

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



№1 (36)

31 МАРТА 2022 ГОДА

Влияние игры тогызкумадак на развитие у детей логического мышления, внимания, памяти

стр. 4



Влияние физических нагрузок на физиологическое состояние организма учащихся

стр. 5



Рефлексия на уроках физической культуры

стр. 7



Фитнес-технологии на уроках физической культуры

стр. 20



Добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ



Календарь событий РЦФКиДЮТ 1 января - 31 марта 2022 года

ОТДЕЛ СПОРТА 06.02.- 09.02.2022

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ
ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ.
ПОСВЯЩЁННОЙ ГОДУ ДЕТЕЙ И 30-ЛЕТИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИМВОЛИКЕ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

15.02 - 18.02.2022

ФУТЗАЛ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЗИМНЕЙ
СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ. ПОСВЯЩЁННОЙ
ГОДУ ДЕТЕЙ И 30-ЛЕТИЮ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СИМВОЛИКЕ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

22.02.-25.02.2022

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ
ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ.
ПОСВЯЩЁННОЙ ГОДУ ДЕТЕЙ И 30-ЛЕТИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИМВОЛИКЕ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

11.03.-13.03.2022

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ. ШАШКИ.НАСТОЛЬНЫЙ
ТЕННИС В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ
СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ. ПОСВЯЩЁННОЙ
ГОДУ ДЕТЕЙ И 30-ЛЕТИЮ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СИМВОЛИКЕ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

16.03.-18.03.2022

СПАРТАКИАДА "SPORTFEST KAZAHSTAN"
(ФУТЗАЛ. БАСКЕТБОЛ. ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ
СПОРТ.ШАХМАТЫ. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.
ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ)

25.03.-27.03.2022

ДЗЮДО В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ ЛЕТНЕЙ
СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ. ПОСВЯЩЁННОЙ
ГОДУ ДЕТЕЙ И 30-ЛЕТИЮ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СИМВОЛИКЕ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

30.03.-01.04.2022

КАЗАК КҮРЕСІ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ
ЛЕТНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ.
ПОСВЯЩЁННОЙ ГОДУ ДЕТЕЙ И 30-ЛЕТИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИМВОЛИКЕ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

ОТДЕЛ ТУРИЗМА 02.03.-04.03.2022

ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ В ПРОГРАММЕ ОБЛАСТНОЙ
ЗИМНЕЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ.
ПОСВЯЩЁННОЙ ГОДУ ДЕТЕЙ И 30-ЛЕТИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИМВОЛИКЕ РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ 28.02.2022

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР В УЗУНКОЛЬСКОМ РАЙОНЕ

29.03.2022

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР-ТРЕНИНГ ДЛЯ МОЛОДЫХ
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

31.03.2022

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

РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Варакина Т.В.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бикташева Г.Ш.,
доцент ВАК, старший преподаватель кафе-
дры физической культуры, спорта и туризма
Костанайского государственного педагогиче-
ского института.

Журкабаев М.К.,
доктор PhD.

Омарова Г.А.,
руководитель методического отдела регио-
нального центра физической культуры и
детско-юношеского туризма управления
образования акимата
Костанайской области.

АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г.Костанай, ул. 5 Апреля 75 а

Телефон:
+7(7142) 39-02-51
E-mail:
rcfk@mail.kz

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

ИЗДАЕТСЯ

с 12 сентября 2012 г.

Регистрационное свидетельство
№13909- Ж, выдано Министерством культуры
и информации РК 01.10.2013.

Собственник: КГУ “Региональный центр
физической культуры и детско-юношеского
туризма” Управления образования акимата
Костанайской области”.

Журнал отпечатан в
ТОО “Logistics logger”
Карагандинская область, г.Сарань,
микрорайон 1а,5
тел. 8 (775) 882 81 59
Общий тираж: 500 экз
Периодичность: 1 раз в квартал

ӨЗЕКТІ / АКТУАЛҢНО

4 **Ж.Д. Дощанова.** Влияние игры тоғызқұмалақ на развитие у детей логического мышления, внимания, памяти

5 **С.М. Мухамеджанов.** Влияние физических нагрузок на физиологическое состояние организма учащихся

7 **Э.А. Жолбарисова.** Рефлексия на уроках физической культуры

9 **В.С. Бочков.** Формирование здорового образа жизни подростков: реалии и перспективы

11 **М.Ю. Михалев.** Применение и совершенствование дистанционных технологий к формированию здорового образа жизни у воспитанников детского дворового клуба, в условиях дополнительного образования

12 **А.В. Ситников.** Как проходит тренировка по мини-футболу

ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА

14 **С.Н. Анцупова.** Инклюзивное образование на уроках физической культуры

15 **С.Г. Литвинов.** Повышение уровня физического развития школьников посредством спортивных и подвижных игр в рамках обновленного содержания образования

17 **В.И. Петрущенко.** Индивидуальный подход на уроках физической культуры

18 **Е.Е. Рыжов.** Организация и методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры в младших классах

20 **С.Н. Андреева, Е.Н.Иванов.** Фитнес-технологии на уроках физической культуры

23 **О.С. Кирпичникова.** Развитие положительной мотивации к занятиям физической культурой посредством игрового метода

25 **Р.С. Бельгибаева.** Сценарий внеклассного мероприятия для младших школьников (1-4 классы), посвященного Дню Защитника Отечества. Конкурс «А ну-ка, мальчики!»

Влияние игры тоғызқұмалақ на развитие у детей логического мышления, внимания, памяти



Доцанова Жанар Дүйсембаевна, методист отдела спорта КГУ «Региональный центр физической культуры и детско - юношеского туризма» Управления образования акимата Костанайской области.

Традиции каждого народа формируются в зависимости с его бытом и жизненными реалиями. Наши предки-кочевники оставили неоценимое наследство человечеству. Одно из достижений, которое мы унаследовали от предков – мудрое искусство, которое вообрало в себя духовные ценности народа – игра «тоғызқұмалақ». Сегодня игра «тоғызқұмалақ» очень популярна в Казахстане. В переводе название игры означает «Девять шариков». Число «9» лежит в основе игры, которое считается у тюркских народов священным.

Игра «тоғызқұмалақ» является одной из древнейших казахских национальных игр. Это настольная игра на развитие логики и смекалки, игра побуждает к развитию логического математического мышления и выдержки. Иначе игру тоғызқұмалақ можно назвать «алгебра чабанов» так как в ходе игры соперники используют все 4 основные математические действия. Скорость подсчета и тактика – вот на чем строится игра. Это логическая игра, которая может легко соревноваться с современными интеллектуальными мировыми играми. Достоинство игры – особенное развитие мышления и совершенствование ума. Тоғызқұмалақ – это один из самых древних видов спорта казахов. Помимо казахов в эту игру играют киргизы, каракалпаки, алтайцы и другие народы [1].

Главная задача игры – перекладывание камушков в игровые лунки, собрать их нужно по максимуму в свой «казан».

Игра «тоғызқұмалақ» может продолжаться до четырех – пяти часов. В наше время интерес к игре заново возрождается, с каждым годом постепенно растет количество ее почитателей.

Исследователь М.Таникеев говорил, что «Тоғызқұмалақ – исключительно интересная и полезная настольная спортивная игра. Она способствует воспитанию воли, выдержки, развивает остроту мышления, смекалку, сообразительность, учит логично

мыслить. Тоғызқұмалақ, как и многие национальные спортивные игры, имеет математическую основу» [2].

Важное значение тоғызқұмалақ имеет для общего развития подрастающего поколения, т.к. современным детям уже в начальной школе приходится сталкиваться с цифровой грамотностью, уроками английского языка, поэтому от детей требуется развитый интеллект и самосознание. Поэтому один из основных вопросов педагогов и родителей – это вовлечение подрастающего поколения в интеллектуальные игры – шахматы, шашки, и тоғызқұмалақ – для умственного творчества.

Тоғызқұмалақ является не только увлекательной игрой, но и оригинальным способом развития логического мышления. Игра учит детей анализу, сравнению, подведению итогов, выдвижению гипотезы и доказыванию, т.е. логически мыслить.

Обучая детей игре, педагог учит их решать математические задачи и задания на развитие логического мышления. В целом данная игра – это доказательство того, что тюркский народ с ответственностью подходил к воспитанию подрастающего поколения. Помимо физических сил у ребенка должен преобладать высокоразвитый ум, думаю для этого предшествующее поколение, и создали игру. Игра безграничного движения: так можно охарактеризовать тоғызқұмалақ, в ней 162 кумалака бесконечно двигаются во всех направлениях. Да и в реальности, чтобы запомнить, проанализировать и отреагировать на все передвижения кумалаков, в эту игру могут играть дети, которым свойственна сильная логика, отличная память, находчивость и богатая фантазия.

Каждая интеллектуальная игра имеет свои правила, цели и задачи. Главная особенность игры – это ее правила, дающие возможность созданию различной игровой тактики и стратегии. Например, в шахках существует две основные стратегии – овладение центром доски и стратегия окружения центра. В шахматах важную роль играет своевременное введение в игру нужных фигур, общий контроль над ситуацией и территориальное преимущество. Точно так же и в игре тоғызқұмалақ есть присущие только ей тактические и стратегические методы [3]. Игровая доска представляет собой поле военных действий для двух противостоящих сторон. Доказательством этой мысли может служить внутренний смысл игры и наличие большого количества различных тактических методов. Главная роль достается созданию стратегических планов.

В тоғызқұмалақ играют в 3 этапа: начало, середина и окончание. Каждый этап имеет свою специфику. Контроль каждого этапа – это обязательное условие удачного окончания партии. В ходе игры стратегия может меняться несколько раз, потому что у каждого есть свой план. Для эффективного распределения сил, особое внимание необходимо отдавать для принятия правильного решения, в зависимости от обстановки на доске. Необходимо использовать нахождение кумалаков в лунках противника, применять разные тактические методы, при этом получая туздык, если он необходим, уделять одинаковое внимание как атакующим действиям, так и защите, а также практично использовать принятые решения.

Используя тактические уловки в начале и середине игры, игрок достигает отличного результата в конце игры. Но иногда, несмотря на хорошие действия в начале и середине игры, можно проиграть, если в конце допускаешь ошибку. Так же игрок может добиться успеха в конце, несмотря на сложности в начале и середине. Профессионализм игрока напрямую влияет

на ход игры. А.Акшораев пишет: «Наступает момент, когда необходимо четко определить ходы, с помощью которых реализуется полученное в середине игры превосходство, хорошая позиция и возможные пути, приводящие к победе» [4]. Детального подсчитывания требует конец игры. Главный вопрос в этот момент - не количество кумалаков и сила полученных туздыков, а эффективность положения на доске и смекалка игроков в нахождении ходов, приводящих к победе. Каждый неверный ход увеличивает продолжительность игры, утомляет игроков, тут же надо учитывать и ограничение по времени. Таким образом, умение правильно распоряжаться в конце игры и проведение быстрого и верного анализа - это одна из главных проблем теории тоғызқұмалақ. При анализе проведенных партий, предназначенных для изучения, даже профессиональные игроки узнают и принимают к сведению ранее неизвестные тактические приемы и ходы.

Сильные, предприимчивые игроки в начале игр выполняют обширные атакующие действия, используя рациональные тактические приемы, в то время как скромные в жизни игроки предпочитают играть от обороны. Очень часто к поражению приводят быстро принимаемые решения без обдумывания, когда не рассчитывается ход и возможные варианты.

