

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

31 МАРТА 2016 ГОДА



№ 1 (12)

«Использование критериального оценивания на уроках физической культуры»

с. 6

«Моя педагогическая философия»

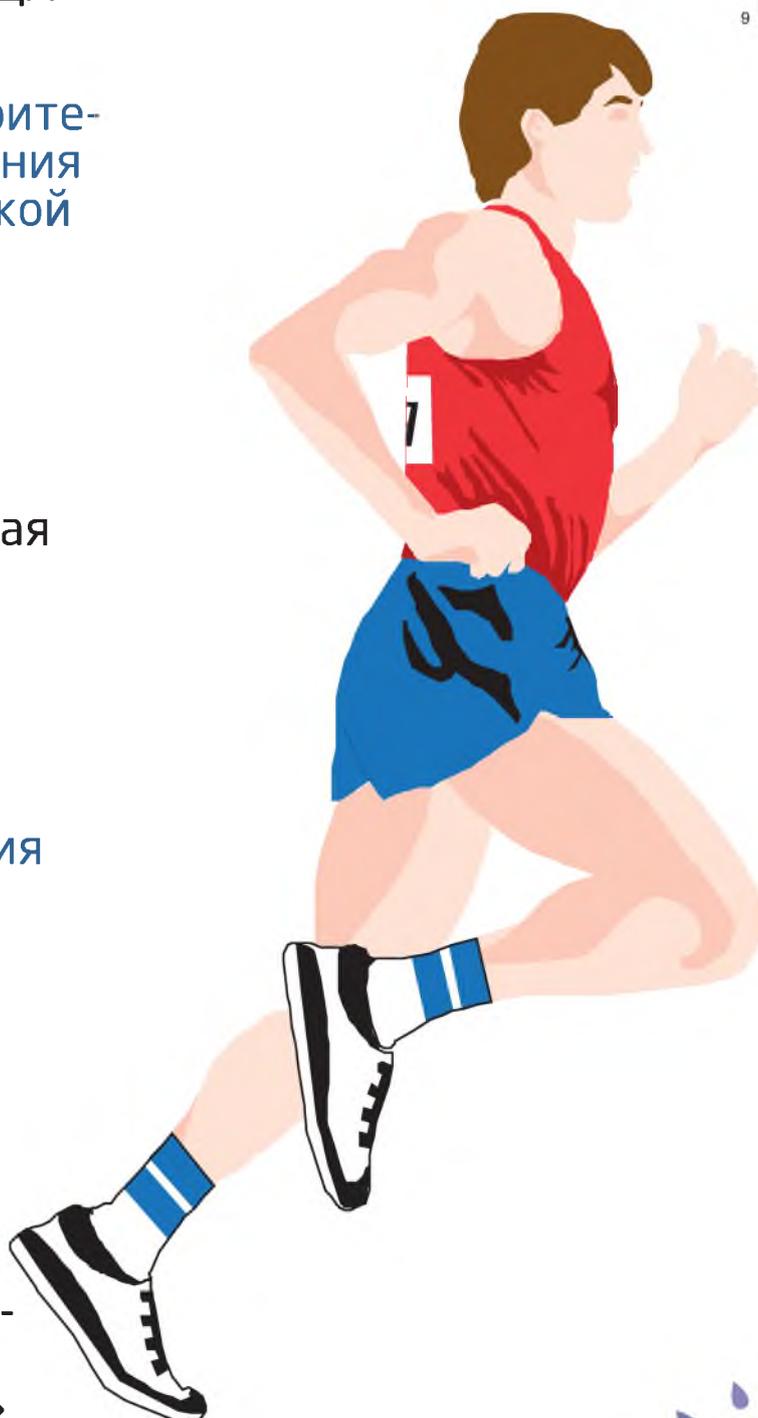
с. 14

«Методика обучения технике бега на средние дистанции»

с. 22

«Советы от Мастера спорта международного класса Селезневой Ольги»

с. 30



добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 января - 31 марта 2016 года

СПОРТИВНЫЙ ОТДЕЛ

ОБЛАСТНАЯ ЗИМНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ

27-30.01.2016
ФУТЗАЛ

9-11.02.2016
ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

12-14.02.2016
ЗИМНЕЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ

22-24.02.2016
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

11-13.03.2016
ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР
ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ
КАЗАК КҮРЕСІ. ПОСВЯЩЕННЫЙ
ПРАЗДНОВАНИЮ "НАУРЫЗ МЕЙРАМЫ"

ОБЛАСТНАЯ ЛЕТНЯЯ СПАРТАКИАДА ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

28.01.2016
ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР
"ТЕСТЫ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА –
ЛИДЕРА НАЦИИ"

19.02.2016
СОЗДАНИЕ И АКТУАЛИЗАЦИЯ БАНКА ДАННЫХ
ОБ УЧИТЕЛЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

25.02.2016
ОБЛАСТНОЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР
"НАЦИОНАЛЬНЫЕ КАЗАХСКИЕ ИГРЫ"

11.03.2016
ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР "МЕТОД ПРОЕКТОВ -
ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПРЕПОДАВАНИЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ
КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ"

31.03.2016
ВЫПУСК ОБЛАСТНОГО
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЖУРНАЛА
"ФИЗКУЛЬТУРА В КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ"

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ**

**СЕГОДНЯ
В НОМЕРЕ:**

ДИРЕКТОР

Бимурзин К.У.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Ирханова Н.Д.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Бикташева Г.Ш.,

доцент ВАК, декан Факультета физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического института;

Журкабаев М.К.,
доктор PhD.

Бимурзина Л.А.,

руководитель методического отдела регионального центра 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

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

Журнал отпечатан

в ТОО «НВпринт»,

г. Караганда, ул. Ермакова, 73/2,

Тел.: 8 (7212) 99-63-39,

E-mail: Nv_print@mail.ru

Общий тираж: 600 экз.

Периодичность: 1 раз в квартал 09 - Ж, выдано Министерством культуры и информации РК

ГОРДОСТЬ НАЦИИ / ҰЛТ МАҚТАНЫШЫ

4 **М.А. Гербер.** Интервью

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

6 **А.Е. Беспальчук.** Использование критериального оценивания на уроках физической культуры

7 **Е.Т. Кабденов.** Использование информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания

8 **Д.Р. Жикеев.** Организация системы работы методического объединения учителей физической культуры города Костанай

10 **С.Н. Панов.** Методическое сопровождение и развитие спортивно-массовой работы в организациях образования города Рудного

12 **В.В. Наумец.** «А вы знали что...немного про скакалку»

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТІ

14 **С.И. Дюсекеев.** Моя педагогическая философия

15 **С.В. Повстюк.** Организация деятельности на уроках физической культуры при отсутствии спортивного зала

18 **И.Б. Таск.** Повышение профессиональной компетентности начинающего преподавателя посредством наставничества

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

16 **А.М. Жалмағанбетов.** Волейбол. Допты ойынға қосу түрлері

20 **О.П. Бортницкая.** Применение ИКТ на уроках физической культуры

РЕКОМЕНДУЕМ / ҰСЫНАМЫЗ

22 **Р.К. Каримов.** Методика обучения технике бега на средние дистанции

24 **А.С. Карпец.** Техничко-тактическая подготовка юных спортсменов

СВОЙ ПОДХОД / ӨЗ КӨЗҚАРАСЫ

26 **С.Н. Давыдов.** Больше внимания будущим защитникам отечества

28 **С.Н. Габбасова.** Внеклассное мероприятие «Смелые, ловкие, сильные»

ФАКЕЛ УНИВЕРСИАДЫ / УНИВЕРСИАДА ШАМШЫРАҒЫ

30 **О.Н. Селезнева.** «Серебрянный» дубль

«МЫ ГОРДИМСЯ ВАМИ»

Открывая новую рубрику «ГОРДОСТЬ НАЦИИ» хотим просветить Вас о спортсменах, которыми мы гордимся, которые защищают честь нашей области и страны, своими спортивными достижениями, становясь примером для молодого поколения.

За историей про спортивные победы и достижения мы обратились к Герберу Максиму Андреевичу, мастеру спорта международного класса по национальной борьбе қазақ күресі.



Как давно ты занимаешься қазақ күресі? И почему ты выбрал этот вид спорта?

Қазақ күресі я начал заниматься с детства, пришел на секцию борьбы и этот вид спорта мне очень понравился, так как там очень красивые броски, динамичная борьба, большое количество разных красивых приемов. Борьба помогает не только на ковре, но и в жизни она закаляет твой характер, помогает добиваться поставленных целей.

Расскажите о вашем первом тренере?

Моим первым тренером был Маканов Каиргелды Каиржанович, он привил мне любовь к этому виду спорта, всегда убеждал меня в том, что я должен заниматься қазақ күресі и это нужно для меня. Он утверждал, что, благодаря этому виду спорта, я добьюсь многих результатов, многих достижений, не только в спорте, но и в жизни, он всегда говорил «Поработай сначала на свой авторитет, потом авторитет будет работать на тебя», по этому принципу я и живу.

Расскажите о своих достижениях? В соревнованиях, какого уровня ты принимал участие, и каких добился результатов?

Я являюсь Мастером спорта международного класса по национальной борьбе қазақ күресі, дважды становился чемпионом Азии, призером кубка мира. Первый чемпионат Азии проходил

в Индии, город Пуна, там я занял первое место, следующий чемпионат Азии проходил в Караганде там я также стал чемпионом. Вдобавок являюсь неоднократным, абсолютным чемпионом области, выигрывал много международных и республиканских турниров. В финальных соревнованиях «Қазақстан Барысы», которые проходили в городе Астана, я принимал участие четыре раза, но в 2013 году я получил серьезную травму и был вынужден приостановить свою спортивную карьеру.

Когда вы стояли на пьедестале почета за границей и поднимался флаг Казахстана, какие чувства вы испытывали?

Я испытал чувства радости, гордости и удовлетворения. Был горд за свою страну и рад за себя, то, что именно я поднимаю флаг Казахстана и играет наш гимн в другой стране, когда на меня смотрит мой тренер, гордится мной и понимает, что его труд прошел не зря. Думал о том, как вернуться на родину и меня будут встречать друзья и близкие, которые верили в меня, и я оправдал их надежды.



Где и как вы тренируетесь?

Мои тренировки проходят в спортклубе «Сункар» под руководством Касымханова Ж.Н. и Аубакирова Б.Б. тренируюсь 6 раз в неделю. Тренировки у нас очень тяжелые, и упорные. Слабохарактерные люди не выдерживают и уходят, а те, кто остается, добиваются больших результатов и уважения у окружающих.

Какими качествами должен обладать хороший спортсмен?

По моему мнению, хороший спортсмен должен обладать волей, сильным характером, целеустремленностью, он должен быть воспитанным, достойным гражданином своей страны, подавать пример подрастающей молодежи и проявлять уважение к старшим.

Бывают дни, когда тебе не хочется идти на тренировку, как вы себя мотивируете чтобы пойти?

Я мотивирую себя тем, что в первую очередь это нужно мне самому. Каждый день нужно совершенствоваться, каждая тренировка делает тебя лучше, нужно думать не только о себе, но и о тех людях, которые болеют за тебя и ждут твоей победы. Плюс это большой труд, который вкладывает в тебя тренер и ты должен его оправдать, я не имею никакого морального права не оправдать их надежды.



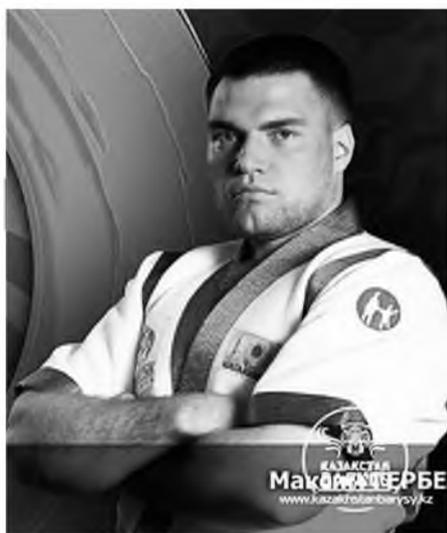
Что нужно для победы в соревнованиях?

Чтобы победить в соревнованиях, нужно упорно трудиться, проливать пот на ковре, не пропускать тренировок, нужно верить в себя, отрабатывать каждое движение до автоматизма и идти только вперед!!! Ну и конечно слушать и действовать по установке тренера.

Что вы можете пожелать молодому поколению?

Молодому поколению я хочу пожелать большого терпения в это нелегкое для страны время, чтобы они никогда не отказывались от своей мечты, всегда были оптимистичные, целеустремленные, поддерживали друг друга в беде и радости, ведь когда мы сплочены нас не сломит никаким ненастьям. Вместе мы –сила!!!

Спасибо тебе за интервью. Удачи тебе и плодотворной деятельности!!!



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРИТЕРИАЛЬНОГО ОЦЕНИВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



БЕСПАЛЬЧУК АЛЕКСЕЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ,
учитель физической культуры
ГУ «Школы – лицей №2 отдела образования
акимата города Костаная».

Как правильно и объективно оценить ученика на уроке физической культуры? Как можно устранить причины боязни получить невысокую отметку, негативно выглядеть в глазах одноклассников, несоответствия выполняемых заданий нормативам школьной программы.

Возможно, необъективность оценивания достижений школьников по физической культуре кроется в недостаточной разработке критериев оценивания. Поэтому введение в процесс образования критериального оценивания поможет решить существующие проблемы.

Как объективно оценить ученика? Нужна ли оценка ученику? Каким образом оценивать, чтобы оценка была понятна ученику? Что нужно сделать, чтобы заинтересовать школьников занятиями физической культурой и спортом. Эти и многие другие вопросы задают себе неравнодушные учителя. Однако, часто бытует мнение, что учителя физической культуры оценивают только результаты спортивного зачёта и не берут во внимание способности детей, их физиологические особенности, этапы достижения поставленных результатов. В большинстве случаев это не соответствует действительности. Наряду с оцениванием физической подготовленности учащихся, соответствии их действий с нормативами, утверждениями школьной программы, учитель постоянно оценивает и деятельность учеников, процесс достижения целей, подготовительный и основной этапы спортивных достижений.

