

ФИЗКУЛЬТУРА

в Костанайской области

30 СЕНТЯБРЯ 2015 ГОДА



№ 3 (10)

«Особенности занятий
в сельской малоком-
плектной школе»

с. 6

«Использование под-
вижной игры «ЛАПТА»,
как средство физи-
ческого воспи-
тания»

с. 10

«Подвижные
игры на све-
жем воздухе
для учащихся
младших
и средних
классов»

с. 15

«Советы от Мастера
спорта международного
класса Селезневой
Ольги»

с. 22



Добро пожаловать
WWW.RCFK.KZ





Календарь событий РЦФК 1 июля - 31 сентября 2015 года

СПОРТИВНЫЙ ОТДЕЛ

2-8.07.2015

СПАРТАКИАДА СРЕДИ ЛАГЕРЕЙ ОТДЫХА

3-5.07.2015

ОТКРЫТЫЙ ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО "ҚАЗАҚ
КҮРЕСІ"

9-19.07.2015

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ТУРНИР ПО ФУТБОЛУ "СОСА-
СОЛА БЫЛҒАРЫ ДОП" 2002-2003 Г.Р.

8-20.08.2015

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ТУРНИР ПО ФУТБОЛУ "СОСА-
СОЛА БЫЛҒАРЫ ДОП" 2004-2005 Г.Р.

13-26.08.2015

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ МНОГОДНЕВНАЯ
ВЕЛОГОНКА "ШКОЛЬНИК КАЗАХСТАНА"

23-28.08.2015

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ТУРНИР ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО

28-30.08.2015

ОБЛАСТНОЙ ТУРНИР ПО НАСТОЛЬНОМУ
ТЕННИСУ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСВЯЩЕННЫЙ
ПРАЗДНОВАНИЮ ДНЮ КОНСТИТУЦИИ РК

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

17.07.2015

МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УЧАСТИЮ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНКУРСАХ

13.08.2015

ПОДГОТОВКА МЕТОДИЧЕСКИХ И
ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПО
СОПРОВОЖДЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА" В СООТВЕТСТВИИ С ГОСО

30.09.2015

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

Журнал отпечатан в
ТОО "Жасыл Орда",
г.Астана, район "Сарыарка".
8 (717)28-90-45

Общий тираж: 600 экз

Периодичность: 1 раз в квартал

АКТУАЛЬНО / ӨЗЕКТИ

4 **Л.А. Бимурзина.** Мұғалімнің беделі

6 **Н.Д.Ирханова.** Особенности занятий в сельской малкомплектной школе

ИНТЕРЕСНО / ҚЫЗЫҚТЫ

8 **В.Е.Кокорина.** Техника спринтерского бега

МЕТОДИКА / ӘДІСТЕМЕ

10 **А.М.Раба, И.А.Стяжкина.** Использование подвижной игры «ЛАПТА», как средство физического воспитания

13 **С.В. Шевцова.** Спортивный праздник для девочек «8 марта для ЗОЛУШКИ»

РЕКОМЕНДУЕМ / ҰСЫНАМЫЗ

15 **Н.И.Гербер.** Подвижные игры на свежем воздухе для учащихся младших и средних классов

НОВШЕСТВА / ЖАНАШЫЛДЫҚТАР

17 **И.А.Стяжкина.** Новый формат тестов Первого Президента Республики Казахстан - Лидера Нации

СВОЙ ПОДХОД / ӨЗ КӨЗҚАРАСЫ

19 **В.Г.Кукин.** Дворовый футбол

НОВОСТИ / ЖАНАЛЫҚТАР

21 **В.В.Чечет.** Развитие женского мини-футбола в Костаное

ФАКЕЛ УНИВЕРСИАДЫ / УНИВЕРСИАДА ШАМШЫРАҒЫ

22 **О.Н.Селезнева.** На лыжах и не только...

Мұғалімнің беделі



Бимурзина Ляззат Алдабергенқызы, Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Дене тәрбиесінің Қостанай өңірлік орталығы әдістемелік бөлімінің басшы. Экономика ғылымдарының магистрі.