Психологическое противодействие в игре - это вид познания людей и их особенностей. Тоғызқұмалақ влияет на психику игроков, что делает игру одним из методов воспитания человека. Для углубленного изучения игры новичкам необходимо знать специфику своего характера, степень мышления и расположенность к интеллектуальным играм. И только обладая тайной психологического противостояния, мы можем увеличить свое мастерство.

Главным преимуществом методики обучения тоғызқұмалақ является особое развитие мышления и совершенствование ума.

При игре в тоғызқұмалақ дети учатся сообразительности, развивают память и математическое мышление, продумывают множество комбинаций, которые требуют исключительной выдержки от игрока, а в тактике защиты - умелого сочетания с активными наступательными действиями. На сегодняшний день для каждого интеллектуала тоғызқұмалақ является искусством логического мышления.

Очень популярно мнение, что игрокам необходимо математический склад ума. Но это не всегда так. Исследования показывают, что талантливые в математике не всегда становятся лучшими игроками. Но и не всякий сможет без особых трудностей показать хороший результат в этом виде спорта, для этого необходимы усердие и терпение.

Свидетельством для этого является анализ проведенных поединков среди спортсменов. Учащиеся, не имеющие больших достижений в математике, но имеющие хорошую память, мышление, наблюдательность, умение видеть свои ошибки, анализировать их, добиваются успехов в тоғызқұмалақ.

Выдержка, развитие фантазии, острота мышления, смекалка и сообразительность приобретаются в процессе обучения у игроков; игра учит анализу, планированию, а также усвоению математических действий.

Сегодня игре тоғызқұмалақ уделяется огромное внимание. В каждой школе Костанайской области созданы условия по обучению игре, открываются секции, проводятся соревнования между школами, районами и городами. Все это способствует не только охвату учащихся внешкольной занятостью, но и развитию у детей логического мышления, внимания, памяти.

Список использованной литературы:

1. Пантусов Н. Киргизская игра тоғыз құмалақ. Известия Общества археологий, историй и этнографий при Казанском университете, Казан, Россия, 1906.

2. Таникеев М.Т. «От байги до Олимпиады». -

А - А.: «Казахстан» 1983.

3. Азимжанов Б., Жакапбаев А., Иманбаев Е. «Правила тоғызқұмалақ». - А.: Типография «Центр Элит» 2005.

4. Акшораев А. Молодость древней игры тоғызқұмалақ. Тараз, 2000. стр.32-54.

Влияние физических нагрузок на физиологическое состояние организма учащихся



Мухамеджанов Серик Муслимович, учитель физической культуры ТОО *Bionot school* школьной «Туран» города Нур-Султан.

Здоровье - такое состояние организма, когда функции всех органов и систем органов уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезнетворные изменения. Сидячий образ жизни все более и более вписывается в повседневную жизнь школьника. Условия жизни становятся всё лучше, совершенствуются технологии, из-за чего физическая нагрузка уходит на задний план. Систематические физические занятия обеспечивают не только хорошее качество мышечного тонуса, но и поддержание веса в норме, сжигая лишние калории. К тому же они сохраняют прочность и плотность костной ткани, улучшают работу легких, печени и сердечнососудистой системы. А также физическая нагрузка улучшает гибкость и устойчивость тела, укрепляет иммунную систему.

Физические упражнения - это естественные и специально подобранные комплексы движений, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Они отличаются от обычных движений тем, что имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Физические нагрузки оказывают значительное воздействие на человека, формируя не только волевые, но и нравственные, психические качества, которые становятся постоянными чертами личности. Это позволяет школьникам применять их в учебе, труде, социальной и других видах деятельности, а также

в повседневной жизни. К таким качествам относятся: дисциплинированность, трудолюбие, ответственность за результаты своего труда, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание. Особую важность приобретает формирование психофизической устойчивости к различным факторам внешней среды: способность к поддержанию устойчивости внимания, восприятия, памяти, их концентрация.

Вот значение некоторых упражнений на воздействие организма.

Группа упражнений

Воздействие упражнений на организм

Ходьба, лёгкий бег-умеренное разогревание организма.

Упражнения в подтягивании - улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника.

Упражнения для ног (приседания, выпады) - укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения.

Упражнения для рук и плечевого пояса - увеличение подвижности, укрепление мышц.

Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед, в сторону, круговые движения) - развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов.

Маховые упражнения для рук и ног - развитие гибкости, подвижности суставов, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания.

Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц - укрепление мышц.

Бег, прыжки, подскоки - укрепление мышц, повышение общего обмена веществ.

Заключительные упражнения - успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.

К эффективным средствам восстановления организма после утомления и переутомления относятся: выполнение простейших физических упражнений, смена вида и рода деятельности. Экзаменационная пора - серьезный период обучения в школе, связанный с повышением умственной и психической нагрузки. Этот период требует большого напряжения нервной системы и психических функций. В этот период ученикам грозит малоподвижный образ жизни - гиподинамия. Повысить умственную работоспособность и уменьшить риск заболевания гиподинамией в период подготовки к экзаменам в значительной мере помогают комплексы физических упражнений.

Физкультурная микропауза, активизирующая кровообращение в ногах.

Стоя у опоры, 8-10 раз подняться высоко на носки, лодыжки плотно вместе. Затем каждую ногу, согнув в колене, встряхнуть расслабленно. Повторить 2-3 раза. Дышать ритмично. Темп средний.

Физкультурная минутка, нормализующая мозговое кровообращение.

1. Исходное положение - основная стойка 1-3-руки за голову, локти отвести, прогнуться, вдох, задержать напряжение - 3-5с; свести локти, наклонить голову вперед и отпустить руки, расправив плечи, выдох. 4-6 раз.

2. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки - правая сверху, левая сзади, кисти в кулак. 1-10 раз менять быстро положение рук. Дыхание не задерживать.

3. Исходное положение - стоя, придерживаясь за одну опору или сидя, голова прямо. 1- отвести голову назад; 2- наклонить ее назад; 3- выпрямить голову; 4- выпрямить подбородок сильно вперед. 4-6 раз. Дыхание равномерное.

Физкультурная пауза

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кисти. 20-39 секунд.

1. Исходное положение - о. с. 1-2 - руки вверх

в стороны, голову назад, прогнуться, вдох; 3-4 - руки вниз, плечи расслабить, слегка наклониться, голову на грудь, выдох. 4-6 раз.

2. Исходное положение - ноги на ширине плеч. 1- руки перед грудью, вдох; 2- рывок согнутыми руками назад, вдох; 3- рывок прямыми руками назад, вдох; 4- исходное положение, плечи расслабить, выдох. 6-8 раз.

3. Исходное положение - стойка ноги врозь. 1- поворот туловища вправо, руки вверх, посмотреть на руки, вдох; 2-3 - пружинистый наклон вперед, руки вниз, голову не опускать, выдох порциями; 4- исходное положение. То же влево. По 3-4 раза.

4. Исходное положение - основная стойка Бег на месте 30-40 секунд с переходом на ходьбу с замедлением. 15-20 секунд. Дыхание не задерживать.

5. Исходное положение - основная стойка 1 - левую ногу на широкий шаг в сторону, руки в стороны, вдох; 2-3 - сгибая левую ногу, пружинистый наклон вправо, руки за спину, вдох пропорциями; 4- исходное положение. То же с правой ноги. По 3-4 раза.

6. Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. 1-3 - поднимаясь на носке правой ноги, мах левой расслабленной ногой вперед, назад, вперед; 4 - исходное положение. То же на левой ноге. По 3-4 раза. Дыхание не задерживать.

Физкультурная минутка изометрическая.

1. Исходное положение - сидя, руки на бедрах. Одновременно поднимать правую пятку и левый носок, удерживая напряжение 5 секунд. Отдых 5 секунд, то же с другой ноги. 8-10 раз. Дыхание произвольное.

2. Исходное положение - сидя, руки внизу. Втягивать и выпячивать живот, удерживая напряжение 3-5 секунд. Отдых 3 с. 10-12 раз. Дыхание произвольное.

3. Исходное положение - сидя, руки на пояс. Напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, удерживая напряжение 3-5 секунд. Отдых 3 секунд 10-12 раз. Дыхание произвольное.

Физкультурная микропауза для расслабления мышц кистей.

1. Сжимая и разжимая пальцы рук, постепенно убыстрять темп до предела, затем замедлять его до остановки. 1 минуту.

2. Сжимая и разжимая пальцы, поднимать и отпускать руки. 1 минуту.

3. Руки вытянуть вперед, последовательно сгибая и разгибая пальцы, начиная с большого. 1 минуту.

4. Пальцы слегка сжать в кулак, вращать кисти рук в направлении друг к другу, затем в обратную сторону. 1 минуту.

Рефлексия на уроках физической культуры



Жолбарисова Эльмира Амангельдиновна, учитель физической культуры КГУ «Школа-лицей №1 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Рефлексия (от лат. reflexio — обращение назад) - способность человека осмыслить собственный опыт с целью прийти к новому пониманию, оценить и обосновать собственные убеждения и ценностные отношения.

В основном рефлексивная способность педагога выстраивается по типу его общения в сфере «Человек - Человек» именно посредством взаимодействия и коммуникации в системе педагог - учащийся и в зависимости от того, какая ведущая идея направляет стратегию педагога:

- **традиционная** (педагог - центральная фигура, направляет обучение учащихся на приобретение «правильной» информации);

- **гуманистическая** (центральная фигура - учащийся, цель педагога - научить обучающегося учиться, где педагог организует и облегчает для ребенка процесс познания);

- **авторитарная** (педагог - субъект педагогического процесса, учащийся - объект и вынужден действовать по направлению, указанному педагогом);

- **рефлексивная** реализует гуманистическую стратегию педагогического взаимодействия, ставит ребенка в позицию активного субъекта обучения и воспитания, развивает способность к самоуправлению собственным учением, организует процесс обучения как решение учебно-познавательных воспитательных проблем на основе творческого диалога с учащимися.

Осуществлять рефлексии можно по-разному:

- использовать элементы рефлексии на отдельных этапах занятия;

- проводить рефлексии в конце каждого занятия;

- провести рефлексии по завершению конкретного модуля дополнительной общеобразовательной программы;

- поэтапно, на каждом занятии, с целью постепенного

перехода к постоянной внутренней рефлексии.

Формы рефлексии

Выделяют три основные формы рефлексии:

Ситуативная рефлексия выступает в виде «мотивировок» и «самооценок» и обеспечивает непосредственную включенность субъекта в ситуацию, осмысление ее элементов, анализ происходящего в данный момент; то есть осуществляется рефлексия «здесь и теперь». Рассматривается, как способность субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, координировать, контролировать элементы деятельности в соответствии с меняющимися условиями.

Ретроспективная рефлексия служит для анализа и оценки уже выполненной деятельности, событий, имевших место в прошлом. Рефлексивная работа направлена на более полное осознание, понимание и структурирование полученного в прошлом опыта; затрагиваются предпосылки, мотивы, условия, этапы и результаты деятельности или ее отдельные этапы. Эта форма может служить для выявления возможных ошибок, поиска причины собственных неудач и успехов.

Перспективная рефлексия включает в себя размышление о предстоящей деятельности, представление о ходе деятельности, планирование, выбор наиболее эффективных способов, конструируемых на будущее. Педагог обычно применяет рефлексии с целью анализа (подведения итогов) результатов образовательной деятельности. На занятиях объединения такая деятельность возможна на любом этапе. В ходе рефлексивного анализа учащиеся самостоятельно оценивают свое состояние, свои эмоции, результаты своей деятельности.