А существует ли разница между оценкой и отметкой? Да, несомненно. Оценка - это ре-

зультат процесса оценивания. А как известно, процесс состоит из множества составляющих: это и подготовительный этап, собственно деятельность, и её результативность. «Ты молодец!», «Вы - чемпионы!», «Попробуй ещё раз!», «У тебя получилось лучше.», «Стремись к победе» - вот далеко не полный список формирующего оценивания в арсенале учителя физической культуры. А отметка – это количественное, суммативное выражение качества выполненных упражнений.

(Тебе «пять», «четыре», «три» ...). Чтобы ребёнок знал, за что ему поставили «пять» или «три», необходимо использование четких, конкретных критериев.

Критериальная система оценивания предусматривает четыре основных критерия оценивания по предмету физическая культура:

- Критерий А – использование знаний (max - 5);
- Критерий В – воспроизведение знаний (max - 5);
- Критерий С – интеграция элементов в композиции движения(max - 5);
- Критерий Д – социальные навыки и личная вовлечённость(max - 5).

Например, на уроках по волейболу и баскетболу оценивается знание и выполнение правил игры, техника выполнения бросков,

Критерии	Дескрипторы.
Критерий А (Использование знаний).	Учащийся знает технику безопасности раздела «Лёгкая атлетика»; Знает основы техники бега, прыжков, метания; Знает факты о развитии лёгкой атлетики в Казахстане.
Критерий В (Воспроизведение).	Учащийся соблюдает технику безопасности; Владеет техникой бега, прыжков, метания; Соблюдает правила спортивных игр, эстафет, соревнований; Применяет критическое мышление в играх и состязаниях.
Критерий С (Исполнение).	Самостоятельно проводит комплекс легкоатлетических упражнений; Технически правильно выполняет элементы бега, прыжков, метания и др. Тактически грамотно координирует командные действия в спортивных соревнованиях.
Критерий Д (социальные навыки и личная вовлечённость).	Ученик проявляет желание к улучшению личных результатов; Активно овладевает навыками ЗОЖ; Умеет взаимодействовать со сверстниками и со старшими; Проявляет активную жизненную позицию.

результат бросков, групповое взаимодействие игроков.

В лёгкой атлетике оценивается техника выполнения легкоатлетических упражнений.

Вот одни из примеров шкалы для оценивания учебных достижений школьников в модуле «Лёгкая атлетика».

Литература:

1. А.И. Машковец «Критериальное оценивание на уроках физкультуры», Москва «Чистые пруды», 2009 г., -32 с.
2. Сухомлинских В.В. «Сердце отдаю детям», Киев 2008 г., -160 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



КАБДЕНОВ ЕРБОЛАТ ГАБИБОЛЛАТОВИЧ,
учитель физической культуры ГУ «Средней школы №5 им. М. Ауэзова отдела образования акимата города Аркалыка»

Современное общество неразрывно связано с процессом информатизации. Это значит, что использование ИКТ в школе – процесс объективный и вполне закономерный. Развитие человеческого общества в мире и в Казахстане, в частности, требует научного подхода к занятиям физической культурой. Основой развития любого процесса является информация. Возможным выходом из этой ситуации является применение Информационно-коммуникационных технологий (ИКТ). Следовательно, наша цель – найти применение ИКТ в процессе физического воспитания школьников как средства методической поддержки учебного процесса. Физкультура – это прежде всего движение, энергия, активная жизненная позиция. На уроках моя задача состоит в том, чтобы создать условия практического овладения не только знаниями, но и быть физически подготовленным. Применяя этот принцип к уроку физической культуры можно отметить, что задача учителя, выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность учащегося. Современные педагогические технологии, в частности, это использование новых информационных технологий, интернет-ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении многих задач. Это помогает мне разбудить интерес школьников в формировании здорового образа жизни. ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. С чего же начиналось применение ИКТ в моей практике применительно к урокам физической культуры. Вначале информационные технологии в области физического воспитания использовались без непосредственного привлечения учеников: это в основном текстовые

документы – заявки, отчёты, положения о соревнованиях, к подготовке и распечатывании грамот. Параллельно с текстовыми документами создал базу данных по итогам выступлений команд школы на спортивных соревнованиях. Мною был изучен материал по использованию ИКТ на уроках. Что позволило включать в уроки с ИКТ материал по усвоению теоретических основ на уроках физической культуры. Это позволило мне сделать урок более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, умения навыков, облегчились с использованием ИКТ. ИКТ можно с успехом применять при внеклассной работе: различные презентации, видеоролики, изготовление слайд-шоу спортивной тематики для популяризации спорта. Таким образом, исходя из своего опыта работы, я считаю, что при организации и проведении современного урока физкультуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности школьника, расширять общий кругозор.

Накопленный мною опыт, частично отраженный в настоящей работе, показывает, что применение информационных технологий на уроках и во внеурочной деятельности расширяет возможности творчества как учителя, так и учеников, повышает интерес к предмету, стимулирует освоение учениками довольно серьезных тем по физической культуре, что, в итоге,



ведет к интенсификации процесса обучения.

Из вышесказанного следует, что знания усваиваются учеником благодаря

его собственной деятельности, организуемой и управляемой так, чтобы ученик имел перед собою реальные ориентиры, позволяющие ему совершать все действия правильно и одновременно контролировать себя.

Последние года уходящего века поставили школу в ситуацию необходимости введения существенных изменений в систему обучения и воспитания учащихся. Эти изменения должны обеспечить реформа школы, которая продиктована модернизацией образования, компьютеризацией школ. Я думаю, что применение информационно-коммуникационных технологий на уроках физкультуры в какой-то степени способствуют решению этой проблемы.

ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ РАБОТЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА КОСТАНАЙ



ЖИКЕЕВ ДУЛАТ РИМЖАНОВИЧ,
методист физической культуры отдела
образования акимата города Костаная.

Учитывая современный политический курс нашей страны в быстроменяющихся исторических условиях, отмеченный главой государства в Стратегии «Казахстан-2050», в котором расставлены основные приоритеты работы в сфере образования, коллектив методического объединения учителей физической культуры города Костаная един в своем стремлении к повышению эффективности преподавания физической культуры через конструктивное взаимодействие, обмен передовым педагогическим опытом, повышение квалификации, реализацию программ и проектов в области здорового образа жизни детей и подростков средствами физического воспитания и спорта. Направление здоровье сбережения школьника становится одним из центральных. Исходя из этого, проблемной методической темой городского методического объединения учителей физической культуры на современном этапе являются «Современные образовательные технологии на уроках физической культуры для развития, сохранения и укрепления здоровья учащихся».

Реализация методической темы направлена, прежде всего, на совершенствование целостности образовательного процесса, где особое значение приобретают межпредметные связи, укрепление здоровья, физическое совершенство, рост первоначального этапа спортивного мастерства, а также привитие навыков самостоятельных, регулярных, системных занятий физической культурой и спортом в последующие годы жизнедеятельности.

Основной целью городского методического объединения учителей физической культуры в 2015-2016 учебном году является «Повышение профессиональной компетентности учителей физической культуры посредством внедрения в образовательный процесс здоровье сберегающих технологий».

Для достижения этой цели был выделен ряд приоритетных задач, в основе которых лежит системный подход к физическому воспитанию школьников, взаимодействие учебного и внеучебного процессов физического воспитания:

- Создать условия, способствующие профессиональному и творческому росту педагогов.

- Создать организационно-мотивационные условия для активного использования современных технологий обучения.

- Изучить, обобщить и распространить актуальный педагогический опыт лучших учителей города и внедрить его в практику работы.

- Способствовать освоению и внедрению здоровые сберегающих технологий в образовательный процесс.

- Укреплять взаимодействие школ города с учреждениями дошкольного и дополнительного образования, другими образовательными учреждениями, спортивными организациями в ходе физкультурно-оздоровительной работы.

- Совместно с администрацией школ наращивать материально-техническую базу по лыжной подготовке, по игровым видам спорта.

- На областной спартакиаде школьников сохранить 1-е место по области.

1. Повышение педагогического мастерства учителя через систему работы методического объединения.

В городское методическое объединение учителей физической культуры в 2015-2016 учебном году входит 132 учителя, 23 из которых являются специалистами высшего уровня квалификации высшей категории, 33 – специалистами высшего уровня квалификации первой категории, 34 – специалистами высшего уровня квалификации второй категории, 42 учителей работают без категории.

Методическая работа ведется в соответствии с требованиями «Положения о городском методическом объединении учителей физической культуры», с учетом профессионального уровня педагогов и особенностей образовательных учреждений.

В течение учебного года запланировано 4 заседания методического объединения учителей физической культуры, на которых рассматриваются вопросы, сопряженные с методической темой, с новыми подходами в образовательной области по предмету физическая культура.

Ежегодно для ряда школ организуются методические дни, на которых опытными коллегами после анализа текущей документации и практической деятельности даются рекомендации учителям физической культуры.

По итогам прошедших методических дней учителям физической культуры рекомендовано:

- вести более четкий контроль над результатами деятельности учащихся (протоколы), осуществлять индивидуальный подход при выставлении оценок;

- внедрять в практику работы учителя электронное портфолио;

- активнее помогать молодым специалистам ШМО в организации и проведении уроков и спортивных мероприятий;

- при составлении календарно-тематического планирования руководствоваться требованиями Госстандарта образования РК;

- повышать свой профессиональный уровень через активное участие в конкурсах педагогического мастерства, научно-исследовательской деятельности;

- уделять особое внимание технике безопасности на уроках физической культуры.

В целях обеспечения выбора направлений методической работы по повышению педагогического мастерства учителей осуществляется прогнозирование потребностей педагогов в методическом обеспечении образовательного процесса. На его основе составлен перспективный план повышения квалификации учителей, план аттестации учителей, инновационной и исследовательской работы педагогов по физической культуре.

Педагоги ежегодно повышают свое мастерство на курсах повышения квалификации. Для 27 молодых педагогов организовано наставничество из числа опытных педагогов. Опытными учителями физической культуры города проводятся открытые уроки и спортивные мероприятия для педагогов школ города и области. Они являются для учителей, организовавшими их, одним из звеньев в повышении квалификации и реализации планов самообразования, их анализ показывает высокий уровень организации учебной и методической работы по физической культуре и спортивно-массовой работе.

2. Создание оптимальных условий для обучения на уроке физической культуры и при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Это направление работы является приоритетным, т.к. от создания условий зависит результат любого процесса. В 2015 -2016 учебном году в 33 школах города Костаная функционирует 40 спортивных залов (из них стандартных – 32, приспособленных 8), 55 спортивных площадок, состоящие из беговых дорожек, футбольных, баскетбольных и волейбольных площадок. Две школы имеют бассейны. Количество спортивных секций – 160 по разным спортивным направлениям.

Особо отмечаются спортивные базы школ города №1, 2, 5, 10, 16, 22, 3, 23, 30, гимназии им. С.Мауленова. Хорошее состояние перечис-

ленных объектов указанных школ – это один из показателей отношения администрации образовательного учреждения к развитию физической культуры и спорта.

Вместе с этим существуют проблемы в специальном спортивном оборудовании, в оснащении спортивным инвентарем. Во многих школах это является одной из причин невыполнения в полном объеме стандарта учебной программы предмета «Физическая культура». Занятия по легкой атлетике порой сводятся лишь к бегу и метанию, а из-за нехватки мячей частично выполняется раздел учебной программы «Спортивные игры».

Для более полного выполнения общеобразовательных государственных стандартов по физической культуре учителями в течение года корректируется программный материал, изыскивается спортивный инвентарь через привлечение спонсоров, изменен подход к планированию урока, исходя из имеющегося оборудования.

3. Организация и проведение городских физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, участие сборных команд города в областной спартакиаде школьников

На развитие массового спортивно-движения направлены соревнования, конкурсы, спартакиады. Поэтому особое место в плане работы методического объединения занимает раздел «Спортивно-массовые мероприятия».

Ежегодно среди образовательных учреждений города проводится спартакиада школьников, в которую входит 29 видов соревнований. Итоги соревнований входят в рейтинг школ по спортивно-массовой и методической работе и подводятся к августовской

конференции. Ведущими школами в этом рейтинге являются школы № 22, 23, 3, ГСМ, ФМЛ. 2. На базе этих же школ организуются спортивные соревнования и турниры, и учителя физической культуры этих школ являются активными организаторами.

Результат участия спортсменов школ города Костаная в областной летней и зимней спартакиадах школьников – 1 место.

В условиях модернизации казахстанского образования сложившаяся система работы методического объединения учителей физической культуры города Костаная позволяет успешно решать вопросы развития школьной системы физического воспитания, способствовать повышению профессиональной компетенции учителя, а, следовательно, эффективно совершенствовать процесс формирования здорового образа жизни детей и подростков средствами физического воспитания и спорта.



МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА РУДНОГО



ПАНОВ СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ,
методист физической культуры отдела
образования акимата города Рудный

Методическое сопровождение и развитие спортивно-массовой работы – это целостная система мер, способствующая повышению качества и результативности образовательного процесса, обеспечению роста физической культуры, творческого потенциала учащихся и профессионального мастерства педагога.

Целями методического сопровождения являются:

1. Обеспечение учебно-методических, материально-технических условий для полноценных занятий физической культурой.

2. Повышение профессионализма учителя как условие достижения качества образования.

Задачами, являются:

1. Формирование ключевых компетенций на уроках и внеклассных занятиях через современные педагогические технологии.

2. Консолидация учителей с целью повышения интереса учащихся к предмету «Физическая культура».

3. Организация и методическое обеспечение непрерывного повышения квалификации педагогических кадров учреждений образования, содействие их творческому росту, профессиональной самореализации.

4. Изучение, анализ и оценка результативности образовательного процесса и состояние методической работы в учреждениях образования, обобщение и распространение педагогического опыта.

Для более успешной методической работы было создано методическое объединение учителей физической культуры - руководитель Толмачев И.А. Руководитель МО на постоянной основе проводит консультации и профессиональную помощь педагогам в урочной и внеурочной деятельности. Так же, при помощи методического объединения, проводятся заседания, во время которых изучается, осмысливается нормативная документация, проводится

работа с молодыми и вновь прибывшими специалистами, проводится работа с учителями, стоящими на аттестации. Методическим объединением разрабатываются положения курсов, соревнований, рекомендации к проведению данных мероприятий.

