

“Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь”.

Гиппократ, знаменитый древнегреческий врач.  
Вошёл в историю как «отец медицины».

# ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области



№ 3 (6)

СЕНТЯБРЬ 2014

## ГИМНАСТИКА

«Гимнастика  
в системе  
физического  
воспитания»

с. 4

«Гимнастический  
аспект в школе»

с. 8

«Активизация  
самостоятельной  
деятельности  
учащихся.  
Карточки-задания  
на уроках  
физической  
культуры»

с. 10

Внеклассное  
мероприятие  
«Остров сокровищ»

с. 21-22



добро пожаловать  
**WWW.RCFK.KZ**

ISSN 2310-693X



© Региональный центр физической культуры  
Управления образования акимата Костанайской области



региональный  
учебно-методический журнал

ДИРЕКТОР

Сухачёв А.И.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Ирханова Н.Д.

СОБСТВЕННИК

КГКП "Региональный центр  
физической культуры"  
Управления образования  
акимата Костанайской  
области

АДРЕС РЕДАКЦИИ

110000, г. Костанай,  
ул. Майлина, 2а.  
Телефон:  
+7(7142) 39-04-25  
E-mail:  
rcfk-kost@rambler.ru

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

в Республике Казахстан

ИЗДАЁТСЯ

с 12 сентября 2012 г.

Регистрационное  
свидетельство

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

Печать офсетная.

Журнал отпечатан  
в ПК «ЭКОЖАН»:  
г. Караганда, ул. Садоводов, 14  
Тел.: 8 (7212) 94-20-00, 44-23-68  
Тел./факс: 8 (7212) 44-23-60,  
e-mail: ekozhan@mail.ru

Общий тираж: 600 экз.

Периодичность:  
1 раз в квартал

# Гимнастика – начало всех начал!

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!



Гимнастика – одно из основных средств системы физического воспитания. Особенно велико значение гимнастики в физическом воспитании детей и подростков. С помощью многообразных гимнастических упражнений наиболее успешно решаются задачи начального физического воспитания, когда создается основа для развития двигательных способностей.

С уважением, **Вильямс Евгений Борисович,**  
заместитель руководителя Управления спорта акимата  
Костанайской области



# СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

“ГИМНАСТИКА - ЭТО ЖИЗНЬ”



## БАСТЫСЫ ЖАЙЛЫ \ О ГЛАВНОМ

с. 4 **Фоменко Н.В.** “Гимнастика в системе физического воспитания”.



## ӨЗЕКТІ \ АКТУАЛЬНО

с. 8 **Панов С.Н.** “Гимнастический аспект в школе”.  
Основные формы организации занятий по гимнастике.



## ҚЫЗЫҚТЫ \ ИНТЕРЕСНО

с. 10 **Ченцов Д.С.** “Активизация самостоятельной деятельности учащихся. Карточки-задания на уроках физической культуры”.



## ӘДІСТЕМЕ \ МЕТОДИКА

с. 12 **Дель Н.Ж.**  
“Общеразвивающие упражнения из раздела гимнастики”.



## ӘДІСТЕМЕ \ МЕТОДИКА

с. 16 **Гаджиева М.М.** “Дене тәрбиесі” бойынша сабақтың жоспары”.



## ҰСЫНАМЫЗ \

## РЕКОМЕНДУЕМ

с. 12 **Ирханова Н.Д.** “Игры на уроках гимнастики”.  
Подвижные игры и игры, применяемые для развития внимания.



## ТӘЖІРИБЕ \ ОПЫТ

С. 21 **Тинтер А.А.** «Внеклассное мероприятие по физической культуре в начальной школе «Остров сокровищ».  
Урок с элементами гимнастики.



## СУХБАТ \ ИНТЕРВЬЮ

с. 19 **Пегай В.Б.** “Тренерская работа для меня любимая”.  
Интервью с тренером по спортивной гимнастике детской спортивной школы города Костанай.

# Гимнастика в системе физического воспитания

*«Развитие и образование ни одному человеку не могут быть даны или сообщены. Всякий, кто желает к ним приобщиться, должен достигнуть этого собственной деятельностью, собственными силами, собственным желанием».*  
(А. Дистерверг)



**Фоменко Наталья Васильевна,**  
ст. преподаватель КГПИ кафедры «Теория и практика физической культуры и спорта»

Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Она является спортивно-педагогической дисциплиной.

Наиболее важными задачами гимнастики являются:

Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств.

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, гигиенические про-

цедуры, естественные силы природы, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие. К основным средствам относятся гимнастические упражнения, музыка и слово педагога.

Методы – это способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся. Способ выполнения упражнения характеризуется следующим: сколько раз выполнять упражнение, как при этом дышать, как сочетать напряжение работающих мышц с их расслаблением, как восстановить силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы.

Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из жизненной практики людей, как в игре, туризме, спорте. Большинство из них специально разработано для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и др. Гимнастике присущ метод строго регламентированного упражнения и организации деятельности занимающихся на уроке по заранее разработанной учителем программе обучения. Им же создаются оптимальные условия для успешного овладения новыми упражнениями путем планирования их в соответствии с принципами дидактики. Предусматривается эмоциональный фон занятий; активизируется воля, мыслительная и двигательная деятельность; формируется положительное отношение занимающихся к овладению изучаемыми упражнениями и к занятию в целом. Этот метод реализуется в методических особенностях Гимнастики.

Возможность разложить каждое упражнение на части, фазы и изучать его сначала по частям, а затем и в целом. Аналитический характер упражнений позволяет применять их для решения конкретных педагогических или оздоровительных задач. В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений.

Из них могут составляться комплексы для решения многих образовательных, оздоровительных, воспитательных и прикладных задач. Кроме того, каждое отдельное упражнение в зависимости от метода его выполнения может быть многофункциональным. С помощью одного и того же упражнения за счет изменения способа его выполнения и дозировки нагрузки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, развивать у них способности к тому или иному виду учебной, спортивной, профессиональной деятельности. Можно определять пульсовую стоимость каждого включенного в урок упражнения, на ее основе составлять примерную кривую физиологической нагрузки при написании конспекта и управлять ее величиной в ходе урока. Возможность строгой регламентации педагогического процесса, позволяющего четко организовывать занятия и активизировать деятельность занимающихся на уроке. Методические особенности органически взаимосвязаны и применяются в соответствии с основными задачами, решаемыми гимнастикой.

Гимнастика в системе физического воспитания является самым доступным для широких масс населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Поэтому ею занимаются в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших специальных учебных заведениях, на производстве и в быту. Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого подбора их педагогом, но и от его словесных воздействий, от характера занятий и внешних условий, в которых они проводятся.

Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности объединяется в самостоятельные виды гимнастики. В 1984 году на Всесоюзной конференции утверждена классификация видов гимнастики (таблица №1).

Такова гимнастика как предмет познания с учетом ее места в системе физического воспитания человека.

Таблица №1 Виды гимнастики

Направленность	Группа	Разновидность	Основные средства
Образовательно - развивающая	Базовая	Основная гимнастика (в дошкольных учреждениях; в школе; в средних и высших учебных заведениях)	ОРУ; упражнения с отягощениями, тренажерами и на снарядах; прикладные упражнения; хореографические, акробатические и вольные упражнения
	Прикладная	Атлетическая гимнастика. Женская гимнастика (в учебных заведениях; по месту работы и проживания) Профессионально-прикладная. Военно-прикладная Спортивно-прикладная	
Оздоровительная	Гигиеническая	Утренняя (зарядка). Производственная. Ритмическая	ОРУ; хореографические упражнения
	Лечебная	Корректирующая. Реабилитационно-восстановительная. Функциональная	
Спортивная	Массовая Специализированная	Спортивная гимнастика Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки на батуте, спортивная аэробика, общая гимнастика	Упражнения в видах многоборья по облегченной классификационной программе "Б" и групповые упражнения Упражнения в видах многоборья по классификационной программе "А", программе ФИЖ

## ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

К образовательно-развивающим видам относятся основная (в том числе и женская гимнастика), атлетическая и профессионально-прикладные виды гимнастики.

#### ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

**Основная гимнастика** — общедоступное средство физического воспитания. Многообразие средств основной гимнастики

позволяет выбрать упражнения, доступные детям дошкольного возраста, учащимся младших, средних и старших классов, молодежи, людям среднего, старшего и пожилого возраста.

К средствам основной гимнастики относятся любые физические упражнения, которые в тех или иных условиях могут эффективно решать задачи данного вида гимнастики. Традиционными средствами являются следующие группы упражнений:

**строевые упражнения** (повороты на месте и в движении, построения, перестроения, размыкания, смыкания);

**прикладные упражнения** (ходьба, бег, простые прыжки, метания, лазанье, переноска груза, упражнения в висах и упорах, на стандартных гимнастических и многокомплектных снарядах, упражнения в равновесии); ОРУ (без предметов, с предметами, в парах, вольные упражнения); простейшие акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки, перевороты в сторону); элементарные упражнения художественной гимнастики (движения ногами, руками и туловищем у опоры и без опоры). Танцевальные движения, выполняемые под музыку, являются основными средствами так называемой



мой женской гимнастики. Они составляют основное содержание различных форм занятий групп здоровья, ОФП, организованных при стадионах, комплексных спортивных залах, в парках отдыха, а также по месту жительства в физкультурно-оздоровительных комбинатах (ФОК) и культурно-спортивных комплексах (КСК). В ФОКах и КСК организуются на хозрасчетных началах специализированные группы — основной гимнастики и ее разновидностей.

Развивающая направленность основной гимнастики. Для развития физических качеств, повышения функциональных возможностей организма используются ОРУ, специальные упражнения с отягощением, с тренажерами, на стандартных гимнастических и многокомплектных снарядах многоцелевого назначения; широко используются средства художественной гимнастики и акробатики.

ОРУ — одно из основных и универсальных средств гимнастики во всех ее видах. Выполнение комплексов ОРУ с повышенной дозировкой (увеличение количества и частоты повторений, сокращение продолжительности отдыха) увеличивает тренировочный эффект.

Неоценимую пользу для развития жизненно важных физических качеств оказывает многократное выполнение различных простейших гимнастических упражнений в висах, упорах, смешанных висах и упорах, подъемов, переворотов с использованием маха и силы, спадов и

опусканий, преодоление препятствий прыжком, с использованием дополнительной опоры, неопорных и опорных прыжков и т.п.

Указанные группы и разновидности упражнений и их комбинации могут выполняться на гимнастических, многокомплектных, нестандартных снарядах и тренажерах.

Благодаря использованию этих снарядов обеспечиваются условия для проведения комплекса специально подобранных упражнений по круговому методу, а также эффективного использования игровых и соревновательных форм проведения упражнений.

## Оздоровительные виды гимнастики

**Основная гимнастика** является разделом учебной программы для дошкольных, средних и высших учреждений. На занятиях основной гимнастикой применяются строевые, общеразвивающие, прикладные, простейшие акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики, аэробики; неопорные и элементарные опорные прыжки. Техника этих упражнений простая, поэтому облегчается процесс обучения им. Оздоровительная направленность обеспечивается подбором необходимых и доступных упражнений. При подборе упражнений учитываются индивидуальные особенности занимающихся, их состояние здоровья, уровень физической подготовленности.

Основная гимнастика имеет и прикладное значение, так как на занятиях формируются, совершенствуются необходимые навыки в ходьбе,



беге, равновесии, метании, лазании, преодолении препятствий и др. Кроме того, основная гимнастика обогащает двигательный опыт. Освоив разнообразные по структуре упражнения, юноши и девушки успешнее будут овладевать новыми движениями, выполняя их с большей точностью по пространственным и временным параметрам, по степени мышечных усилий. Поэтому основную гимнастику можно по праву считать подготовительной ступенью для перехода к спорту. На занятиях основной гимнастикой также успешно решаются воспитательные зада-

чи: соблюдаются строгий порядок, дисциплина, большинство упражнений выполняется единообразно (под счет или музыкальное сопровождение).

**Гигиеническая гимнастика** оказывает оздоровительное воздействие на занимающихся. Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой усиливают кровообращение в тканях организма, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и обмен веществ, нервно-мышечного аппарата, положительно воздействуют на психику человека. Утренняя ежедневная гимнастика способствует переходу от пассивного состояния после сна к активному, необходимому для предстоящей деятельности.

**Атлетическая гимнастика** предназначена преимущественно для физически подготовленных юношей. Каждый молодой человек стремится стать сильным, ловким, красивым. С этой целью необходимо выполнять более сложные комплексы упражнений, используя различные предметы: гантели, гири, набивные мячи, амортизаторы и др. Упражнения повторяются с большим числом повторений, с максимальной амплитудой движений и большим напряжением тех или иных мышечных групп.

## Спортивные виды гимнастики

**Спортивная гимнастика.** Мужское многоборье современной гимнастики включает в себя вольные упражнения, упражнения на коне, кольцах, брусьях и перекладине, прыжки (опорные).

Женское многоборье - опорный прыжок, упражнения на брусьях разной высоты, гимнастическом бревне и вольные упражнения.

Развитию спортивной гимнастики способствовала введенная в 1935 г. Единая Всесоюзная спортивная классификация.

**Спортивная акробатика** включает в себя прыжковую акробатику, парные упражнения, пирамиды.

**Художественная гимнастика** - наиболее молодой вид спорта и одно из основных средств физического воспитания девушек. Программа по художественной гимнастике и ее методики направлены на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся девушек.

В основе интереса, привлекающего девушек к систематическим занятиям художественной гимнастикой, лежат, прежде всего, присущие ей эстетические свойства. Она удовлетворяет естественное стремление занимающихся к танцевальным движениям. Танцевальный характер упражнений художественной гимнастики вытекает из их динамичности и ритмичности. Слитные, плавные и мягкие движения не только интересны, но и полезны. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, дополняя свое физическое совершенствование эстетическим.

## Прикладные виды гимнастики

**Производственная гимнастика**, включаемая в режим рабочего или учебного дня учащихся, повышает работоспособность и укрепляет их здоровье.

**Профессионально-прикладная гимнастика** - составная часть профессионально-прикладной физической подготовки. С ее помощью Совершенствуются профессионально важные физические качества и двигательные навыки, от которых в значительной степени зависит успех в процессе овладения учащимися избранной профессией.

На занятиях применяют упражнения без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, гантели и др.), упражнения на гимнастической скамейке, стенке, лестнице, канатах, шестах, гимнастическом бревне и других снарядах, а также простые акробатические упражнения, неопорные и опорные прыжки, прыжки на батуте.

В практике физического воспитания учащихся профессионально-прикладная гимнастика используется на обязательных учебных занятиях, а также на секционных занятиях и в утренней зарядке.

**Военно-прикладная гимнастика** по своей направленности сходна с профессионально-прикладной, но ее средства используются с контингентом допризывников и служат основой физической подготовки военнослужащих различных родов войск.

**Спортивно-прикладная гимнастика** является составной частью физической подготовки в различных видах спорта и включает в себя разнообразные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, быстроты и ловкости. Для совершенствования физических качеств, способствующих повышению спортивных достижений, применяют упражнения, сходные с двигательными действиями в конкретном виде спорта.

**Ритмическая гимнастика (аэробика)**, войдя в сферу массовой физической культуры, вот уже несколько десятилетий прочно удерживается в ней. Особенно популярна она в молодежной женской аудитории, которая составляет примерно половину студенческого контингента. Возможности ее как средства физического воспитания трудно переоценить, однако особой популярностью среди преподавателей физического воспитания в вузах она не пользуется, несмотря на многие преимущества.

Наиболее оправдано использование ритмической гимнастики в качестве разминки, а также как средства развития общей и специальной силовой выносливости. При любой направленности комплекса параллельно тренируются координационные способности и гибкость. Разнообразие средств ритмической гимнастики позволяет подобрать соответствующие варианты комплексов для студентов с различным состоянием функциональных систем организма, разными уровнями подготовки.

# ГИМНАСТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ В ШКОЛЕ

*«Нужно, чтобы к физическим упражнениям общился каждый человек. Без этого немислимы никакие разговоры о здоровом образе жизни».*



**Панов Сергей Николаевич,**  
методист по физической культуре городского  
отдела образования города Рудного

Основной формой организации занятий по гимнастике в школе являются уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Наряду с этим гимнастические упражнения включаются в физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня (упражнения на больших переменах, физкультминутки, вводная гимнастика, игры и др.), в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях. Условием качественного проведения урока является целесообразность его построения.

Структура и методические особенности проведения урока должны соответствовать его содержанию, которое определяется в первую очередь решаемыми педагогическими задачами, контингентом занимающихся и условиями проведения. В свою очередь, содержание урока должно основываться на закономерностях функционирования основных систем организма, положенных в основу общих и специфических принципов физического воспитания. При построении урока эти принципы конкретизируются следующими методическими положениями, главными из которых являются комплексность решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, стимулирование сознательной активности занимающихся, конкрет-

ность постановки задач и их преемственность с задачами предыдущих занятий, системность прогрессирования учебных заданий и периодичность их обновления, сопряжение изучаемого материала с другими общеобразовательными уроками, оптимизация физических нагрузок с учётом индивидуальных способностей учеников.

Необходимо помнить, что наиболее важным на уроках гимнастики является знание основных методов организации учащихся:

В ходе подготовки к урокам гимнастики следует продумать, какой метод организации учащихся целесообразнее использовать при выполнении тех или иных упражнений. В практике существуют следующие методы (приведена классификация В.Г. Василькова):

- 1) фронтальный – упражнения выполняются всеми учениками одновременно;
- 2) сменно-групповой (или фронтально-групповой) – упражнения выполняются группами (шеренгами), причем количество одновременно работающих учеников может быть от 3–4 до 10–15;
- 3) индивидуально-групповой (или метод работы по отделениям) – класс делится на три-четыре отделения, выполняющих в порядке очереди разные виды упражнений;
- 4) поточный – упражнения выполняются учениками поочередно, с минимальными промежутками (например, опорные прыжки, равновесие, лазание и др.); если упражнение начинается с одной стороны или с одного конца снаряда и заканчивается на другом, то на снаряде может находиться сразу по несколько человек;
- 5) поточно-групповой – это вариант сменно-группового метода, при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение;
- 6) игровой.

В среднем звене желательно чаще использовать такие способы организации учащихся, как игровой, фронтальный и сменно-групповой, когда весь класс под присмотром учителя работает над одним и тем же учебным материалом.

Для фронтального метода характерно освоение упражнения всеми учащимися одновременно. Обычно он используется при проведении строевых, общеразвивающих, танцевальных упражнений, несложных акробатических упражнений и т.д. Однако можно использовать фронтальный метод организации учащихся и при выполнении упражнений на снарядах. Для



этого в гимнастическом зале должны быть в достаточном количестве лестницы и шесты (установленные наклонно и горизонтально), канаты, гимнастические скамейки с крюками, гимнастическая стенка и многопропускные гимнастические снаряды (на которых одновременно мог бы заниматься весь класс).

При групповых методах организации учащихся распределяют на несколько групп (обычно от 3 до 5), каждая из которых выполняет свое задание в указанном месте. Например: 1 – на перекладине (под руководством учителя) изучается подъем переворотом; 2 – на бревне совершенствуются различные виды ходьбы; 3 – на матах у гимнастической стенки совершенствуется стойка на голове (мальчики) и «мостик» (девочки); 4 – упражнения с длинной скакалкой. Учитель находится у того снаряда, на котором решаются основные задачи урока, в других группах назначается старший. В предварительной инструкции учитель должен четко определить правила выполнения каждого упражнения, дозировку, типичные ошибки (можно использовать для этого карточки с записанными на них заданиями). При групповом способе учащимся часто предлагают дополнительные задания, направленные на развитие двигательных качеств, сообщение или проверку теоретических знаний.

При использовании поточного способа организации учащиеся выполняют задание друг за другом на установленной дистанции. Поточным способом можно проводить различные упражнения: лазанье по наклонно поставленным скамейкам, лестницам, гимнастической стенке, упражнения в равновесии, прыжках, акробатические упражнения, отдельные упражнения в висах и упорах и т.п. Следует помнить, что все эти упражнения должны быть знакомы или настолько просты, что могут быть выполнены без специального обучения. Следует, однако, отметить, что поточным способом можно выполнять упражнения не только однотипные и не только на одном снаряде. В зале можно устанавливать все имеющиеся снаряды так, чтобы учащиеся после выполнения одних упражнений переходили к другим (упражнения в лазанье – акробатические упражнения – упражнения в висах и упорах – опорные прыжки и т.д.).

После объяснения и показа упражнений дается команда начать упражнения, и учащиеся всех отделений постепенно включаются в общий поток. На каждой станции должно стоять максимально возможное число снарядов во избежание заторов.

Игровой способ может быть использован для совершенствования практически всех упражнений основной гимнастики. Для этого

используются подвижные игры, включающие различные упражнения: бег, равновесия, перелезания, прыжки, лазанье, метания и т.д., выполняющиеся последовательно.

Например:

1. Из и.п. (а) добежать до гимнастического бревна (б) прыжком, сделать упор и опуститься вперед в вис лежа, быстро метать, с разбега перепрыгнуть через препятствие (скамейка, веревка и т.п.) (в), с ходу сделать кувырок вперед на мате (г), подбежать к гимнастической стенке (д) и залезть до верхней рейки, спуститься вниз и бегом вернуться назад (рис. 3).

2. Из и.п. (а) прыжками с ноги на ногу передвигаться по кружкам (б), залезть на бревно, повернуться на 360° и спрыгнуть на мат (в), точно приземлившись в квадрат, добежать до гимнастической стенки (г), залезть на нее в висе без помощи ног и, спустившись вниз, вернуться назад (рис. 4).

Малая длительность школьного урока требует экономного и рационального использования времени. Специфика обучения гимнастическим упражнениям (малая пропускная способность гимнастических снарядов, необходимость оказания помощи и страховки) делает этот вопрос весьма актуальным.

Способы повышения плотности уроков гимнастики: использование фронтального и поточного способов организации учащихся во всех случаях, когда это возможно; использование снарядов массового типа (многопропускных) или увеличение числа стандартных снарядов; использование дополнительных заданий при групповом способе организации; заранее продуманная организация урока,

исключающая необоснованные простои учащихся, лишние переходы и перестроения, непродуманную установку громоздких снарядов. Исходя из конкретных условий снаряды целесообразно оставлять на весь день в рабочем положении на постоянных местах.

Эффективность занятий повышается, если гимнастические упражнения, особенно в вводной и заключительной частях (ходьба, бег, ОРУ, перестроения), выполняются с музыкальным сопровождением. Музыкальное сопровождение, а также команды и речь учителя могут быть записаны на магнитофон, что дает учителю возможность гораздо больше внимания уделить исправлению ошибок.

Чрезвычайно важным для уроков гимнастики является вопрос предупреждения травм, так как выполнение многих упражнений на гимнастических снарядах связано с риском. Основные причины травм: нарушение методики обучения и организации занятий, отсутствие



дисциплины на уроке, небрежная подготовка мест занятий, неисправный инвентарь, плохо организованная страховка и помощь.

При проведении уроков гимнастики следует помнить основные требования:

1. Нельзя ставить снаряды так, чтобы упражнение приходилось выполнять лицом к яркому свету.
2. Снаряды надо размещать на достаточном расстоянии от стен и друг от друга.
3. Маты должны лежать плотно друг к другу (без промежутка между ними), а приземление должно приходиться на середину одного из них.
4. Недопустимо выполнение упражнений на незакрепленных и неисправных снарядах.
5. На перекладине и брусках разной высоты страхуют либо стоя точно под снарядом, либо незначительно перемещаясь по ходу выполнения маха. Особенно внимательно следует страховать при выполнении соскоков (страховующий должен находиться непосредственно около места приземления).
6. При выполнении опорных прыжков страхуют стоя непосредственно у места приземления, поддерживая ученика за руку. В некоторых случаях (особенно в начале обучения) детей следует страховать стоя перед снарядом.

