прежнему является одним из необходимых условий для осуществления образовательного процесса. Свобода, подаренная ребенку во время урока, все же ограничена. Если ученику в течение урока позволять делать все, что ему захочется (а захочется ему немало), то процесс образования, обучения перестанет быть контролируемым.

Уроки в кабинетах сопряжены с сидением за партами. Это само по себе ограничивает свободу перемещения. Садимся за парту и умом понимаем, что здесь нужно слушаться. Хотя мы все помним знаменитое: «Не вертись!». Что уж говорить про свободу на уроке физкультуры.

Урок физкультуры отличается от уроков по другим дисциплинам тем, что на нем крайне редко (а порой и никогда) обучающиеся не садятся за парту. Свобода физического перемещения даже в пределах спортивного зала или спортив-

ной площадки порождает в ребенке иллюзию полной свободы действий. Педагогу приходится использовать различные приемы, чтобы не разрушая иллюзий ребенка, направить поток его энергии в нужное русло обучения, образования, созидания.

Понятие дисциплины на уроках физкультуры для многих достаточно условно. Ходить строем 25 человек на протяжении 40 минут заставить, конечно, можно. Но нужно ли? И каков будет результат? Поэтому на первый взгляд вполне может показаться, что дисциплины на уроке нет. Однако присмотритесь: учитель для детей пример, они слышат и выполняют его команды, они понимают, что только учитель знает, что, когда и зачем надо делать. Дисциплина есть. Ну, а шумное переживание эмоций от неудавшегося акробатического элемента – это вовсе не признак отсутствия порядка, это свидетельство того, что ребенок в данный момент искренен и даже свободен (опять же в рамках дозволенного). Учитель и руководит, и помогает одновременно. Он не управляет, он направляет.

Но для ученика просто услышать и выполнить команду учителя тоже недостаточно. Бездумное повторение упражнений ни к чему не приведет. Ребенок должен быть заинтересован в том, что он делает. И здесь снова на первый план выходит общение, контакт. Суметь заинтересовать каждого отдельно



взятого ребенка в выполнении того или иного физического действия – поистине непростая работа. Ведь если раньше учитель только учил и давал команды на выполнения, то сейчас обучающийся является исследователем на уроке, что позволяет раскрыть свои качества и умения. Кому-то сразу будет интересно освоить новый элемент (это так называемый спортивный интерес), кому-то надо понять, в чем польза от выполнения для организма от выполнения данной спортивной задачи, кому-то необходимо разобраться до мельчайших нюансов технику выполнения упражнения и суметь не просто воспроизвести, а правильно воспроизвести увиденное. В силу нового обновленного образования, работая в классе и уже имея представление о внутренних потребностях учеников, можно грамотно сориентировать каждого ребенка на выполнение задачи именно в рамках его интересов. Ребенок должен не просто понять задание, он должен понять, зачем ему нужно его выполнение.

Процесс физического воспитания заключается не только в обучении определенным навыкам, это воспитание в ребенке стремления к физическому здоровью. Стремление появляется, исходя из личной задачи каждого.

Еще одной трудностью, с которой сталки-



Реализация двигательного режима и ходьбы на занятиях по физической культуре для дошкольного возраста и младших классов



Нуралин Танат Маратович, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа № 22 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

ваются дети на уроках физкультуры, является осмысление. Специфика предмета заключается в том, что осмысление должно происходить не только на интеллектуальном, но и на физическом уровне. Иногда, головой понимая систему и последовательность действий, ребенок не может воплотить задуманное. Здесь опять рядом оказывается учитель. Либо ребенком не был понят какой-то ранее пройденный элемент, ставший составной частью нынешнего упражнения (упор присев при кувырке, положение рук при приеме мяча), и тогда надо немного вернуться назад и восполнить пробелы, либо ребенку в прямом смысле необходимо, чтобы его тело направили, подтолкнули, поддержали несколько раз при выполнении упражнения, чтобы физически закрепить то, что умом понято, но не до конца.

