



# ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

[www.rcfk.edu.kz](http://www.rcfk.edu.kz)

№ 4 (43)

31 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА

**Инновации  
физического  
воспитания  
в системе ТИПО**

стр. 4

**Место и задачи  
подвижных игр  
в школе**

13 бет

**«Қыс қызығы тамаша –  
қысқы ойындар  
фестивалі» сыныптан  
тыс іс-шараның  
сценарийі**

стр. 21



ISSN 2310-693X



0 4

9 772310 693142



## Календарь событий РЦФКиДЮТ 01 октября – 31 декабря 2023 год

### ОТДЕЛ СПОРТА

**06.10. – 07.10.2023**

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА  
ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ КРОССУ (9-11 КЛАССЫ)

**09.10. – 11.10.2023**

СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО ШАХМАТАМ

**17.10. – 20.10.2023**

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТБОЛУ  
«БЫЛҒАРЫ ДОП» (9-11 КЛАССЫ, МАЛЬЧИКИ)

**07.11. – 10.11.2023**

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ВОЛЕЙБОЛУ  
«ШҰБАР ДОП» (9-11 КЛАССЫ)

**20.11. – 22.11.2023**

СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

**21.11. – 24.11.2023**

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ФУТЗАЛУ  
«ТЕҢБІЛ ДОП» (9-11 КЛАССЫ)

**27.11. – 30.11.2023**

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ  
(9-11 КЛАССЫ)

**27.11. – 30.11.2023**

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (9-11 КЛАССЫ)

**04.12. – 06.12.2023**

СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ

**05.12. – 08.12.2023**

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА ПО БАСКЕТБОЛУ  
«АЛТЫН ДОП» (9-11 КЛАССЫ)

**11.12. – 14.12.2023**

ШКОЛЬНАЯ ЛИГА  
ПО АСЫҚ АТУ - БЕС АСЫҚ (9-11 КЛАССЫ)

**12.12. – 13.12.2023**

СТУДЕНЧЕСКАЯ ЛИГА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ

### ОТДЕЛ ТУРИЗМА

**21.11. – 24.11.2023**

ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИСТСКОМУ  
МНОГОБОРЬЮ НА ИСКУССТВЕННОМ РЕЛЬЕФЕ,  
ПОСВЯЩЕННЫЕ 125-ТИ ЛЕТИЮ К. И. САТПАЕВА

**05.12. – 07.12.2023**

ОБЛАСТНОЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР  
ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

### МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

**02.10. – 13.10.2023**

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ  
ФК (8 ПОТОК)

**02.10. – 13.10.2023**

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФК

**20.10.2023**

ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ НА ТЕМУ  
«ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПРЕПОДАВАНИИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ,  
ПЕРСПЕКТИВЫ»

**30 – 31.10.2023**

ОБЛАСТНОЙ ДИСТАНЦИОННЫЙ КОНКУРС  
МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК  
«Я УЧУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

**17.11.2023**

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС НА ЛУЧШИЙ ВИДЕОУРОК  
«УРОК, КОТОРЫМ Я ГОРЖУСЬ»

**02.12.2023**

ОБЛАСТНОЕ СОВЕЩАНИЕ С МЕТОДИСТАМИ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

**13.12.2023**

ОБЛАСТНОЙ КОНКУРС ДЕТСКИХ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ УЧАЩИХСЯ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ «ДИФКИС»

# РЕГИОНАЛЬНЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

**ДИРЕКТОР**  
**Бимурзин К.У.**

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**  
Эсова А.С.,  
методист Регионального  
центра физической культуры  
и детско-юношеского туризма  
Управления образования  
акимата Костанайской области.

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**  
Бикташева Г.Ш.,  
доцент ВАК, старший  
преподаватель кафедры  
физической культуры, спорта  
и туризма Костанайского  
государственного  
педагогического института.

Журкабаев М.К., доктор PHD.

**АДРЕС РЕДАКЦИИ**  
110000, г. Костанай,  
ул. 5 Апреля 75 а  
Телефон:  
+7(7142) 21-11-60  
E-mail:  
kgu@rcfk.edu.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 "Жарқын Ко", г.Астана,  
пр. Абая 57/1  
тел. 8 7172 218024,  
87172 215086  
Общий тираж: 500 экз  
Периодичность:  
1 раз в квартал

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

### ӨЗЕКТІ / АКТУАЛЬНО



4

**Зайцева Е.Е.**

Иновации физического воспитания в системе  
ТИПО



6

**Бижанова Ж.С.**

Физкультурные минутки как профилактика  
правильной осанки

### ҚЫЗЫҚТЫ / ИНТЕРЕСНО



9

**Скрипник Д.Н.**

Основы прыжков в длину

### ӘДІСТЕМЕ / МЕТОДИКА



13

**Торгашова С.Е.**

Место и задачи подвижных игр в школе



16

**Трушель Л.В., Шарманова Е.П.**

Использование приложения learningapps как  
средство организации инклюзивной среды на  
уроках физической культуры



18

**Рябченкова Н.Д.**

Технология сотрудничества на уроках  
физической культуры



20

**Жусенова А.А.**

Внеурочная деятельность школьников



21

**Қасымов Ә.А.**

«Қыс қызығы тамаша - қысқы ойындар  
фестивалі» сыныптан тыс іс-шараның сценарийі



## ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ТИПО

■ **ЗАЙЦЕВА Евгения Евгеньевна**,  
преподаватель физической культуры  
КГКП «Костанайский сельскохозяйственный колледж»  
Управления образования акимата Костанайской области

В современном мире наше образование требует решения различных целей и проблем, возникающих в настоящее время, прежде всего проблем адаптации и социализации обучающихся. То, какими будут наши будущие выпускники, зависит, прежде всего, от всей системы организации образовательного процесса. В настоящее время определен результат высшего образования студента – формирование основных компетенций. Формировать их только традиционными методами невозможно и нерационально.

Инновационные технологии – это образовательные технологии нового поколения. Использование инновационных технологий в педагогическом процессе стало объективной реальностью для сегодняшнего времени, поскольку привлечь обучающихся к занятиям по физическому воспитанию становится все сложнее, так как посещение занятий не является регулярным и поэтому появляются новые формы, приемы, методы и технологии реализации занятий.

К инновационным относят такие педагогические технологии, которые стали популярными в последнее время: ТРИЗ, STEAM, ИКТ или ММ – технологии, технология исследования или технология его проведения, образовательные исследования, метод проектов, технология АМО и модерации, здоровьесберегающие технологии и др.

Инновации не происходят сами по себе; они являются результатом научных исследований и передового педагогического опыта отдельных преподавателей и целых коллективов. Применительно к образовательному процессу в области физического воспитания инновация – это внесение чего-то нового

в цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания, а также организация совместной деятельности преподавателя и студента.

При проведении занятий по физическому воспитанию применяю следующие инновационные технологии:

1) Личностно-ориентированная методика обучения создает нужные условия для развития индивидуальных способностей студентов, способствует созданию творческой атмосферы в группе, развивает практические навыки, необходимые человеку в различных жизненных ситуациях, осознанное отношение к физической культуре.

Для активизации мышления обучающихся и развития интереса к физической культуре использую проблемное обучение, оно позволяет выработать у студентов объективную оценку своей деятельности. Для развития ответственности на уроке, также использую технологии самооценки, благодаря которым учащиеся анализируют результаты деятельности, а не оценивают личностные качества. И часто призываю обучающихся к самостоятельности в решении поставленных задач и опираться на ранее изученные программные материалы.

Сущность технологии заключается в личностно-ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому обучающемуся и формировании осознанной потребности в спортивной, творческой и физкультурно-воспитательной деятельности. Это означает, что для каждого студента создается индивидуальная образовательная траектория, учитывающая физическую подготовленность, состояние здоровья и особенности психического развития.