Для чего нужна рефлексия? Чтобы ребенок понимал:

- ради чего он обучается в объединении, как занятия ему пригодятся в будущем;

- какие цели должны быть достигнуты именно на этом занятии;

- какой вклад в общее дело детского коллектива он может внести;

- может ли он адекватно оценивать свой труд и работу своих сверстников.

Виды рефлексии применительно к занятиям:

- физическую (успел - не успел);

- сенсорную (самочувствие: комфортно - дискомфортно);

- интеллектуальную (что понял, что осознал - что не понял, какие затруднения испытывал);

- духовную (стал лучше - хуже, созидал или разрушал себя, других).

По содержанию техники рефлексии подразделяются на:

Символическая — когда обучающийся просто выставляет оценку своей деятельности с помощью символов (карточек, жетонов, жестов и пр.).

Устная предполагает умение учащихся связно высказывать свои мысли и описывать свои эмоции.

Письменная — самая сложная и занимает больше всего времени. Последняя уместна на завершающем этапе изучения целого раздела или большой темы.

По форме деятельности учащихся на занятиях объединений техники рефлексии подразделяются на коллективные, групповые, фронтальные, индивидуальные.

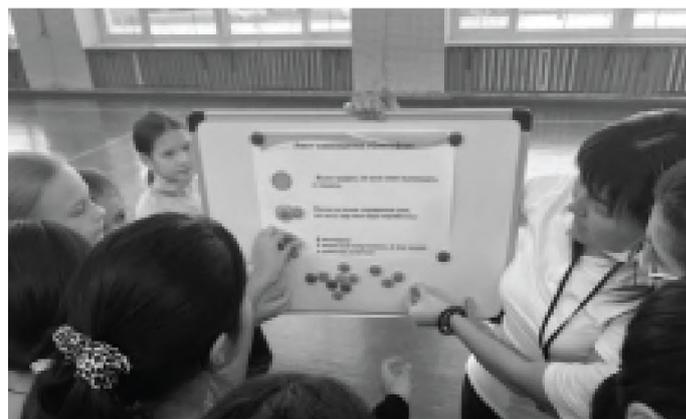
В зависимости от цели реализации дополнительной общеобразовательной программы

техники рефлексии подразделяются:

- на рефлексию настроения и эмоционального состояния;
- на рефлексию деятельности;
- на рефлексию содержания учебного материала.

Рефлексия настроения и эмоционального состояния

Рефлексию настроения и эмоционального состояния целесообразно проводить в начале урока с целью установления эмоционального контакта с группой и в конце учебной деятельности. В качестве такой рефлексии применяются следующие приемы: «Смайлики» учащиеся ставят магнит на смайлик с изображением трех лиц – веселого, равнодушного и грустного. Такие же смайлики у нас расположены в спортзале на стене, учащиеся становятся в соответствующую зону. Также, применяю прием «Острова». На большом листе бумаги рисуется карта с изображением эмоциональных островов: о. Радости, о. Грусти, о. Недоумения, о. Тревоги, о. Ожидания, о. Просветления, о. Наслаждения; учащиеся крепят магнит на соответствующий район карты.

**Рефлексия содержания учебного материала**

Рефлексию содержания учебного материала удобнее проводить в конце занятия или на этапе подведения итогов. Такие технологии дают возможность учащимся осознать содержание пройденного материала, оценить эффективность собственной работы на занятии. Обычно в конце занятия подводятся его итоги, обсуждение того, что узнали, и того, как работали, то есть каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале занятия целей, свою активность, эффективность работы объединения, увлекательность и полезность выбранных форм работы.

Использую прием «**Рефлексивная мишень**»: на доске рисуется мишень, которая делится на сектора. Учащийся ставит метки в сектора соответственно оценке результата: чем ближе к центру мишени, там результат выше.

**Рефлексия деятельности**

Рефлексию деятельности удобнее применять на начальном этапе занятия, на этапе закрепления материала. Она помогает учащимся осмыслить виды и способы работы, проанализировать свою активность и, конечно, выявить пробелы восприятия содержания обучающего материала. Применяю на уроке прием «**Лист самооценки**», после изучения раздела, учащиеся сами себя оценивают, а также лист самооценки «**Светофор**».

Прием «Большой палец»

- большой палец вверх, если они уверены в том, что достигли поставленных целей и того, что от них ожидалось;
- большой палец в сторону, если они чувствуют, что достигли частичного успеха в достижении целей, но необходима еще работа;
- большой палец вниз, если они думают, что они никак или мало продвинулись к достижению цели.

Прием «**Плюс-минус-интересно**» можно выполнять как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф. В графу «П» - «плюс» - записывается все, что понравилось на уроке, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению

ученика, могут быть ему полезны для достижения каких-то целей. В графу «М» - «минус» - записывается все, что не понравилось на уроке, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным; или информация, которая, по мнению ученика, оказалась для него не нужной, бесполезной. В графу «И» - «интересно» - учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке, что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю. На уроке физической культуры уместно проводить в устной форме, из-за нехватки времени.



Прием «незаконченного предложения»

- мне больше всего удалось...
- я могу себя похвалить за...
- не удалось ..., потому что...
- меня удивило
- сегодня я узнал ...
- было интересно ...
- было трудно ...

Устный опрос

1. На уроке я работал активно/пассивно
2. Своей работой на уроке я доволен/недоволен
3. Урок для меня показался коротким/длинным
4. За урок я не устал / устал
5. Мое настроение стало лучше/стало хуже
6. Материал урока мне был:
 - понятен/непонятен
 - полезен/бесполезен
 - интересен/скучен

Я познакомила вас с некоторыми приемами рефлексии, которые применяю на своих уроках. Существует большое разнообразие способов проведения рефлексии.

Процесс развития рефлексивных способностей будет успешным, если формирование и развитие рефлексивной деятельности учащихся будет проводиться системно.

Список использованной литературы:

1. Использование технологии рефлексии в педагогическом процессе. Методические рекомендации. (Е.Н.Щвец) Хабаровск, 2017 год - 43стр.
2. Картинки и презентации «Рефлексия на уроках».

Формирование здорового образа жизни подростков: реалии и перспективы



Бочков Владимир Сергеевич, учитель физической культуры КГУ «Школа-лицей № 1 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Здоровый образ жизни – единственный стиль жизни, способный обеспечить, сохранить и улучшить благополучие общества, но реалии и соблазны современного мира, к сожалению, не всегда этому способствуют. Полезные навыки и привычки, сформированные в детском возрасте, помогают воспитать гармонично развитую личность, для которой ведение здорового образа жизни является единственно возможной нормой, исключающей любые асоциальные проявления.

Какой образ жизни выберет подрастающее поколение, напрямую зависит от того, чему мы – взрослые, сможем научить их сейчас, какие нравственные ценности и установки сформируем.

Таким образом, деятельность педагогов, других специалистов, работающих с детьми и подростками, родительской общественности требует системного подхода к организации профилактической работы, как в рамках образовательного процесса, так и во внеурочное время. При условии систематической целенаправленной совместной воспитательной деятельности семьи и школы возможно формирование у подростков самосознания личностной и общественной ценности своего здоровья и необходимости ведения здорового образа жизни.

Наличие в общей культуре подростков в такой составляющей, как физическая культура, дает основание утверждать, что культура – явление целостное и реализует она себя соответствующим образом. Своими элементами она представлена в обучении, в общении и отдыхе, в самообразовании и самосовершенствовании. Физическая культура – важнейший элемент всестороннего гармонического развития человека. Воспитание физической культуры, по мнению В.А. Сухомлинского – это, «во-первых, забота о

здоровье и сохранение жизни как высшей ценности; во-вторых, система работы, которая обеспечивает гармонию физического развития и духовной жизни, многогранной деятельностью человека. От гармонии физического развития зависит многогранность духовного мира личности – моральное, интеллектуальное, эмоциональное, эстетическое богатство потребностей». Сочетая занятия физической культурой с общефизической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение.

Начинать основную работу по формированию здорового образа жизни, нужно прежде всего при воспитании ребенка в семье и обучении в школе. Хочется подчеркнуть, что формирование здорового образа жизни должно быть преемственным (семья, школа, общественные и неправительственные организации и др.). Именно поэтому в подростковом возрасте важно проводить целенаправленную работу по формированию здорового образа жизни во взаимодействии школы и семьи. Система мероприятий по развитию навыков здорового образа жизни, проводимых на разных уровнях, должна использовать все возможные каналы доступа к подростку и семье: радио, телевидение, печать, лекционную пропаганду, памятки для детей и родителей, непосредственную работу с семьей и подростками и т. д. Кроме того, эффективность работы во многом зависит от воспитания чувства сознательной активности, ответственности за свое здоровье и жизнь.

В процессе обучения и воспитания на уроках, учащиеся начинают понимать, что такое здоровье человека и характеризуют его как динамический процесс приспособления к окружающей среде, который следует рассматривать, как адаптацию организма к различным условиям жизни. Именно школа является организатором и инициатором этого взаимодействия.

На своих уроках использую различные методики обучения, например:

Методика и организация домашних заданий

Основные знания и умения по физической культуре дети получают в школе. Однако, чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Первым шагом, первой ступенькой к самостоятельным занятиям физической культурой являются домашние задания. Для самостоятельных домашних занятий, рекомендую детям посильные и безопасные упражнения в домашних условиях. Например: подтягивание, из виса лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, различные строевые упражнения, осенне-весенний период на улице выполнять различные прыжки (прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой), упражнения для формирования осанки. Самое главное: все упражнения, которые даю для домашних заданий, проверяю на уроках, некоторые несколько раз за учебный год. И сразу становится ясно, как учащиеся выполняют дома заданные упражнения. Обязательно поощряю хорошей оценкой даже слабого в физическом плане ученика, если у него виден прогресс в выполнении домашнего задания.

Домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника.

Предполагаемые результаты:

- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
- Воспитание сознательности и активного отношения ценности здоровья и ЗОЖ в семьях учащихся.
- Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья.

- Снижения уровня заболеваний среди учащихся.
- Улучшение показателей физического развития.

Главное же для меня, как для учителя физической культуры – привить обучающемуся привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. Для этого делаю следующее:

- Систематически провожу беседы о том, что и как нужно делать для сохранения и укрепления здоровья,

- Прививаю интерес к физической культуре, проводя уроки интересно,

- Учю самостоятельно выполнять различные физические упражнения для развития физических способностей и укрепления здоровья ученика,

- Воспитываю потребность в движении как образе жизни,

- Формирую у детей и родителей понятие здорового образа жизни и желание его вести через беседы среди учеников и их родителей.

Главное же – привить подростку привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. В свете этого, конечно, надо обязательно менять в лучшую сторону отношение некоторых учеников, их родителей, учителей других дисциплин, да и многих других людей к физической культуре потому что без нее немислимо физическое и нравственное здоровье человека. И обязательным условием должно быть создание доступной среды для занятий физической культурой и спортом: бесплатные спортивные секции, открытые спортивные площадки, поля, корты.



ПРИМЕНЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДВОРОВОГО КЛУБА, В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



Михалев Михаил Юрьевич, педагог дополнительного образования, инструктор по спорту КГУ «Детский дворцовый клуб отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

В настоящее время стало актуальным применение дистанционных образовательных технологий в системе дополнительного образования.

Дистанционное обучение - взаимодействие педагога и воспитанников 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 настоящий момент дистанционное обучение является основным инструментом для достижения одной из целей цифровизации образования - обеспечения непрерывности процесса обучения.

Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, интернет - ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении многих задач:

1. Интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса за счёт применения средств современных информационных технологий:

- повышения эффективности и качества процесса обучения;
- повышение активной познавательной деятельности;
- увеличение объёма и оптимизация поиска нужной информации.