Итак, грамотно выстроенные отношения с классом, умение воспринимать каждого ученика как отдельную единицу с индивидуальными потребностями, умение построить урок так, чтобы он воспринимался учеником как шаг к одной общей цели – это тоже необходимые составляющие в процессе достижения дисциплины на занятиях физкультурой.

Современный ребенок не может бездумно и беспрерывно выполнять команды учителя. В нем уже воспитана потребность понимания необходимости того или иного действия. Современный ребенок хочет, чтобы его воспринимали как индивидуальность со своими потребностями и особенностями. Приходя на урок, учитель должен помнить об этом, и тогда дети отплатят ему благодарностью.

Поэтому современный урок – это прежде всего контакт между учителем и каждым отдельно взятым учеником. Учитель должен взрастить в детях понимание, что цель, которая ставится на уроке, достижима. Она полезна всем участникам процесса, а «...потом поиграем».

В сложившейся ситуации, дети прощают многое: строгость, отсутствие игр (когда не осталось времени), невысокие оценки и критику. Главное – быть честным и объяснить, что ждет учитель от каждого ребенка на уроке.



Развитие двигательных качеств учащихся, 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 учащихся, 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 за-

Для развития основных двигательных качеств до нормативного уровня необходимо затратить около 40 минут, а для их поддержания на нормативном уровне – около 30 минут. Однако столько времени практически выделить невозможно, так как на уроке, помимо развития двигательных качеств, должны решаться и другие задачи. В связи с этим на уроке физкультуры могут быть использованы определенные методические приемы, дающие как бы дополнительные резервы времени.

Прежде чем начать разговор о двигательном режиме и ходьбе, нужно определить, что это такое и что туда входит. Ходьба – это двух опорное передвижение по поверхности. Под двигательным режимом подразумеваются реализуемые в жизни основные движения, подготовительные и подводящие упражнения к ним, их методическое обеспечение, закрепляющие игры, эстафеты, соревнования, а также наличие необходимого материально-технического оборудования. Следовательно, ходьбовый двигательный режим включает в себя весь спектр упражнений в ходьбе.

Традиционно было принято, что ходьба имела место на каждом занятии по физической культуре независимо от того, чем дети занимались в основной части занятия. Сейчас работа на уроке строится иначе, поэтому складывается впечатление, что обучающиеся мало ходят, плохо ориентируются в пространстве, не умеют строиться из-за отсутствия навыка перестроений. На мой взгляд, пришло время посмотреть иначе на такое положение вещей.

Для того чтобы научить обучающихся ориентироваться в пространстве, соотносить свои действия с движениями группы сверстников необязательно детей строить в шеренги.

В виду того, что на занятиях по физической культуре согласно планирования, на ходьбовый режим отводится в среднем по 2-3 занятия в каждом квартале, (кроме летнего периода), необходимо максимально использовать прогулку и остальные виды деятельности.

Подробнее хочется остановиться на корригирующей ходьбе, имеется в виду ходьба на носочках, пятках, на внешней и внутренней стороне ступни.



В зависимости от роста диапазона осваиваемых упражнений в ходьбе постепенно возрастает их сложность. Каким образом это происходит?

1. Увеличивается продолжительность выполнения упражнений.
2. Увеличивается длина преодолеваемого отрезка.
3. Увеличивается быстрота движений.
4. Повышается координационная сложность упражнений.

Рекомендую следующие виды ходьбы:

- обычная ходьба лицом вперед, спиной, левым и

правым боком;

- ходьба с различной шириной шага;
- ходьба с изменением направления, по меткам;
- ходьба по различным поверхностям;
- ходьба с препятствиями, по ограниченной опоре;
- ходьба без зрительного контроля;
- ходьба с переноской предметов;
- групповая ходьба, встречная ходьба.

В связи с тем, что при обучении младшего возраста детей большое внимание уделяем театральной деятельности, то целью нашей работы должны стать развитие находчивости, сообразительности, умение перевоплощаться, ориентироваться в пространстве и на слово при построении действия, формирование выразительности и произвольности движений и поведения, овладение языком движений.

Какие же игры и упражнения можно провести дополнительно, наряду с уже известными?