Посредством упражнений различной сложности они постепенно осваивают необходимые навыки. Различные формы обучения, формы их реализации, комплексное использование фронтальных, групповых, индивидуальных форм работы, использование различных методов и приемов обучения, даже нетипичных уроков: игровых уроков, конкурсных уроков – все это позволяет вызывать интерес к физическому воспитанию не только во время занятий, но и в свободное от занятий время.

2) Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивая более полное усвоение учебного материала. Данные технологии помогают решить еще одну задачу: они





стимулируют интерес обучающихся к информации о зарождении ЗОЖ, истории развития физического воспитания и спорта. Физическое воспитание включает в себя большой объем теоретической информации, на которую отводится всего несколько часов, а использование ИКТ позволяет эффективно решить эту задачу: объяснение техники выполнения разученных движений, исторических событий и документов, биографий спортсменов, различные теоретические вопросы.

Разнообразие наглядных материалов, мультимедиа и интерактивных моделей выводят процесс обучения на совершенно новый уровень. На уроках физкультуры использование интерактивной доски облегчает освоение технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол и т.д.). Преподаватель, работая с доской, имеет возможность разделить технический прием на слайды и показать их со скоростью, необходимой для детального изучения и понимания на конкретном занятии. Во время слайд-шоу направления преподаватель говорит. Теоретический материал лучше воспринимается, когда информация воспринимается еще и визуально.

Таким образом, сегодня ИКТ являются инструментом повышения качества образовательных услуг и необходимым условием решения задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе и создания основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ и их внедрение в организации ТИПО.

4) Технология дифференцированного физического воспитания – совокупность педагогических технологий, направленных на дифференцированное обучение двигательным действиям, развитию физических качеств, формированию знаний, методических умений, технологий управления учебным процессом и обеспечения достижения физического совершенства. Большое значение придаю индивидуальной работе с обучающимися, не имеющими

двигательных навыков. При оценке физической подготовленности учитываю как максимальный результат, так и прирост результатов. Кроме того, на первый план выходят индивидуальные достижения. При выставлении оценок на уроках также учитываю теоретические знания, технику двигательного исполнения. На занятиях, также использую такие методы, как поощрение и устное согласие. Некоторых студентов убеждаю в собственных способностях, поощряю их, успокаиваю, других отговариваю от чрезмерного рвения, других заинтересовываю. Все это формирует у студентов позитивное отношение к выполнению заданий и создает основу для социальной активности.

Обучающиеся, временно освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья или отнесенные к специальной медицинской группе, присутствуют на занятиях в спортивной форме: помогают готовить инвентарь, судить, знакомятся с теоретическими сведениями и с техникой выполнения двигательных действий.

Использование инновационных технологий не только повышает эффективность и качество занятий по физическому воспитанию, но также позволяет:

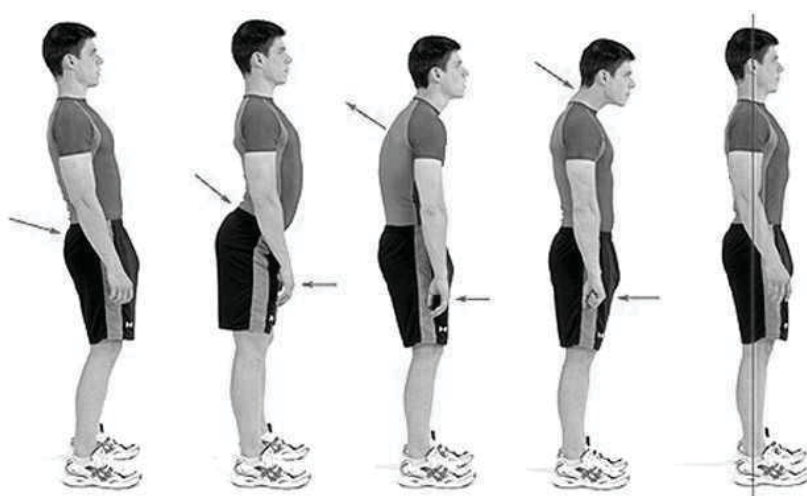
- повысить качество знаний студентов, вовлечь их в занятия по физическому воспитанию с учетом индивидуальных особенностей;
- выявлять талантливых студентов, способных стать победителями и призёрами спортивных соревнований и олимпиад;
- научить применять полученные на занятии знания в различных жизненных ситуациях;
- развивать коммуникативные навыки и умение работать в команде.

Личностно-ориентированные технологии, технологии дифференцированного физического воспитания, здоровьесберегающие и информационно-коммуникационные технологии являются важнейшими особенностями современного физического воспитания.



## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ КАК ПРОФИЛАКТИКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

■ **БИЖАНОВА Жанна Сагындыковна**,  
преподаватель физической культуры  
КГКП «Костанайский колледж автомобильного транспорта»  
Управления образования акимата Костанайской области



Болезни позвоночника – одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто предрасполагающими факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся ещё в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки, своевременное выявление нарушений и их активное устранение.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу. Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников.

Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Главные причины нарушения осанки недостаточная двигательная активность; несвоевременный медицинский осмотр и нерегулярная лечебно-профилактическая работа; нарушение режима питания и отдыха; слабая организация закаляющих мероприятий и физкультурно-оздоровительной работы.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки, и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы фиксировать правильное положение тела.

Одним из средств профилактики правильной осанки являются физкультурные минутки — это комплекс физических упражнений, которые сопровождаются стихами или весёлыми песенками. Кратковременные физминутки снимают напряжение тела, переключают внимание, восстанавливают работоспособность.



В физкультурных минутках могут использоваться упражнения с акцентом на профилактику правильной осанки:

### **Наклоны головы в сторону**



Сидя на стуле, выпрямив спину, медленно растягиваем мышцы шеи, наклоняя голову вправо и влево. Помогаем рукой со стороны наклона.

### **Отведение рук**



Выполняется стоя, ноги на ширине плеч, плечо и тело должны образовывать угол в 90 градусов. Затем максимально притягиваем руку к себе, помогая свободной рукой, держась за локоть.

### **Сгибания рук с заведением за спину**



Встаньте в стойку с расправленными по сторонам руками, поставьте стопы по ширине плеч, выпрямите спину. Одновременно начните сгибать локти – правой рукой поведите вверх, а левой вниз. Плоскость относительно корпуса не меняйте по всей амплитуде вращения. Разместите затем на заднюю часть головы правую ладонь, а на поясничную область левую, локти смотрят четко в стороны. Одним движением верните обе руки в исходную позицию, поменяйте и повторите, этот круг закончится левой ладонью на голове, правой на пояснице. Это упражнение для осанки стоя улучшает мобильность верха тела, оздоравливает грудной отдел.

### **Отведения прямых рук назад**



Стопы на ширину плеч и вытяните вдоль туловища руки вниз. Распрямитесь в спине, расправьтесь в плечах, взгляд направьте вперед. Отведите из такого положения прямые руки назад, они остаются параллельными друг другу. Остановите кисти примерно на уровне поясничной области. Грудь выведите слегка вперед. Задержитесь, потом вернитесь в исходную позу, повторите. Двигайтесь в обе стороны медленно, это даст контроль над мышцами. Упражнение хорошо выправляет осанку, так как отведения назад раскрывают грудную область и плечи, укрепляется в целом верх спины.

### **Пловец стоя**





Положение стоя, стопы расставив друг от друга на ширину плеч и выпрямив спину. Руки опустите вдоль тела. Эта поза дополняется взглядом, направленным вперед. Одновременно поднимите из такой позиции правую руку вверх, а левую ногу назад. Прогнитесь в спине. Под движения не наклоняйте корпус, оставайтесь стоять ровно. Плавно встаньте для перемены сторон назад, повторите подъем уже правой ногой и левой рукой. Это непростое упражнение для осанки можно делать в офисе или дома, если имеете напряжение в спине. Развивается гибкость, включается активно поясница, укрепляется позвоночник по всей длине, уходит сутулость.