Педагогикалық әрекетте жетістігі көбінесе мұғалімнің беделіне байланысты болады. Егер мұғалімде оқушылар алдында беделі болса, ол оларға одан да күшті тәрбиелік ықпалын көрсете алады.

Мұғалімнің беделі педагогикалық процесте қалыптасады, сондықтан тек қана беделді педагогтың кәсіптік шеберінде екінші компоненті деп есептеу керек. Мектепке жұмыс істеуге келген жас маман өзіне беделді қалыптастырады. Осы процесті дұрыс ұйымдастыру үшін дене тәрбиесі мұғалімінің беделін немен анықтайтының білуге маңызды.

Дене тәрбиесі мұғалімінің беделі компоненттер қатарынан қалыптасады және дене тәрбиесі мен спорт саласындағы білімдерінен тәуелді болады. Жастың беделі мұғалімнің оқушылар үшін аға жолдасы, үлкен әріппен адам болып қалу керек деп анықталады.

Лауазымның беделі (мұғалімнің мәртебесі педагогтікі сияқты) мұғалімнің психологиялық-педагогикалық білімдерімен толықтырылады.

Адамгершілік беделі (мұғалімнің беделі тұлға ретінде), біріншіден педагогтың, мұғалімнің бейнесіне сәйкес келетін сырттай мінез-құлқының нысанымен, екіншіден, «Мен» ерекшеліктерінің мұғалімі ретінде өзіне тұлғалылық сипаттамаларына жазылатын сәйкестігімен құралады.

Достық беделі мұғалім оқушыларына көмекшісіне, іскер серіктестігіне сияқты өтінуге мүмкіндік берсе ғана қалыптаса алады. Мұғалім мен оқушылары арасында өзара қарым-қатынасы «тапшылдық»-қа айналмағаны маңызды, сондықтан олардың арасында белгіленген арақашықтығы сақталу керек.

Серпімділіктің (жақсылықтың) беделі, мысалы, мұғалім балаларға бағдарламалық материалды өтуге орынына балалармен баскетбол ойнауға

шешім қабылдайды.

Бұл бедел анықталған шеберлерге дейін жақсы, бірақ оны тұтасында жағымсыз, оқытуды ұйымдастыруында (тұлғалылық-іс-әрекеттік көз-қарасы) замануи көз-қарастарының сәйкес келмейтін негізгі талаптары мен принциптері деп санауға болады.

Жолын кесу беделі оқушылардың мұғалімдері алдында қорқынында негізделген. Ереже ретінде осылай беделін алған мұғалімдер тәрбиелеу қарапайым тындауына келеді деп санайды.

Тағы бір маңызды сәт ретінде айтып кетуге қажетті. «Бедел» түсінігімен қатар «жалған бедел», «псевдобедел» түсінігі пайдаланады. Осы түсініктерімен шын айла-шарғы жасаулары позициялық бедел деңгейінде мүмкін болады, өйткені жалған бедел құқықтары бар өкілеттерін іске асыруында жағымсыз жақтарын көрсетеді, атап айтқанда жалған бедел - бұл басшымен өкілдерін теріс пайдалану нысаны. Және осы теріс пайлананулар шынайы, жоғары адамгершілік сапаларымен жеткен мұғалімнің беделін, оның педагогикалық білімдері мен мәдениетімен ауыстыра алмайды. Және осыны ешқашан ұмытпау керек.

Аталған компоненттер мұғалімнің біріңғай беделін қалыптастырады, онда типтің бір неше түрі болуы мүмкін. Дене тәрбиесі мұғалімінің оң беделін қалыптастыра отырып, әрекеттің жеке стилін ескере отырып) не оңтайлы екенің түсіну және оның тұлғалылық және кәсіптік жетістіктерін бөлуге ықпал ете алатын және мектеп оқушыларын тәрбиелеу мен оқыту процесіне зиян келтірмейтін қажетті компоненттердің (оларды маңыздылық тізімінде орналастырып) тізімін құрастыру керек.

Кәсіптік бағыттылығын дамыту үшін адамға әрекеттің талаптары мен оның тұлғалылық мағынасы арасында қойшылықты белсендіретін мұғалімнің әрекетін ұйымдастыру қажет.