Ходьба по простейшим лабиринтам. Изображение контуров геометрических фигур посредством ходьбы. «Живая змея» или «Сороконожка» - ходьба по прямой, кривой и ломаной линии.

Игра «Кто живёт в избушке?»

В лесу стоит избушка. В ней живут разные звери. Нужно отгадать, кто именно живёт в избушке. Дети делятся на 2 группы: одни изображают животных, другие отгадывают.

Ребята по одному или все вместе выходят из домика, изображая зайца, лису, медведя. Через движения они передают повадки, настроение, состояние животных.

Можно давать задание изображать только домашних животных или диких, только птиц и т.д.

Ходьба по усложнённым лабиринтам (соревнование на время).

Контурное изображение солнышка, цветка, ёлочки, грибочка следами на влажном песке.

«Живая лента» - групповая ходьба, изображение движущихся стрелок часов, поездов и машин на переезде, реки, текущей по ограниченному руслу, обозначенному при помощи кубиков и других мелких предметов.



«Живые фигуры» - групповая ходьба, сохраняя определённую фигуру.

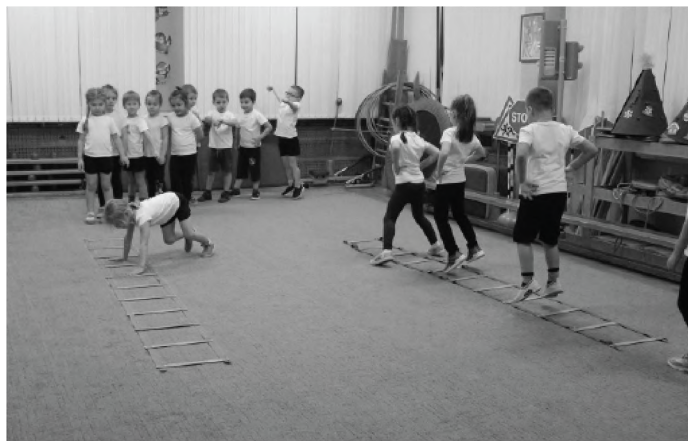
Ходьба с имитацией движений неодушевлённых предметов (ножницы, циркуль).

«Живая линейка» - ходьба группой или подгруппой, выполняя приставные шаги разной длины вправо и влево.

«Рисуем многоугольники» - изображение контуров фигур - многоугольников.

«Живые фигуры» - передвижение в разные стороны с разворотами вокруг себя, сохраняя фигуру (круг, квадрат, треугольник).

«Выразительная» ходьба – усталая, бодрая, напряжённая, расслабленная.
Задания на ориентировку в пространстве: ходьба по лабиринтам с использованием простой графической схемы; самостоятельное составление схемы; изображение плана бли-



жайшей местности следами на влажном песке.
 Игра **«Паук»** – принимают участие 3 команды по 4-5 человек. Обучающиеся встают внутрь большого обруча, поднимают его на уровень пояса и груди. Участники становятся единым целым – «пауком». Команды идут быстрым темпом зигзагом, через препятствия до финиша, согласуя внутри каждого круга свои движения.

Игра **«Найди ошибку»**

Часть детей надевает маски (кошки, зайчика, медведя и др.) Ребята заранее договариваются, кого они будут изображать, причём их действия не будут соответствовать избранной маске. Н-р: медведь будет идти как мышка и т.д. Дети без масок должны определить кто из зверей ошибается.

Игра **«Делай так, делай эдак»**

До игры перед детьми ставятся условия: на слова «делай так...» – выполнять движения за ведущим, на слова «делай эдак...» – движения не выполнять. Ведущий не только показывает движения, но и мимикой изображает настроение, характер, эмоции.

Данные игры можно использовать как во внеурочное время на переменах, так и включать на уроке при обучении детей двигательным навыкам.