### **Вытягивание рук перед собой и вверх**



Положение сидя на стуле. Прижмитесь к спинке стула, выпрямитесь, стопы поставьте устойчиво, колени под углом 90 градусов. Голову держите ровно и не наклоняйте вперед. Держите кисти, сцепленными в замок, и затем вытяните руки на уровне груди, развернув ладони от себя. Немного округлите спину и шею, потянитесь. Выждите немного времени и верните их назад, теперь потянитесь соединенными руками вверх над головой, обратите ладони в том же направлении. Почувствуйте, как вытягивается позвоночник. Из этой позиции опустите руки обратно, повторите оба движения еще раз. Полезно непростое упражнение для осанки за компьютером из-за вытяжения спины.

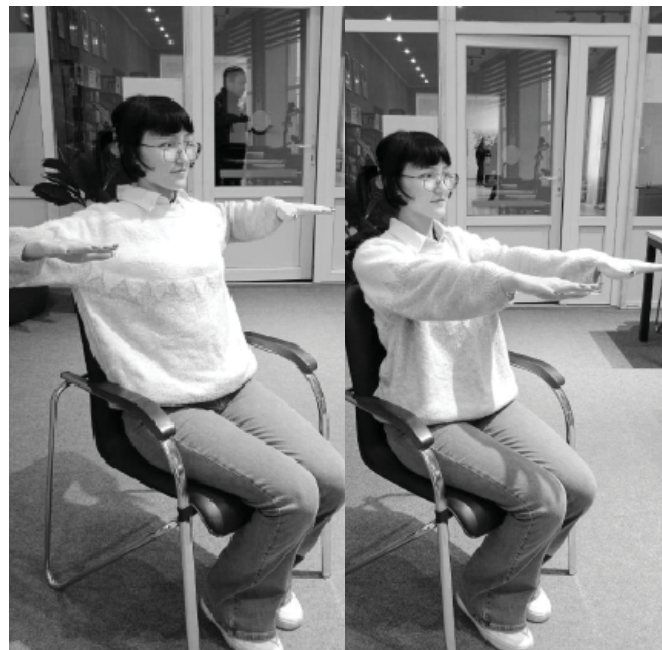
### **Сгибания рук назад на уровне груди**

Сидя на стуле. Подвиньтесь на край сидения, выровняйте спину, держите подбородок. Затем, протяните перед собой прямые руки на уровне груди. Кисти вместе, а ладони - вниз. Теперь начните сгибать локти, двигая их назад за спину. Высоту нужно сохранить единую.

Как только полностью сомкнете лопатки, задержитесь. Этот пик дополните напряжением мышц. Верните руки в исходную позицию, плавно двигайтесь, хорошо растягивая работающую зону. Повторите отведения еще. За счет правильной техники можно добиться заметного усиления верха спины, для осанки это пойдет только на пользу. Уйдет сутулость, оздоровится позвоночник.



### **Повороты корпуса из позы скручивания**



В этом упражнении перед стулом должен быть стол. Сядьте, выпрямитесь, сцепите обе руки за голову в замок, локти направьте четко в стороны. Слегка округляясь за счет опускания головы и шеи в спине, наклоните верх корпуса вперед. К центру сомкните локти, поставьте их на стол. Сделайте разворот вправо, для этого идет подъем правой руки четко вверх локтем, без отрыва кисти от головы. Поставьте обратно, затем повторите, поменяв сторону и подняв уже левую руку. Подходят такие повороты для усиления кровотока к тканям позвоночника. Рекомендуются это упражнение для осанки делать в офисе или дома, чтобы размять мышцы.

Необходимо помнить, что двигательная активность очень важна для каждого человека. Чем выше показатель активности за день, тем лучше наше самочувствие, эмоциональное состояние, а также краше наша фигура, внешний облик.





# ОСНОВЫ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ

**краткосрочный план урока  
по физической культуре**

■ **Скрипник Денис Николаевич,**  
учитель физической культуры  
КГУ «Школа-лицей №4 отдела образования города Рудного»  
Управления образования акимата Костанайской области

Раздел: 1	Бег, прыжки и метания	
ФИО педагога	<b>Скрипник Денис Николаевич</b>	
Дата:	13.09.2023 г.	
Класс: 4	Количество присутствующих: 15	Количество отсутствующих: 9
Тема урока:	Основы прыжков в длину	
Цели обучения в соответствии с учебной программой	4.3.3.1 применять ряд контрольных стратегий, чтобы увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности	
Цели урока	Увидеть определенные физические изменения во время или после выполнения физической деятельности, определение и улучшение результатов прыжка в длину с места	


### Ход урока

Этап урока/ Время	Действия педагога	Действия ученика	Оценивание	Ресурсы
Начало урока-вызов 0-10 минут.	Построение учащихся в одну шеренгу.	Учащиеся в кругу с учителем протягивают к центру руку и на 3,4 кричат: Физкульт привет!	ФО словесное поощрение.	Правила и нормы техники безопасности, а также поведения учащихся на занятиях по ф.к, свисток интерактивная доска.
	Учитель приветствует учеников.	Сдача рапорта командира класса.		
	Учитель знакомит с темой, на интерактивной доске так же демонстрирует видеоролик на определение физических качеств и определение цели урока и задач с ожидаемым результатом (показ на таблице с 2 результатами подготовительного прыжка).	Учащиеся просматривают видеоролик на определение физических качеств, после чего записывают на интерактивной доске физкачества, которые были продемонстрированы на видеоролике.		
		Строевые приёмы на месте; повороты и перестроение в шеренге и колонне: а) направо; б) налево; в) кругом в прыжке на двух ногах.		
	Выполняя движения в ходьбе, учитель дает команды, а также методические указания.	Ходьба и её разновидности А) руки вверх, на носках; Б) руки за спину, на пятках; В) руки за голову, колени согнуты, полуприсед; Г) руки в замок, разминаем кисти рук.	ФО словесное поощрение.	



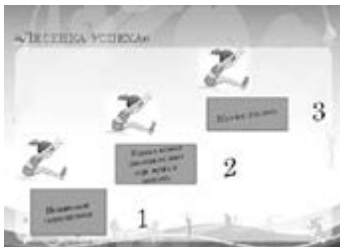


	Выполняя движения в беге, учитель дает команды.	Бег с заданием А) по диагонали; Б) через цент; В) через середину в одну колонну; Г) через середину зала, через одного налево, направо; Д) бег противходом, малый, большой круг в колонне. Е) через середину зала, в две колонны, налево - направо; Ж) через середину зала в одну колонну, через одного.	ФО словесное поощрение.	
		Учащиеся выполняют команды учителя.		
	Учитель командует переход с бега на быстрый шаг, после чего на ходьбу и восстановление дыхания.  Учитель командует через середину в колонну по 4.	Учащиеся организованно от направляющего проходят, берут гимнастическую палку.  Перестроение через середину в 4 колонны.		
	Гимнастическую палку прижимаем к левому плечу правой рукой, левой рукой держим снизу.			
	Учитель проводит разминку на различные группы мышц для подготовки организма к предстоящей повышенной физической нагрузке.	Выполнение ОРУ (с гимнастической палкой) на месте.		
	ОРУ на месте (с гимнастической палкой) на все группы мышц.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: - И.п. ноги на ширине плеч, палка за спиной. о.с. 1-наклон головы вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево; - И.п. гимнастическая палка вперед, держим за центр, выполняем скручивания 1-правую, 2 - И.п. 3-левую сторону, 4 - И.п. - И.п. о.с. гимнастическая палка вверх, Наклоны туловища 1 - влево, 2 - и.п, 3 - вправо, 4-и.п., - И.п гимнастическая палка вперед, выполняем повороты корпуса 1- влево, 2 - И.п. 3-вправо, 4 - И.п. - И.п гимнастическая палка на уровне пояса, ноги на ширине плеч, 1 - наклон вперед, 2 - руки вперед, 3 - приседание руки вперед, 4 - и.п.		
		- И.п. гимнастическая палка на уровне пояса, 1-поднимаем палку вверх, отводим левую ногу назад, 2-И.п., 3 поднимаем палку в верх, отводим правую ногу назад, 4-и.п., - И.п. ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на уровне пояса, 1 - выпад левой ногой вперед, палка вперед, 2 - И.п. 3 - выпад правой ногой вперед, 4 - И.п.		
		И.п ноги на ширине плеч, руки на пояс, гимнастическая палка на полу, выполняем прыжки через гимнастическую палку 10 раз на двух ногах, вперед-назад.		
		И.п ноги на ширине плеч, руки на пояс, гимнастическая палка на полу, выполняем поворот налево, прыжки через гимнастическую палку 10 раз на двух ногах, в правую - левую сторону.		