Так в 2015 учебном году охват учащихся во всех внутришкольных спортивно-массовых мероприятиях, направленных на формирование ЗОЖ, составил более 14-ти тысяч учащихся. В городских соревнованиях: «Городская спартакиада школьников» по 20-ти видам спорта и других городских спортивных мероприятиях приняли участие более 2500 тысяч учащихся. Ведущие школы города по спортивно-массовой работе: КГУ «Школа - гимназия №10», КГУ «Средняя школа №3», КГУ «Средняя школа №17» КГУ «Гимназия №5».

В учебно-воспитательных планах школ предусмотрены мероприятия по ЗОЖ как в рамках школьных предметов, так и во внеклассной работе с приглашением врачей, деятелей спорта, специалистов центра ЗОЖ, СМИ.

Методическим объединением активно ведется работа наставничества. За каждым молодым специалистом закреплен наставник, который ведет контроль за выбором и разработку темы самообразования, работы с документацией. Кроме того, для молодых специалистов организуются семинары областного и городского уровня. Так в сентябре 2015 года на базе КГПИ был организован семинар «Посвящения в учителя». На данном мероприятии молодых специалистов учили правильной работе с документацией. В ноябре 2015 года на базе Управления образования прошел областной конкурс для молодых специалистов физической культуры «Урок, которым я горжусь», где приняли участие 2 учителя ФК Ильин В. (Школа-гимназия №10), Нурекин У. (Средняя школа №7). На каждое открытое городское мероприятие обязательно приглашаются молодые специалисты. На соревнованиях городского уровня молодые специалисты привлекаются в качестве судей по различным видам спорта.

Оказывается помощь учителям, которые обобщают опыт на городском и областном уровне: Каскырбаева Э.С. КГУ «Средняя школа №15» обобщила опыт на городском и областном уровне приняв участие в областном конкурсе «Лучший учитель ФК-2015», где заняла 3 место, В октябре 2015 года на базе КГУ «Средняя школа №14» прошел городской семинар для учителей ФК школ города по теме: «Использование ИКТ в системе физического воспитания», модератор Осипова М.Д.

В 2015 году городской отдел образования принял участие в областной спартакиаде с общим охватом около 120 человек. По итогам зимней спартакиады, проходившей в го-

роде Костанай, команда города Рудного заняла 2 место, по итогам летней спартакиады 10 место. Спад результатов летней спартакиады охарактеризован отсутствием средств для участия в данных соревнованиях.

Большое внимание уделяется курсовой подготовке и аттестации педагогов. В 2015 году курсы повышения квалификации прошли 19 учителей ФК (37%), 7 из них на казахском языке. Уровневые курсы в 2014-2015 учебном году прошёл 1 учитель – Осипова М.Д КГУ «Средняя школа №14».

Контроль за аттестацией на первую и высшую квалификационную категорию как направление деятельности в 2015 учебном году включала следующие виды деятельности:

- посещение уроков и внеклассных мероприятий;
- анализ деятельности педагога;
- выявление и устранение недочетов в деятельности педагога;
- консультативная работа;
- подготовка ко 2 этапу аттестации.

В 2015 году аттестацию проходили 14 учителей физической культуры (25,79%); 7 учителей получили 1 категорию; 2 учителя получили 2 категорию; 5 учителей подтвердили высшую. Аттестационная работа ведется планомерно.

Неотъемлемая часть работы в 2015 году была отведена аналитической и коррекционно-консультативной деятельности, которая заключалась в следующем:

- мониторинг результатов прошедших мероприятий;
- отслеживание уровня реализации программ;
- анализ посещенных уроков;
- анализ открытых занятий, внеклассных мероприятий;
- анализ документов строгой отчетности;
- разработка рекомендаций для педагогов по результатам анализа посещений уроков и мероприятий;
- разработка положений городских курсов и мероприятий, проводимых учреждениями;
- мониторинг результативности деятельности педагогов;

Анализируя занятия педагогов, можно сделать вывод о том, что педагоги нацелены на повышение заинтересованности обучающихся в посещении уроков, используют разнообразные формы работы с детьми: от изложения теоретического материала до реализации программного материала. Каждое занятие требовало от педагога большой предварительной работы по составлению плана занятий раздаточного и дидактического материала.

Открытые занятия разнообразны по содержанию и формам проведения: семинары, спортивные занятия, путешествия, экскурсии, занятия-практикумы и т.д. Открытые занятия четко структурированы на организационный этап, основную часть (ход занятия), итог занятия.

При проверке документации были сделаны следующие выводы: педагоги заполняют

документацию (журнал т.д.) в соответствии с требованиями, предъявляемыми к заполнению данного вида документации; каждый педагог имеет утвержденный директором календарно-тематический план; календарные планы по программе «Физическая культура» соответствуют изучаемым темам и возрастным особенностям; накопительные папки обновляются каждые 3 года.

Проводится планомерная работа с администрацией школ города с целью повышения внутришкольного контроля и прохождения текущей аттестации. Целенаправленные выходы в рамках аттестации школ были осуществлены в КГУ «Школа-гимназия №10», КГУ «Школа-лицей №4», КГУ «Средняя школа №1», КГУ «Средняя школа №12», КГУ «Средняя школа №11». Нарушения и замечания по предмету физическая культура, были незначительными и устранялись в ходе осуществления выходов для контроля.

Не остается в стороне работа по внедрению информационных технологий. В школах города работают интернет-ресурсы. Учителя пользуются данными ресурсами. Необходимая информация регулярно размещается на сайте городского отдела образования и на сайтах школ города. Положительным моментом является тот факт, что идет накопление методического раздаточного материала, анализируется обновление материально-технической базы, оказывается информационная и методическая помощь, совершенствуется педагогическое мастерство через организацию семинаров, мастер-классов, участие в профессиональных конкурсах.

Вместе с этим есть вопросы, требующие совершенствования и реализации:

- недостаточное обобщение и распространение педагогического опыта через авторские программы, разработки;
- недостаточная информационная грамотность учителей, внедрение новых технологий в учебный процесс.

В целях совершенствования образовательного процесса в качестве приоритетных направлений деятельности на следующий учебный год хочется выделить следующее:

- выявлять и анализировать проблемы, возникшие перед педагогами в процессе их деятельности, корректировать их деятельность, выявлять, обобщать и пропагандировать инновационный опыт работы;
- формирование ключевых компетенций на уроках и внеклассных занятиях через современные педагогические технологии;

Основными приоритетами в 2016 год будут: Формирование ключевых компетенций на уроках и внеклассных занятиях через современные педагогические технологии, консолидация учителей с целью повышения интереса учащихся к предмету «Физическая культура», и занятий спортом вне учебного заведения. Непрерывного повышения квалификации педагогических кадров учреждений образования, содействие их творческому росту, профессиональной самореализации.

«А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО... НЕМНОГО ПРО СКАКАЛКУ»



НАУМЕЦ ВЕРА ВЛАДИМИРОВНА,
преподаватель физической культуры
и спец.дисциплин «Костанайского
социально-технического колледжа».

Скакалка — очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Прыжки со скакалкой развивают мышцы ног, делают их стройными и красивыми, служат профилактикой плоскостопия; способствуют формированию правильной осанки: укрепляют связки внутренних органов; ликвидируют застойные явления в организме; улучшают перистальтику кишечника; развивают сердечно-сосудистую и дыхательную системы; развивают чувство ритма и координацию движений.

Существует много различных упражнений со скакалкой. Наиболее распространенными из них являются прыжки: с вращением скакалки вперед, назад; на одной ноге, на обеих ногах и смешанные; на месте и с перемещением; с разным количеством вращений за один прыжок; в одном ритме и со сменой ритма (с изменением количества прыжков в 1 мин.); обычные и с дополнительными движениями (руками, ногами и смешанные); с поворотами; индивидуальные, парные и групповые; с использованием утяжелителей, надеваемых на руки, ноги, туловище, или с тяжелой скакалкой; на разной по жесткости поверхности (мягкой, жесткой, рыхлой) и ширине опоры (на гимнастическом коне или скамейке, на перевернутой скамейке, на бревне и т.п.); с использованием предметов (например, спрыгивания и напрыгивания на гимнастическую скамейку).

Совсем не обязательно использовать всё многообразие прыжков. Одним нравятся обычные многократные прыжки. Другим не по душе монотонная работа, и они предпочитают осваивать всё новые и новые прыжки.

В настоящее время продается много разнообразных скакалок — от веревочных до сложных, великолепно оформленных, со встроенным счетчиком вращений. Скакалки бывают разной длины и предназначены для одиночных, парных и групповых прыжков. При выборе скакалки следует исходить из того, что

она не должна быть легкой (иначе будет плохо вращаться) и должна соответствовать росту занимающегося (покупка «на вырост» здесь неуместна). Несоблюдение этих требований приведет к дополнительным движениям, что отрицательно скажется на технике прыжков и приведет к снижению результатов.

Как подобрать скакалку по длине. Если встать на середину скакалки (ноги вместе), то она должна доставать до подмышек.

Что касается материала, из которого изготовлена скакалка, то лучшей является веревочная. Она должна быть достаточно толстой, чтобы свободно вращаться. Можно использовать обыкновенную толстую веревку с завязанными на концах узлами. Такая скакалка не бьет больно по телу в случае ошибки, что немаловажно для начинающих или осваивающих новые упражнения.

Перейдем к технике прыжков. В исходном положении ноги слегка согнуты в коленях, ступни вместе, пятки оторваны от пола. Туловище и голова расположены прямо. Руки развернуты предплечьями в стороны (предплечья почти параллельны полу), а локти находятся около туловища или касаются его. Правильный хват скакалки, это наиболее удобное положение для выполнения движений кистями. Ручки или концы скакалки надо держать без напряжения. Вращение скакалки осуществляют кистями. Чем интенсивнее работают кисти, тем быстрее вращается скакалка.

При выполнении прыжков туловище должно оставаться прямым. Это позволяет свободно и ровно дышать. Смотреть надо прямо перед собой. Если смотреть в пол, то голова непроизвольно опускается вниз. Срабатывает так называемый шейный рефлекс (голова опускается вниз — спина сгибается, голова поднимается вверх — спина прогибается).

Следует добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Никогда не приземляться на всю стопу. Приземляться, слегка согнув колени. Ноги во время прыжков должны оставаться практически в одном и том же положении, лишь амортизируя приземление. Не отрываться высоко от пола во время прыжка. Достаточно подпрыгнуть так, чтобы скакалка могла пройти под ногами. Обе стопы должны всё время приземляться на одно и то же место.

Для обучения прыжкам со скакалкой и их совершенствования рекомендуется выполнить следующие подводящие упражнения из и.п.(исходное положение) для прыжков, без скакалки или со скакалкой в одной руке.

1. В и.п. слегка опускать и поднимать пятки, не касаясь ими пола, вначале медленно, а затем быстрее.

2. Небольшие прыжки, обращая особое внимание на работу ног.

3. Прыжки в течение 20 сек. Во время прыжков надо следить за положением рук,

ног, туловища и головы. Для этого лучше выполнять упражнение перед зеркалом.

4. Стоя в и.п., вращение скакалки вперед одной рукой. Держать оба конца скакалки в одной руке и вращать ее сбоку от себя. Выполнить 20-30 вращений, поменять руку и повторить упражнение. Всегда помнить о том, что вращать скакалку надо только движением кисти.

5. Вращение скакалки назад одной рукой.

6. Вращение скакалки одной рукой, увеличивая и замедляя скорость вращения. Выполнить вращения как вперед, так и назад.

7. Прыжки с вращением скакалки одной рукой. Вращать скакалку в том же темпе, в каком выполняются прыжки. Не забывать о том, что в момент удара скакалки об пол обязательно надо быть в прыжке (не касаться пола). Следить за правильностью выполнения прыжков. Освоить вначале прыжки с вращением вперед, а затем — с вращением назад.

Когда эти упражнения будут освоены, можно считать, что учащиеся готовы к длительным прыжкам через скакалку. В случае затруднений следует начать с одного прыжка, выполнить его правильно, легко и свободно. Прodelать упражнение несколько раз. Затем выполнить два прыжка подряд; после освоения перейти к трем, четырем и т.д. Главное — сразу начать прыгать правильно, это залог дальнейших успехов.

Прыжки со скакалкой можно считать освоенными, если их выполняют технически правильно 20 сек., не сбиваясь. Прыжки в течение более длительного времени, кроме ловкости, требуют функциональной выносливости.

Характерные ошибки при прыжках со скакалкой: приземление на всю стопу; лишние движения ногами в прыжке (сильное сгибание ног, подтягивание коленей вверх); руки выпрямлены в локтях (локти далеко от туловища); вращение скакалки предплечьями или руками от плеча; голова наклонена вперед.

Начинающим следует заниматься три раза в неделю, через день. Постепенно количество занятий можно довести до пяти, распределив их равномерно в течение недели. Например, суббота и воскресенье — тренировка, понедельник — отдых, вторник, среда, четверг — тренировка, пятница — отдых. Однако увеличивать количество занятий совсем не обязательно, можно с успехом тренироваться и три раза в неделю. Гораздо важнее проводить тренировки регулярно.

В таблице приведены нормативные требования к прыжкам со скакалкой для учащихся I-XI классов.

Правила выполнения нормативных упражнений.