Важной мерой предупреждения травм на занятиях гимнастикой является самостраховка, навыками которой должен владеть каждый ученик.

Так, предотвратить травму можно, прекратив выполнение упражнения, изменив его по ходу или сделав дополнительные движения. Очень важно научить учащихся правильно падать: например, при потере равновесия нельзя падать с выпрямленными руками; теряя равновесие назад, необходимо выставить назад согнутую ногу, присесть, сгруппироваться и сделать перекал назад; при падении вперед можно сделать кувырок вперед или упасть в упор лежа на согнутые руки и т.д.

Список литературы:

1. Васильков В.Г. Методика преподавания гимнастики в 5–8 классах. М., 1963.
2. Гимнастика / Под общ. ред. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. – М.: Физическая культура и спорт, 1977.
3. Гимнастика и методика преподавания / Сост.: Е.М. Филиппенко, В.В. Абрамова, Л.А. Батуева. – Тирасполь, 2006.
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для студ. институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смоленского. – М.: Физическая культура и спорт, 1987.
5. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., 1980.
7. Методика физического воспитания школьников / Под ред. Г.Б. Мейксона и Л.Е. Любомирского. М., 1989.

## АКТИВИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ. КАРТОЧКИ-ЗАДАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

(лицензия Костанайского ИПК и ПРО №0236, серия КСТ)



**Ченцов Дмитрий Сергеевич**, учитель физической культуры ШЛ № 1, Руководитель методического объединения учителей физической культуры г. Костаная

В условиях образования физическое воспитание поставлено в ранг приоритетных задач как средство самосовершенствования человека, формирование его ценностного отношения к культурно-оздоровительной деятельности, преобразования своей телесной и духовной сущности, развития навыков саморегуляции. Именно полноценное физическое воспитание способно вооружить знаниями в различных областях жизнедеятельности человека.

Учёные-исследователи М.Я. Виленский и В.В. Черняев к гуманитарным ценностям физической культуры относят ценности, связанные с:

- самосознанием и самопознанием личности
- самоопределением и самовоспитанием
- самоутверждением и самореализацией
- самоорганизацией и саморегуляцией.

Это является ориентиром для моделирования образовательной среды уроков физического воспитания, которая должна обладать достаточными разрешающими возможностями для созерцания научных знаний об анатомо-физиологических особенностях человеческого организма и безопасных условиях жизнедеятельности, углубления знаний о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья; побуждать к овладению навыками самоорганизации

и саморегуляции, в том числе в нестандартных жизненных ситуациях, к совершенствованию своих физических данных; обеспечивать формирование эстетических идеалов, красоты тела, изящества манер.

Поэтому наряду с целенаправленными действиями по обогащению информационной среды урока считаю необходимым углубление его трофических возможностей для повышения двигательной активности, развития таких нравственных качеств, как целеустремлённость, трудолюбие, дисциплинированность, организованность.

Одним из продуктивных средств реализации данной задачи является использование дидактических карточек-заданий, подбор заданий в которых направлен на развитие коммуникативной культуры, умение слушать и слышать другого, своевременно прийти на помощь, строить отношения на основе потребностей партнёра.

На базе средней школы № 1 было проведено исследование по методике, предложенной Земсковым Е.А. (ГЦОЛИФК), в ходе которого был проведён педагогический эксперимент. За период исследования проведено более 120 уроков физической культуры с применением различных вариантов карточек-заданий.

Научные поиски в моей работе заключаются в определении эффективности использования дидактического материала (в частности карточек-заданий) как средства активизации самостоятельной работы и развитие личностных качеств учащихся на уроках физической культуры.

На основе полученных данных я сделал вывод, что целенаправленное, систематическое использование дидактических карточек на уроках физической культуры является эффективным средством усиления образовательной направленности учебного процесса, даёт возможность осуществления комплексного подхода к решению задач физического воспитания учащихся. Формирование самостоятельности, активности, инициативы, творчества осуществляется в специально подготовленном педагогическом процессе.

Конкретный выбор приёмов и средств активизации деятельности учеников осуществляется задачами урока, этапом обучения, характером учебного материала, уровнем подготовленности учащихся и способностями педагога. Задача учителя – в каждом конкретном случае наилучшим образом учесть возможности учеников и открыть простор для проявления их самостоятельности в учёбе, а также предусмотреть рациональные формы управления их учебной деятельностью. Следовательно, активизация должна осуществляться учителем постоянно, поскольку является не самоцелью, а средством достижения цели. Как отмечают специалисты, методисты и учителя, особенно эффективно применение учебных карточек при групповом методе организации урока и использовании дифференцированных заданий, когда значительная часть учеников работает самостоятельно.

Повышается интерес к занятиям. Учитель освобождён от многократного показа упражнений, повторных объяснений.

Дети приучаются продуктивно, творчески, разумно выполнять намеченные задания. Таким образом, экономится дорогое время урока, которое нужно направить на индивидуальную работу с учащимися, активизируя и направляя их деятельность на решение поставленных задач.

В результате изучения психолого-педагогической литературы и проведения исследований я сделал следующие выводы:

Карточки-задания являются эффективным средством активизации самостоятельной деятельности учащихся на уроках физической культуры.

Целенаправленное, систематическое использование дидактических карточек на уроках физической культуры показывает, что учитель освобождён от постоянной опеки каждого отделения учащихся, что даёт возможность осуществлять учебный процесс раскрепощенно, дифференцированно и индивидуально.

Кроме этого, расширяются рамки самостоятельной деятельности учащихся в самопознании (ознакомление с правильной терминологической записью на карточке, проведение сравнительного анализа выполненных упражнений и содержания карточек), в самоопределении (выбор упражнений для домашних заданий с повышения уровня физической подготовленности) и в самовыражении (т.е. результат, показанный при сдаче контрольных нормативов). Разработанные виды карточек-заданий рекомендуются к использованию в учебном процессе по физическому воспитанию учителям школ и средних специальных заведений.

Для повышения активизации самостоятельной деятельности рекомендуются следующие виды карточек: карточки общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений и карточки с терминологическим описанием и дозировкой упражнений. Для развития творческих способностей учащихся рекомендуются карточки терминологического описания и с графическим изображением упражнений.

Для повышения и активизации самостоятельности используются все виды карточек (карточки ОРУ, подводящих и подготовительных упражнений, карточки с графическим изображением, терминологическим описанием упражнений и цифровой дозировкой).

На каждом уроке физической культуры должно присутствовать то, что требует современная педагогика – активная работа мысли. Чтобы обучение было развивающим, оно должно включать деятельность самого ученика в тесной связи с изучаемым материалом. С позиции усиления образовательной направленности учебного процесса и активизации деятельности учащихся, использование карточек-заданий на уроках физической культуры даёт возможность комплексного подхода к решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

# ИГРЫ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

*Ирханова Наталья Дарябаевна, ведущий специалист методического отдела регионального центра физической культуры Управления образования акимата Костанайской области*

Развитие внимания актуально на сегодняшний день, так как перегруженность учеников умственными занятиями ведет к дисгармоничному физическому развитию, снижению функциональных показателей. Это создает проблемы интеллектуальной и физической работоспособности, ведет к психологическим перегрузкам школьников, что в свою очередь отрицательно влияет на внимание.

Предлагаем несколько видов подвижных игр и эстафет, которые (по усмотрению учителя) можно включать в урок физической культуры, а также использовать во внеклассной работе с юными гимнастами. Это зависит от тех задач, которые ставит перед собой учитель, от уровня подготовки учащихся и условий проведения занятий. Игры на уроках гимнастики рассчитаны на активизацию внимания занимающихся, связаны с выполнением общеразвивающих упражнений. Естественно, что двигательное содержание игр позволяет целенаправленно осуществлять и разностороннюю физическую подготовку школьников средствами гимнастики. Игры в основном низкой интенсивности, поэтому их лучше давать в заключительной части урока, когда надо снять эмоциональную нагрузку.

## ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ

«ГРУППА, СМІРНО!»

Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга, лицом к руководителю, который подает команды и одновременно выполняет несложные упражнения. Все ученики должны выполнять за ним упражнения, если учитель перед командой произнесет слово «группа». Если же он этого слова не сказал, то занимающиеся стоят неподвижно. Нарушившие это правило или не выполнившие правильную команду делают небольшой шаг вперед из строя и продолжают играть. Игра длится 3—4 мин. После ее окончания лишь самые внимательные остаются в строю. Примерный набор команд для игры таков: «Равняйся!», «Смирно!», «Руки вперед!», «Пристесь!», «Встать!», «На месте шагом марш!», «Налево!», «Правую поднять!» и др.

### ВАРИАНТ 1 «ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу (полукругу). Учитель находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например: «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т.п.). Игрок, допустивший ошибку и выполнивший вслед за педагогом «запрещенное движение», должен сделать шаг вперед.

Совершивший три ошибки выбывает из игры.

### ВАРИАНТ 2 «ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

«Запрещенный элемент». Учитель во время занятий на каком-либо из снарядов называет один или несколько запрещенных элементов, которые в процессе работы на снаряде выполнять нельзя. Отвлекая занимающихся различными заданиями, педагог время от времени предлагает выполнить «запрещенный элемент». Можно

условиться, что если занимающийся ошибся, то выполняет в качестве «наказания» 10(20) отжиманий в упоре лежа на скорость.

«ПРИДУМАЙ САМ»

Класс делится на две команды, которые строятся в шеренги на разных концах зала лицом к его середине, рассчитываясь по порядку номеров. Учитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать 3 разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды и показывает 3 новых упражнения, не похожих на прежние. В том случае, если одно из упражнений будет повторено, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин., итог ее подводится по сумме штрафных очков.

«ЛОВИ — НЕ ЛОВИ»

Играющие сидят на скамейке или стоят в шеренге. В руках ведущего теннисный мяч. Он бросает мяч одному из игроков, называя при этом какой-либо гимнастический термин, например «переворот», «кувырок» и т.п. Он может назвать и другое, не относящееся к гимнастике слово (например, «кроль», «шест», «гвоздь» и т.п.). Тот, кому адресован мяч, должен поймать его, если названный термин относится к гимнастике, и, наоборот, не реагировать на бросок, если слово к гимнастике отношения не имеет. Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

«СЛОВО-КЛЮЧ»

Учитель в процессе занятий учащихся на каждом снаряде называет «слово-ключ», без которого ни одна из его команд не должна выполняться. Он подает команды, обязательно употребляя или умышленно упуская ключевое слово при подаче тех или иных распоряжений (например, обязательно должен сказать: «Внимание» или «Начинай», «Приступай», «Мож-

но» и т.п.). Занимающиеся должны внимательно следить за речью и командами педагога. За неправильное выполнение команды занимающийся получает 1 штрафное очко! Победитель определяется после окончания занятий по наименьшей сумме штрафных очков.

#### «ВНИМАНИЕ, НАЧИНАЕМ!»

Учащиеся стоят в шеренгах или в двух-трех колоннах. Учитель показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Затем дает команду: «Упражнение 3 (или любое другое) — начинай!» Ученики одновременно выполняют упражнение. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Если занимающиеся стоят в шеренге, можно условиться, что неверно выполнивший движение делает шаг вперед. Команда, в шеренге которой спустя 3—4 мин. сохранится больше игроков, объявляется победившей.

#### «ПРЫГУНЫ И ПОЛЗУНЫ»

Игроки — мальчики рассчитываются на первый-второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4—5 шагов. По команде учителя «Руки в стороны» первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них между ногами. Если же педагог поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя, согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой на спину (чехарда), отталкиваясь двумя ногами. Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра-упражнение длится 2—3 мин., после чего отмечаются самые внимательные ученики.

### ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ

**Игры, которые приводятся ниже, уже не ставят задачу проверить внимание занимающихся, как в описанных выше играх, а включают разнообразные общеобразующие упражнения, связанные с различными видами передвижений.**

#### «ГИМНАСТИЧЕСКИЕ САЛКИ»

В игре, которую можно называть «салки с позами», все разбегаются по залу, а выбранный водящий догоняет и старается осалить одного из убегающих, который не успел принять положение полушпагата. Осаленный становится новым Водящим, и игра продолжается. Можно условиться о выполнении убегающими более простых гимнастических упражнений — «ласточка», «цапли» и т.п.

В другом варианте игры все свободно передвигаются по залу, где расставлены гимнастические скамейки. Убегая от водящего, игроки могут вскочить на скамейку. В этом случае водящий должен преследовать другого игрока, который не успел вскочить на снаряд или повиснуть на гимнастической стенке.

#### «ХОДОКИ»

Для игры нужны двое параллельных брусьев и маты. Две соревнующиеся команды встают в 5—6 м в колонну по одному перед брусьями, стоящими продольно. По сигналу первые номера команд, добегаая до брусьев, принимают положение упора и, переставляя поочередно руки, передвигаются к противоположному концу снаряда. Спрыгивая, они возвращаются к своей команде, касаясь рукой второго игрока, который повторяет упражнение и т. д. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Однако учитель имеет право давать штрафные очки за падение со снаряда, разведение ног во время передвижения, неоттянутые носки, а также преждевременное выбегание к снаряду.

#### «В УПОРЕ НА БРЕВНЕ»

Две команды с равным числом игроков встают лицом друг к другу в 5 м от концов гимнастического бревна. Середина бревна отмечена мелом. По команде первые номера каждой из команд бегут к бревну, впрыгивают в положение упора на руках поперек бревна и, перебирая руками, начинают передвижение до середины. Достигнув ее, каждый спрыгивает с бревна и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока и вставая в конец колонны. Принявший эстафету повторяет упражнение. Перед началом игры разъясняется, что начинать движение по бревну нужно с самого его начала, в случае падения снова сделать наскок и продолжать движение. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше и с меньшим числом ошибок.

#### «КТО СИЛЬНЕЙ»

Две примерно равных по силам команды выстраиваются против концов параллельных брусьев (как в игре «Ходоки»). По сигналу учителя первые номера команд бегут к брусью, принимают положение упора на руках и выполняют сгибание и разгибание рук в упоре. При этом угол сгибания рук должен быть не меньше 90°, а разгибать руки надо полностью. Выполнив сильное для каждого число отжиманий, игроки спрыгивают и бегом возвращаются в свои колонны, передавая эстафету очередному игроку. Побеждает команда, выполнившая большее количество отжиманий.

#### «БЕГ НА РУКАХ»

Играющие объединяются в пары. Каждая пара принимает положение упора лежа на руках плечом к плечу. Руки, поставленные рядом, связывают лентой. По сигналу пары передвигаются в упоре лежа до установленной отметки, затем так же возвращаются обратно. В другом варианте пары располагаются на линии старта. Один принимает положение упор лежа, а другой берет его за голени. По сигналу пары передвигаются до установленной отметки, а затем, поменявшись местами, возвращаются обратно. Эти игровые упражнения можно провести в виде эстафеты.

**Статья подготовлена по материалам сайта <http://fizkultura-na5.ru>**

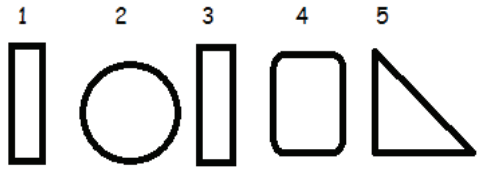


## АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИЗ РАЗДЕЛА ГИМНАСТИКИ

*«Если учитель хочет, чтобы что-либо было хорошо усвоено, то он должен позаботиться о том, чтобы это было интересно».*  
(Л.С. Выготский)

**Дель Наталья Жоржиковна**, опытный учитель физической культуры со стажем работы в средней Коржинкольской школе Федоровского района, в этом году приняла участие в областном конкурсе «Лучший учитель физической культуры». На конкурсе она провела урок гимнастики в младших классах. Урок получился интересным и проведен с хорошей плотностью. Хотим представить основную часть урока для 5 класса, подготовленного Натальей Жоржиковной.