		Учащиеся маршируют на месте. Смыкаются к впереди стоящему.		
		Движение в ходьбе за направляющим по залу.		
	Учитель командует о завершение физических упражнений.	Учащиеся от направляющего поочередно складывают инвентарь.		
	Учитель командует марш на месте. Перестроение в одну колонну.	Учащиеся, проходя по залу, со стола берут флэшки (флэшки – разного цвета).		
	Учитель дает команду организованно убрать инвентарь.			
	Учитель дает команду проходя по залу взять поочередно флэшку с заданием.			
	Построение в одну шеренгу.			
Середина урока - осмысление 10-35 минут.	Основы прыжков в длину с места. Учитель демонстрирует презентацию на интерактивной доске.	Перед учащимися находится интерактивная доска, где они наблюдают за демонстрацией видео с пользой о физических изменениях во время или после физических упражнений, отвечают на вопросы учителя.	ФО словесное поощрение.	Свисток для учителя, секундомер, скамья, флэшки с заданиями.
	Объяснение и повторение темы урока, демонстрация видеофрагмента о пользе физических качеств, а также вопросы о подводящих заданиях для улучшения прыжка в длину с места. (на флэшке)	Деление учащихся на 3 группы по цветам флэшки.		
	Деление учащихся на 3 группы.			
	Учитель дает краткое и четкое объяснение по заданию на флэшке и дает команду.			
	Каждая группа строится у конуса своего цвета.			
	Учитель командует о подводящие упражнения для прыжка в длину с места.			
	Объяснение учащимся самостоятельного изучения упражнений по карточкам.			
	Каждое упражнение выполняется по 30 секунд, после чего переходят по часовой стрелке на следующее задание с 10 секундным перерывом для изучения нового задания.			
	Учитель дает команду о завершение подводящих упражнений.	Учащиеся просматривают задания, после чего приступают к самостоятельной подготовке к заданию. Берут инвентарь, если он требуется в задании, после встают по конусам своего цвета флэшки.		
	Учитель даёт команду за направляющим в обход по залу, поочередно берём со стола веер, блокнот и ручку.	Учащиеся самостоятельно выполняют подводящие упражнения для прыжка в длину с места. Выполняют команды учителя. Учащиеся самостоятельно складывают инвентарь и строятся в одну шеренгу.		
	Учитель демонстрирует на интерактивной доске физические качества при прыжке в длину с места.	Учащиеся проходят по залу, берут со стола блокнот, ручку и веер для оценивания.		



	Выполнение прыжка в длину с места.			
		Учащиеся отвечают на вопросы учителя.		
	Демонстрация видеофрагмента о технике прыжка в длину с места, а так же о ошибках при выполнении прыжка в длину с места.	Учащиеся просматривают видеофрагмент, запоминают технику и ошибки прыжка в длину с места, для самооценивания.		
	Учитель демонстрирует основные ошибки, а так же задает наводящие вопросы.			
	Учитель озвучивает нормы прыжка в длину с места для учащихся 4 класса.	Учащиеся просматривают видеофрагмент, запоминают технику и ошибки прыжка в длину с места, для самооценивания.		
	Учитель озвучивает критерии оценивания: 3 балла – всё выполнено правильно. 2 балла - допущена 1 незначительная ошибка. 1 балл – допущено 2 и более ошибок.	Учащиеся выполняют прыжок в длину с места 3 раза, лучший результат заносится в таблицу на интерактивной доске. Учащиеся оценивают 3 прыжка каждого учащегося.		
				
		После прыжка учащиеся записывают себе в блокнот свой результат и допущенные ошибки.		
Конец урока - рефлексия 35-40 минут.	Подведение итогов. Идет сравнение с 2 прошлыми результатами.	Складывают веера, ручки, блокноты.	ФО словесное поощрение.	Презентация.
	Выявление лучших результатов у мальчиков и девочек.	Учащиеся отвечают на вопросы учителя.		
	Рефлексия «Лесенка успеха» Построение.			
				
	Ребята, возьмите веер. Если на уроке вам всё удалось - 3 балла. Если вы усвоили новые знания, но вам ещё нужна помощь – 2 балла. Если вы испытывали трудности -1 балл.	Учащиеся оценивают свою работу на уроке.		



## МЕСТО И ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ШКОЛЕ

■ **Торгашова Светлана Евгеньевна,**  
учитель физической культуры КГУ «Новостройская  
общеобразовательная школа отдела образования Карabalыкского  
района» Управления образования акимата Костанайской области

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся в привычную канву игр новые сюжеты, отражающие своё время, но неизменной остаётся тяга людей к игре, особенно подвижной, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту и силу.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, - это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации.

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

Великий русский педагог К.Д. Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребёнка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей,

а следовательно, и на будущую судьбу. Именно это и следует иметь в виду учителю физкультуры использующего игру в своей работе.

Часто говорят об игровом методе проведения физических упражнений. Это значит, что методические особенности игры используются педагогом в занятиях гимнастикой, различными видами спорта, туризмом. С помощью игрового метода учитель может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Учителя физической культуры широко используют игровой метод на уроках и вне урока при проведении спортивных мероприятий, благодаря чему повышается интерес учащихся к занятиям, а следовательно успешнее решаются поставленные педагогические задачи.

### *Игра в школьной программе*

Значительное место в программах занимает по объёму игровой материал. Игра моделирует многие виды спортивной деятельности, включает основные естественные движения, поэтому рекомендуется программой как эффективное средство освоения таких разделов, как легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры. Игры, рекомендуемые программой, направлены на решение не только образовательных, также воспитательных и оздоровительных задач. Особенно важны занятия играми и корригирующей гимнастикой с детьми, относящимися к специальной медицинской группе. Не только уроки физкультуры, но и активный





отдых во время перемен, занятия играми на свежем воздухе содействуют созданию оптимального объёма двигательной активности учащихся.