Прыжки со скакалкой на скорость. Прыжки выполняют на обеих ногах, с одним

Класс	Четверть	На скорость						На выносливость		
		Оценки								
		Мальчики (юноши)			Девочки (девушки)			Мальчики и девочки (юноши и девушки)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
КН sa 10 сек	I	6	10	12	8	12	14	—	—	—
	II	8	12	14	10	14	16	—	—	—
	III	10	14	16	12	16	18	—	—	—
II (II) sa 10 сек	I	10	14	16	18	22	24	—	—	—
	II	12	16	18	20	24	26	—	—	—
	III	14	18	20	22	26	28	—	—	—
III (IV) sa 15 сек	I	22	26	28	26	30	32	—	—	—
	II	24	28	30	28	32	34	—	—	—
	III	26	30	32	30	34	36	—	—	—
V sa 15 сек	I	28	32	34	32	36	38	0.50	0.45	1.00
	II	30	34	36	34	38	40	0.45	1.00	1.15
	III	32	36	38	36	40	42	0.50	1.15	1.30
VI sa 20 сек	I	32	36	38	38	42	44	0.50	1.00	1.15
	II	34	38	40	40	44	46	0.45	1.15	1.30
	III	36	40	42	42	46	48	1.00	1.30	1.45
VII sa 20 сек	I	38	42	44	44	48	50	0.50	1.00	1.20
	II	40	44	46	46	50	52	0.50	1.20	1.40
	III	42	46	48	48	52	54	1.10	1.40	2.00
VIII sa 25 сек	I	48	52	54	52	56	58	0.50	1.00	1.35
	II	50	54	56	54	58	60	0.50	1.25	1.50
	III	52	56	58	56	60	62	1.10	1.50	2.15
IX sa 25 сек	I	52	56	58	56	60	62	0.45	1.00	1.50
	II	54	58	60	58	62	64	1.00	1.30	2.00
	III	56	60	62	60	64	66	1.30	2.00	2.30
X sa 30 сек	I	54	58	60	66	70	72	1.00	1.45	2.00
	II	56	60	64	68	72	74	1.30	2.00	2.30
	III	58	64	68	70	74	76	1.45	2.30	3.00
XI sa 30 сек	I	62	66	70	68	72	76	1.30	2.00	2.30
	II	64	68	72	70	74	78	1.45	2.30	3.00
	III	66	70	74	72	76	80	2.00	3.00	3.50

вращением на каждый прыжок, в течение определенного времени, которое в каждом классе свое. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С междускокком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

Прыжки со скакалкой на выносливость. Прыжки выполняют на обеих ногах, с одним вращением на каждый прыжок, с любой скоростью. Во время выполнения прыжков разрешается допустить одну ошибку. Ошибка — если учащийся сбился или изменил способ прыжка (начал прыгать с междускокком, поочередно на левой и правой ноге и т.п.). После первой ошибки надо как можно быстрее продолжить прыжки. Допустив вторую ошибку, учащийся прекращает выполнение упражнения. Учитывают время, в течение которого учащийся выполнял прыжки.

Данные упражнения можно использовать на уроках или в качестве домашнего задания.

МОЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ



ДЮСЕКЕЕВ САБИТ ИБРАЕВИЧ,
преподаватель физической культуры
«Костанайского строительного-технического
колледжа» управления образования акимата
Костанайской области.

Для меня никогда не стоял вопрос: «Чем я хочу заниматься в жизни?», все получилось как-то само по себе: в детстве очень хотел заниматься спортом – записался в секцию по вольной борьбе. Благодаря систематическим тренировкам и воле к победе имею звание кандидата в мастера спорта по данному виду. После окончания школы, без каких – либо мучительных раздумий поступил в Костанайский Государственный педагогический институт, факультет физической культуры и спорта с государственным языком обучения, успешно его закончил. Но на начало трудовой деятельности понял, что физкультура и спорт – это школа жизни, уникальное средство физического развития и воспитания человека с характером, умеющего ставить цель и добиваться ее, бороться с трудностями и никогда не сдаваться. А еще спорт для меня открыл мир общения с интересными людьми, на которых хотелось быть похожим.

В моем самоопределении большое значение имел пример мамы, которая 27 лет работала учителем начальных классов, которая всегда любила детей, и они отвечали ей тем же. Примером для подражания были и мои уважаемые тренеры – люди, увлеченные своим делом, педагоги с большой буквы, которые учили нас не только ловко бросать соперника на ковер, быть выносливыми и смелыми, преданными своему любимому делу, но еще учили нас не останавливаться на достигнутом. Я думаю, что именно эти люди сформировали во мне понимание того, что человек может быть счастлив только тогда, когда занимается любимым делом. Именно тогда я понял для себя, что работа с подрастающим поколением это мое призвание. Так мое увлечение стало моей профессией.

Я – учитель физической культуры. Мой педагогический стаж работы – 4 года. В Костанайском строительном-техническом колледже работаю с сентября 2014 года. Отмечу, что мне

с коллегами всегда везло, это люди порядочные и добрые, отзывчивые и целеустремленные, одним словом «генераторы» творческих идей и исканий. Мне всегда есть у кого учиться. В стенах колледжа, я понял, что прикоснулся к труду большому, интересному, но одновременно необыкновенно сложному. Ведь сложность учительского труда состоит в том, что ему не только нужно научить своему предмету, а найти путь к каждому ученику, к каждому сердцу. Сегодня ни у кого не вызывает сомнения и тот факт, что одним из важнейших средств гармоничного развития личности является здоровье. А ведь уроки физической культуры, занятия спортом формируют не только физическое здоровье, но и духовное, нравственное.

Однако таковым занятия физической культурой и спортом являются основой при условии, если взрослеющая личность утверждает себя, познаёт свои силы, способности, дарования через осмысленное понимание занятий физической культурой. Занятия спортом, физическая активность не только развивают физические качества и навыки, но и имеют большой воспитательный, моральный эффект. И ещё – если занятия физической культурой становятся любимыми. Но как этого добиться? У каждого учителя свой рецепт успеха.

Важным в своей деятельности считаю совершенствование, исходя из основных задач, поставленных Главой государства в Послании «Стратегия «Казахстан – 2050: новый политический курс состоявшегося государства», особое внимание уделено развитию массового спорта среди детей и молодежи, путем активизации школьного и студенческого спорта. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации.

Основной формой моей работы являются уроки физической культуры, которые обеспечивают необходимый минимум знаний и разностороннюю физическую подготовку. Урок физической культуры для себя считаю одним из самых трудных в системе профессионального образования, так как должен учить технике спортивной дисциплины, развивать их спортивные качества, наконец, заставлять их преодолевать большие физические нагрузки с соблюдением норм и правил поведения, на хорошем эмоциональном уровне, с сохранением добрых отношений с учащимися.

Я понял важность и необходимость своей работы не только непосредственно на уроке физкультуры, но и в организации деятельности по сохранению здоровья всех участников образовательного процесса.

Под моим руководством в колледже организованы следующие спортивные секции для преподавателей и обучающихся колледжа: волейбол, настольный теннис, футбол. Результатами работы спортивных секций являются: настольный теннис – 2 место, мини-футбол – 1 место, гири – 3 место, шашки – 2 место. И главное достижение 2 место в программе об-

ластной Спартакиады учебных заведений ТипО в группе «Б», 2015 год.

Учитель физкультуры должен быть и тренером, и психологом, и массовиком-затейником. Это моя работа. Я люблю свое дело. И чувствую, что я могу и должен быть надежным спутником моих учеников на пути к самосовершенствованию, духовному и интеллектуальному саморазвитию, самоподдержке. Многие считают: «Подумаешь, побегали, попрыгали, покидали - всё это не таит в себе никаких серьёзных знаний и умений», а я стараюсь дать на уроке и во время внеклассной работы чувственно – конкретное представление о красоте человеческого тела и удивительных возможностях человеческого организма. Мы должны помнить, что здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Безусловно, современная жизнь требует от нас целеустремлённости, активности, жизнестойкости, воли, подвижности, но для того, чтобы не раствориться в этом тревожном и неустойчивом мире, часто необходимо иметь основу - стержень, благодаря которому человек остается личностью. И я рад, что именно мой предмет, физическая культура, помогает и учит детей таким важным и необходимым в жизни ценностям! Я многое умею делать неплохо, кое-что – хорошо, но самое любимое, настоящее мое дело – учить любить движение, быть здоровыми, а значит – счастливыми!

«Счастлив сумевший превратить профессию в хобби, а хобби – в профессию»

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ОТСУТСТВИИ СПОРТИВНОГО ЗАЛА



ПОВСТЮК СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ,
учитель физической культуры
ГУ «Загаринской основной школы
отдела образования акимата
Мендыкаринского района»

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги. Наверное, я подниму болезную тему некоторых школ, о которой никто не говорит. Часто общаюсь в сети интернет с коллегами, и одной из обсуждаемых тем является отсутствие спортивного зала в школе. Конечно, большинство школ имеют спортивные залы и у них нет проблем

при проведении уроков физической культуры. Но есть и такие школы, в которых отсутствует спортивный зал или он имеется, но по каким то причинам нет возможности в нём заниматься. Такая проблема существует не только в нашей области или республике, но и в странах бывшего постсоветского пространства.

Работаю в школе учителем физической культуры с 2004 года. Преподаю в 5-9 классах. Школа расположена в приспособленном помещении, спортивного зала нет. Имеется игровая комната размером 4x8 м, но это не спортивный зал. Это ещё хорошо, что школа малокомплектная, в классе в среднем 5-7 учащихся. А если бы было 20 учащихся? Хотелось бы поделиться опытом работы с коллегами, может быть кто-то сможет поделиться своим опытом, подсказать что-то новое.

Как проводить занятия при отсутствии спортивного зала? Ведь есть госстандарт, учебная программа, где чётко расписано базовое содержание учебного предмета. Как всё это не нарушить? Приходится подстраиваться и под программу и под условия школы, а именно отсутствие спортивного зала.

В первой четверти лёгкая атлетика и спортивные игры. Занятия проводятся на улице, на спортивной площадке. Как бы здесь особых проблем нет, наоборот свежий воздух. Единственная проблема – погодные условия не всегда благоприятны. В этом случае приходится проводить занятие в игровой комнате, заменять урок настольными или подвижными играми. Поэтому идя в школу, ты должен быть готов к проведению урока, как на спортивной площадке, так и в игровой комнате.

Вторая четверть – гимнастика и национальные игры. Единственная проблема – это спортивный инвентарь. Если для строевых упражнений, перестроений, общеразвивающих упражнений спортивный инвентарь не нужен, а для занятий акробатикой достаточно пару матов, то для таких упражнений как лазание по канату, упражнения на перекладине, опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на брусьях, упражнения в равновесии на бревне, нужен спортивный инвентарь. А его нет, при чём он отсутствует во многих школах. Что делать в этом случае? В нашей школе имеется гимнастический конь и гимнастический козёл, остальное отсутствует. Также имеется перекладина, которую мы сделали своими руками, на ней выполняем одно упражнение, подтягивание из вися. Конечно, можно таким же способом изготовить самим и разновысокие брусья и выполнять на них упражнения. Многие похвалят за такой подход, за то, что учитель не сидит на месте, а ищет способы выполнения учебной программы. Но и здесь есть большое НО! С точки зрения техники безопасности, а если на этом самодельном снаряде ученик получит травму? Ведь после тщательного расследования учитель вместе со своим самодельным снарядом окажется виноват, даже если ты пять раз проводил инструктаж по технике безопас-

ности. И это правильно, ведь этот снаряд не соответствует нормам, а лишь имитирует стандартный снаряд. Здесь палка о двух концах.

Так как нет возможности выполнить такие упражнения как лазание по канату, упражнения на брусках, упражнения в равновесии на бревне, я, исходя из личного опыта, заменяю эти упражнения на акробатику и национальные игры. Вообще, акробатика это несжатое поле, где можно проводить массу уроков разных по содержанию, всё будет зависеть от творчества учителя.

Ведь акробатика это не просто кувирки, перекаты, шпагаты, упоры, мосты, стойки и равновесия. Освоив эти упражнения, учащиеся переходят на парную акробатику с поддержками, упорами, седами верхом, стойками, равновесиями, входами на плечи, мостами. И вот здесь самое интересное- можно переходить на пирамиды. Учащиеся проявляют огромный интерес к таким урокам, активно принимают участие при построении пирамид, предлагают, ищут способы и т.д. При отсутствии спортивного зала именно акробатика во второй четверти спасает меня, учителя физической культуры.

Третья четверть- спортивные игры, лыжная подготовка, национальные игры. Спортивные игры проводить не можем, так как отсутствует спортивный зал. Остаётся лыжная подготовка и национальные игры. В нашей школе есть десять пар лыж, поэтому проблем с проведением занятий по лыжной подготовке нет. А если в школе нет лыж, что тогда? Как мы вышли из этого положения? Во время проведения общешкольного родительского собрания подняли этот вопрос. Обсуждение было бурным, эмоциональным. Главное правильно всё преподнести родителям, правильно объяснить. Ведь не обязательно нужны крутые лыжи на ботинках. Достаточно простых, даже деревянных лыж с универсальным креплением. Ведь есть родители, которые могут позволить себе приобрести лыжи для своих детей. Есть учащиеся, у которых уже имеются лыжи дома, их нужно только принести на урок. Обратились к спонсорам. Вот после всех этих мероприятий зимой 2009 года мы с ребятами катались на лыжах. В общем, выход можно найти в любой ситуации, главное не сидеть и не ждать манны небесной. Ведь как говорится, под лежачий камень вода не бежит. Из всех запланированных уроков по лыжной подготовке, хорошо, если получается провести половину. Что мешает? Опять же не всегда благоприятные погодные условия. Такие уроки перекрываю национальными играми, подвижными играми, настольными играми шашки, шахматы, настольный теннис. Да, не соответствует календарно-тематическому планированию, а что делать? Ведь планируя лыжную подготовку на четверть, невозможно предугадать погодные условия.

Четвёртая четверть: лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание. Спортивный зал отсутствует, а про бассейн и говорить нечего. Плавание сразу заменяю лёгкой атлетикой и спортивными играми. Занятия также, как

и в первой четверти провожу на спортивной площадке при условии благоприятной погоды.

Буду рад, если кто-то откликнется на моё письмо, с кем можно будет обсудить данную тему, поделиться опытом.

ВОЛЕЙБОЛ. ДОПТЫ ОЙЫНҒА ҚОСУ ТҮРЛЕРІ



**ЖАЛМАҒАНБЕТОВ
АМАНГЕЛДІ МҰХТАРҰЛЫ,**

Ы.Алтынсарин атындағы жалпы білім беретін орта мектебінің дене шынықтыру пәні мұғалімі
Қостанай облысы Амангельді ауданы

Сабақтың тақырыбы: Волейбол. Допты ойынға қосу түрлері.

Сабақтың мақсаты: Оқушыларға допты ойынға қосу әдістерін толық меңгерту, үйрету арқылы волейбол ойынына қызығушылығын арттыру. Қимыл-қозғалыс әрекетін дамыту. Оқушыларды ептілікке, шапшаңдыққа тәрбиелеу.

Сабақ нәтижесі: Волейбол жаттығуларының түрін білу, тану, меңгеру.