Основная часть - (23 мин.)		
1. Построение, разделение на пары, размыкание.	1.30 мин.	- Класс, становись! Разделить обучающихся на пары. - Мы переходим к основной части урока, повторение и разучивание комплекса акробатических элементов. Разомкнуться по залу, положить маты. Повторить ТБ.
2. Подводящие упражнения:	9 мин.	Вести показ упражнений, следить за выполнением, выявлять ошибки, давать МУ, работать со слабыми.
А) И.п. - о.с. руки в стороны. 1-3 присели в группировке. 2 - 4 и.п. - кувырок вперед в группировке.	3 раза -2 раза	- Четкая группировка, голову прижать к коленям. - Следить за правильностью выполнения группировки.
Б) И.п. - о.с. руки на поясе, большим пальчиком вперед. 1.2.3.4 - приседаем. 5.6.7.8 - встаем в и.п. - из положения лежа на спине выполнить элемент «стойка на лопатках и стойка на лопатках ноги врозь».	4 раз -2 раза	- Локти отвести назад. Присесть медленно, держать равновесие.
В) И.п. - ноги в широкой стойке, руки опущены. 1 - прогнуться назад, левой рукой коснуться левой пятки. 2 - 4 И.п. 3 - то же, но правой рукой. - из Положения лежа на спине выполнить элемент «мост».	4 раза -2 раза	Носки тянуть, ноги прямые, угол широкий. Назад в обратной последовательности. Напарники осуществляют контроль. - Выполнять плавно, стараться прогнуться и удержать равновесие.

<p>Г) – И.п. упор-лежа. 1-3 прогнуться вверх. 2-4 прогнуться вниз. – из положения лежа на животе выполнить элемент «коробочка».</p>	<p>3 раза  2раза</p>	<p>Голову наклонить назад, прогнуться хорошо, партнер осуществляет страховку.  - Вытягивать и прогибать корпус как можно сильнее, ноги прямые. - Выполнять до возможного предела, не спешить.</p>
<p>3. Разучивание комплекса акробатических упражнений.</p> <p>1      2      3      4      5</p>  <p>2- кувырок вперед; 3- стойка на лопатках; 4- мост; 5- коробочка.</p>	<p>7 мин.  3 раза</p>	<p>- Ребята, перед тем как начать разучивать слитный комплекс, я хочу, чтобы вы посмотрели видео письмо. Дети смотрят видео письмо (в котором уч. математики показывает им комбинацию из фигур), расшифровывают его и составляют акробатический комплекс упражнений. Повесить на стену плакат с формулой и фотографиями выполняемых упражнений, дети смотрят и работают самостоятельно. Следить за работой в паре, выявлять ошибки, давать МУ.</p>
<p>4. Подвижная игра «Треугольник, круг, квадрат». – по правилам игры «шишки, желуди, орехи».</p>	<p>4.30 мин.</p>	<p>- Для того, чтобы повысить нашу активность, предлагаю сыграть в игру. Разделить по три человека, объяснить правила, раздать фигурки, положить обручи. Итог игры - когда в кругу соберутся три одинаковые фигуры.</p>



## «Дене тәрбиесі» бойынша сабақтың жоспары



**Гаджиева Мехрибан Мехмановна**, Қостанай педагогикалық колледжінде дене тәрбиесінің оқытушысы

**Топ:** Рхк-11 (кіші топ)

**Мұғалім:** Гаджиева М.М

**Пәні:** Дене тәрбиесі

**ТАРАУ:** Гимнастика

**Сабақтың түрі:** практикалық

**Тақырып:** Гимнастикалық құрамаларда элементтер мен біріктірулерді жетілдіру: гимнастикалық «козел» (110 см), гимнастикалық бөрене

**Міндеттері:**

1. Баға алу үшін гимнастикалық бөренеде комбинацияларды орындау
2. Гимнастикалық козелда, атта тіреу секірулердің техникасын жетілдіру (жоғарылығы 110 см.)
3. Гимнастикалық маттарда жатып денені көтеру; Уақытты есептемей президенттік тест;

**Мақсаты:**

*білімдік:* Гимнастикалық снарядтарда элементтер мен біріктірулерді жетілдіру;

*дамытушылық:* Снарядта, гимнастикалық козелда секіруді және гимнастикалық бөренеде тепе-теңдікті дамыту;

*тәрбиелік:* Өзін-өзі әрекеттілігін, шынтақ сезімін тәрбиелеу.

**ӨТЕТІН ОРЫН:** Спорт залы

**ЖАБДЫҚ:** Гимнастикалық маттар, гимнастикалық бөрене, гимнастикалық козел.

### САБАҚТЫҢ БАРЫСЫ:

Сабақ бөлімі	Сабақтың мазмұны	Жүктеме мөлшері	Әдістемелік нұсқаулар
25-30 % уақыты	1. Сапқа тұру, рапорт, сәлемдесу, сабақтың мақсаттарын хабарлау. Оқушыларды алдағы жұмысқа дайындау	1 мин	Формаға, ТБ, тұру тәртібіне назар аудару
	Орында тұрып бұрылу	2 мин	«Оң-ға», «Сол-ға», «Айналу»
Дайындық бөлімі	2. Жүру:	1 шеңбер	Негізгі жаттығуларды орындау үшін денені дайындауға разминканы бастаймыз
	- Қолды көтереміз	1 шеңбер	Қолдарды түзу
	- Қолдармен басты ұстаймыз	1 шеңбер	Арқа түзу



- Қолдармен басты ұстаймыз	1 шеңбер	Арқа түзу
- Жартылай отырып, қолдарды белге қоямыз	Жартылай шеңбер	Алға қараймыз
- Толығымен отырып, қолдарды басқа қоямыз/руки за голову в полном присяде;	Жартылай шеңбер	Басты көтеру
3. Жүгіру	2 шеңбер	
-«Кері жүгіру-марш», «Жылан секілді марш»	Жартылай шеңбер	Команданы тыңдаймыз
- Жоғары жүгіру	Жартылай шеңбер	Санды жоғары
- санды артқа	Жартылай шеңбер	Қолдар жүгірудегідей қозғалады
-оң қырымен	Жартылай шеңбер	Қолдарды белге
-сол қырымен	Жартылай шеңбер	Қолдарды белге
Демалуды қалпына келтіру үшін жаттығулар	4 рет	1-2 қолдарды үске, демалу; 3-4 қолдарды асқа, демалу;
Гимнастикалық сабаумен орында О.Р.У.	10 жаттығулар	
1. Б.қ.-н.т., сабау астыға 1 – сабауды үстіге, оң аяққа 2 – Б.қ. 3 – сабауды үстіге, <b>солы сабауға.</b> 4-Б.қ.	4 рет	Сабауға қараймыз
2. Б.қ.- еркін тұруға, сабау астыға. 1- сабау кеудеге 2-аяққа тұрып сабауды үстіге 3- сабауды кеудеге 4- Б.қ.	4 рет	Алға қараймыз, қозғалуды толық амплетудамен орындаймыз
3. Сабау артта, басты еңкейтеміз Б.қ.-н.т. 1- алға еңкейеміз 2- артқа 3- солға 4-оңға	4 рет	Арқа түзу, шотты тыңдаймыз
4. Б.қ.-аяқты еркін қоямыз, сабауды басқа. 1-2-солға бұрыламыз; 3-4-оңға бұрыламыз	6 рет	Арқаны түзу ұстау
5. Б.қ.-еркін тұру, сабау үстіге. 1-2 солға еңкею; 3-4 оңға еңкею.;	6 рет	Төменірек еңкею
6. Б.қ.-аяқты кең еркін қою, сабау алға. 1-сол аяққа еңкею; 2-енкею; 3-оң аяққа еңкею; 4-Б.қ.	4 рет	Төменірек еңкею, сабау еденге тию керек