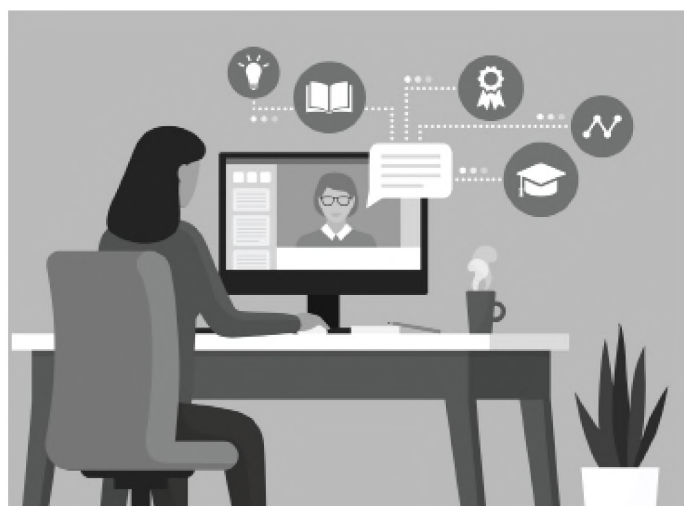
Рекомендации по организации дистанционного обучения, взаимодействия учителя и ученика на уроках физической культуры



Варакина Татьяна Валерьевна, методист методического отдела КГУ «Региональный центр физической культуры и детско- юношеского туризма» Управления образования акимата Костанайской области.

Дистанционное обучение (ДО) – подразумевает собой совокупность технологий, взаимодействие педагога и обучающихся 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. В нашей системе образования все учебные дисциплины равны и физкультура – не менее важна. Выделяют следующие основные формы дистанционного обучения: в режиме онлайн и в режиме оффлайн. Проводить онлайн – занятия по физической культуре можно через специальные платформы. Например:

- Zoom;
- Moodle;
- Bilimland;
- Microsoft teams



Во время проведения онлайн - занятий можно использовать видеохостинг YouTube, на этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре. Преподаватели также работают в программе «Zoom» или видеозаписи показывают, как выполнять те или иные упражнения, а учащиеся дома учатся правильно выполнять эти упражнения и делают видеотчёт.

Ежедневные учебные задания - целостный фрагмент учебного процесса, представляющий систему взаимосвязанных элементов: образовательных ситуаций, форм организации взаимодействия участников, образовательной задачи, содержания образования, методов и средств обучения. Можно дать 3 упражнения на определённую группу мышц в домашних условиях, используя любые подручные предметы.

Предлагаю некоторые упражнения для рук в домашних условиях:

1. «Упражнения на руки» - отжимания от дивана (упор, лёжа руки на диване).
2. «Обратные отжимания от стула» (стул сзади, упор, лёжа сзади на стуле).
3. «Руки вперёд с книгой (книгами)» - держать 30с. (или максимальное количество времени), также этот комплекс упражнений можно выполнить с полотенцем.

Для выполнения упражнений в домашних условиях можно использовать специализированный инвентарь и домашнюю утварь. Это занятия, на которых используют предметы быта в качестве спортивного инвентаря. На этапе контроля можно предложить обучающимся защитить свою собственную идею занятий физическими упражнениями с различными предметами: полотенцем, книгами, чашкой с водой, рюкзаком с книгами, стулом, диваном, шваброй, бутылкой воды (1-5л), подушкой (диванная) и т.п.

Форма контроля в дистанционном образовании это контрольно-измерительные материалы по физической культуре. В настоящее время наибольшее распространение получили следующие виды контроля: теоретическая, проектная, практическая деятельность.

Теоретическая часть позволит проверить теоретические знания: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность и прочее.

Теоретическая часть может включать в себя:

- тестирование;
- анкетирование;
- онлайн-беседы;
- наблюдение;
- рефераты;
- конкурсные проекты (презентация).

Проектная деятельность направлена на формирование теоретических знаний в области физической культуры и метапредметных умений. Тематика проектов может быть разнообразна, и составлена на основе межпредметной интеграции. Также темы для проектов можно найти в повседневной деятельности обучающегося в искусстве.