Қысқаша жаңа сабақты түсіндіру: Волейбол ойыны- еліміздегі ең көп таралған ойындардың бірі. Ойын ережесінің жеңілдігі, қажетті-жабдықтардың өте күрделі болмауы, тартымдылығы оны бұқаралық сипатқа ие етеді. Онымен барлық жастағы адамдар айналыса алады. Волейбол олимпиадалық ойындар бағдарламасына 1964 жылдан кіргізіліп келеді. Қазақстан волейбол командасы 1966 жылдан бері сенімді ойын жолына көшкен. Волейбол «volley» - қалқып ұру, «boll» - доп дегенді білдіреді. Ресми тіркелген күні 1895ж, оны ойлап тапқан У.Дж. Морган (АҚШ). Алғашқы аты «Минтонет». Қазақстанда ең алғаш жарыс 1926 жылы Қызылордада өтті. Қазақ волейболы XX ғасырдың 60 жылдары жақсы дамыды. Бұл жерде спорт шебері, КСРО-ның еңбек сіңірген жаттықтырушысы Октябрь Жарылғапов есімін ерекше айтып өтуге болады.

Ұйымдастыру бөлімі: 15 минут

1. Сыныпты сапқа тұрғызу. Мәлімдеме қабылдау
2. Саптық жаттығулар.
3. Жалпы дамыту жаттығуы.

а) жүру, жүгіру жаттығулары
(Ұйымдастыру, әдістемелік нұсқау: Сынып оқушыларының сабаққа дайындығын бақылау. Жаттығуларды қатесіз орындату.)

Негізгі бөлімі: 20-25 минут

1. Сапқа тұру
2. Жаңа сабақты түсіндіру, тақырып пен мақсатымен таныстырып өту.
3. Волейбол тарихы, еліміздегі волейбол командалары туралы түсіндіру.
4. Көрнекілік суреттер арқылы түсіндіру, практикалық түрде орындап көрсету.
5. Оқушыларға жаңа сабақ жаттығуларын орындату.

Жасөспірімдер 13-14 жастағылар, 15-16 жастағылар, 17-18 жастағылар.

- Ер балалар
Қыз балалар 2м 20см
2м 10см 2м 35см
2м 20см 2м 43см
2м 24см

Волейбол торының еденнен биіктігінің өлшемін көрсету.

Тапсырма көздері:

Топпен жұмыс жүргізу

1-топ Топтастыру

Волейбол туралы не білеміз?

1. Спорттық ойын түрі
2. Алаңда ойналады
3. Екі топтан құралады
4. Доп пен тор қажет
5. Төреші керек
6. Ойыншы ережені білу керек
7. Спорттық киім киіп ойнау керек

2-топ Волейболдың адам денсаулығына пайдасы

1. Денсаулықты жақсартады.
2. Өкпенің дұрыстығын алуына көмектеседі.
3. Бұлшық еттерді қатайтады.
4. Қимыл әрекетте тез ойлауға көмектеседі.
5. Ми қызметін реттеуге көмектеседі.
6. Мінез-құлықты реттеуге көмектеседі.
7. Топ мүшелерімен жақсы қарым қатынас орнатуға, психологиялық ахуал туғызуға көмектеседі.

3-топ. Волейбол ойыны мен баскетбол ойынының айырмашылығы

А) Волейбол- екі топ алаңның екі жағында, өз бөлігінде ойнайды, ойыншылар орнын ауыстырып отырады, ойынға арналған тор алаңның ортасында жоғарға бекітіледі, әр топта 6 адам.

Б) Баскетбол – екі жақты ойын, ойыншылар алаңда үнемі қозғалыста болады, 5 ойыншы болады, алаңның екі шетінде екі себет тор болады.

Жеке жұмыс, топ жұмысын бағалау

Қорытынды бөлімі. 5 минут

1. Сапқа тұру
2. Үйге тапсырма спорттық ойындар туралы мәліметтер жинау
3. Мадақтау, Бағалау әр топ өзара бағалайды. Рефлексия.

Үй тапсырмасын барлық оқушыға көрсету арқылы, допты үстінен қабылдау жаттығуларын жасау – 2 мин.

Әр топ постер қорғайды осы тақырыпта және ойларын ортаға айтады.

Оқушыларды 4 топқа бөліп:

1 топ: Допты төменнен ойынға қосу түрлерін үйрену.

2 топ: Допты жоғарыдан ойынға қосу түрлерін үйрену.

3 топ: Қарама-қарсы тұрып допты бір-біріне жоғарыдан беру түрлері.

4 топ: Қарама-қарсы тұрып допты бір-біріне төменнен беру түрлері.

Жаттығу кезінде оқушылар бір-бірінің кемшіліктерін байқап соны айтып, қайталамауға тырысады.

Әр топ өздеріне берілген жаттығуды көрсетеді.

Әр бір жаттығуларды орындауда топ мүшелері келесі топты сырттай қарап отыра, кемшіліктерін түзеп отырады. Кемшілігі болса қарсы топ мүшелері сол жаттығу түрін көрсетеді.



ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ НАЧИНАЮЩЕГО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПОСРЕДСТВОМ НАСТАВНИЧЕСТВА



ТАСК ИРИНА БОРИСОВНА,
преподаватель физической культуры
«Рудненского политехнического колледжа».

Становление педагога - достаточно сложный процесс в социальном, психологическом и профессиональном плане. В этот период наиболее четко отражаются результаты воздействия на личность целого комплекса позитивных или негативных факторов, как внутренних, так и внешних. Задача образовательного учреждения - помочь начинающему преподавателю осознать себя способным, талантливым, сделавшим правильный профессиональный выбор человеком, способным показывать высокие результаты труда и демонстрировать лучшие профессиональные качества. Для решения этой задачи в Рудненском политехническом колледже работает Школа молодого преподавателя и существует система наставничества. Я, как наставник, хочу поделиться своими мыслями и опытом.

Для молодого специалиста вхождение в новую деятельность сопровождается высоким эмоциональным напряжением, требующим мобилизации всех внутренних ресурсов. Решить эту стратегическую задачу поможет создание гибкой и мобильной системы наставничества, способной оптимизировать процесс профессионального становления молодого преподавателя, сформировать у него мотивации к самосовершенствованию, саморазвитию, самореализации.

Процесс повышения уровня профессиональной компетентности молодого преподавателя посредством системы наставничества успешно осуществляется при соблюдении наиболее значимых организационно-педагогических условий, таких как:

- индивидуально-дифференцированный подход к молодому преподавателю;
- диагностическое сопровождение работы со стажером;
- содержание методической работы направлено на повышение уровня профессиональной компетентности;
- конструирование и моделирование реальных ситуаций профессиональной деятельности.

Грамотно построенная работа с молодым специалистом уже с первого дня его пребывания в колледже - один из факторов успешного вхождения в профессиональную среду.

К настоящему времени накоплен определенный научно-педагогический и методический материал о подготовке молодого преподавателя к профессиональной деятельности. Но проблема организации квалифицированной помощи в период адаптации на практике в образовательном учреждении остается по-прежнему актуальной.

Наставничество - одна из наиболее эффективных форм профессиональной адаптации, передачи педагогического опыта, способствующая повышению профессиональной компетентности, в ходе которой начинающий педагог практически осваивает профессиональные приемы под непосредственным руководством опытного педагога. При этом важным условием выступает психологическая совместимость наставника и стажера. Наставник должен быть психологически настроен на работу со своим молодым коллегой и обладать навыками консультирования и оценивания. Важно при этом быть открытым и готовым к диалогу, понимать потребности и образ мыслей молодого преподавателя, обладать терпением и спокойствием, а также быть примером для молодого педагога в отношениях со студентами, с коллегами и с родителями.

Наставничество является двусторонним процессом, обладающим обратной связью. С одной стороны - деятельность наставника, с другой - деятельность ученика, воспитанника. Этот процесс является одной из разновидностей педагогического взаимодействия.

Наставничество - особый тип отношений, в которых особую важность имеют объективность, доверие, честность, надежность и конфиденциальность.

Исходя из всего вышесказанного, можно предположить, что наставник должен быть настоящим подвижником, обладать глубокими знаниями в области педагогики, психологии, культурологии и высокой профессиональной компетентностью.

Процесс наставничества затрагивает интересы как минимум трех субъектов взаимодействия: обучаемого, самого наставника и организации-работодателя. Молодой специалист получает знания, развивает навыки и умения, повышает свой профессиональный уровень и способности; развивает собственную профессиональную карьеру; учится выстраивать конструктивные отношения с наставником, а через него - и со всей адаптивной средой; приобретает информацию о деятельности организации, в которой он работает. Наставник развивает свои деловые качества; повышает свой профессиональный уровень в процессе взаимообучения. Организация, таким образом, повышает культурный и профессиональный

уровень подготовки кадров; улучшаются взаимоотношения между сотрудниками.

Чтобы осуществлять наставническую деятельность, мало быть просто опытным высококвалифицированным педагогом, со своей сложившейся системой педагогической деятельности. Необходимо развивать свой творческий потенциал, постоянно находиться в научном педагогическом поиске, совершенствовать свои формы и методы работы, осуществлять межличностное общение с коллегами (перебирать чужой опыт и делиться собственными разработками).



Принимая на себя обязанности наставника, педагог открывает для себя ряд преимуществ:

- во-первых, наставничество помогает опытному педагогу увидеть и наметить новые перспективы в сфере своей педагогической деятельности;

- во-вторых, при успешном осуществлении данных функций наставник ощущает свой вклад в систему профессиональной адаптации молодого преподавателя, получает удовлетворение от общения с педагогом-воспитанником;

- в-третьих, настоящий наставник всегда должен стремиться к самосовершенствованию;

- в-четвертых, выполнение функций наставника может (и должно) помочь в развитии педагогической карьеры преподавателя, повышении его педагогической квалификации; способствует росту доверия к нему в педагогическом коллективе колледжа;

- в-пятых, педагоги-наставники могут не только делиться собственным опытом с более молодыми коллегами, но также и учиться у них, расширять свой арсенал навыков и умений, осваивать современные технологии обучения, стили профессиональной деятельности и т. п. Главное – быть открытым для педагогических инноваций.

Чтобы взаимодействие с молодыми специалистами было конструктивным и принесло желаемый эффект, педагогу-наставнику необходимо помнить о правилах общения, которые необходимо соблюдать. Я всегда стараюсь придерживаться этих правил:

1. Не приказывать. Наставник должен помнить, что фраза, содержащая обязательство какого-либо рода, вызывает протест.

2. Не угрожать. Любая угроза – это признак слабости. Угроза со стороны наставника – это еще и признак педагогической несостоятельности, некомпетентности.

3. Не проповедовать. «Ваш профессиональный долг обязывает...», «На Вас лежит ответственность...» – эти воззвания чаще всего

являются пустой тратой времени. Они не воспринимаются и не осознаются молодыми специалистами как значимые, вследствие их абстрагирования от реальной педагогической ситуации.

4. Не поучать. Наставник должен помнить о том, что нет ничего хуже, чем навязывать свою собственную точку зрения собеседнику.

5. Не подсказывать решения. Наставник не должен «учить жизни» молодого учителя. «На Вашем месте я бы...» – эта и подобные ей фразы не стимулируют процесс профессиональной поддержки, поскольку произносятся чаще всего с оттенком превосходства и ущемляют, таким образом, самолюбие молодого педагога.

6. Не оправдывать и не оправдываться. Наставник потеряет значительную долю своего влияния, если будет строить свое взаимодействие с подопечными на основе этих приемов общения.

7. Не ставить «диагноз». «Вам нельзя работать в колледже, Вы слишком эмоциональны» – такая фраза опытного педагога непременно насторожит молодого преподавателя и настроит его против наставника.



Цель работы с молодыми специалистами – сделать их успешными, создать пространство, где они могли бы реализовать себя.

Овладение специальностью на практике представляет собой достаточно длительный процесс, предполагающий освоение основных функциональных обязанностей преподавателя и классного руководителя, знакомство с нормативной правовой базой образовательного процесса, становление профессиональных компетенций и формирование профессионально значимых качеств. Вместе с тем, начинающие педагоги способны привнести новые взгляды на обучение, воспитание, развитие студентов, инициировать «свежие» идеи по вопросам работы учреждения, педагогического коллектива.

Таким образом, грамотное управление процессом профессиональной адаптации и профессионального становления с помощью наставничества, помогает не только профессиональному росту молодых специалистов, повышению их компетентности, но и содействует развитию образовательного учреждения.

Литература

1. Рахимжанова Г.К. Работа с молодыми педагогическими кадрами. – Қазақстан кәсіпкері // Профессional Казахстана, №7(86), 2010, стр.8-9
2. Вавилова Л. Н., Панина Т. С. Состояние и перспективы развития современного педагогического образования // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2011. – № 2(4).
3. Интернет-ресурсы

ПРИМЕНЕНИЕ ИКТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



БОРТНИЦКАЯ ОКСАНА ПАВЛОВНА,
учитель физической культуры «Средней
школы №17 отдела образования акимата
города Костаная».

«Чтобы быть хорошим преподавателем, надо любить то, что преподаёшь, и любить тех, кому преподаёшь, лишь из этого слагается успех и уважение».

Василий Ключевский.

На своих уроках физической культуры, использую компьютерные технологии с применением программ Power Point, ActivInspire, Activote. Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволяет эффективно решать эту проблему. Электронная презентация – это логически связанная последовательность слайдов, объединённая одной тематикой и общими принципами оформления.

Целью презентации может быть:

- актуализация знаний;
- сопровождение объяснения учителем нового материала;
- первичное закрепление знаний;
- обобщение и систематизация знаний.

Одной из главных задач учителя физической культуры является разумное использование в учебном процессе наглядных средств обучения. Наглядность играет важную роль в развитии наблюдательности, внимания, развития речи, мышления учащихся. Богатейшие возможности для этого предоставляют современные информационные компьютерные технологии. В отличие от обычных технических средств обучения ИКТ позволяют не только насытить обучающегося большим количеством готовых, строго отобранных, соответствующим образом организованных знаний, но и развивать интеллектуальные, творческие способности учащихся. Наглядность материала повышает его усвоение учениками, т.к. задействованы все каналы восприятия учащихся – зрительный, механический, слуховой и эмоциональный.

Просмотр и обсуждение учебного материала увеличивает степень запоминания. Использование презентаций целесообразно на любом этапе изучения темы и на любом этапе урока. Данная форма позволяет представить учебный материал как систему ярких опорных образов, что позволяет облегчить запоминание и усвоение изучаемого материала. Подача учебного материала в виде презентации сокращает время обучения, высвобождает ресурсы здоровья детей.