Мұғалім – жасаушы, адам тұлғасының қайраткері. Ол мектеп оқушысының мінезін, оның дүниетанымын қалыптастырады. Мұғалім-бұл өз тәрбиеленушісінің тағдырын анықтай алатын адам.

Педагогтың кәсіптік әрекеті үшін маңызды факторы болып адамның тұлғалығы, мінезі, себебі және т.б. табылады. Бұл тұлғалылық сапалары адамның әлеуметтік бағдарын қалыптастыруына, оның кәсіптік өсуіне ықпал етеді. Бұл бағдарлар сана деңгейінде ғана емес, тұлға дамуының бейсаналық деңгейінде да қалыптасады.

Педагогтың оқыту әрекеті әрекеттің кең әлеуметтік жолына байланысты. Өз байланыстарымен ол тікелей немесе делдал оқушыға тұлға ретінде шығады.

Педагог адамның әлеуметтік тәжірибесі мен білім алатын мүгедектің тәжірибесі арасында байланысты буыны, білім, дағдылар жүйесін меңгеру, тұлғалылықты қалыптастыру ұйымдасушысы мен басшысы ретінде сөз

сөйлейді.

Мұғалімнің дене тәрбиелік-педагогикалық әрекетінің құрылымы.

Өз кәсіптік әрекетінде дене тәрбиесінің мұғалімі Дене тәрбиесі бойынша бағдарламасында ұсынылған мақсаттар мен міндеттер түрінде салынған қоғамның талаптарын қанағаттандыру керек.

Әр әрекетте еңбектің дайындық, атқарушылық және бақылау кезеңдерінің шарттарын бөлуге болады. Педагогикалық жұмыста оның үш тараптары қарастырылады: танушылық (оқушыларды зерделеу, жұмыстың мазмұны мен шарттары, спорттық керек-жарақтар мен жабдықтардың бар болуы), жобалау (оқыту мен тәрбиелеу мазмұнын, оқушылардың және өзінің әрекетін жоспарлау) және атқарушылық (оқушылардың оқытуы, тәрбиелеуі және сауықтыруы).

Педагогикалық әрекеттің басты құрылым компоненттері конструктивті, ұйымдастырушылық, коммуникативті болып табылады, ал жұмыста дене тәрбиесі мұғалімінің жұмысында қозғалыс компоненттері.

Дене тәрбиесі мұғалімінің конструктивті әрекеті оқушыларды оқыту, тәрбиелеу және сауықтыру процесін жоспарлаудың әр түрлі түрлерінде болып табылады: болашақты және ағымдағы жоспарлау (сабақтың немесе дене тәрбиелік іс-шаралары), спорттық жабдықтарды, керек-жарақтарды дайындау мен сатып алуды жоспарлау, мектеп оқушыларын ұзақ және қысқа мерзімді дене тәрбиелеу міндеттерін дұрыс қалыптастыру, оқу материалдарын іріктеу мен құрылуы, өз әрекеті мен оқушыларын жоспарлау.

Жоғары біліктілікті мұғалім, ереже ретінде біріншіден болашақты жоспарлауды, ал бұдан әрі-сабаққа, ал бастаушы-тек қана сабаққа немесе бір неше сабаққа жоспарлауды жүзеге асырады. Тәжірибелі педагогтардың конструктивті әрекеті оқушылардың танушылық және қозғалыс белсенділігін арттыруына бағытталған және жоспарлауы осы міндетке бағынады. Тәжірибесі аздар оқушыны ұмытып оқыту-тәрбиелеу процесінің және өз жұмысы әдістерінің мазмұнына көп назар аударады.

Мұғалім назар аударуды білу керек, дауысты таңдау білу керек, өз әрекеттерін бақылай білу керек. Білімді педагог жоғары ұйымшылдығымен байқалады. Бұл сапа сыныптан тыс спорттық жұмысты өткізу кезінде маңызды.