### **Подвижные игры и Президентские тесты**

Содержание новой учебной программы позволяет вести на уроках физической культуры планомерную подготовку детей к сдаче норм по всем упражнениям комплекса тестов Первого Президента РК (президентские тесты). Однако для подготовки учащихся к выполнению норм по легкой атлетике, гимнастике, лыжам и другим видам спорта трёх уроков в неделю недостаточно. На помощь приходит внеклассная работа по подготовке к сдаче Президентских тестов, организуемая обычно в виде секций общей физической подготовки, секций по видам спорта. Главное внимание здесь обращается на развитие физических качеств, нужных для сдачи Президентских тестов и отчасти на освоение спортивной техники. Применение игрового метода для освоения ряда упражнений, входящих в комплекс, повышает интерес детей к занятиям, которые нередко проходят однообразно и повторяются из года в год. Игровой метод освоения упражнений как нельзя лучше отвечает запросам детской психологии, содействует формированию детского коллектива. Кроме того, подготовка к сдаче тестов, проводимая на эмоциональном фоне, связанном с применением подвижных игр, стимулирует двигательную активность, меньше утомляет детей, а их организм подготавливается к значительным нагрузкам во время спортивных соревнований. Важен и ещё один момент. Игры, включаемые в тренировки, нередко выступают как модель формирования определённого психологического стереотипа, поскольку упражнения в них закрепляются и совершенствуются в условиях игровой соревновательной деятельности. Это важно для будущего участника соревнований по отдельным видам и президентскому многоборью.

### **Условная группировка игр**

В педагогической практике разделение подвижных игр на группы по определённым признакам облегчает подбор игрового материала для решения более простых или сложных задач. Подвижные игры, рекомендуемые школьной программой, подразумевают различный принцип

взаимоотношений участников и связанную с этим структуру. Их можно условно подразделять на группы, каждая из которых имеет свои особенности и назначение.

К первой группе можно отнести игры, где участники вступают в активное единоборство. В процессе таких игр имеет место непосредственный контакт с соперником. Это вид игр наиболее сложный по характеру выражения двигательных действий («Охотники и утки», различные виды салок, «Караси и щука», «Бой петухов», «Борьба за мяч» и др.). Такие игры имеют, как правило, определённое сюжетное выражение.

Ко второй группе можно отнести игры без вступления участников в соприкосновение с командой противника, когда участники каждой команды действуют согласованно между собой, нередко применяют различные варианты тактики, но не могут оказывать непосредственно (прямого) влияния на действия игроков другой команды (например, игры на площадке, разделённой средней линией или сеткой: «Пионербол», «Перестрелка» и т.п.).

Третья группа игр – игровые эстафеты, в которых действия каждого участника имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением на площадке и выполнением определённых заданий. Действия производятся в порядке очерёдности и по возможности с наибольшим мастерством (точностью и быстротой). В игровых эстафетах также нет непосредственного контакта с соперником, однако борьба, как правило, бывает острой и упорной.

Необходимый подбор игр для уроков физической культуры определяется программой. Однако на уроке, и особенно во внеклассной работе, можно использовать самые разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые из методической литературы, если они отвечают решению поставленных задач. Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем уровне её провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

### **Игры на уроках физической культуры**

Подвижные игры в соответствии с программой по физической культуре проводятся на уроках в 1-11 классах. Они применяются с определёнными педагогическими целями, направленными на формирование и развитие двигательных умений,



навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Подвижные игры сочетаются с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, занятиями плаванием. Число часов на игры в уроках определено программой. Возможны некоторые отступления в зависимости от условий работы. Подвижные игры на уроках физической культуры планируются на весь учебный год с учётом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти.

Распределение игрового материала зависит и от времени года. Осенью и весной (первая и четвёртая четверти), когда уроки проходят на открытой площадке, имеется больше возможностей для проведения игр с метаниями и перебежками типа лапты, преодоления полосы препятствий. Во второй четверти игры, как правило, проводятся в помещении, а в третьей четверти – на снежных площадках. В школах, где имеется возможность проводить занятия по лыжам, в 5-11 классах рекомендуются игры с применением лыж. Делать это надо тогда, когда учащиеся уже приобрели некоторые навыки передвижения на лыжах по равнине, научились преодолевать спуски и подъёмы. Новые игры на уроках разучиваются в основном в конце первой, во второй и третьей учебных четвертях. В начале первой четверти закрепляется игровой материал предыдущего учебного года. В четвертой четверти закрепляются и усложняются игры, пройденные в данном учебном году.

Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранить определённую плотность урока. Это диктует оперативность, чёткую продуманность методических приёмов, необходимость добиваться, чтобы все дети, участвуя в играх, получали примерно равную нагрузку. Учитель должен создать условия для активного участия в игре всех занимающихся. Чтобы сохранить у детей интерес к игре и желание поиграть в следующий раз, не следует затягивать на одном уроке проведение той или иной игры. Это прежде всего относится к играм, имеющим много различных вариантов.

Подвижные игры могут проводиться в любой части урока. В подготовительной части главная их

задача – организация внимания, разогревание организма, совершенствование в различных построениях («Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Мяч соседу» и др.). В основной части с помощью игр могут решаться самые различные педагогические задачи, связанные с совершенствованием двигательных умений. Это игры с активной деятельностью, значительной физической и эмоциональной нагрузкой (пе- ребежки, салки, эстафеты, такие игры, как «Белые медведи», «Охотники и утки», «Мяч ловцу» и др.). Задача заключительной части урока – приведение организма в относительно спокойное состояние, организованное окончание урока. Поэтому здесь проводятся игры, не требующие большого напряжения и возбуждения. Могут применяться все игры на внимание («Запрещённое движение», «Слушай сигнал», «Отгадай, чей голос» и др.), а также игры с небольшой двигательной активностью («Пустое место», «К своим флажкам», «Шишки, желуды, орехи» и др.).

Детей, отнесённых к специальной медицинской группе, надо ограничивать в движениях, не считаясь с их желанием быть активными участниками игр. Это особенно важно в играх с элементами силовой борьбы, в командных играх с мячом. Для таких ребят можно сокращать время участия, привлекать их в качестве помощников судей. Вместе с тем ослабленных детей надо вовлекать в посильные для них игры, чтобы укреплять их здоровье.

Что касается количества игр, применяемых учителем на уроке, то это зависит от задач урока, а также от использования других средств физического воспитания.

В конце учебного года важно оценить качество усвоенного материала и сделать соответствующие выводы для планирования игр на следующий год. Нужно помнить, что если на уроках хорошо разучиваются и проводятся подвижные игры, то они быстро становятся достоянием детей в быту, а это очень важно в общей работе по физическому воспитанию учащихся.

Но как бы ни были велики богатство и содержание подвижных игр, одни они не могут решить весь круг образовательных и воспитательных задач, стоящих на уроках физкультуры. Поэтому обязательным условием является их сочетание с учебным материалом других разделов комплексной программы, с другими видами игр и физических упражнений.



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ LEARNINGAPPS КАК СРЕДСТВО ОРГАНИЗАЦИИ ИНКЛЮЗИВНОЙ СРЕДЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



■ **Трушель Лариса Владимировна,**  
учитель физвоспитания и  
**Шарманова Елена Петровна,**  
учитель информатики КГУ  
«Общеобразовательная школа  
№3 отдела образования города Рудного»  
Управления образования акимата

Проблема вовлечения всех детей в занятия физической культурой актуальна всегда: в любом классе есть дети, которые постоянно или временно освобождены от занятий физической культурой, при этом во время проведения урока они находятся в зале. Как обеспечить активное участие всех учащихся?

Для решения этой проблемы было предложено использовать возможности современных образовательных технологий, а именно, возможно, сервиса Learningapps, который позволяет создавать мультимедийные упражнения.

Использование цифрового контента возможно на всех этапах урока, что позволяет вовлечь абсолютно всех детей в активную работу на уроке.

В современном образовании используют три метода обучения: пассивный, активный и интерактивный. Пассивный метод предполагает одно действующее лицо - педагога, который полностью управляет ходом занятий, а ученики выступают в роли пассивных слушателей (отсюда и название метода). Традиционно - это лекционная форма подачи.

При активном методе учитель и ученики взаимодействуют друг с другом на протяжении занятия, однако это взаимодействие достаточно жестко контролируется педагогом, простора для творчества у учащихся практически нет.