Другой формой использования ИКТ явилось применение тестирующих программ. Использование компьютерных тестов на теоретических уроках физической культуры даёт возможность:

- осуществлять реальную индивидуализацию и дифференциацию обучения;
- вносить обоснованные изменения в учебный процесс;
- достоверно оценивать качество обучения и управлять им.

Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала и стоя в строю учащимся не комфортно воспринимать информацию. Первые уроки знакомлю с новым разделом (будь то спортивная игра: баскетбол, волейбол, гимнастика, лыжная подготовка или лёгкая атлетика) в компьютерном классе с использованием интерактивного оборудования. Учитель координирует, направляет, руководит и организует учебный процесс, а сам материал объясняет вместо него компьютер. С помощью видеоряда, звука и текста школьник получает представление об изучаемом виде спорта, исторических документах, биографии спортсменов, двигательном действии, учится моделировать последовательность движений, что делает урок более содержательным и увлекательным. На контрольных уроках по завершению раздела (баскетбол, волейбол, гимнастика, лыжная подготовка или лёгкая атлетика) использую тестирующие компьютерные программы, что позволяет оценить теоретические знания учащихся. Тесты могут использоваться на любом этапе обучения. Одни из них призваны оценить готовность учащихся к усвоению нового материала, другие помогают выявить конкретные пробелы в знаниях учащихся и спланировать необходимую целенаправленную коррекционную работу, пусть и дают возможность прогнозировать дальнейший процесс обучения и его результаты.



На своём вводном теоретическом уроке по волейболу «История и правила игры волейбол»

Знакомлю учащихся с целями и задачами урока: упорядочить знания по истории волейбола; ознакомить с основными приёмами в волейболе; подтвердить полученные умения и навыки при ответе на вопросы (тесты).

Изучение нового материала организовано с помощью электронной презентации. В начале урока учащимся была предоставлена историческая справка: кто является основателем игры волейбола (Уильям Морган), официальная дата зарождения игры (1895 год), где получил начало волейбол (США) и что в переводе с английского означает волейбол (летающий мяч). Обсудив историю волейбола, переходим к знакомству и разбору размера и линий площадки, где графически на слайдах показывают ширину и длину площадки (9x18м.), высота женской и мужской сетки (2,24м и 2,43м), где располагаются зоны замены, какой вес имеет волейбольный мяч (260г-280г.). Учащиеся внимательно слушают и конспектируют информацию в тетрадах.



Следующим разделом урока было знакомство с основными элементами игры волейбол (стойка волейболиста, передачи мяча: верхние и нижние, подача мяча) и техника перемещения в игре. На слайдах можно было проследить наглядно выполнение того или иного элемента в движении и на месте. Также показала, как располагаются игроки на площадке. Нумерация зон начинается с позиции подающего(1) и далее против часовой стрелки 1 – подающий, 2,4 – нападающие, 3 – связующий, 5,6 – защитники (блокирующие). Затем показала, как происходит перемещение игроков на площадке (если выигрывается очко при чужой подаче, то игроки, двигаясь по часовой стрелке, переходят в другие зоны).

Затем, чтобы немного заинтересовать и приобщить к обсуждению учащихся, я предложила им разобрать 5 игровых ситуаций. На слайдах была предложена первая ситуация: после выполненной подачи мяча, мяч переходит через сетку и приземляется на противоположную площадку соперника, будет ли засчитано очко? (Да)

Вторая ситуация: мяч после выполненной подачи касается края верхней сетки, переходит на противоположную сторону, считается ли мяч забитым? (Да)

Третья ситуация: мяч после выполнения подачи, касается края верхней сетки и не переходит на противоположную сторону соперника, а остается на своей площадке, засчитывается ли очко сопернику? (Нет)

Четвертая ситуация: засчитывается ли очко, если мяч после выполнения подачи на противоположную сторону приземляется на линию площадки? (Да)

Пятая ситуация: засчитывается ли очко, если мяч после выполнения подачи, уходит за пределы противоположной площадки? (Нет)

Следующий этап урока: разбираю учащихся на малые группы и прошу их принять участие в обсуждении игровых моментов и дать правильный ответ. В виде маленького соревнования учащиеся стараются опередить своих соперников и ответить на вопрос первыми.

Первая ситуация: после подачи соперника, команда выполняет три касания мяча между игроками команды на своей половине площадки. Правильно это или нет? (Да)

Вторая ситуация: после подачи соперника, команда выполняет четыре касания мяча на своей половине площадки. Правильно это или нет? (Нет)

Третья ситуация: мяч от поставленного блока противоположной команды отскакивает на свою же половину, игроки выполняют три касания мяча. Правильно это или нет? (Да)

Четвёртая ситуация: в игре игрок выполняет два подряд касания мяча. Правильно это или нет? (Нет)

После того как учащиеся посоревновались между собой в разборе игровых ситуаций, учащимся было предложено рассмотреть стандартные игровые ситуации, которые применяются в игре. Если мяч принимает задняя линия защиты, то необходимо выполнить передачу на связующего игрока (игрок находится у сетки в зоне 3). Связующий игрок выполняет передачу на атакующего игрока влево или вправо, и тот уже выполняет удар на противоположную площадку соперника.

После того, как учащиеся прослушали, просмотрели, обсудили все игровые моменты, в заключительной части урока провожу контрольный тест по усвоению нового материала, используя интерактивное оборудование activote. В тесте даны вопросы и 4 варианта ответов, необходимо выбрать правильный ответ. Как только все учащиеся ответили на последний вопрос, появляется таблица с результатами и оценкой.

Использование тестов по физической культуре позволяет объективно оценить теоретические знания учащихся. Тестовый контроль и формирование умений и навыков с помощью ИКТ предполагает возможность быстрее и объективнее, чем при традиционном способе, выявить у учащихся знание и незнание материала.

Заключительный этап урока – рефлексия. Самооценка каждого ученика – что усвоено на уроке, над чем еще надо потрудиться.

Таким образом, я считаю, что при организации и проведении современного урока физической культуры необходимо использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности учащихся, расширять общий кругозор.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ



КАРИМОВ РЕНАТ КАРИМОВИЧ,
учитель физической культуры КГУ
«Набережная средняя школа отдел
образования акимата Тарановского района.

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать.

В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние дистанции.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега, одинаковая для всех возрастов:

Задача 1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега.

В технике бега принято выделять опорную и маховую ноги.

Создать представление о технике бега помогают кинопрограммы, фотографии, рисунки, наглядные пособия. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5-100 м.

Задача 2. Обучение технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить об основных требованиях к технике бега:

- прямолинейная направленность;
- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;
- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;
- свободная и энергичная работа рук;
- прямое положение туловища и головы;
- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

Задача 3. Обучение технике бега по повороту.

В беге на повороте бегун несколько наклоняет корпус влево к бровке дорожки, правая стопа развернута носком в сторону наклона и одноименная рука двигается с большей амплитудой кистью вовнутрь, а локтем дальше в сторону. Однако эта корректировка на повороте значительно меньше, чем при беге на короткие дистанции.

При беге на средних дистанциях необходимо добиваться плавности бега и стремиться уменьшить вертикальные колебания ОЦМТ, которые у спортсменов высокой квалификации значительно ниже.

В беге на средние дистанции очень важен четкий ритм дыхания, при этом необходимо особенно активно и правильно выполнять выдох, так как полный выдох способствует полноценному вдоху.

Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

Задача 4. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!», «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной (рис. 1).

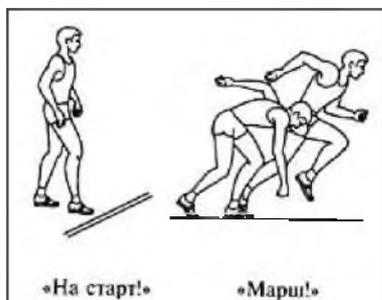


Рис. 1. Высокий старт

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся начинают по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается (рис. 2).

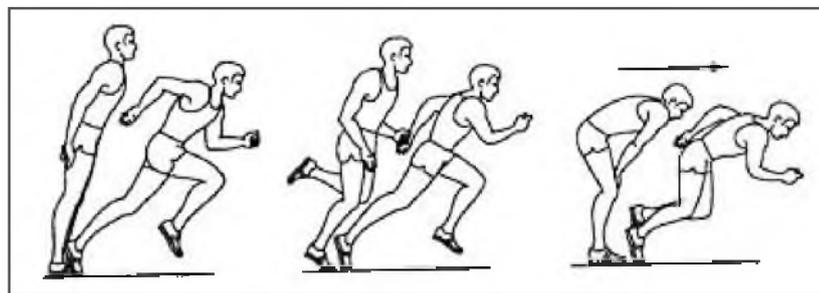


Рис. 2. Старты из различных исходных положений

Задача 5. Обучение технике финиширования.

Финиширование — это бег на последних 10-15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища

вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его обучению в беге.

Задача 6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основой и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Основным методом тренировки в беге на средние дистанции является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30-60 мин 2 раза в неделю и 90-120 мин 1 раз в неделю. Интенсивность бега зависит от его скорости. У начинающих любителей бега скорость обычно не превышает 9-10 км, а у более подготовленных - 10-11 км/ч.

Литература:

1. Аракелян Е.Е., Манжуев С.Х., Бражник И.И. Использование тренажера «облегчающая подвеска» в системе подготовки спринтеров высокой квалификации: Метод.реком. для слушат. высш. шк. тренеров. - М.: ГЦОЛИФК, 1989, 19 с.

2. Калинин М.И., Курский М.Д., Осипенко А.А. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности. - К.: Вища школа, 1986, 23 с.

3. Левченко А.В. Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Автореф. дис...канд.

4. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989, 671 с.

5. Панин Л.Е. Биомеханические механизмы стресса. - Новосибирск: Наука, - 1983, 233 с.

6. Селуянов В.Н. с. соавт. Теория и практика дидактики развивающего обучения в физическом воспитании. - М.: ФиС, 1996, 105 с.

7. Селуянов В.Н., Тураев В.Т. Вклад медленных мышечных волокон в мощность, развиваемую в спринтерском беге. // Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 43-45.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ФУТБОЛЕ



КАРПЕЦ АНТОН СЕРГЕЕВИЧ,
преподаватель физической культуры
«Карасуского сельскохозяйственного
колледжа».

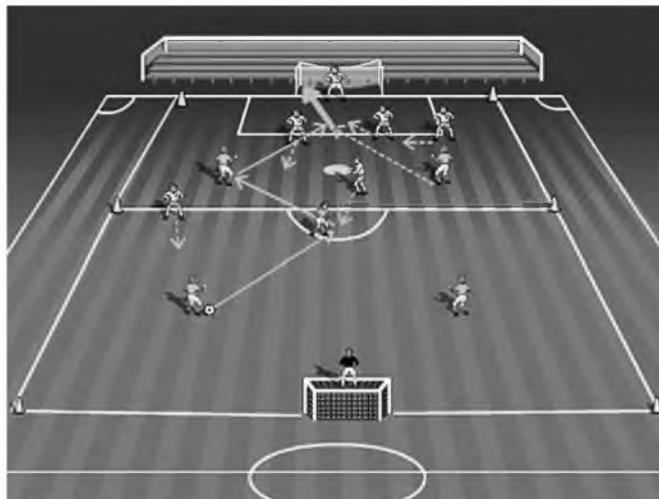
Основные игровые навыки юного спортсмена формируются в возрасте 15-16 лет. Поэтому можно говорить, что такой возраст является своего рода «ключевым» по отношению к процессу становления игрового мастерства.

Работая с учебно-тренировочной группой по футболу, возраста 15-16 лет, мною было замечено, что в структуре подготовленности большую роль играет технико-тактическая подготовка, связанная с развитием специальных способностей спортсменов и формированием специальных тактических навыков. Такая подготовка основывается на максимальном учете всех психологических механизмов принятия оперативных решений [1].

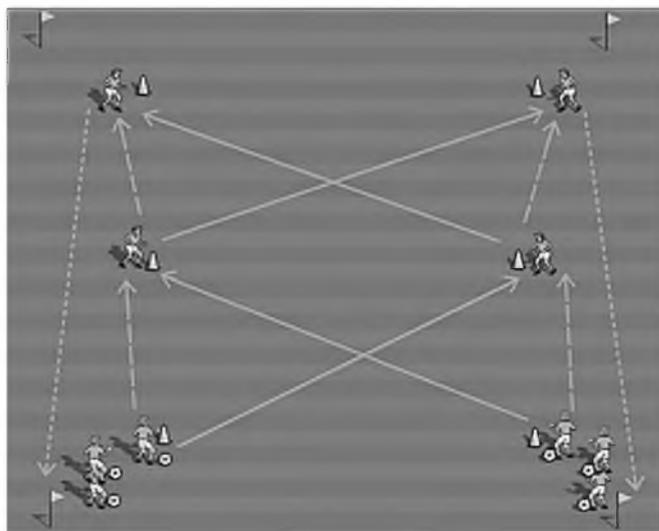
За период работы в качестве тренера, мною был апробирован комплекс упражнений для развития технико-тактического мастерства юных футболистов. К наиболее эффективным упражнениям, на мой взгляд, можно отнести следующие:

1. Игра 5x5 с заданием: команда, владеющая мячом, проходит центральную линию площадки только за счет передачи. Для стимуляции игроков гол, забитый после добивания, считать за два. Правила «вне игры» соблюдаются. Размеры площадки 35x25м. (рис.1)

2. Обучение индивидуальной и групповой тактики в обороне и атаке в упражнении 4x4 по ширине поля. Игра ведется в прямоугольнике 30x20 метров на четверо ворот. Положение вне игры действует. Требование в атаке: применять «стенки», «забегания», игру на третьего, смело идти в обыгрыш. В обороне прессинг соперника, владеющего мячом, подстраховка партнеров, расположение в пол-оборота. (рис.2)



(рис.1)