	7. Б.қ.- н.т. сабау астыда. 1-еңкею,, сабау үстінде; 2- еңкею,, сабау астыға;; 3-жартылай отырып, сабауды алға 4-Б.қ.	6 рет	Арқаны түзу ұстаймыз, алға қараймыз
	8.Б.қ.- оңға бүгілеміз, қолдарды алға. 1-2-солға; 3-4-Б.қ.	4 рет	Арқа түзу, қолдар алға
	9. Б.қ.-н.т. сабау төменде 1-секіру, сабау үстіге; 2-Б.қ.	4 рет	Шотты тыңдау, жүйелілікті байқау.
	Бір орында тұрып жүру. Қайтадан тұру		Шотты тыңдау
2. Негізгі бөлім	1. Бөрене: зерделенген элементтердің композицияларын жетілдіру: Бөренеге кіру-о.с. қолдар жақтарға-тірелу-оң (сол) аяқпен бұрылу-тұру НЕ-МЕСЕ «полка» адымының 180* бұрылу, жүру түрлері: кең, шапалақ ұрып жүру, санды жоғары көтеріп	25 мин	Гимнастикалық мостикқа міну, солға еңкею, оң жаққа, қол бөренеді, бас алға қарайды, бұрылуларды орындау кезінде қолдар үстіге, адымдарды орындау кезінде қолдар әр жақтарға, ТҚ, арақашықты сақтау
	2. «Козел» -дан тіреу секіру аяқтар еркін (жоғарылығы) А) Қолдарды «козелға» тіреуімен түзу аяқтарды жақтарға созып секіру Б) Қолдарды «козелға» тіреуімен түзу аяқтарды бүгумен созып секіру/ В) Отырып тіреуге секіру және еңкейіп алға секіру және орнына тұру	25 мин	<b>Тірткі</b> күштірек, аяқтар түзу, тізелер жоғары. Сақтандыруы алда тұру, мойынды ұстап. Снарядта қолдардың тұруы үстіде
	Гимнастикалық маттарда жату қалыпынан денені көтеру	40 рет	Уақытты санамай президенттік тест, аяқтар бүгілген, қолдар мойынға қойылған
3. Қорытынды бөлім 10-15 % уақыты	Сапқа тұру	1 мин	
	Қорытындыларды келтіру	2 мин 3мин	
	Үй тапсырмасы. Залдан ұйымдастырылған түрде шығу	2 мин 30 сек	«Сабақ үшін рахмет!», «Қош, сау болыңыздар!»

## «Тренерская работа для меня любимая»

*«Важно не то, сколько ты проводишь времени на тренировке, а как».*



**Пегай Вячеслав Брониславович,**  
тренер по спортивной гимнастике в детско-спортивной школе гимнастики города Костанай

**Вячеслав Брониславович, расскажите, как складывалась Ваша тренерская карьера**

В 1973 году я поступил в химико-технологический институт в Шымкенте, но, поняв, что эта специальность не для меня, в 1975 году перевелся на 2 курс Костанайского государственного педагогического института на факультет физической культуры и спорта. По его окончании была служба в армии, после которой, в 1980 году, устроился работать в детскую спортивную школу №1. Там и началась моя тренерская карьера: я тренировал мальчиков по спортивной гимнастике, а еще подрабатывал тренером по акробатике у девочек.

Кроме этого, мне довелось быть помощником у тренера сборной команды области Попова Сергея Александровича. После прихода в школу Сергея Александровича мальчики стали показывать хорошие результаты.

Совместно с Белоусовой Тamarой Юрьевной мы вместе поднимали команду девочек. В результате моей тренерской деятельности среди мальчиков и девочек были и члены сборной республики.

Сам же тренироваться я начал в 1964 году во Дворце пионеров. Моим первым тренером стал Лесной Владимир Евгеньевич, а уже в институте тренировался у Асранкулова Рашида Кадыровича. Надо отметить, что в то время спортивной гимнастике не уделялось достаточного внимания.

Сейчас, по прошествии стольких лет, могу сказать, что тренерская работа требует большого труда и больших вложений. Порой сборы перед соревнованиями могут длиться месяцами. Я благодарен своей жене, что она с пониманием относилась к моей работе, терпела и всегда поддерживала меня.

**Когда говорят об этике тренера, то подразумевают отношение педагога к ученику, а именно: на каких моральных принципах должен базироваться педагогический процесс тренера. Все тренеры прекрасно знают эти принципы, фундаментальным из которых является: не навреди, сделай все возможное для блага твоего ученика. А что для Вас является тренерским кредо, парадигмой?**

Сложность заключается в том, что многих детей в спортивные школы приводят родители, а желание заниматься у них отсутствует. Как правило, такой ребенок становится физически сильнее, но из него вряд ли получится выдающийся гимнаст. Самая главная задача тренера - это привить любовь воспитанника к данному виду спорта, приложить максимум усилий, чтобы он полюбил зал, а уже потом можно применять различные педагогические методы. Считаю, что только таким способом можно заинтересовать и мотивировать ребенка к хорошим результатам в спорте.

**Могли бы Вы рассказать, как проходит отбор детей для занятий по спортивной гимнастике?**

Раньше у нас была другая система отбора детей для занятий спортивной гимнастикой: детей принимали в школу по физическим данным. Сейчас же изменились моральные принципы, изменился менталитет, дети стали слабее. Мы работаем со всеми детьми, кто пришел в спортивную секцию, а мастерством начинаем заниматься с теми из них, у кого проявляются хорошие данные. Это происходит после отбора на третий год, а начальный этап - это оздоровительная гимнастика, проверка и развитие физических способностей. Как правило, по этой причине и не возникает таких вопросов с родителями.

**Что касается методики тренировок, есть ли у Вас авторская, оригинальная система? Вывели ли Вы за годы работы «формулу чемпиона»?**

Своя методика тренировок вырабатывается только со временем. Я не могу сказать, что

я вывел какую-то свою формулу преподавания, всё приходит с опытом, с годами. Я много учился, ездил, смотрел, книги читал, в результате у меня сложилось свое мировоззрение в гимнастике. Для меня активизировать ребенка очень важно, поэтому по своей методике я провожу соревновательные моменты. Сейчас поколение детей другое, дети стали намного раскрепощеннее, поэтому и подходы надо подбирать разные. Дисциплина в гимнастике на первом месте, потом уже идет активизация ребенка. Только стоит заинтересовать ребенка, как сразу же у него проявляется рвение к занятиям, а результаты обучения увеличиваются вдвое.

**Очень важен и ответственен выбор тренера для ребенка с первых его шагов, поскольку очень часто тренер для ребенка становится вторым папой (или мамой). Как найти психологический контакт с ребенком, как выстроить доверительные отношения и стать примером? Одним словом, какой он - «хороший детский тренер»?**

Хороший тренер – это половина успеха ребенка на спортивном поприще. Я считаю, что тренер должен быть как добрым и отзывчивым, так и в меру строгим. Но в первую очередь ребенок должен верить и доверять своему тренеру. Только в этом случае он может открыться и не быть зажатым. В противном случае ребенок не может показать хорошего результата. Я убежден, что психологический контакт устанавливается именно на доверии. Верить своему тренеру – это значит положиться на него полностью. И, конечно же, тренер может в некоторых ситуациях быть для ребенка и мамой, и папой.

**Гимнастика – начало всех начал. Считается, что гимнастикой стоит заниматься в любом возрасте, а начинать как можно раньше. В каком возрасте оптимально отдавать ребенка в гимнастику? И через сколько лет обучения становится понятно, что гимнаст талантлив?**

Гимнастикой заниматься можно в любом возрасте, в каждом возрасте своя гимнастика. Для этого и существуют разные виды гимнастики. Если рассматривать общеразвивающую гимнастику, то ею можно заниматься в любом возрасте. А вот, например, спортивной гимнастикой надо заниматься с 6-7 лет, потому что вначале дошкольная гимнастика подразумевает общее развитие ребенка. Что такое гимнастика? Она воздействует на ребенка со всех сторон, то есть у него развиваются все группы мышц, а также гибкость, скоростные качества, выносливость, быстрота. С возрастом больше развивается выносливость, а на начальном этапе развития мы развиваем координационные, двигательные качества. Для любого вида общеразвивающая гимнастика – начало всех начал. Гимнастика нужна для гармонического развития личности. Я считаю, что в каждом возрасте гим-

настика своя, ну а профессиональной спортивной гимнастикой сможет заниматься не каждый. Причина в том, что в ней требуются скоростные качества, смелость, выносливость, а еще фигуру хорошую надо иметь. Видимо, поэтому профессиональным видом занимаются единицы.