Интерактивное обучение - это изначально разновидность активного обучения, которая переросла в отдельный метод. Взаимодействие происходит не только между учителем и учениками, но и между группами или отдельными обучающимися. Это то, что мы сейчас называем диалоговым обучением. Интерактивные формы помогают педагогу увлечь учеников уроком, заинтересовать их на активное участие, достижение результатов и коллективную работу. Именно использование современных информационных технологий позволяет педагогу стать не источником знаний, а фасилитатором, который только направляет учащихся.

Сервис <https://learningapps.org/login.php> позволяет создавать и использовать готовые мультимедийные и интерактивные упражнения. Достоинство этого сервиса заключается в том, что задания отсюда можно использовать не только на персональных компьютерах, но и на любом мобильном устройстве.

Хотя задания и обладают всеми характеристиками мультимедийного продукта, расход трафика небольшой, что позволяет выполнять эти задания с использованием мобильных данных на телефоне.

Задания, представленные на сайте, не имеют группировки, но имеется возможность контекстного поиска, а регистрация в системе позволяет выбрать задания и сохранить их в личном кабинете.

Совместная работа учителя информатики и физической культуры позволила выяснить, что наиболее значимым пластом урока являются спортивные игры.

В темах уроков по физической культуре были выделены следующие группы игр, по которым и были подобраны и составлены упражнения:

- волейбол;
- баскетбол;
- гандбол;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- национальные игры;
- инвентарь для игр.

Ссылки на часть упражнений приведены ниже в таблице.

Данные задания можно использовать на любом этапе урока, причем выполнять их могут как все ребята, так и те, кто не может участвовать в выполнении основных заданий.

Еще один способ вовлечения всех учащихся в активную работу - задание на создание своих собственных упражнений, аналогичных предложенным.

Сервис имеет опцию «Создать подобное упражнение», задача, по сути, сводится к подбору картинок и поиску информации по теме.





Удобство сервиса заключается в том, что выбранные упражнения можно систематизировать в личном кабинете по папкам;

Алгоритм работы в сервисе LearningApps. Главная страница сервиса предоставляет возможность выбора одно из типов упражнений либо

можно выбрать упражнение, которое понравилось, и по щелчку на кнопке «Создать подобное» начать создание своего упражнения, аналогичного данному.

Вкладка «Все упражнения» позволяет просмотреть имеющиеся упражнения, которые рассортированы по категориям.

При помощи шаблонов сервиса LearningApps. org можно создавать следующие виды упражнений:

Выбор	Распределение	Последовательность	Заполнение	Онлайн-игры	Инструменты
Викторина с выбором правильного ответа. Выделить слова. Кто хочет стать миллионером? Слова из букв.	Игра «Парочки». Классификация. Найти на карте. Найти пару. Пазл «Угадайка». Соответствия в сетке. Сортировка картинок. Таблица соответствий.	Simpleorder Расставить по порядку. Хронологическая линейка	Викторина с вводом текста. Виселица. Заполнить пропуски. Заполнить таблицу. Кроссворд. Викторина для нескольких игроков.	Где находится это? Оцените папка Challenge. Скачки.	QikPad Аудио/ видео контент. Блокнот. Голосование. Доска объявлений. Календарь. Карта мысли. Сетка приложений. Чат.

Таблица 2 - Каталог интерактивных упражнений для использования на уроке физической культуры

<b>Баскетбол</b>	
Викторина «Баскетбол»	<a href="https://learningapps.org/display?v=pv3gj3qen21">https://learningapps.org/display?v=pv3gj3qen21</a>
Термины по теме «Баскетбол»	<a href="https://learningapps.org/display?v=pavpw99e321">https://learningapps.org/display?v=pavpw99e321</a>
Тест по теме «Баскетбол»	<a href="https://learningapps.org/display?v=pmvffkeh322">https://learningapps.org/display?v=pmvffkeh322</a>
Вставить пропущенные слова	<a href="https://learningapps.org/display?v=pg9zoq98c20">https://learningapps.org/display?v=pg9zoq98c20</a>
Техника игры в баскетбол	<a href="https://learningapps.org/display?v=p2kgmy3wj18">https://learningapps.org/display?v=p2kgmy3wj18</a>
Жесты судьи в баскетболе	<a href="https://learningapps.org/display?v=pi9a7gy0k">https://learningapps.org/display?v=pi9a7gy0k</a>
<b>Волейбол</b>	
Нападающий удар	<a href="https://learningapps.org/display?v=pu55dm8zn">https://learningapps.org/display?v=pu55dm8zn</a>
Слова, относящиеся к игре в волейбол	<a href="https://learningapps.org/display?v=pn10q2m3c21">https://learningapps.org/display?v=pn10q2m3c21</a>
Правила классической игры в волейбол	<a href="https://learningapps.org/display?v=psw9p03nn20">https://learningapps.org/display?v=psw9p03nn20</a>
Передача двумя руками сверху	<a href="https://learningapps.org/display?v=pnka5p45j20">https://learningapps.org/display?v=pnka5p45j20</a>
Жесты судьи в волейболе	<a href="https://learningapps.org/display?v=p52szmzhc19">https://learningapps.org/display?v=p52szmzhc19</a>
Волейбол. Прием мяча	<a href="https://learningapps.org/display?v=pmhtpokij20">https://learningapps.org/display?v=pmhtpokij20</a>
Тесты по теме волейбол	<a href="https://learningapps.org/display?v=pauwmpyna18">https://learningapps.org/display?v=pauwmpyna18</a>





Использование сервиса интерактивных упражнений позволяет решить как минимум две задачи: во-первых, включить всех детей в работу на уроке и, во-вторых, показать, что телефон – это не только средство коммуникации, но мощный инструмент, который можно и нужно использовать в учебе. Именно эта цель, по нашему мнению, является одной из самых важных: показать, что современные смартфоны – это не цель, а средство улучшения производительности труда, а сервис Learningapps – это уникальный

инструмент, который позволяет организовать работу на уроке физической культуры абсолютно для всех учащихся.

Современные реалии таковы, что все больше детей имеют проблемы со здоровьем, которые не позволяют заниматься им в основной группе на уроках физической культуры. Но это не значит, что они должны банально просиживать время этого урока.



## ТЕХНОЛОГИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

■ **Рябченкова Наталья Дарьяевна,**  
заместитель директора КГУ «Региональный центр физической культуры и детско-юношеского туризма»  
Управления образования акимата Костанайской области

Концепция модернизации образования в области физической культуры вносит новые требования в работу с учетом компетентного подхода к формированию готовности к индивидуализированной образовательной практике.

Современное образование предполагает формирование и развитие у обучающихся различных компетенций: обработки информации, исследовательской работы, общения, самообразования, сотрудничества, умения брать ответственность на себя и многое другое.

Однако на уроках физической культуры учащиеся часто овладевают лишь определенным объемом знаний и набором навыков, не развивая эффективных методов их применения, что обусловлено использованием большинством педагогов объяснительно-иллюстративного метода обучения.

Современный урок физической культуры в контексте обновления содержания образования предполагает активное обучение в коллаборативной среде, дифференцированный подход, акцент на межпредметные связи и неотъемлемое использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), диалоговое обучение, учет индивидуальных потребностей учащихся и технологии сотрудничества.

Все это заставляет педагога искать новые формы обучения, новые приемы и методы организации урочной и внеурочной деятельности обучающихся, искать такой инструментарий (технологии), который действительно оптимизирует, повышает эффективность процесса обучения.

Чтобы развивать ключевые компетенции на уроках физической культуры, можно использовать модели уроков в рамках личностно-ориентирован-

ных технологий, обучения в сотрудничестве, метод проблемного обучения, состоящий в организации усвоения учащимися не готовых знаний, а пути их получения (знания, как результат научного познания), формирования познавательной самостоятельности детей, развития их творческих способностей.

Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе! Технология сотрудничества относится к современным образовательным технологиям, ориентированным на личность ученика и реализующая потребности ГОСО. Технология сотрудничества – эта технология, основанная на взаимодействии всех членов группы, где каждый участник несет обязательство за удачу или провал группы, ориентированная на совместную работу.

Ценность этой технологии в том, что она на современных уроках способствует умению грамотно ставить цель и находить пути для ее реализации, вовлекает детей в совместную работу, концентрирует их внимание, формирует коммуникативные компетенции, воспитывает самостоятельность, ответственность за результат.

Особенностями организации обучения в сотрудничестве является учебно-групповое сотрудничество – деление класса на группы для достижения поставленных задач. Выполнение заданий учитывает личное вложение каждого в группе, формирование групп реализует учебные ресурсы каждого ребенка.

Существует несколько видов обучения в сотрудничестве, которые применимы для всех учебных дисциплин, в теоретической части и для физической культуры.

Для более полного понимания необходимо раскрыть основные принципы обучения в сотрудничестве.



1. Группы учащихся формируются учителем до урока с учетом психологической совместимости детей. При этом в каждой группе должен быть «сильный», «средней», «слабый» ученики, девочки и мальчики. Если группа на нескольких уроках работает слаженно, дружно и продуктивно, нет никакой необходимости менять ее состав. Это так называемые базовые группы. Если работа по каким-то причинам не ладится, состав можно менять от урока к уроку.

2. Группе дается одно задание, но при его выполнении предусматривается распределение ролей между членами группы. Роли могут распределяться как учителем, так и обучающимися внутри группы.

3. Оценивается работа не одного ребенка, а всей группы, т.е. оценивание любым способом распространяется на всю группу. Важно, что оцениваются не столько знания, сколько усилия учащихся. В ряде случаев можно предоставить ребятам возможность самим оценить результаты своего труда.

4. Учитель сам выбирает члена группы, который должен отчитаться за задание. Это может быть и «слабый» ученик. Способность «слабого» учащегося обстоятельно изложить результат совместной работы означает, что группа справилась с заданием и учебно-педагогическая цель достигнута. Ибо цель любого задания не формальное его выполнение (правильно, неправильно), а усвоение материала каждым участником группы.

Таким образом, исходя из вышеописанного использования технологии сотрудничества на уроках физической культуры лежит в плоскости лично-ориентированных технологий обучения.

А также выделяют несколько вариантов возможной организации технологии сотрудничества:

1. Обучение в команде предполагает выполнение одного задания для всей группы.

2. «Учимся вместе» - предполагает разделение класса на группы по несколько человек, каждая группа получает свое задание. Этот метод можно сочетать с методом круговой тренировки и разноуровневого обучения, где группы, выполняют задания на нескольких станциях. Задания предполагаются для учеников разного уровня физической подготовленности.

3. Исследовательская работа учащихся в группах направлена на самостоятельную деятельность учащихся по общему вопросу темы. В группах каждый учащийся получает индивидуальные задания и вносит вклад в общую копилку результатов. Активно используется эта форма работы с учащимися, временно освобожденными от физической нагрузки и отнесенными к специальной медицинской группе. Учащиеся разрабатывают мини-проекты, составляют комплексы физических упражнений, презентации, создают интеллектуальные карты по заданным темам.

Технология обучения в сотрудничестве способствует интенсификации образовательного процесса – учитель и ученик экономят время и другие собственные ресурсы, не теряя в результатах обучения, как следствие эта технология способствует сохранению здоровья учащихся в силу создания ситуации успеха, поддержания благоприятного психологического климата в коллективе, создания рабочей творческой атмосферы на уроке. Кроме того, данная технология предусматривает поддержание субъект-субъектных отношений между учителем и учеником, что тоже является ресурсом и здоровьесбережения (поддерживается эмоциональное здоровье ученика) и ресурсом воспитательным (формируется ответственность за результат работы всей группы, воспитывается коллектив как группа единомышленников).

Технология сотрудничества дает возможность приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, открывает большие возможности для кооперирования, для возникновения коллективной познавательной деятельности. Эта форма организации воспитывает у школьников чувства взаимной требовательности и ответственности за свою учебу. Обучающиеся становятся активнее, слабые чувствуют уверенность в собственных силах; самостоятельно приобретают, применяют полученные знания для решения жизненных проблем; совместные дискуссии и исследования формируют интеллектуальные и коммуникативные умения.



## ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

■ **Жусенова Алия Айбековна,**  
учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа имени М. Дулатулы отдела образования города Рудного»  
Управления образования акимата Костанайской области

«Кто не видит конечной цели, очень удивляется, придя не туда». Это высказывание Марка Твена предостерегает нас от ошибок в организации учебно-воспитательного процесса и заставляет конкретизировать и операционализировать цели современного образования. Современное образование же представляет собой целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества и государства, в соответствии с установленными нормами. Федеральный государственный образовательный стандарт является совокупностью требований, обязательных при реализации основных образовательных программ общего образования. Более развёрнуто: ФГОС ОО – это три вида требований к «Основной образовательной программе образовательного учреждения», т.е. к планируемым результатам, структуре и к условиям реализации. «Основная образовательная программа ОУ» является тем документом, который описывает образовательную среду конкретной школы.

Говоря о требованиях к результатам освоения обучающимися «Основной образовательной программы образовательного учреждения», мы понимаем, что все усилия школы направлены на создание условий для формирования трёх групп планируемых результатов: личностных, метапредметных и предметных. Иначе говоря, целью обучения является общекультурное, личностное и познавательное развитие обучающихся, обеспечивающие такую ключевую компетенцию, как «умение учиться». Нельзя сказать, что до принятия стандарта школа не занималась проблемами воспитания и развития обучающихся. Чтобы понять, в чём отличия давайте ответим на такой вопрос: Что является критерием оценивания обучения? Это знания, которые получил ученик и умение применить их при выполнении заданий государственной итоговой аттестации. По сути это проверка усвоения системы знаний. Уровень развития образовательной компетенции и сформированность воспитанности у конкретного обучающегося не отслеживались, а

значит и не рассматривались как результат обучения. Новые цели образования предполагают оценивание сформированности умения учиться, т.е. овладение обучающимся системой учебных действий на основании системы научных знаний и представлений о природе, обществе, человеке.

Внеурочная (внеклассная) работа понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая с классом, группой обучающихся во внеурочное время для удовлетворения потребностей школьников в содержательном досуге (праздники, вечера, дискотеки, походы), их участия в самоуправлении и общественно полезной деятельности, детских общественных объединениях и организациях. Эта работа позволяет педагогам выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы, помочь ребенку их реализовать.

Внеурочная деятельность учащихся это деятельность организация на основе вариативной составляющей базисного учебного (образовательного) плана, организуемая участниками образовательного процесса, отличная от урочной системы обучения. Занятия по направлениям внеурочной деятельности учащихся, позволяют в полной мере реализовать Требования Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.

Нельзя забывать, что внеурочная деятельность позволяет ребенку развивать свой творческий потенциал, делает его более самостоятельным в выборе способа проведения досуга. С детства ребята начинают понимать, что свободное время намного лучше проводить с пользой, занимаясь интересным делом, расширяя кругозор, укрепляя здоровье, а, главное, – приобретая новые навыки, которые обязательно пригодятся в жизни.

Вот почему необходимо вести речь не об отдельных изменениях в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения, а именно о создании образовательной целостной среды школы, которая в своей совокупности охватывает все характеристики процесса обучения.