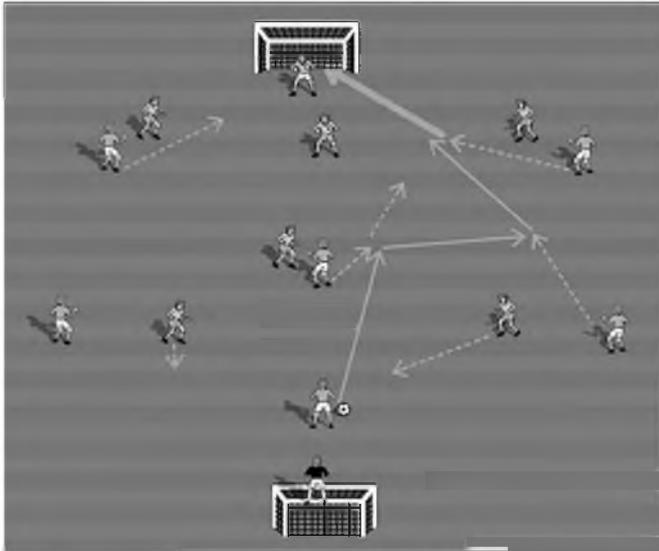


(рис.2)

3. В данном упражнении группа из 10 человек делится на две колонны. Два игрока располагаются на дальних конусах, вторые два на центральных конусах, на ближних конусах по три на каждой стороне с мячами, два из которых начинают упражнение передачами по диагонали к игрокам у центральных конусов, которые в свою очередь в два быстрых касания по диагонали доставляют мяч в дальние позиции. Игроки, принявшие мяч, возвращаются в исходную позицию через «ведение в шаг». Перемещение игроков смотреть на рисунке изображенных пунктирными линиями. (рис.3)

4. Задача: одна команда позиционно атакует (красные) и прессингует при потере мяча. Вторая обороняется (желтые) и выходит из-под прессинга. Требование в обороне: компактность, соблюдение принципов и правил зонного прессинга. В атаке сохранять расстановку, правильно располагаться по отношению к партнеру с мячом и воротам соперника, выдерживать треугольники и ромбы при группо-

вых взаимодействиях, своевременно выходить в точки завершения и подбора мяча, быстро перестраиваться от атаки на прессинг. Размеры площадки 50x35м. (рис.4)



(рис.3)

Выполнение данных упражнений в учебно-тренировочном процессе способствует развитию у игроков гибко и быстро переключаться с одних командных действий на другие, тактического мышления, ориентировки на поле, творческой инициативы при решении различных игровых ситуаций. Совершенствуются индивидуальные действия и простейшие взаимодействия с партнёрами, как в линии нападения, так и в защите; формируют у игроков умение эффективно использовать отдельные технические приёмы и тактические действия для решения поставленной задачи [2].

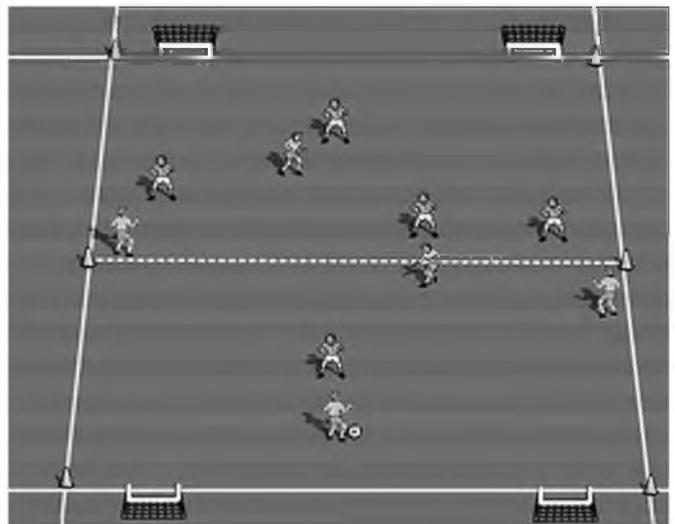
Таким образом, в результате многократного выполнения упражнений в определённой последовательности тактические действия и комбинации совершенствуются, в командах устанавливаются прочные взаимные связи, как между отдельными футболистами, так между отдельными звеньями и линиями.

В процессе тренировки у футболистов формируется логическая структура понимания цели и задачи игры. Выстраивая логическую модель игры, юному спортсмену легче воспринять и понять связи между партнерами, где такие связи жестко ограничены, а где есть место импровизации. Важно, чтобы игроки поняли суть и логику каждого перемещения на поле и цель решаемых при этом задач.

Представленные упражнения носят комплексный характер, и в процессе их выполнения одновременно решаются задачи развития двигательных качеств, технической и тактической подготовки. Важное место отводится сопряженности всех видов подготовки, позволяющей в определенной мере устранить противоречия между специальной физической, технической и тактической подготовленностью юных спортсменов. Данный подход предполагает целесообразность и рациональность в соотношении тренировочных и соревновательных нагрузок в зависимости от структуры подготовленности, вариативности средств и

методов тренировки, выполнение тренировочных программ, приближенных по структуре к соревновательной деятельности и направленных на мобилизацию двигательного потенциала футболистов.

Ограниченное количество приведенного выше комплекса не исключает многообразия воздействий, поскольку эти упражнения могут использоваться в самых различных сочетаниях и с варьированием таких факторов, как объем и интенсивность нагрузки, размер игровой площадки. Необходимо учитывать и то, что в футболе все специализированные упражнения носят комплексный характер, и в процессе их выполнения одновременно решаются задачи совершенствования, как двигательных качеств, так и технико-тактического мастерства.



(рис.4)

С уверенностью можно сказать, что использование технико-тактических упражнений в учебно-тренировочном процессе приближает юных спортсменов к их главной цели – стать профессиональным футболистом.

Список использованной литературы:

1. Шамардин В.В. Футбол: учебное пособие / В.В. Шамардин, В.Г. Савченко. - Днепропетровск: «Пороги», 1997. - 238 с.
2. Тхорев В.И. Теоретико-методические основы тактики спортивных игр // Методологические проблемы подготовки специалистов физической культуры и спорта: Всероссийская науч.-теор.конф. - Волгоград.



БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ БУДУЩИМ ЗАЩИТНИКАМ ОТЕЧЕСТВА



ДАВИДОВ СЕРГЕЙ НИКОЛАЕВИЧ,
учитель физической культуры
ГУ «Школы - лицей №2»
отдела образования акимата г. Костаная.

Физическая культура и военно-прикладные виды спорта должны занимать особое место в системе подготовки молодежи к защите Родины. Правильная организация физической подготовки молодежи эффективно содействует повышению у учащихся старших классов дисциплинированности, организованности, формирует физическую и моральную стойкость, выносливость, сноровку, т.е. все, что необходимо будущему защитнику Отечества. Ведь совершать стремительные многокилометровые марши, быть готовым действовать в условиях применения противником оружия - все это под силу лишь человеку физически развитому, выносливому, решительному.

Будущий воин должен быть приучен к тому, чтобы переносить эти нагрузки без ущерба для здоровья. Служба в Вооруженных Силах Республики Казахстан потребует от него моральной стойкости, большого физического и психологического напряжения.

Укрепление здоровья, закаливание организма, гармоничное развитие молодежи, подлежащей призыву в армию, — одна из важнейших задач общеобразовательной школы. Успешно решить эту задачу можно только в том случае, если учителя физической культуры, учителя начальной военной подготовки будут находить и использовать наиболее эффективные формы работы по физическому воспитанию учащихся.

В нашей школе планомерно проводится подготовка учащихся старших классов к будущей военной службе, посредством урочных занятий и так же секционных занятий. Для того, чтобы ученики почувствовали себя в роли военнослужащего ежегодно проводятся военно-спортивные мероприятия. По результатам которых сильнейшие игроки представляют нашу школу на городском соревновании «Болашақ Сарбаз». Проведение таких мероприятий способствует не только подготовке юношей к

службе в армии, но и имеет профориентационную направленность для поступления в силовые структуры, а также в высшие и средние специальные учебные заведения по специальности – физическая культура, безопасность жизнедеятельности.

ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ЦВЕТ НАЦИИ»

Цель: проверка уровня физической подготовленности допризывной молодежи.

Задачи:

- пропаганда и популяризация физической культуры спорта, как одно из важнейших социальных направлений в работе с молодежью;

- повышение качества и эффективности физкультурно-спортивной работы среди допризывного возраста в подготовке к военной службе;

- подготовка юношей к службе в рядах Вооруженных Сил Республики Казахстан.

Участники: 11«А», 11 «Б» классы.

Инвентарь: канат - 1 шт, винтовка Вальтер- 1 шт, перекладина - 1 шт, гимнастические маты - 4 шт, секундомер - 2 шт, обручи - 2 шт, противогазы - 6 шт, скакалка - 3 шт, макеты автомата - 2 шт, фишки - 2 шт, гимнастические палки -4 шт, волейбольные мячи - 2 шт, резиновые коврики -6 шт, гимнастическая скамейка - 1 шт, мишень - 6 шт.

Ход спортивного праздника.

Ведущий: «Добрый день, дорогие друзья! Сегодня Вы станете участниками и свидетелями праздника «Цвет Нации».

Мужество - это не мода,

Скорая, быстротечная.

Мужество - суть мужчины,

Прочная, долгая, вечная.

Если зернышко смелости

С почвой подружится,

Вызреет в пору зрелости

Зернышко колосом мужества. (Ф.Алиев).

Мы начинаем!

Первый конкурс:

«Разминка» - команды стоят в колонну по одному. По сигналу первый участник бежит с макетом автомата, огибая фишку возвращается к своей команде, передавая автомат следующему участнику.

Правила и методические указания: побеждает команда первой закончившая эстафету.

Второй конкурс:

«Кто быстрее» - по команде «Газы» участникам необходимо надеть противогаз, время фиксируется по последнему участнику, одевшему противогаз.

Правила: побеждает команда, показавшая наименьшее время.

Третий конкурс:

«Разные полюса» - участники стоят в колонне, правая рука располагается на плече

впереди стоящего, а левая нога отдается сразу стоящему. По сигналу, участники передвигаются прыжками до фишки, огибают ее и возвращаются обратно.

Правила и методические указания: не расцепляться при выполнении задания, побеждает команда, которая первой преодолет финишную прямую.

Четвертый конкурс:

«Переноска раненого» - раненый переносится парами. По сигналу первая пара переправляет (способом «стул») раненого за линию и возвращается обратно, то же выполняет следующая пара.

Правила и методические указания: не уронить раненого, последующая пара не должна стартовать прежде чем предыдущая не финиширует, побеждает команда первой преодолевшая финишную черту.

Пятый конкурс:

«Баланс» - у каждой команды по одному волейбольному мячу и две гимнастические палки. По сигналу первый участник, удерживая двумя гимнастическими палками волейбольный мяч, передвигается до фишки, огибает ее и возвращаясь передает инвентарь следующему участнику.

Правила и методические указания: если мяч роняют, необходимо поднять его и продолжить бег с того места, где мяч был потерян. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Шестой конкурс:

«Прыгуны» - от каждой команды выступают по 3 человека. По сигналу каждый участник начинает выполнять прыжки через скакалку.

Правила и методические указания: на это упражнение отводится 30 секунд, побеждает команда, которая выполнит наибольшее количество прыжков.

Седьмой конкурс:

«Отдых солдата» - каждая команда демонстрирует свое выступление не более 5 минут.

Правила и методические указания: выступление оценивается.

Восьмой конкурс:

«Полоса препятствий» - этапы расположены по кругу, каждый участник команды пробегает весь круг, выполняя задание.

- 1 этап - три кувырка вперед;
- 2 этап - переправа по кочкам;
- 3 этап - переправа по бревну;
- 4 этап - преодоление туннеля (по гимнастическим матам);
- 5 этап - стрельба (один выстрел)

Правила и методические указания: попадание при стрельбе приносит дополнительный балл команде, побеждает команда, показавшая наименьшее время после финиша.

Ведущий: Вот и подошел к концу наш праздник. Жюри подводит итоги. А мне бы хотелось сказать: «Пусть на щитах наших воинов всегда будет девиз:

Честь и Родина превыше всего!
 Нам силу дает наша верность Отчизне,
 Так было, так есть и так будет всегда!».



ВНЕКЛАСНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ, СИЛЬНЫЕ»



ГАББАСОВА УЛЬЯНА АЛЕКСЕЕВНА,
учитель физической культуры ГУ «Средней
школы № 17 отдела образования акимата
города Костаная».

Внеклассное мероприятие по физической культуре «Смелые, ловкие, сильные» проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, где обучающиеся приобретают навыки и умения в беге, в прыжках, в метании, в играх, развивают двигательные качества и умственные способности обучающихся, укрепляют здоровье, дружеские отношения. Это мероприятие можно проводить с детьми 2 — 4 классов, однако можно использовать и с детьми старшего возраста, увеличивая расстояние при выполнении задания или длину этапа. Мероприятие «Смелые, ловкие, сильные» можно проводить как на уроках физической культуры, так и в детском оздоровительном лагере.

Ведущий 1

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт-помощник,
Спорт-здоровье,
Спорт-игра,
Физкульт-ура!

Ведущий 2. Здравствуйте, дорогие гости нашего праздника! Мы очень рады вас видеть!

Ведущий 1. Сегодня у нас замечательный день! Все учащиеся отмечают День Здоровья!

Ведущий 2. А так же день всех сильных, ловких, дружных и смелых ребят.

Ведущий 1. Сегодня – День Здоровья! Наша земля всегда богата сильными и здоровыми людьми.

Ведущий 2. Давайте мы с вами сегодня покажем, какое наше поколение. Подтвердим известную поговорку «В здоровом теле - здоровый дух!»

Ведущий 1. Посоревнуемся в силе и ловкости, скорости и выносливости!

Ведущая 2. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. Давайте вместе с вами создадим атмосферу праздника, сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит всех нас! Давайте все вместе дружными аплодисментами поприветствуем наших участников.

Ведущий 1. Спортивные команды! На торжественное открытие – шагом марш! (делают круг почета). Сегодня в соревнованиях принимают участие 5 команд:

1. 5 А класс девиз: «Один за всех и все за одного»

2. 5 Б класс девиз: «О спорт и мир!»

3. 5 В класс девиз: «В здоровом – теле здоровый дух!»

4. 5 Г класс девиз: «Когда мы едины, мы непобедимы»

5. 5 Д класс девиз: «Мы в беде друзей не бросим»

Давайте поприветствуем их!

Ведущий 2. На протяжении всего времени команды будут поддерживать болельщики. А наше уважаемое жюри оценит их поддержку, и заработанные баллы помогут командам при подведении итогов.