2. Развитие личности обучаемого, подготовка к комфортной жизни в условиях:

- информационного общества;
- развитие коммуникативных способностей;
- формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации;
- формирование умений осуществлять эксперимен-

тально-исследовательскую деятельность.

3. Работа на выполнение социального заказа общества:

- подготовка информационно грамотной личности;
- осуществление профориентационной работы в области физической культуры.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья. Оно представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, характеризуется уравновешенностью с окружающей средой, состоянием душевного, нравственного и социального благополучия. Состояние здоровья казахстанских детей в настоящее время вызывает тревогу и характеризуется не только снижением активности обучающихся в учебной деятельности, но и нарушением их физического и психического развития.

Недостаточная двигательная активность, несбалансированное и нерегулярное питание, ухудшение экологического состояния, психоэмоциональные стрессы - все это приводит к нарушению полноценного развития ребенка. Вследствие этого происходят серьезные нарушения психического и физического здоровья молодого человека. С увеличением роста заболеваемости снижается качество и продолжительность жизни. Резко увеличивается количество людей употребляющих токсические и наркотические вещества, наблюдается раннее употребление алкоголя и пристрастие к табакокурению. Продолжается рост ранней подростковой беременности, искусственных аборт, заболеваний передающихся половым путем. Катастрофически уменьшается рождение физиологически здоровых детей. Высока материнская и детская смертность.

Особую значимость в этих условиях приобретает система дополнительного образования, которая вынуждена взять на себя большую часть сложившихся проблем по формированию физически и психически здорового человека, то есть, по формированию здорового образа жизни.

В.А. Сухомлинский утверждал, что «...забота о здоровье ребенка - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья детей в настоящее время является одним из приоритетных направлений деятельности учреждений дополнительного образования. В системе дополнительного образования детей важно найти такие способы организации обучения, которые бы не только соответствовали возрастным психофизиологическим и социальным особенностям воспитанников, влияли бы на их нравственное и эстетическое совершенство, но и устраняли бы перегрузки и обучали основам здорового образа жизни.

Обучение здоровому образу жизни - целенаправленный, систематический и организованный процесс, который способствует формированию представлений о здоровьесбережении и обучению детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, помогающий в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

- глобальную - обеспечение физического и психиче-

ского здоровья детей;

- дидактическую – вооружение обучающихся необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать травматизм, и способствующих сохранению здоровья, трудоспособности, долголетия;

- методическую – вооружение обучающихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики различных заболеваний и расстройств, а также знаниями о пагубном воздействии на организм наркотических и психотропных веществ.

Учреждения дополнительного образования являются той базовой площадкой для каждого ребенка, где он помогает себе восполнить недостающий внутренний энергетический баланс через занятия любимым делом. Поэтому задача каждого педагога является следующей: создание условий для включения ребенка в процесс творчества и поиск методов, адекватных его психофизиологическим особенностям, помогающих формированию позитивного мышления ребенка и его способностей к «конструированию» собственного здоровья.

В настоящее время в практику работы учреждений дополнительного образования широко внедряются программы, способствующие формированию здорового образа жизни детей.

Таким образом, исходя из своего опыта работы, я считаю, что при организации и проведении спортивной секции или кружка, необходимо использование информационно-коммуникационных технологий и дистанционного образования, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

Следовательно, использование дистанционных образовательных технологий в период пандемии коронавируса COVID-19, становится обязательной частью работы современного педагога дополнительного образования.

Как проходит тренировка по мини-футболу



Ситников Александр Викторович, учитель физической культуры КГУ «Краснокордонская общеобразовательная школа отдела образования Алтынсаринского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Занятия футболом, как и любым видом спорта, полезны для здоровья детей. Это физически сложная игра, которая дает игрокам возможность улучшить свою скорость, ловкость, силу, зрительно-моторную координацию и общую сердечно-сосудистую выносливость.

Дружба, построенная между командой футболистов, отличается от любого другого вида спорта из-за большого количества товарищей по команде. Эта командная работа помогает детям привыкнуть к работе с другими: навык, который требуется почти в каждой профессии.

В нашей школе я начал вести тренировки по мини-футболу с 2019 года. Мои ученики выезжали на районные турниры, где занимали призовые места.





На тренировки по мини-футболу приходят две группы: младшая группа (1-4 классы) и старшая группа (5-11 классы). Занятия проходят по графику, т.е. каждая группа в определенный день и время.

Как я провожу тренировки по мини-футболу?

Прежде чем игроки выйдут на поле, чтобы показать свои умения, они вкладывают множество сил в тренировочный процесс, из которого, собственно, и состоит весь мини-футбол. Игра на поле – это логическое завершение тренировочного процесса, который должен проходить по определенным правилам, чтобы игроки, выйдя на площадку, чувствовали себя уверенно и полностью подготовленными к любым нагрузкам.

Разминка

Любая тренировка начинается с разминки. Это обязательно для каждого игрока, независимо от его игрового амплуа и степени подготовки. Мини-футбол – игра очень динамичная, быстрая и контактная, поэтому каждый игрок должен приступить к основной части тренировки с хорошо разогретыми мышцами.

Длительность каждой разминки составляет примерно 15-20 минут и включает в себя следующие базовые упражнения:

- пробежку трусцой;
- разминку рук, локтевых суставов и плеч;
- разминку корпуса и ног;
- медленный бег с разминкой голеностопов;
- наклоны корпуса;
- растяжку мышц спины и ног;
- тщательную растяжку голеностопов.

Силовая тренировка

Сразу же за разминкой следует комплекс силовых упражнений:

- челночный бег по залу;
- ускорения на короткие дистанции;
- несколько серий на отжимания или подтягивания;
- упражнения на пресс, которые можно включать несколько раз в процессе последующей тренировки.

Работа с мячом

Итак, игроки уже хорошо размялись, поэтому пора приступать к работе над техникой, которая включает в себя отработку:

- паса на разные дистанции в подвижном и неподвижном состоянии;
- паса по воздуху и по паркету;
- удара по воротам с места, с накатов и с разных дистанций;
- индивидуальной техники игроков по ведению и контролю мяча;
- поведения игрока с мячом в обороне и в нападении;
- набивания мяча определенное количество раз в движении и на месте;
- контроля мяча на скорости.

В тренировочном процессе должно присутствовать несколько эффективных упражнений по каждому из перечисленных пунктов. Так как совре-

менный мини-футбол невозможен без совершенного контроля мяча, то каждая тренировка в обязательном порядке должна состоять из комплекса упражнений по его контролю, а в некоторых случаях может полностью быть посвящена этим упражнениям.

Тактика

Эта часть тренировки может иметь как теоретическую, так и практическую часть. Сегодня мини-футбол построен так, что каждый игрок должен знать свое место на поле и уметь грамотно взаимодействовать со всей командой. При этом все игроки должны быть единым целым в плане тактических действий, которые определяет опытный тренер, ориентируясь на свои тактические наработки и индивидуальные возможности каждого игрока. Теория теорией, но на практике каждая команда должна уметь грамотно разыгрывать:

- ауты;
- угловые;
- штрафные удары;
- пенальти;
- ввод мяча от ворот.

Тренировочная игра

Завершающей частью любой тренировки должна быть короткая завершающая игра между игроками одной команды. Для оттачивания мастерства игроков тренера могут ограничить количество касаний мяча, каждого мяча, или каким-либо другим способом усложнить игровой процесс, чтобы игроки научились быстрее принимать решения, и при этом не нарушать взаимодействие со всей командой.

Правильно оканчить тренировку нужно медленной пробежкой по залу, а также комплексом упражнений на пресс (если остались силы, то не помешает несколько подходов отжиманий от пола).



ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



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

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни, достижениям науки и спорта. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в данной области стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Инклюзивное образование — один из процессов трансформации общего образования, основанный на понимании, что дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) в современном обществе могут (и должны) быть вовлечены в социум. Самое общее и основное условие включения ребенка с ОВЗ в социальное и – в частности – образовательное пространство – создание универсальной безбарьерной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию детей в общество. При этом на уровне образовательного учреждения это условие дополняется задачей создания адаптивной образовательной среды.

Цель моей работы, как учителя физической культуры, направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Урок физической культуры адаптирован под детей, поэтому самым главным приоритетом в моей работе с такими детьми является индивидуальный подход к каждому ребенку. Работая с детьми с ограниченными возможностями здоровья, применяю следующие подходы.

Использование дифференцированного обучения с целью большей индивидуализации обучения, чем требуется для нормально развивающегося ребенка, это: - введение специальных разделов в рабочую программу для детей с ОВЗ, отсутствующих в образовательных программах нормально развивающихся школьников.

Систематизация упражнений и заданий по виду заболеланий (если таковые имеются). Готовясь к урокам, для этих детей готовлю индивидуальные карточки – задания. При подготовке спортивных состязаний для них комбинирую варианты заданий, которые они отрабатывают в рамках занятий по внеурочной деятельности.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

Использование разнообразных средств для предотвращения утомления:

- чередование двигательной и практической деятельности,
- выполнение спортивных заданий и упражнений небольшими дозами,
- использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности для активизации обучающихся,
- физические упражнения,
- корригирующие упражнения,
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр,
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь.

Повышение уровня активности.

Активность является одной из важнейших характеристик всех психических процессов, во многом определяющей успешность их протекания. Это необходимое условие успешности процесса обучения школьников с ОВЗ на уроках физкультуры.

Использование специальных методов: наглядных (иллюстрация, демонстрация), практических (упражнения, методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля), приёмов и средств обучения, способствующих познавательной деятельности учащихся, формирующих необходимые учебные навыки на уроках физкультуры, способствующих раскрытию и развитию потенциала ребенка, в том числе специализированные компьютерные технологии.

Специфические методы

1. Метод строго регламентированного упражнения реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

- наличие твёрдо предписанной программы движений, техника, порядок повторений, изменения и связи друг с другом;
- точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнений, а также нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребёнка, распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажёров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за ее воздействием и т.д. Этот метод направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

2. Метод круговой тренировки заключается в том, что ребёнок передвигается по заданному кругу, выполняя определённые упражнения или задания,

позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода-достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

3. Используя **интервальный метод круговой тренировки**, необходимо учитывать следующее:

- Тренировочную нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий, можно повысить количество упражнений или интенсивность выполнения.
- Повышать темп выполнения упражнений с учётом индивидуальных способностей ребёнка до максимального.
- Соблюдать интервалы отдыха после выполнения упражнений.

4. **Игровой метод** отражает методические особенности игры и игровых упражнений которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребёнка, даёт возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и не сюжетные, а так же спортивные игры.

5. **Соревновательный метод** способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Широко используются обще дидактические методы: наглядный, вербальный, практический.

6. **Наглядные методы** формируют представления в движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности.

7. **Вербальные** активизируют сознание ребёнка, способствуют осмыслению задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.

8. **Практические** обеспечивают проверку двигательных действий ребёнка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы строго регламентированы. К специфическим принципам работы по адаптированной рабочей программе относятся:

- Создание мотивации
- Сочлаванность активной работы и отдыха
- Непрерывность процесса
- Необходимость поощрения
- Социальная направленность занятий
- Активизации нарушенных функций
- Сотрудничества с родителями
- Воспитательная работа

На уроках или на дополнительных занятиях подхожу индивидуально к каждому ребёнку, имеющему какие-то отклонения в здоровье, не подчёркивая его состояние.