# «ҚЫС ҚЫЗЫҒЫ ТАМАША – ҚЫСҚЫ ОЙЫНДАР ФЕСТИВАЛІ» СЫНЫПТАН ТЫС ІС-ШАРАНЫҢ СЦЕНАРИЙІ

■ **Қасымов Әлім Ақмырзаұлы,**  
дене шынықтыру пәні мұғалімі

## I кезең

«Қысқы ойындар фестивалі - 2023 жыл» қысқы ойындарының **ЕРЕЖЕСІ**

*I. Мақсаты:* Салауатты өмір салтына тәрбиелеу; мектепшілік қысқы спорт түрлерін дамыту;

*II. Өтетін орны мен уақыты:* Жарыс 2023 жылдың қаңтар айының 27 күні сағат 09:30- да мектеп алдында ашылуы болады. Өтетін орны ауыл өзен жағасында.

*III. Жарысқа басшылық:* Жарысқа жалпы басшылықты дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері жүргізеді.

*IV. Жарыстың шарттары және қатынасушылары:* Жарысқа өтінім дайындалып, дәрігердің мөрімен бекітіліп, төрешілер алқасына 26 қаңтар күні тапсырылсын.

*V. Жарыс бағдарламасы:*



№	Қатысушылар	Жарыс түрлері	Өтілетін күні, уақыты	Жауапты
1.	9-11сыныптар, мұғалімдер	Спартакиаданың ашылуы. Мектеп алаңы.	27.01.2023 ж. Сағат:09:30-09:45	ДТО, тәлімгер, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері.
2.	1. «Арлан» тобы 2.«Барыс»тобы, 3.«Көк бөрі» тобы, ұраны, 4.«Үрпектің сары баласы».	Таңыстыру. Аты, ұраны.	27.01.2023 ж. Сағат 09:50-10:00	ДТО, тәлімгер, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері.
3.	Әр топтың 5 спортшысы.	Шаңғымен эстафетаға жүгіру.	27.01.2023 ж. Сағат 10:10-10:30	ДТО, тәлімгер, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері.
4.	Әр топтың 5 спортшысы.	Шанаға отырып таяқпен итере отырып жарысу.	27.01.2023 ж. Сағат 10:40-11:00	ДТО, тәлімгер, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері.
5.	Әр топтың 5 спортшысы.	Конькимен 100 м. сырғанау, сырғанап келе жатып шағын төбешіктен секіріп өту.	27.01.2023 ж. Сағат 11:10-11:30	ДТО, тәлімгер, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері.
6.	Әр топтың 5 спортшысы.	Шанамен сүйретіп келе жатып, жолдағы жалаушаларды жинау.	27.01.2023 ж. Сағат 11:40-12:00	ДТО, тәлімгер, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері.
7.	Әр топтың 5 спортшысы.	Шанамен қырдан төмен сырғанау.	27.01.2023 ж. Сағат 12:10-12:30	ДТО, тәлімгер, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері.
8.	2 ас мәзірін даярлаушы	Ас мәзірі. Түскі ас.	27.01.2023 ж. Сағат 12:40-14:00	ДТО, тәлімгер, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері.
9.	Әр топтан 1 қатысушы	Балық аулау.	27.01.2023 ж. Сағат 10:00-15:30	ДТО, тәлімгер, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері.
10.	Ер адамдар 5 ойыншы	Хоккей ойыны.	27.01.2023 ж. Сағат 14:10-16:30	ДТО, тәлімгер, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері.
11.	Жарыс төрешісі	Жарыс қорытындысы	27.01.2023 ж. Сағат 16:45-17:10	ДТО, тәлімгер, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері.

**Ескерту:** Жауапкершілік топ басшыларына міндеттеледі. Әр команда бір түсті спорттық киіммен келуге, қауіпсіздік ережелерін қатаң түрде сақтау міндеттеледі. Жарысқа арнайы дәрігер мөрі басылған өтінім мен бірге мектеп басшысының бұйрығымен жіберіледі.



Өз күштерін додаға келіп салатын!

- деп ортаға қатысушы топтарды шақырамыз.

**2 жүргізуші:** Достар, бүгінгі сайысымызға әділ баға беретін әділқазылар алқасымен таныстырайық.

Директордың оқу тәрбие ісінің меңгерушісі Әбілбаева Н.Ж.

2. Оқушылар ұйымының жетекшісі Бақытжанов

3. 10-сынып оқушысы.

4. Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі Биғабылов Е.А.

**1 жүргізуші:** Достар, бүгінгі біздің сайысымыздың тақырыбы: «Қыс қызығы тамаша - қысқы ойындар фестивалі». Ендеше сайысымызды бастаймыз, бағдарлама бойынша әр кезең бойынша уақытпен жарысымыз өтіледі.

#### VI. Марапаттау:

Жеңімпаздар I, II, III дәрежелі мадақтама қағаздармен, бағалы сыйлықтар мен марапатталады.

Алған орындарға сәйкес ұпай есептеу кестесі:

1 орын – 5 ұпай

2 орын – 4 ұпай

3 орын – 3 ұпай

4 орын – 2 ұпай

5 орын – 1 ұпай

Жоғарғы ұпайы - 10

Ашылуы: Қазақстан Республикасының әнұраны ойналады.

**1 жүргізуші:** Сәлем, достар!

**2 жүргізуші:** Армысыздар, құрметті көрермендер, бүгінгі сайысқа қатысушылар.

**1 жүргізуші:** Қысқы спорт түрлерінен ұйымдастырылып отырған «Қыс қызығы тамаша - қысқы ойындар фестивалі» сайысына хош келдіңіздер.

**2 жүргізуші:** Сайысымызды бастамас бұрын сөз кезегін мектеп басшысы Сыздықов Ж.Х. беріледі.

**1 жүргізуші:** Құрметті ата – аналар, ұстаздар, оқушылар бүгінгі «Қыс қызығы тамаша - қысқы ойындар фестивалі» спорттық сайысымызға қош келдіңіздер! Салауаттық өмір салтын қолдаймыз, Жамаңдықтан жанымызды қорғаймыз.

Денсаулықты жанымызға серік қып,

Болашаққа аманат қып жолдаймыз.

**2 жүргізуші:**

Шынықсаң шымыр боласың,

Сауығып айдай толасың.

Жеңімпаз болу оңай ма,

Арман болған талайға?

Болмасаңда ұқсап бақ,

Жарысқа түсіп қалайда.

**1 жүргізуші:** Ұстанған салауатты өмір салтын сақтайтын,

Жаттығудан ешқашанда қашпайтын. Спортшылар келді бүгін ортаға,

#### «Жарыс қорытындысы»

**1 жүргізуші:**

Жарыс заңы ежелден - жеңімпазды анықтау. Жеңімпаз болу шарты сол - еңбектену, жалықпау. Біреу озса сайыста, Біреу артта қалады. Жеңілгендер ренжімей, тараса бізге жарады.

Сайысымыздың шарттары бойынша қорытынды шығарып жеңімпаздарды анықтап, марапаттау әділқазыларға беріледі. Жарыс қорытындысы бойынша

1 - орын - «Арлан» тобы. 2 - орын «Барыс».

3 - орын - «Көк бөрі» иеленді.

Жарыс жеңімпазы «Арлан» тобына ауыспалы кубок табыс етілді.

Әр топтан 2 спортшыдан 8 спортшыға арнайы сыйлықтар мен мақтау қағаздар даярланды, жарысқа «Аудандық білім беру бөлімі мемлекеттік мекемесінің» кәсіподақ комитеті демеушілік жасады. Үздік ойыншылар «Арландар» тобынан, Қорғанбекова Н.

«Барыс» тобынан - Ибитанова Ә.

«Көк бөрі» тобынан - Жаркеев Б.

«Үрпектін сары баласы» командасынан - ойыншылар, бағалы сыйлықтармен мақтау қағаздарымен марапатталды.





“Адамның ағзасын  
физикалық әрекетсіздік сияқты  
ештене құрғатпайды  
немесе бұзбайды”.

Аристотель