Ведущий 1. Разрешите представить членов жюри нашего спортивного праздника. Приветствуем!

Ведущий 2. Начинаем соревнования, мы надеемся, что погода нас не подведет, не подмочит сердца нашего драгоценного жюри по отношению к участникам соревнования. Вы согласны со мной?

Ведущий 1. И чем теплее на улице, тем жарче будете вы, дорогие наши болельщики! Не слышу вас!

Ведущий 2. И все же главными героями нашего дня остаются команды. Давайте же пожелаем им победы! А победит сегодня тот, кто наряду с силой и ловкостью покажет свою находчивость и смекалку.

СПОРТИВНЫЕ ЭСТАФЕТЫ.

Легкоатлетическая

У каждой команды по эстафетной палочке. Расстояние до конуса 12-15 м. Участники поочередно пробегают дистанцию с эстафетной палочкой, обегая стойку и передают ее у линии старта-финиша. Финишем эстафеты является пересечение линии последним участником (последний участник пробегает линию, эстафетную палочку не передает), Палочка передается правой рукой в правую руку, пробегая с правой стороны. Линию старта заступать нельзя.

Палочка под ногами.

У каждой команды по гимнастической палочке. Участники, пробегая вокруг тумбы, передают палку следующему игроку (один конец палки, второй конец - у первого игрока) и вместе проносят её под ногами всей команды (все остальные перепрыгивают через гимнастическую палку).

Первый участник, выпуская из рук палку, остаётся в конце строя, а второй продолжает эстафету. Последний участник забегает за линию финиша. Следить за продвижением палки, прыгать повыше на двух ногах. Если кто-то из игроков выпустил палочку из рук, ошибка исправляется, начав движение с того места, где была совершена ошибка.

Бег в мешках.

Первым участникам игры выдаются мешки. По сигналу ведущего первые участники команд должны быстро залезть ногами в мешок, и, придерживая его руками возле пояса, допрыгать до обозначенного места. Обежав его, игрок возвращается к своей команде, вылезает из мешка и передает его следующему игроку, который повторяет все действия.

Во время игры не допускается падение мешка. Если во время эстафеты участник упал, он может подняться и продолжить соревнование.

Эстафета продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Побеждает команда, игроки которой первыми выполняют задание.

Посадка картофеля.

На расстоянии 3-4 метра друг от друга ставятся подставки – лунки. Первый участник «сажает картофель»: берёт по одному мячу и поочередно раскладывает их на подставки. Второй участник «собирает картофель»: берёт по одному мячу и поочередно складывает их в первую подставку. В руках может находиться по одному мячу, если мяч выкатился, его возвращает на место игрок, допустивший ошибку. Следующий игрок продолжает эстафету, когда предыдущий пересечет линию финиша.



Паучок.

На расстоянии 6-9 метров от линии старта стоит тумба. Игроки поочередно в положении упор присев сзади («паучок», «таракан») обходят тумбу. Следующий начинает движение тогда, когда руки предыдущего зайдут за линию финиша. Передвигаться только ногами вперед.

Змейка.

Команда делится на две группы. Половина команды выстраивается с обручами напротив тумбы (конуса), вторая половина (поочередно) пробегает в каждый обруч, обегает тумбу, возвращается обратно, и так далее.

Затем игроки меняются местами и эстафета повторяется.

Бег с тремя мячами.

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м, кладет их на пол.

Переправа.

Команда выстраивается по одну сторону от сетки в колонну, капитан – с другой стороны. По сигналу капитан выполняет верхнюю (нижнюю) передачу мяча через сетку. Первый игрок может сразу отбить мяч капитану или поймать мяч, а затем выполнить передачу. Если игрок три раза не смог перебить мяч через сетку, то бросает мяч капитану.

Гонка мячей над головой.

Участники игры стоят в колоннах. Мяч у капитанов команд. По сигналу капитан пере-

дает мяч следующему игроку через голову. Игрок, получивший мяч, передает его дальше над головой. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и передает мяч через голову. Побеждает команда, капитан которой раньше вернется на свое место.

Гонка мячей справа(слева).

То же, что и в предыдущей эстафете, но мяч передается сбоку.

Гонка мячей между ногами.

Ноги врозь так, чтобы мог пройти мяч. Участники наклоняются и передают мяч между ногами.

Гонка мячей над головой и между ногами.

Участники игры стоят в колоннах. Мяч у капитанов команд. По сигналу капитан передает мяч следующему игроку через голову. Игрок, получивший мяч, передает его дальше между ногами и так передачи чередуются. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и передает мяч через голову. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Побеждает команда, капитан которой раньше вернется на свое место.

Конкурс капитанов «Минное поле».

На площадке расставлены кегли. По сигналу капитан с завязанными глазами старается как можно больше собрать кеглей в свою коробку в течение одной минуты. Выигрывает команда, чей капитан собрал большее количество кеглей.

Заключительная часть.

Построение

Ведущий 1. Для подведения итогов слово предоставляется председателю жюри:

Выступление. Награждение.

1 место – « Самые сильные» - 5 класс

2 место – «Самые ловкие» - 5 класс

3 место – «Самые смелые» - 5 класс

4 место – «Самые дружные» - 5 класс

5 место – «Самые выносливые» - 5 класс

Ведущий 2. Вот и подошли к концу наши соревнования.

И совсем не важно, что мы сегодня не поставили мирового рекорда, главное – мы выбрали самых ловких, самых сильных и самых смелых.

Давайте еще раз поприветствуем наших участников! Болельщики, поприветствуйте свои команды!

Вот и узнали мы победителей,

Скажем «Спасибо!» жюри и зрителям.

Спортсменам - новых побед

И всем - наш спортивный привет!

Ведущий 1.Еще раз поздравляем вас всех с Днем здоровья! И желаем вам и вашим семьям здоровья, успехов. И давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности будет легче, если мы будем вместе!

Ведущий 2. До свидания!

Ведущий 1. До новых встреч!

Под звуки марша покидают стадион.

СОВЕТЫ ОТ МСМК ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ СЕЛЕЗНЕВОЙ ОЛЬГИ

Подводя итоги выступления на VII зимних Международных детских играх, которые прошли с 12 по 16 января 2016 г. в Австрии в городе Инсбруке Костанайские лыжники в составе пяти спортсменов и старшего тренера области О.Н. Бушмакина завоевали на Играх две серебряные медали.

«СЕРЕБРЯНЫЙ» ДУБЛЬ

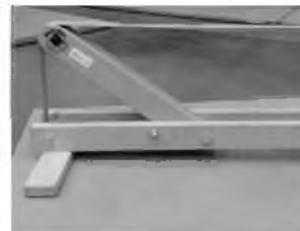
Всего на Игры прибыли делегации 54 городов из 22 стран. Пять наших лыжников отстаивали честь страны на мировом уровне. Соревнования проходили на «Зеефельд Арене», находящейся в 20 км от Инсбрука. Участие в детских играх принимали спортсмены в возрасте от 13 до 15 лет.

В Австрии участники провели пять дней. Пока добирались до назначенного места, посетили три страны. Побывали в Москве, Мюнхене и Инсбруке. А когда пришло время уезжать, никто не хотел покидать сказочные австрийские места.

В составе костанайской сборной были призеры и победители первенств РК Мария Люфт, Елизавета Селезнева, Валерия Батченко, Мадина Сматова и Александр Сташко. В первый день соревнований юные лыжники бежали гонку классическим ходом, во второй - свободным ходом, а в третий день организаторы устроили смешанную эстафету с участием четырех человек, которых выбирали методом случайной жеребьевки.

По результатам первой гонки костанайская спортсменка, учащаяся средней школы №19 Мария Люфт заняла второе место. Во второй день Мария снова принесла команде серебряную медаль. Елизавета Селезнева (СШ №23) и Александр Сташко (СШ №22) заняли четвертые места в коньковом спринте и смешанной эстафете. Ученица СШ №18 Валерия Батченко свое лучшее шестое место заняла в спринтерской гонке, ученица СШ №115 Мадина Сматова заняла 9 место в классической гонке.

различных упражнений на координацию. В свободное от соревнований время в Инсбруке для детей бесплатно работал спортивный развлекательный центр, где можно было продолжать оттачивать свои навыки. Игры в баскетбол, хоккей с мячом на паркете, теннис, скалолазание, прыжки на батуте, скейты, роликовые коньки, велосипеды, гимнастические



дорожки, игровые автоматы, канатная дорога, натянутые ленты, тросы для эквилибристики, и многое другое.

Не все дети в этом возрасте осознают, для чего они занимаются спортом. Они катаются на лыжах, чтобы чем-то заниматься. И сейчас мы не ставили детям задачи, завоевывать медали. Приняли участие в соревнованиях для того, чтобы набраться опыта. Чтобы появился тот маячок, после зажжения которого они действительно полюбили бы лыжный спорт.



Сегодня лыжные гонки приобрели новый формат проведения соревнований. Для большей зрелищности и популяризации организаторы включают в программу гонок так называемый «ски-кроссинг» - прохождение слаломных спусков, подъемы зигзагом, трамплины и т.д. А для этого нужна и соответствующая подготовка. Во всем мире изменился и подход к тренировочным занятиям школьников. Общефизическая подготовка юных лыжников-гонщиков включила в себя огромное количество

Посетив детские игры, мы увидели наши пробелы и то, над чем нужно работать в дальнейшем. Надеюсь, что эта поездка зарядила детей на высокие результаты в большом спорте, и руководство спортивных и учебных заведений не останутся равнодушными в оказании посильной помощи тренерам и учителям физической культуры для воплощения больших достижений в спорте.

Продолжение следует...
контактный телефон: 53-34-30



Лыжные гонки. В программе зимней спартакиады школьников и студентов колледжей



Стрельба. В программе зимней спартакиады школьников и студентов колледжей



Хоккей с шайбой. В программе зимней спартакиады школьников и студентов колледжей



Областной практический семинар "Национальные игры"



Футзал. В программе зимней спартакиады школьников и студентов колледжей



Областной практический семинар "Национальные игры"



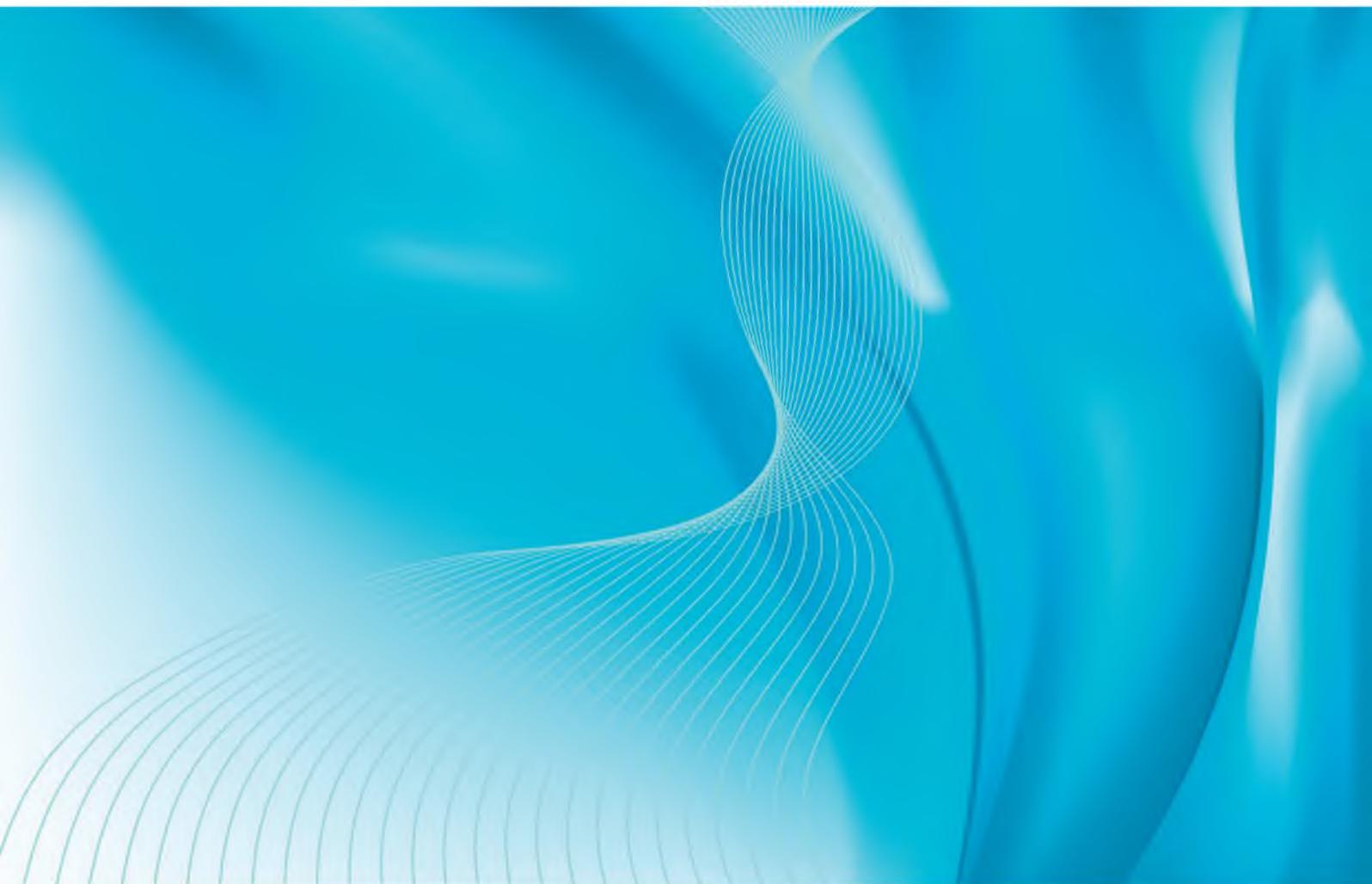
Силовая гимнастика. В программе зимней спартакиады школьников и студентов колледжей



Областной семинар "Тесты Первого Президента - Лидера Нации"

«Те, у которых мы учимся, правильно называются нашими учителями, но не всякий, кто учит нас, заслуживает это имя»

И. Гете (немецкий поэт, мыслитель и естествоиспытатель)



ISSN 2310-693X



© Региональный центр физической культуры
Управления образования акимата Костанайской области