Работая с детьми с ОВЗ, считаю, что естественная игровая среда, в которой отсутствует принуждение, даёт возможность каждому ребёнку найти свое место, проявить инициативу и самостоятельность, создать благоприятные условия для реализации природных способностей, быстрее адаптироваться к новым условиям, увереннее чувствовать себя в самостоятельной жизни. В данном случае, мотивационный потенциал игры направлен на более эффективное освоение образовательной программы школьниками с ОВЗ. Конечно, все это должно осуществляться на доступном детям уровне и с помощью учителя. При подборе содержания занятий для учащихся с ОВЗ, учитываю, с одной стороны, принцип доступности, а с другой стороны, стараюсь не допускать излишнего упрощения материала. Так как группа детей с ОВЗ крайне неоднородна, то я ставлю задачу, адекватную возможностям каждого ученика.

Проявление педагогического такта-посто-

янное поощрение за малейшие успехи, оказание своевременной помощи каждому ребёнку с отклонением в развитии, формирование уверенности в собственных силах и возможностях.

Правильно организованное инклюзивное образование поможет предотвратить дискриминацию в отношении таких детей, поддержать детей с особыми потребностями в их праве на достойную жизнь, свободное развитие, поможет им быть равноправными членами общества.

Повышение уровня физического развития школьников посредством спортивных и подвижных игр в рамках обновленного содержания образования



Литвинов Сергей Геннадьевич, учитель физической культуры КГУ «Школа-лицей №1 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, который обеспечивает его укрепление, совершенствование и сохранение в дальнейшем. Таким образом, высокий уровень здоровья и формирования основы физической культуры взрослого человека в будущем является результатом правильного физического воспитания в школе.

Двигательная деятельность ребенка является главным фактором физического развития. Одним из важных показателей здоровья является гармоничное развитие организма. Поскольку организм ребенка – организм растущий, потребность в движении-его необходимость. Удовлетворение потребности в движении растущего организма является главным условием его развития. Отсюда становится ясно, что развитие двигательных способностей учащихся, как обеспечение основного условия их жизнедеятельности - основное требование в рамках предмета физической культуры, т.к. развитие двигательных качеств напрямую связано с уровнем здоровья учащихся. На сегодняшний день образовательная политика государства утверждает здоровье учащегося, его развитие и сохранение как приоритетную цель образовательного учреждения. Реализация данного принципа отразилась в увеличении часов физической культуры в сетке

часов. В программе по физической культуре определены основные направления развития двигательных способностей у детей: развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту для достижения цели гармоничного развития школьника. Большая часть учебного времени отводится практическому освоению двигательных действий. В учебной программе по физической культуре каждый третий час направлен на увеличение двигательной активности обучающихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс. Кроме того, в обновленном содержании образования уделено внимание развитию всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе.

Так эффективность развития физических качеств определяется выбором оптимальных средств, методов, форм физического воспитания школьников. Одним из таких средств являются подвижные и спортивные игры.

Игра - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка; в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. Реализация игрового принципа на уроках физической культуры имеет определенное значение, которое отражается в требованиях к организации его процесса таким образом, чтобы он способствовал проявлению и развитию у учащихся школьного возраста их физических качеств и имел впоследствии качественные изменения.

Подвижные игры не требуют дорогостоящего инвентаря, специальной технической подготовки и имеют правила понятные для детей всех возрастов.

Эффективным средством развития физических качеств школьников является метод с использованием спортивных и подвижных игр. Это обстоятельство связано с тем, что особенности развития и функционирования основных систем организма детей школьного возраста в наибольшей степени привыкают к игровой деятельности. Физические качества во время подвижно-спортивных игр развиваются в комплексе.

Так, на своих уроках для развития физических качеств у школьников использую ряд всем известных подвижных игр.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Подвижно-спортивные игры: «Кто дальше?», «Встречная эстафета с набивными мячами», «Пожарные научения», «Перепрыгни ручеек», «Спутанные кони», «Альпинисты». В данных играх скоростно-силовые качества проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений.

Развитие силовых качеств.

Подвижно-спортивные игры: «Бой петухов», «Перетягивание», «Толкание ядра», «Кто сильнее?», «Бег на руках», «Дойди до середины», «Перетягивание каната». В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают вес отягощения, собственный вес, сопротивление противника.

Развитие ловкости, меткости и глазомера.

Подвижно-спортивные игры: «Охотники и утки», «Вышибалы», «Чей мяч дальше?», «Снайперы», «Бросить и поймать», «Мяч сквозь обруч», «Кто самый меткий?», «Плоский камень и мяч». В данных играх ловкость проявляется в способности быстро ориентироваться, а также выполнять сложнокоординированные действия.

Развитие скорости и быстроты.

Подвижно-спортивные игры: «Возьми набивной мяч», «Самые быстрые», «Перелет птиц», «Не давай

мяч водящему!», «Ловля бабочек», «Вызов номеров». В данных играх выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе.

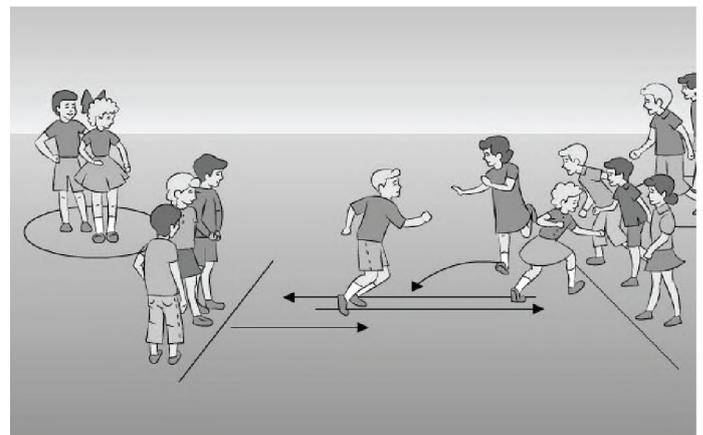
Развитие ловкости и координации.

Подвижно-спортивные игры: «Удочка», «Караси и щука», «Передал мяч – беги», «Чье звено соберется быстрее», «Волк во рву», «Кружева» «Охотник и зайцы», «С кочки на кочку». В данных играх ловкость проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Развитие выносливости (3 занятия). Подвижно-спортивные игры: «День и ночь», «Посадка картофеля», «Сумей догнать», «Дедушка – рожок», «Шишки, желуди и орехи». В данных играх выносливость проявляется в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления.

Развитие активной гибкости младших школьников.

Подвижно-спортивные игры: «Кот и мостик», «Сложная гонка», «Кто быстрее?», «Скамейка над головой», «Эстафета с лазаньем и перелезанием». В данных играх гибкость проявляется при выполнении гимнастических элементов.

Подвижные игры можно применять в каждой из трех частей занятия. В первую, подготовительную часть, включаются игры с невысокой двигательной активностью детей, позволяющие стимулировать остроту внимания, общую организацию действий коллектива. В основной части занятия можно использовать игровые упражнения для развития и формирования основных видов движения или подвижные игры, для их закрепления. Движения в играх и игровых упражнениях должны быть знакомы детям и не вызывать у них трудностей. Игры, применяемые в основной части занятия, содержат упражнения с проявлением быстроты, скоростно-силового характера, выносливости, упражнения с сопротивлением, преодолением препятствий, прыжкового характера, метанием и другими двигательными действиями на проявление точности. По двигательному содержанию игры основной части занятия содержат упражнения комплексного характера и направлены на проявление и совершенствование основных двигательных качеств. Целесообразно чередовать игры с высокой двигательной активностью и игры с невысокой интенсивностью двигательных действий. Таким образом, в процессе подвижной игры происходит успешное развитие физических качеств, оздоровление, общее физическое развитие детей, всех компонентов физической готовности к школьному обучению.



Индивидуальный подход на уроках физической культуры



Петрущенко Владимир Иванович, преподаватель физической культуры КГКП «Костанайский политехнический высший колледж» Управления образования акимата Костанайской области.

В настоящее время учебный процесс соответствует учебным планам. Учебные планы, в свою очередь, разрабатываются на основе государственных стандартов и включают базовый и вариативный компоненты. С одной стороны - это шаг к индивидуализации, с другой стороны вариативность - это всего лишь выбор изучаемой дисциплины. Как обеспечить успешность в обучении, как сохранить и укрепить здоровье в век компьютеризации и гиподинамии, как работать на уроке со всем классом и одновременно с каждым учеником? Ответом, направленным на разрешение основного противоречия традиционной школы, связанного с групповой формой организации обучения и индивидуальным характером усвоения знаний может стать индивидуальный подход.

Индивидуальный подход на уроках тесно связан с методикой проведения занятий. Учителю физической культуры необходимо планировать работу, учитывая возрастные, типовые и индивидуальные особенности детей, и проводить обучение так, чтобы приобретение знаний, умений и навыков стало для них потребностью, приносило радость и внутреннее удовлетворение. Как добиться этого, если в классе ученики с разным уровнем физической подготовки? У каждого учителя физкультуры есть свои специфические методы работы, но всех педагогов объединяют чуткое и внимательное отношение к учащимся, индивидуальный подход к каждому, что очень важно для повышения успеваемости.

Огромную роль в работе учителя, особенно со старшими классами, играет его личность: педагогическое мастерство и человеческие качества, которые вызывают ту или иную реакцию учащихся не только на него самого, но и на предмет, который он преподает.

Ученик должен испытывать от результатов своего труда только радость, получать чувство внутреннего удовлетворения.

Правильно рассчитанная физическая нагрузка является важным условием для воспитания в детях уверенности в своих силах, появления положительно-

го психологического настроения, необходимого для достижения успеха.

При индивидуальной работе с учениками на уроках физической культуры необходимо учитывать психологический тип школьника. Так, у неуравновешенного, легковозбудимого, с резкими переменами настроения и частыми нервными срывами ученика можно наблюдать скачкообразный характер усвоения материала. Совсем по-другому идет работа у спокойного, уравновешенного ребенка: он равномерно, относительно быстро и прочно от урока к уроку усваивает учебный материал, в то время как неуравновешенный ученик - гораздо медленнее и не столь прочно.

Выделяют три характерные группы школьников:

1) быстро и отлично усваивающие материал, имеющие хорошую физическую подготовленность и, как правило, отличную или хорошую успеваемость по всем предметам;

2) хорошо и отлично, но медленно усваивающие материал, имеющие средние показатели физического развития;

3) посредственно и плохо усваивающие материал на уроках физкультуры. Причины этого, как правило, кроются в недостаточном физическом развитии и отклонениях в состоянии здоровья.

Особенности методики индивидуального подхода:

1. Осуществление индивидуального подхода требует изучения личности учащихся, выявления их индивидуальных особенностей.

2. Индивидуальный подход к учащимся должен обеспечивать рост показателей всех школьников, а не только отстающих.

3. Особое значение имеет выбор формы организации детей на уроке.

4. Распределение учащихся по отделениям на уроках физической культуры целесообразно проводить с учетом их подготовленности.

5. Индивидуализация методики обучения на уроках физической культуры должна предусматривать:

- создание доступных условий для выполнения упражнений в зависимости от особенностей развития двигательных качеств;

- методическую последовательность изучения учебного материала в соответствии с уровнем подготовленности каждого отделения.

Распределение по группам.

Распределение учащихся по группам обычно производится в зависимости от их физической подготовленности, а также успешности в данном виде спорта. Это позволяет планировать методику обучения всей группы (отделения), уделяя внимание каждому ученику. Однако такое распределение может быть неправильно воспринято учениками. Поэтому, чтобы они не потеряли интерес к занятиям, в группе должен быть лидер, за которым тянулись бы остальные ученики.