Виды контроля в проектной деятельности состоят из:

Челленджи в социальных сетях. Это соревновательная форма предполагает публикацию результатов действий за определённый период. Нужно определить основную цель, назначить награду. Это могут быть стикеры, публикации на сайте колледжа, накопительные баллы в оценку по физической культуре.

Кейс-технологии имеют назначение формировать умение в определенной ситуации. Кейсами могут стать: ситуации с подбором комплекса физических упражнений, ситуации с подбором

спортивного инвентаря, ситуации с дифференцированием физической нагрузки, ситуации с исследованием функциональной готовности обучающегося.

Дискуссионные клубы предполагают формирование сообществ, объединённых общими интересами. В качестве диспутов выступают темы из области физической культуры. Клубные сообщества готовят выступления исходя из требований педагога, управляющего диспутом. Он определяет: время выступления, количество спикеров, примерную структуру выступления (вопросы, которые необходимо раскрыть).

Видео-конкурсы. «Самая спортивная семья», «Самое безопасное и грамотное место для занятий физической культурой», «Комплекс утренней гимнастики», «Тренировка с диванной подушкой» и т.д. Педагогу необходимо утвердить критерии оценки результатов конкурса.



Практическая часть позволит оценить эффективность занятий физической культуры и проверит умение выполнять нормативы физической подготовки и правильность выполнения упражнений.

Практическая часть может включать в себя:

Мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.

Педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов.

Фото и видеотчет. Пример: фото - и видеотекстовая фиксация специально-подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также обучающиеся могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.

Дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий физической культуры и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.

Таким образом, заниматься физической культурой можно и дистанционно, главное, найти правильный подход. Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

Костанайцы стали Чемпионами Республиканской зимней Гимназиады школьников

Впервые проведенная в текущем году Национальным научно-практическим центром физической культуры после одного года перерыва, гимназиада имеет значение не только для школьников, но так же и для общества, так как Глава государства поставил перед правительством страны ответственную задачу по массовому развитию детско-юношеского спорта.

Х зимняя Гимназиада среди школьников Республики Казахстан прошла с 24 февраля по 12 марта 2021 года. Проходили соревнования в двух городах в Нур-Султане и Петропавловске по 8-ми видам спорта.

Спортсмены из Костанайской области приняли участие в 5-ти видах: зимнее президентское многоборье, лыжные гонки, шорт-трек, конькобежный спорт и хоккей с шайбой.

Первые игры по конькобежному спорту прошли в городе Нур-Султан в результате наши спортсмены (юноши и девушки) заняли общекомандное 2 место. В городе Петропавловск прошли три вида спорта: в Зимнем президентском многоборье наши юноши из Костанайской области заняли 3 почетное место, уступив Актюбинской и Северо-Казахстанской областям. А девушки заняли 2 место. Хоккей с шайбой наши спортсмены заняли 8 место. Завершающим этапом для Костанайской сборной стали лыжные гонки, в которых они заняли 3 место, уступив Павлодарской и Акмолинской областям. Тем не менее, наши спортсменки активизировались, собрались силами и завоевали первое место в шорт треке городе Нур-Султан. Что в сумме и привело город Костанай к **Золоту** в общекомандном зачете по всем видам спорта **Гимназиады школьников**.

Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма организовал участие на данных соревнованиях. Гимназиада школьников прошла с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических норм. У каждого участника и представителя команды имела справка с отрицательным результатом ПЦР-теста.

Наградили спортсменов медалями, грамотами и командными кубками.

Это уже не первая победа на данных соревнованиях. В **2019 году** Костанайская область в общекомандном зачете заняла **1 почетное место**. Следующая XI Зимняя Гимназиада школьников Казахстана в 2023 году пройдет в Акмолинской области.

Выражаем благодарность представителям и участника соревнований.

Х зимняя Гимназиада завершилась **Успешно. Пожелаем нашим спортсменам и дальше радовать своих болельщиков, тренеров, родителей своими победами!!!**





«Физическая культура является частью общей культуры человека. Спорт полезен не только для физического развития, но и для развития духа, воли и общей эрудиции»

Виктор Мари Гюг (французский писатель, поэт, прозаик и драматург)



ISSN 2310-693X



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