Коммуникативті, ұйымдастырушылық әрекеті жұмыста өте қиын және маңызды болып табылады. Қиыншылықтың себептері – конструктивті әрекетінде. Егер мұғалім оқушылармен, мұғалімдермен, мектеп басшысымен дұрыс өз ара қарым-қатынасын қалыптастыра алса, сол уақытта барлық жоғарыда қарастырылған түрлері тиімді болады. Дене тәрбиесінің мұғалімі үшін қадағалаушылық, ықыластық, қиял, білім мен сөйлеудің белгіленген сапалары, бағыт пен жауап берудің жылдамдылығы, қозғалысты үйлестіруі және т.б. сияқты сапалары сипатты.

Аталған сапалар зияткерлік қабілеттері ретінде анықталады. Дене тәрбиесінің мұғалімінде қозғалыс қабілеттерінің кең арсеналы болуы керек. Оған жан-жақты дене даярлығы, өз қозғалыстарымен басқара білуі тән.

Мұғалімнің қабілеттері педагогикалық әрекетте дамуына байланысты, қорытындысында олардың құрылымы осы әрекеттің құрылымына сәйкес болуы керек.

Дене тәрбиесі мұғалімінің әрекетінің кәсіптік сапалары бағалау кезінде жұмыста жаңашылдық, педагогикалық такт, оқу пәні саласында білім, оқушының ойлауын, еркінің және эмоцияларын дамыта білуі, адамгершілік, гуманисттік қарым-қатынастарды қалыптастыра білуі, оқушыларда дене тәрбиесі бойынша білімдерді дербес білу дағдыларын дамыта білуі және дене жаттығу сабақтарын дербес өткізу, сондай-ақ оқушыларда дене тәрбиесіне қызығушылығын дамыту, оларға оқыту мен тәрбиелеуде жеке көз-қарасын қамтамасыз ету сияқты сапалар назарға алынады және бағаланады.

Мұғалім еңбегінің бас аспабы - білім болып табылады. Білім бұл эрудиция. Мұғалімнің мәдени деңгейі жоғарылағанын білімі толығырақ болады.

Дене тәрбиесі мұғалімінің білім құрылысын қоғамдық-саяси, психологиялық-педагогикалық, медициналық-биологиялық және арнайы білімдерді құрайды.

Педагогикалық кәсіп мұғалімінен жалпы білім беру даярлығына жоғары талаптарды талап етеді. Жалпы білім педагог мәдениетінің деңгейін белгілейді және кәсіптік және арнайы білімді сапалы меңгеру үшін зияткерлік негізі болып қызмет етеді.

Тек қана білімдер педагогикалық біліктілікті анықтамайды. Егер мұғалім білімдерімен практикалық қызметте пайдалана білсе, білімдер әрекетте болады. Білу және білімдерді практикада пайдалана білу – бұл бір де бір нәрсе емес. Педагогикалық шеберлік-ең алдымен кәсіптік ғылыми білімдерінің және жоғары дамыған білімдерінің бірлігі. Білімдердің сапасы мен деңгейі көбінесе ғылыми теориясының талаптарына қандай өлшеуінде сүйенетініне тәуелді болады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі

1. Андреев В.И. Тұлғаның ақылын, бәсекелестігін, шығармашылық потенциалын бағалауға 10 тест-тер пакеті. Казань, 1992.- 38-46п.
2. Гришина Н.В. Қақтығыс мінез-құлқына бейімділігі туралы мәселесіне//Психикалық жайкүйі. 1981. 91-96 п.
3. Ершов А.А. Топтың қолбасшысы және беделі: Мәселенің қойылымына Эксперименттік қолданбалы психология. 1971.
4. Қолбасшының мәртебесі/Под ред. Е.В. Егоровой-Гантман. - М.: Білім, 1994.
5. Тұлғаны дамыту психологиясы/Под ред. А.В. Петровского. - М.: Педагогика, 1987

Особенности занятий в сельской малокомплектной школе



Ирханова Наталья Дарябаевна, главный специалист регионального центра физической культуры управления образования акимата Костанайской области.

В Костанайской области на данный период 366 малокомплектных школ. Часто у молодых преподавателей, приехавших из города в сельские местности, или учившихся в полнокомплектной школе возникает вопрос, как организовывать занятия в таких школах. Поэтому в этой статье хочется поделиться особенностями занятий в малокомплектной школе.