В спортивных играх и различных эстафетах группы и команды целесообразно делать смешанными (по силе), где каждый ученик вносит свой вклад в победу команды. Тогда более слабые будут стремиться достичь высоких спортивных результатов.

По мере подготовленности ученика постоянно дифференцирую нагрузку. Если нагрузку не дифференцировать, у ребят не будет желания заниматься, и физкультура станет нелюбимым предметом. При прохождении одинакового программного материала видоизменяю и уточняю задания применительно к

особенностям отдельных групп учеников, варьирую скорость и продолжительность выполнения упражнений для мальчиков и девочек, учитываю их подготовленность. Использую различные методы обучения. Один ученик поймёт структуру движения после показа. Другому достаточно рассказать, а третьему нужно и то и другое. При обучении использую презентации, видеозапись движения в замедленном темпе. Многие дети так быстрее понимают структуру движения. При освоении техники движений изменяю объём и характер упражнений, исходя из способностей. Для более точного определения нагрузки на уроке учитываю состояние здоровья и функциональных возможностей учащихся, физическую подготовленность, индивидуальные особенности, степень предшествующих нагрузок, настроение ученика. Ориентируюсь на детей со средней физической подготовленностью, а затем, индивидуально подходя к каждому, корректирую задание. Обязательно слежу за частотой сердечных сокращений перед началом и после окончания занятий, а также отслеживаю быстроту восстановления.

При овладении техникой двигательного действия видоизменяю характер и объём подводящих упражнений в зависимости от особенностей учеников. В процессе обучения каждому ученику даю те подводящие упражнения, которые содействуют усвоению той фазы движения, которая вызывает у ученика большие трудности. В старших классах индивидуальную работу направляю на то, чтобы на уроках ребята получали достаточную нагрузку, и восстановление происходило достаточно быстро. Важно, чтобы учащиеся не пропускали занятия, так как при больших перерывах физиологические реакции, вызванные физической нагрузкой, возвращаются к их исходному уровню, а в дальнейшем при отсутствии нагрузки даже оказываются ниже исходного уровня. В этом случае происходит угасание условно-рефлекторных связей, которые лежат в основе формирования двигательных умений и навыков.

Каждому возрасту присущ определённый качественно-количественный уровень развития двигательных качеств. Имеются и чётко выраженные половые различия. Средства развития физических качеств разделяю по своему влиянию на упражнения общего воздействия и упражнения избирательного воздействия. Развитие физических качеств осуществляю с использованием одинаковых и разных средств и методик. Величина нагрузки разная для каждого ученика. В результате этого уровень физической подготовленности, по сравнению с исходными результатами, значительно улучшается. При развитии двигательных качеств, применяю метод круговой тренировки. Составляю определённый комплекс упражнений. Это знакомые ребятам упражнения, последовательно дающие нагрузку на все основные группы мышц. В течение установленного времени каждый ученик выполняет упражнение в удобном для него, произвольном темпе, или делает в темпе, который задаю я. Это первый вариант. Такой способ предполагает наименьшую нагрузку. Можно в течение установленного времени выполнять упражнение возможно большее количество раз. Это второй вариант и это более интенсивный метод. И третий вариант, когда ставится задача - выполняя определённое число упражнений, пройти круг как можно быстрее. Время для выполнения упражнений не устанавливается, учитывается лишь общее время прохождения круга. При этом варианте сокращается время, отводимое на отдых.

Для учеников, которые хотят улучшить свою физическую подготовленность, составляю индивидуальные карточки домашних заданий, что позволяет значительно повысить уровень развития двигательных качеств.

В индивидуальном подходе нуждается каждый

ребёнок, ибо это непереносимое условие и предпосылка формирования гармонично и всесторонне развитой личности. Индивидуальный подход требует изучения личности учащихся, выявления их особенностей. Осуществление индивидуального подхода позволяет достичь отличных результатов в обучении и воспитании. При индивидуализации обучения каждый ученик получает максимальные по его способностям знания, стремится к систематическим занятиям физической культурой. Наилучший результат получается тогда, когда опираешься на успех ученика. В каждом ребёнке есть способности. Задача учителя их найти и развить в соответствии с возможностями каждого ученика.

Каждый учитель физической культуры и здоровья, индивидуально подходя к каждому ученику, строя доверительные отношения, понимая и видя проблемы, может достичь хороших спортивных результатов.

Организация и методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры в младших классах



Рыжов Евгений Евгеньевич, учитель физической культуры КГУ «Тобольская общеобразовательная школа № 1 отдела образования акимата района Беимбета Майлина» Управления образования акимата Костанайской области.

Особое место среди подвижных игр занимают сюжетные (имитационные) игры. Чем меньше возраст учащихся, тем больше удельный вес игр. В начальных классах, особенно в первом, сюжетные игры составляют более половины игрового материала учебной программы. Учащимся 6 - 8 лет свойственна склонность к образному подражанию, к ролевым играм. Подобные игры удовлетворяют стремление маленьких школьников к выдумке, творчеству, фантазии, тем самым помогают им расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Ребят этого возраста увлекают различные игровые, сказочные образы, в которые им по ходу игры приходится перевоплощаться. Выполняя различные игровые роли, изображая разнообразные действия, младшие школьники практически используют свои знания о повадках животных и птиц, о явлениях природы, о быте, труде, у них развивается самостоятельность, активность, сообразительность. В сюжетных подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например,

для того чтобы успеть занять место в «ракете» («Космонавты»), надо бежать как можно быстрее, чтобы увернуться от «волка» и убежать от него («Заяц без логова»), нужно проявить ловкость. Школьники, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом и притом многократно различные движения, не замечая усталости. А это, в конечном счете, способствует развитию выносливости. Как двигательная деятельность, сюжетная игра имеет ряд особенностей. Наиболее характерные из них: самостоятельность играющих, образность движений, соревновательный характер действий, подчиненные правилам, регулирующим поведение играющих. Поэтому подвижные игры с элементами сюжета имеют свою методику обучения. Ведущая роль в этом принадлежит учителю. Организуя обучение, он стремится правильно подобрать игру с учетом состава занимающихся. Разъясняя игру, учитель должен создать у учащихся ясное представление о ее сюжете и правилах. В его обязанность входит обеспечить организацию играющих и руководство игрой.

Выбор игры. Подготовка к проведению игры начинается с ее выбора. При этом необходимо четко знать задачи, решаемые игрой, уровень развития детей и место проведения. Подбирая игру для урока, надо исходить из его основных задач. Например: если на уроке ставится задача закрепить навык в прыжках, то подбирается игра, сюжет которой связан с прыжками. Содержание игр должно соответствовать возрасту занимающихся. Для первоклассников игры по сюжетам и правилам подбираются игры от простого к сложному. Движения в них должны быть простыми и доступными для учащихся. В занятиях с учащимися 2 - 4 классов содержание игр усложняется, игра строится на более сложных взаимодействиях участников. От чисто подражательных движений переходят к играм соревновательного характера, с возрастающим характером коллективных действий в непрерывно меняющихся условиях. Хотя у детей этого возраста фантазия и творческое воображение еще сравнительно активны, их все же несколько больше интересуют конкретные двигательные задания, чем сам сюжет игры. Подбирая игры, учитель стремится к тому, чтобы сюжет постепенно уступал место двигательной стороне игры. Если игра «Совушка» в 1 классе проходит с большим интересом, то в 3 классе она уже не будет иметь успеха, поскольку слишком проста по структуре выполнения. И наоборот, если первоклассникам предложить игру «Охотники и утки», основанную на сложных движениях, то они будут играть с ошибками и конце концов потеряют к ней интерес. Для младших школьников желательно подбирать игры, сопровождаемые стихотворным текстом, который читает учитель, а дети за ним повторяют, разучивая. Стихотворные тексты раскрывают содержание игры, ее правила, объясняют, какое движение и как именно надо выполнять, служат сигналом к началу и окончанию игры. Такие игры развивают у детей любознательность, воображение, стимулируют образность движений и одновременно доставляют им массу удовольствия. Учителю при выборе игры надо учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность.

Подготовка к игре. При подготовке к очередному уроку, учитель, подобрав игру, продумывает ход ее проведения. Вопросов решается много: как построить учащихся и распределить между ними роли, как объяснить игру, какие сигналы подавать в ходе ее, как регулировать нагрузку. Успех игры во многом зависит от того, как учитель объясняет ее. Лучше всего объяснение проводить в том положении, при котором дети будут начинать игру. Объяснение должно быть кратким, образным и эмоциональным. Это особенно важно в сюжетных играх со школьниками младшего возраста, так как они не в состоянии долго

сосредоточивать свое внимание и с трудом выслушивают монотонные объяснения. Чтобы создать у детей наглядную картину игровой ситуации, ярче выделить игровые образы, можно использовать рассказ. Если игра сопровождается стихотворным текстом, надо заранее разучить и повторить слова. При объяснении игры учитель должен указать играющим, что можно и нужно делать, а что нельзя, каковы условия определения победителя, по какому сигналу начинают и прекращают игру, за что получают поощрительные очки. Объясняя игру, учитель должен стремиться занять место, с которого все бы могли его видеть и слышать. Важная роль в проведении игры отводится помощникам учителя, которые помогают ему в раздаче инвентаря, в подготовке игровой площадки, помогают следить за ходом игры и соблюдением правил.

Руководство игрой: Управление игрой, пожалуй, самый трудный и ответственный момент работы с детьми. В правильном руководстве игрой проявляется мастерство педагога. Активность учителя зависит от характера игры, возраста играющих, их поведения. Чем меньше возраст школьников, тем активнее проявляет себя учитель. Он оценивает действия и поведение детей, делает им замечания и указания, наблюдает за их общим состоянием и самочувствием. Нередко он подсказывает, как целесообразнее выполнять те или иные движения. Направляя игру, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности играющих. В необходимых случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в том или ином случае. Ошибки исправляют непосредственно по ходу игры и во время специальных остановок. Учитель должен воспитывать у детей привычку сознательно и точно выполнять правила игры. Это имеет большое организующее и дисциплинирующее значение, способствует воспитанию чувства ответственности за свои действия. Игра, ее начало, остановки по ходу игровых действий и завершение всегда сопровождается сигналом. Сигналы могут быть слуховые и зрительные. Одна из важнейших задач учителя – регулирование нагрузки в игре. Из-за высокой эмоциональности учащиеся зачастую не могут контролировать свое состояние. В результате может возникнуть перевозбуждение и переутомление. Особое внимание необходимо обращать на то, чтобы все играющие затрачивали в игре приблизительно равные усилия.

Окончание и разбор игры: Учитель должен уловить момент, когда наиболее целесообразно прекратить игру. В любом случае оканчивать игру надо своевременно. Затягивание ее может привести к потере интереса и чрезмерному утомлению играющих. Игру нужно завершить в тот момент, когда школьники получили хорошую физическую и эмоциональную нагрузку. Чтобы приучить учащихся к порядку и организованности, игру нужно заканчивать, возвращаясь в то же положение, в котором она была начата. После окончания игры необходимо подвести итоги. Отмечают тех, кто правильно выполнял движения, проявлял ловкость, быстроту, смекалку, кто четко соблюдал правила. Учитель называет и тех, кто нарушал правила и мешал играть. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех учащихся. Но как бы ни были велики богатство и содержание подвижных игр, одни они, в том числе и сюжетные, не могут решить весь круг образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, стоящих на уроках физкультуры в начальных классах. Поэтому обязательным условием является их сочетание с учебным материалом других разделов комплексной программы, с другими видами игр и физических упражнений.