**Чему Вы уделяете внимание в первые годы тренировок и на что делаете акцент впоследствии?**

В первые годы тренировок мы обращаем внимание на физическую подготовленность. Это и развитие гибкости, и физической силы, и скоростных качеств, и развитие координационных двигательных способностей. Практика показывает: чем больше движений мы даем на тренировках, тем больше приобретается опыт движений, появляется ощущение в пространстве, больше развивается мыслительная деятельность, а впоследствии виден результат того, как развит ребенок физически.

**Какие заслуги уже есть у Ваших спортсменов? Кто из Ваших юных воспитанников подает надежды?**

Наши выдающиеся спортсмены:

Дмитрий Рыбалко – первый МСМК нашей детской спортивной школы. Кожевникова Ольга – МСМК участница Олимпийских игр, бронзовый призер чемпионата Азии. Юлия Михайлова – первый номер в сборной Казахстана. Валентина Сысоева – МСК член национальной сборной. Сергеев Сергей Валерьевич, участник чемпионата мира-2003, сейчас он – старший тренер мужского отделения.

Среди юных воспитанниц можно выделить:

Алексеевскую Екатерину, которая уже привезла с чемпионата РК золото по опорному прыжку. А девочки Клементьева Александра, Сабина Жаркимбаева, Атыгаева Асем, Сабина Жаркимбаева являются членами юношеской сборной республики. Тренирует их Шикова Ирина Валентиновна, а я занимаюсь с ними акробатикой.

**Какой совет Вы бы дали начинающим гимнастам и гимнасткам? А также начинающим свой профессиональный путь тренерам.**

Самое главное – это любить то, чем занимаешься. Отсюда выходит и самоотдача, и фанатизм, и развитие самого тренера. Любите свой вид спорта и прививайте любовь детям.

**Спасибо, Вячеслав Брониславович, за интервью. Желаем Вам продвигать Ваше любимое дело и достигать еще больших результатов.**

## Внеклассное мероприятие по физической культуре в начальной школе «Остров сокровищ»

**Тинтер Алена Александровна,**  
учитель физической культуры ШГ Житикаринского района

### Тема: Гимнастика

**Цель:** Развивать интерес у детей к спортивным мероприятиям; сохранять и укреплять здоровье детей, развитие физических качеств (гибкость); морально-волевые качества (целеустремленность, смелость, выдержку, организованность, самостоятельность, находчивость в достижении результатов, уважение соперников по состязанию, доброжелательность, отзывчивость, умение сочувствовать).

### Задачи:

- Обучение принципам ЗОЖ.
- Развивать постоянную готовность к действию.
- Совершенствовать умение в упражнении «Перекат», «Равновесие».

**Инвентарь:** Карта острова, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические маты, детский строительный набор с кубиками.

### Ход мероприятия.

Аудиозапись «Шум моря и крики чаек»

**Капитан:** Сегодня на нашем корабле в плавание отправляются отважные, смелые, ловкие и находчивые, это вы, ребята. Нас ждут нелегкие испытания. Все готовы отправиться в плавание?

И прежде чем мы отправимся в плавание, я предлагаю командам представиться (представление команд).



**Капитан:** Настоящий моряк должен быть в хорошей физической форме. Поэтому необходимо провести физкультурную разминку.

Аудиозапись «Яблочко»

Аудиозапись «Звуки острова. Крики птиц, и животных».

**Капитан:** Наш корабль потерпел крушение, мы с вами попали на необитаемый остров. Но мы не должны отчаиваться.



Давайте прогуляемся по острову и посмотрим, что здесь есть интересного. Но сначала нам нужно узнать, вся ли наша команда на месте. Пока играет музыка, ребята

передвигаются по залу в образе разных животных и птиц, которые, как вы думаете, обитают на этом острове. Как только музыка заканчивается, команда должна построиться в определенном месте, где укажет капитан.

Аудиозапись «Чунга-Чанга».

Подвижная игра «Найди свое место».

**Капитан:** Ребята! Все ко мне! Я нашел карту этого острова! На ней изображен путь к сокровищам. Нам предстоит долгая и трудная дорога. Вы готовы?

Работа по станциям.

**Капитан:** Зубы острые, большие,  
Очень уж они обычно злые.  
Могут даже покусать,  
Всех скорее нужно нам спасать.  
Он в воде всегда живет,  
Хищник страшный, не везет,  
И узнает каждый, кто в саванне был,  
Дети, это... КРОКОДИЛ!

### 1 станция «Крокодил»

Из положения лежа подтягивание двумя руками, по гимнастической скамье, животом вниз.

**Капитан:** Ребята, вся наша команда на месте? Никто не пострадал от острых зубов крокодила?

Я думал: ног не унесу,  
Есть и у храбрости границы!  
Сегодня встретилась в лесу  
Мне помесь гуся и синицы.

Волосата, зелена,  
В листьях прячется она.  
Хоть и много ножек,  
Бегать все равно не может.

(Гусеница)



### 2 станция «Гусеница»

Из положения лежа подтягивание двумя руками, сгибанием, разгибанием ног, по гимнастической скамейке, животом вверх.

**Капитан:** Очень медленно приползли мы к следующей станции. Но нам нужно спешить. Помогут нам в этом наши ракеты.

### Игра «Ракеты»

«Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.  
На какую захотим,  
На такую полетим!  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим — места нет!»

### 3 станция «Ракеты»

Из положения лежа. Руки вытянуть, ноги вытянуть, перекаты через правое и левое плечо.

### Капитан:

Вместо шубки лишь иголки.  
Не страшны ему и волки.  
Колкий шар, не видно ножек,  
Звать его, конечно...

(Ежик)

Нам нужно представить, что мы маленькие ёжики, и пройти это препятствие.

### 4 станция «Ёжики»

Из положения лёжа на спине обхватить колени, голова наклонена к коленям. Перекаты через левое и правое плечо.

**Капитан:** На солнечной лужайке нас встречают веселые маленькие медвежата. Давайте вместе с ними поиграем.

### 5 станция «Медвежата»

Из положения сидя на корточках обхватить руками колени, голова наклонена к коленям. Перекаты назад, вперед.

**Капитан:** Мы все ближе и ближе к нашей цели, но до следующей станции нам нужно лететь на самолетах.

### 6 станция «Самолет»

Ходьба на носочках, руки в стороны.

### Капитан:

Горы встают перед нами.  
Горы встают на пути.  
С каждым шагом  
Нам все труднее идти.

### 7 станция «Скалолазы»

Подтягивание по наклонной скамье. С переходом на шведскую стенку.

### 8 станция «Горки»

Лазание по шведской стенке с переходом на наклонную скамью и скатывание с неё.

**Капитан:** Вижу, вижу сундук с сокровищами. Но перед нами огненные кольца, как же нам их пройти?

### 9 станция «Огненные кольца»

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

**Капитан:** Нам нужно найти и составить слово из кубиков.

### 10 станция

#### «Составь словечко»

Ребята делятся на группы и находят кубики с буквами. Кто быстрее составит слово «ДРУЖБА».

### Капитан:

Нам объяснять с тобой не нужно,  
Ведь знаем мы уже давно,  
Что значит истинная дружба  
И как дружить нам суждено!  
Мы друг за друга, если надо,  
В огонь и в воду не боясь!



И будет истинной наградой  
Гулять друг с другом веселясь!  
И все преграды нам не в тягость,  
И жизнь вдвоем легко пройти!  
Мы на двоих разделим радость  
И все ненастья на пути!

Мы благополучно выполнили поставленные перед нами задачи. Путешествие подходит к концу. Сегодня вы еще раз доказали, что настоящими моряками могут стать сильные, смелые и ценящие дружбу юнги, готовые прийти на помощь в любую минуту. Давайте завершим наше путешествие спортивным танцем «Дружба».

*Аудиозапись ритмичной музыки.*

*Ребята под музыку выходят из зала.*