ФИТНЕС–ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Андреева Светлана Николаевна, Иванов Евгений Николаевич, КГУ «Общеобразовательная школа №23 имени М.Козыбаева отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области.

Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Сегодня остро стоит проблема недостаточной двигательной активности среди детей и подростков. Современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Одной из приоритетных задач системы образования становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. Поддержание мотивации и интереса к занятиям физической культурой у школьников зависит во многом от того, насколько они испытывают удовлетворение в ходе урока, а также от того, насколько они осознанно относятся к физическим упражнениям. Очень важно сегодня не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм – вот задачи современных уроков физической культуры.

Одной из инновационных оздоровительных технологий, применяемой в современной образовательной системе физической культуры, являются фитнес-технологии. Фитнес-технологии можно определить как совокупность научных способов, шагов, приемов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата на основе свободного, осознанного и мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования [4]. Эффективность внедрения различных технологий фитнеса в учебный процесс школьников доказана исследованиями ряда учёных, которые изучали эту проблему. Практический опыт свидетельствует, что использование фитнес – технологий, позволяет изменить отрицательное отношение к урокам физической культуры на позитивное, увеличивает интерес к занятиям и их посещаемость, повышает нагрузку и плотность [3]. Организация интересных, увлекательных занятий физической культуры в школе способствует тому, что двигательная активность становится для учащихся потребностью, помогающей им в будущем вести здоровый образ жизни. Таким образом, внедрение фитнес – технологий в систему физического воспитания значительно дополняет средства для решения поставленных перед школой задач. Фитнес – технологии сегодня являются одним из путей повышения интереса и творческой активности учащихся, создания и планомерного поддержания положительных эмоций,

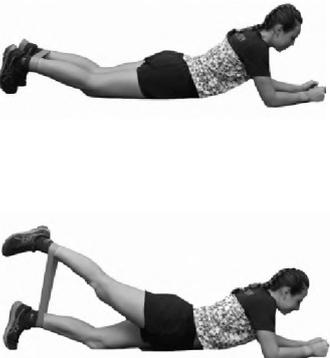
оптимизации условий проведения физкультурных занятий, повышения их общей и моторной плотности и привлекательности. Одним из направлений современного многообразия фитнеса являются занятия с фитнес – резинками. Фитнес – резинки – эластичные ленты в виде кольца или полоски с разным уровнем сопротивления. Они надеваются на необходимую зону тела и создают дополнительную нагрузку при выполнении упражнения. Именно из-за такой нагрузки обычная тренировка становится силовой. Резиновая петля может заменить разные тренажеры: она создает равномерную нагрузку по всей траектории без «мертвых зон» и замещает утяжелитель во время упражнений.

- Первое и основное преимущество от занятий с фитнес – резинками – это качественная проработка основных мышечных групп. Прежде всего, эти упражнения позволяют улучшить тонус всех мышечных групп.
- Во-вторых, фитнес – резинки – это безопасная альтернатива утяжелителям, которые вы нечаянно можете уронить себе на ноги или грудь.
- В-третьих, такие фитнес – резинки позволяют максимально разгрузить суставы, сохранив при этом все преимущества силовой тренировки.
- В-четвертых, занимают минимум места, не требуют больших затрат при хранении и уходе.
- В-пятых, простота в эксплуатации, возможность подбирать нужную нагрузку. Несколько уровней сопротивления, зависящих от жесткости ленты, позволяют увеличивать или уменьшать нагрузку во время тренировки.

На уроках физической культуры фитнес – резинки можно применять с целью развития двигательных качеств, укрепления здоровья, повышения механизмов адаптации к внешним и внутренним факторам. Используя этот инвентарь, мы даем дополнительную нагрузку на мышцы ног, рук, спины, и также пресс. Такие занятия фитнесом развивают не только силовые качества, но и координацию движений, выносливость, гибкость, формируют правильную осанку и красивую фигуру. В зависимости от цели и задач урока их можно проводить в разных частях занятия. Для решения задач развития силовых качеств в основной части урока можно применять специально разработанные комплексы. Также упражнения с фитнес-резинками могут способствовать разнообразию в проведении подготовительной и заключительной частей урока.

Включение упражнений с фитнес-резинками позволяет расширить выбор средств и обновить методические подходы в проведении уроков физической культуры. И, в тоже время, будет выполняться одно из основных требований к современному уроку физической культуры – сочетание образовательной и оздоровительной направленности с достижением моторной плотности, динамичности и эмоциональности. Сейчас то время, когда необходимо внедрять в школьную практику оздоровительные программы, в которых важным направлением будет являться интеграция обучающихся, воспитывающих и оздоровительных воздействий. Главное – это глубокое осмысление и более активное использование инновационных методик и форм организации занятий в общеобразовательных школах с тем, чтобы накапливать опыт, делать выводы и отбирать то лучшее, которое будет эффективным для будущего поколения.

Комплекс упражнений с фитнес-резинками на укрепление мышц ног, они очень простые, но достаточно эффективные.

№	Упражнения	Демонстрация
1.	<p>Подъем ног лежа на животе И.П. – лежа на животе, фитнес - резинка на голени, вперед согнуты в локтях. 1. Поднять левую ногу вверх и удерживать минимум 30 сек. 2. И.П. 3-4. То же другой ногой.</p>	
2.	<p>Выпад в сторону И.П. – основная стойка, фитнес - резинка на голени. 1. Выпад вправо, удерживать положение 5 сек. 2. И.П. 3-4. То же в другую сторону.</p>	
3.	<p>Подъем ног лежа на спине И.П. – лежа на спине, фитнес - резинка на голени, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги вверх одновременно разведя их в стороны. 2. И.П.</p>	
4.	<p>Отведение ноги в сторону стоя И.П. – средняя стойка, руки на пояс, фитнес-резинка чуть выше колен. 1. Отведение правой ноги максимально в сторону. 2. И.П. 3-4. То же другой ногой.</p>	
5.	<p>Поочередный подъем ног лежа на спине И.П. – лежа на спине, фитнес-резинка на голени, руки вдоль туловища. 1. Поднять правую ногу максимально вверх, удерживая 30 секунд. 2. И.П. 3-4. То же другой ногой.</p>	

6.	<p>Отведение ноги назад стоя И.П. – средняя стойка, руки на пояс, фитнес-резинка на голени. 1. Отведение правой максимально назад. 2. И.П. 3-4. То же другой ногой.</p>	
7.	<p>Подъем ног на боку И.П. – упор лежа боком, правая рука согнута в локте, фитнес-резинка внизу голени. 1. Поднимание правой ноги вверх. 2. И.П. Выполнить 10-15 раз, затем поменять сторону.</p>	
8.	<p>Горизонтальный бег И.П. – упор лежа, фитнес-резинка на стопах. 1. Сгибание правой ноги максимально вперед. 2. И.П. 3-4. То же другой ногой.</p>	
9.	<p>Подъем бедра И.П. – средняя стойка, руки за головой, фитнес-резинка на стопах ног. 1. Сгибание левой ноги максимально вверх, удерживать вверху 5 сек, правым локтем тянуться к колену. 2. И.П. Выполнить 10-15 раз, затем поменять ноги.</p>	
10.	<p>Разведение ног лежа И.П. – лежа на спине, руки на поясе, фитнес-резинка на голени. 1. Разведение ног максимально в стороны. 2. И.П.</p>	

РАЗВИТИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО МЕТОДА



Кирпичникова Оксана Степановна, КГУ «Общеобразовательная школа № 6 отдела образования г.Лисаковска» Управления образования акимата Костанайской области.

Не секрет, что интерес к физической культуре - одно из проявлений сложных процессов мотивационной сферы. По отношению к школьникам мотивацию можно разделить на внутреннюю и внешнюю. В свою очередь, как бы ни была сильна внешняя мотивация, интерес формируется лишь в результате внутренней мотивации. А она может возникнуть только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими); и тогда школьник понимает субъективную ответственность за их реализацию.

Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом и членами коллектива во время этих занятий.

Поэтому, большое значение в формировании положительных мотивов к занятиям физической культурой имеют спортивные и подвижные игры. Подвижные игры являлись и являются важнейшим средством подготовки подрастающего поколения к жизни в содружестве с обществом. Растущий ребёнок наиболее полно развивается в условиях игры. Одна из главных функций игры - педагогическая, она издавна является одним из основных средств и методов воспитания. Поэтому я широко использую игровой подход на своих, уроках так как образовательное значение подвижных игр заключается в широкой возможности комплексного воздействия на формирование интеллектуального потенциала ребёнка, его способности к анализу и синтезу ситуационных игровых проявлений, сообразительности, наблюдательности. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры. В игре почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры.

Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать

эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межлические отношения типа сотрудничества и взаимопомощи.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся.

Тем самым данный момент способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворённости, что в свою очередь создаёт положительное отношение. Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развёрнутой форме. В первом случае речь идёт о нем, как о подчинённом элементе общей организации занятия, во втором - о самостоятельной относительной форме организации занятий. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон, которые усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. В силу вышеназванных особенностей при правильной организации соревновательный метод способствует проявлению положительных эмоций и даёт возможность в полной мере реализовать двигательные потребности занимающихся, что создаёт удовлетворённость у них данными занятиями.

Игры спортивные - подвижные игры, обычно проводимые в виде соревнований. К таким играм относятся: волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей и т.д.

Игры преимущественно являются командными. Характеризуются большим разнообразием движений, выполняемых в различных сочетаниях; высокой интенсивностью мышечной деятельности игроков; непрерывно меняющимися условиями игры, требующими от участников инициативы и находчивости. Благодаря этим особенностям спортивные игры являются эффективным средством физического воспитания школьников. Большую роль играют они в моральном воспитании, способствуя развитию таких качеств, как коллективизм, стремление к победе, выдержка, настойчивость и т.д. Наряду с развитием таких качеств, как быстрота и сила, гибкость и выносливость, большое место отводится развитию ловкости и координации движений.

Играя в правильно и планомерно подобранные учителем подвижные игры, занимающиеся естественно и непринуждённо учатся быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, уверенно передвигаться на лыжах или коньках, ловко и результативно действовать в единоборствах и командных состязаниях.

Для развития быстроты подбираю игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые, тактильные сигналы, упражнения с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткой дистанции в кратчайший срок и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

«Наступление»

Описание: 2 команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах лицом к середине.

По указанию руководителя игроки одной команды принимают положение низкого (или высокого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета «осаленных» игра повторяется, но наступление ведет другая команда. После 3-4 перебежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Правила игры: 1. Действовать без сигнала запрещается. 2. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии «дома».

«Колесо»

Описание: Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре-шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он – дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит «Хоп!» и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны. Побеждают те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Обегая спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. Последним нельзя мешать в перебежке. 3. Направляющий не может изменять направление бега на ходу. 4. Команда «Хоп!» выполняется обязательно.

«Передал-садись»

Описание: Класс делится на две равные команды, каждая команда становится в колонну по одному. По сигналу первый участник бежит к фишке которая стоит напротив, и выполняет бросок мяча участнику, который стоит первым. После того как учащийся получает мяч он должен передать его обратно и сесть, затем мяч передается следующему, и так далее пока мяч не дойдет до, учащегося, который, стоит последним. В свою очередь, он бежит с мячом, становится на место первого игрока и снова начинает выполнять передачи.

Правила игры: Все учащиеся должны побывать на месте ведущего, который выполняет передачи мяча каждому из игроков своей команды. Побеждает команда, которая быстрее закончит выполнять передачи.



Если на уроке решается задача развития силы, то в него включаются игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями, разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления соперника в непосредственном соприкосновении с ним (перетягивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы и т.д.), с различными двигательными операциями с доступными отягощениями (бег или прыжки с грузом, метания на дальность, подъёмы спортивных снарядов нужного веса, разнообразные способы их перемещения в пространстве, передачи набивных мячей партнёрам по команде).

«Паучки»

Описание: Все играющие должныделиться на 2 команды. Каждый игрок команды принимает следующее исходное положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Если играющий потерял мяч, то он начинает движение с того места, откуда произошла потеря предмета. Побеждает та команда, которая прошла дистанцию первой. Чтобы было интереснее, за победу можно вручать жетоны или мелкие призы. А ещё можно придумывать наказания проигравшей команде или так называемый «выкуп», т.е. специальные задания. Например, присесть 5 раз или прыгать на одной ноге или что-нибудь другое, на что хватит вашей фантазии.

«Переправа»

Описание: Все участники игры делятся на 2 команды. По два участника каждой команды растягивают веревки от старта до финиша и держат их в течение всей игры. Остальные игроки должны переправиться от линии старта до линии финиша, стоя или сидя на скейтбордах, перебирая руками и подтягиваясь по веревке. Выигрывает та команда, которая первой пройдёт дистанцию. Проигравшая команда получает «выкуп», т.е. специальные задания от выигравшей команды. Выполнив задания, можно повторить игру сначала.

«Эстафета с прыжками в длину»

Описание: по команде руководителя игроки со старта бегут вперед, преодолевают полосу препятствий, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, минуя полосу препятствий. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в беге с преодолением полосы препятствий. Выигрывает команда, заработавшая больше всего очков.

Правила игры: выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим. В случае, если играют с непрерывным бегом, сигнал дается только для начинающих игру. 2. Как только одни игроки уходят со старта, другие занимают их место. 3. Вернувшийся встает на свое место в шеренге.

Для развития ловкости использую игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнёров, физической сноровки и тактической изворотливости, умения своевременно и эффективно использовать те редкие благоприятные ситуации, которые неожиданно и непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества.

«Подбрось – поймай»

Описание: Дети распределяются в две команды, в каждой команде по два звена, звенья одной команды встают в шеренги (напротив друг друга) на расстояние вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд-один метр. У детей одного звена каждой команды-по мячу. Учитель дает сиг-

нал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим, напротив, в другом звене. Те в свою очередь повторяют задания в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча.

Правила игры: Побеждает та команда, которая четко выполняла задания (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

«Чародей»

Описание: В игре принимают участие 8-10 игроков. С помощью считалки определяется водящий, он же «чародей». Игроки разбегаются по площадке. «Чародей» должен догонять играющих. Догнав кого-нибудь из них, «чародей» осаливает его. После этого игрок должен замереть на месте, разведя руки в стороны: это означает, что его «заколдовали». Чтобы «расколдовать» игрока, кто-то другой из играющих должен подобраться к нему и, в свою очередь, коснуться его рукой. После этого игрок считается «расколдованным» и снова может убежать от «чародея» вместе с остальными. Однако «расколдовать» товарища не так-то легко. «Чародей» должен зорко следить за игроками и, как только кто-то из них попытается «разрушить чары», он повторным осаливанием вновь найдет их на игрока. Если «чародей» окажется достаточно ловким, он может попытаться «заколдовать» еще и того, кто прибежал на выручку товарищу. Игрок, которого во время игры заколдовали три раза, становится «чародеем».

«Перебрось мяч»

Описание: Дети строятся в две шеренги. У детей первой шеренги по одному мячу. Они перебрасывают мяч детям другой шеренги. Побеждает та подгруппа, у которой число падений мяча будет наименьшим. Игра может проходить по сигналу воспитателя: «начали!». Дети одновременно перебрасывают мяч.

Для развития выносливости применяю игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры. Можно предложить игры для начальных классов различной интенсивности и направленности.

«Сильный бросок»

Две команды располагаются на разных сторонах площадки, в центре которой на линии лежит мяч. По команде играющие бросают мячи (снежки) в мяч, стараясь перекатить его на сторону соперника. Команда, которой это удается, выигрывает.

«Комбинированная эстафета»

Команды по 6 человек. В каждой ученики строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый кладет руки на плечи впереди стоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает команда, первой вернувшаяся за линию старта.

Команды состояются из 5 девочек и 6 мальчиков. Длина каждого этапа-15м.

1 этап. Бег вдвоем в одном обруче (девочки и мальчики отдельно). 2 этап. Бег на трех ногах в паре (мальчики и девочки отдельно).

Разноименные ноги партнеров связываются резиновым жгутом на уровне голеностопных суставов, 3 этап. Прыжки на одной ноге со сменой ног у поворотной стойки (сначала девочка, затем мальчик).

4 этап. Бег в одной лыже (участвуют только мальчики).

В заключение хочу отметить, что игровой метод является незаменимым в детском возрасте в системе физического воспитания, поскольку влияет на эмоциональную сферу обучающихся.

Я выяснила, что рациональная организация игр, в любом возрасте, и праздников по физической культуре, способствует привлечению большого количества обучающихся, позволяет с детства привить желание заниматься физической культурой и спортом, проявить себя ученику с практически любым уровнем физической подготовки.

Сценарий внеклассного мероприятия для младших школьников (1-4 классы), посвященного Дню Защитника Отечества. Конкурс «А ну-ка, мальчики!»



Бельгибаева Равиля Салаватовна, учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №19 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области».

Цели и задачи проведения:

1. Создание благоприятных условий для становления духовно-нравственной, ведущей здоровый образ жизни личности, способной к творческому самовыражению.

2. Формирование у подрастающего поколения любви к Родине, бережного отношения к народным традициям, обычаям, уважения к историческому прошлому страны, воспитание патриотизма, формирование гражданской позиции.

3. В интересной форме поздравление ребят с праздником 7 мая, организация интересного досуга для детей младшего школьного возраста с привлечением для проведения мероприятия учащихся 5 класса.

4. Воспитание гордости за свое Отечество.

5. Развитие смекалки и находчивости, духа соревнования.

6. Формирование у обучающихся коммуникативных, личностных, деятельностных компетенций.

7. Формирование умения работать в группе.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: флажки, обручи, кубики, набивные мешочки, воздушные шары.

Ход мероприятия.

Под музыку выходят команды и выстраиваются в одну линию.

Ведущий. Сегодня мы собрались все вместе, чтобы поздравить наших дорогих мальчиков, будущих защитников Родины, с праздником - Днем Защитников

Отечества.

7 мая — красный день календаря,
Красный, значит, выходной,
Не красный, нет, он золотой.
И праздник, знаем мы, очень большой!
Есть для праздника причина,

Вы, мужчины, наша гордость,
С вами не страшна беда.
Пусть отвага, сила, бодрость
Помогают вам всегда.
Вы надежная защита,
Вам знакомо слово «честь».
В безопасности Отчизна,
Раз в стране мужчины есть!

Ведущий: Сегодня собрались в этом зале самые малые наши защитники. И они нам покажут, какие они сильные, мужественные, смелые. А выявить все эти качества поможет наше жюри.

Пусть жюри весь ход сраженья
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.
Делу - время, час - забаве.
Команда мальчиков,
На этапы - становись!
Состязанья начнись!
Конкурсные задания:

1. Игра «Кто первый?» для мальчиков.

Правила игры: На полу лежат флажки: на один меньше, чем детей. Под музыку дети танцуют по кругу. При остановке музыки стараются быстро взять флажок. Кому не достался флажок, тот выбывает. Один флажок убирается и т. д. Тот, кто победит, обходит круг почёта с поднятым флажком.

2. Игра «Доставка боеприпасов».

Правила игры: Участникам каждой команды необходимо доставить кубики (боеприпасы) к обручам (огневым точкам). Каждый участник берёт кубик, находящийся на линии старта, и бежит с ним к финишу (обручу), затем быстро возвращается назад. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием и построила самую высокую башню.

3. Игра «Меткие стрелки».

Ведущий. Стреляй редко, да метко - говорили наши деды. Давайте посмотрим, насколько метки наши участники.

Правила игры: На площадке лежит два обруча. Задача каждого участника подбежать к первому обручу, взять мину (набивной мешочек) и попасть в цель (второй обруч).

Побеждает та команда, у которой во втором обруче находится большее количество набивных мешочков.

4. Игра «Полоса препятствий».

Правила игры: По сигналу ведущего первые игроки команд пробегают по дорожке из следов, затем перепрыгивают из обруча в обруч, добегают до арки, пролазят через неё и возвращаются обратно, задевая плечо следующего участника. Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок справится с заданием.

5. Заключительная игра «Обезвредь мину».

Правила игры: Каждой команде выдаётся по 10 воздушных шаров. Команда, быстрее лопнувшая свои воздушные шары, побеждает.

Ведущий: видим вы какие меткие да ловкие, а теперь проверим какие вы умные:

6. «Интеллектуал» «Мозговой штурм» Ваша задача - быстро ответить на вопросы:

1. То, на чём служат моряки? (*Флот*)
2. То, что защищают все солдаты? (*Родину, Отчизну*)
3. Лежит в земле, если наступить - взорвется? (*Мина*)
4. Один в поле не ... ? (*Воин*)
5. Что бросают и говорят: «Ложись!» (*Гранату*)

7. Куда идут служить все ребята, когда вырастут? (*В армию*)

8. Больница для раненых солдат? (*Госпиталь*)

9. Специальный карман для пистолета? (*Кобура*)

10. Техника для охраны воздушной границы? (*Вертолет*)

11. Зимняя верхняя одежда солдата? (*Бушлат, шинель*)

12. Транспортное средство, которое передвигается на гусеницах. (*Танк*)

13. Какое животное иногда тоже служит? (*Собака*)

Ведущий: Ну а как же без наших болельщиков, которые с нами сегодня в зале.

Конкурс болельщиков.

Ведущий: Ваша задача - отгадать загадки, поддержите наших конкурсантов.

1. На ремне сверкает пряжка
И блестит издали.

Полосатая рубашка
Называется тельняшка,
А матросская фуражка
Не имеет козырька.
Называется фуражка...
(*бескозырка моряка*)

2. Под водой железный кит,
Днем и ночью он не спит.

Днем и ночью под водой
Охраняет твой покой
(*подводная лодка*)

3. Ночью, в полдень, на рассвете
Службу он несет в секрете,

На тропе, на берегу,
Преграждая путь врагу.
(*пограничник*)

4. Без разгона ввысь взлетает,
Стрекозу напоминает,

Отправляется в полет
Наш красивый...
(*вертолет*)

Ведущий: Наш праздник к концу подходит, жюри наши итоги подводит.

Распределение мест, награждение.

Дорогие мальчишки!
Хоть вы не носите мундира,
Но знаем мы, что в трудный час
Вы так же, как и все солдаты,
Спасете Родину и нас.

Желаем вам во всем удачи,
Пусть разрешаются добром
Все повседневные задачи,
Счастливым будет пусть ваш дом.

Будьте вы выносливы,
Здоровы и сильны.

Чтоб свое Отечество,
Защитить могли.

Будьте мужественны, стойки,
Будьте смелыми всегда,

Настоящими солдатами
Вы станете тогда!

Под музыку участники торжественно уходят из зала.



«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он - любимое занятие каждого».

Василий Александрович Сухомлинский (писатель, основатель народной педагогики)



ISSN 2310-693X



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