Каждый учитель физической культуры в сельской школе — и учитель, и воспитатель, и тренер, и наставник в одном лице. Оттого, как он справляется с возникающими многочисленными проблемами, как сумеет поставить урочную и внеклассную физкультурно-оздоровительную работу в школе, зависит успешное решение задачи укрепления здоровья учащихся.

Урок физической культуры как был, так и остался главным звеном в системе физического воспитания общеобразовательной школы. Он является для всех учащихся обязательной формой занятий. Содержание и форма его проведения в значительной степени обуславливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников. Очень важно, чтобы он наряду с общепринятыми задачами имел инструктивную направленность и стимулировал учащихся к самостоятельным занятиям, как в школе, так и дома.

Как по-настоящему увлечь ребенка физической культурой, сформировать привычку самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями? Как привить вкус к здоровому образу жизни? Как помочь школьнику в его стремлении к гармоничному физическому развитию? Эти и многие другие вопросы встают перед учителем физической культуры. Ответить на них однозначно нельзя. Каждый ищет свой путь в работе с учащимися в соответствии со своими возможностями и условиями работы. В сельской школе есть свои подходы при решении этих проблем.

Остановимся на работе школы, характерной для сельской местности, где небольшое количество учащихся и, как правило, отсутствует спортивный зал. Отсутствие спортивного зала в малокомплектных школах компенсируется наличием спортивной пришкольной площадки или специально оборудованного места для занятий физическими упражнениями.

Пришкольная спортивная площадка должна иметь прямую беговую дорожку длиной 80-110 м, круговую дорожку 180-200 м, волейбольную, баскетбольную площадки, футбольное поле, место для подвижных игр, прыжковую яму. Вполне по силам сделать место для подтягиваний, отжиманий в упоре, простейшие тренажеры. Чем больше оборудования, спортивного инвентаря, тем интереснее и разнообразнее занятие.

Для занятий лыжной и кроссовой подготовкой желательно иметь маркированную трассу с отрезками различной протяженности. При плохой погоде целесообразно использовать школьные коридоры. В школьном коридоре всегда можно найти место для гимнастического мата, гимнастического «козла», установить съемную (или «постоянную») перекладину, стол для настольного тенниса и т.д. Это даст возможность проводить занятия в ненастную погоду.

Физические упражнения, проводимые на открытом воздухе в течение всего учебного года, особенно ценны тем, что в этом случае эффективнее осуществляется закаливание организма, повышается его сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе содействует привлечению детей к общественно полезному труду. Готовясь к таким занятиям, школьники выполняют работы по элементарному оборудованию мест занятий, содержанию их в чистоте и порядке, изготавливают своими силами мелкий инвентарь. Всё это значительно повышает воспитательное и образовательное значение уроков физической культуры.

Особенности работы в сельской малокомплектной школе имеют свои положительные стороны. Учитель хорошо знает каждого ученика, и есть возможность продуктивно вести индивидуальное обучение, увеличивается плотность урока, возможна взаимопомощь старших и младших школьников, все учащиеся находятся в поле зрения учителя. Но в то же время малочисленность класса затрудняет реализацию некоторых форм спортивных занятий.

Так, самая привлекательная для детей форма занятий физической культурой — это соревнование. Участвуя в них, школьник стремится показать наиболее высокий результат и победить, а это способствует выработке необходимых психологических и физических качеств (целеустремленности, инициативности, настойчивости, решительности и т.д.). Сложность проведения спортивных соревнований в малокомплектной школе заключается в том, что состав детей одного возраста сильно ограничен из-за малой наполняемости классов

(иногда в классе 2-3 человека). Смысл соревнований и конкуренция в данной ситуации отсутствуют, что снижает интерес детей к занятиям. Созданы разновозрастных команд, примерно равных по подготовленности и количеству участников, является выходом из создавшегося положения.

Поэтому важным направлением в решении задач физического воспитания в сельской малочисленной школе является объединение школьников нескольких классов в разновозрастную группу. Объединение учащихся позволяет увеличить количество занятий до четырех пяти в неделю. В этом случае два занятия проводятся в соответствии с программой по физической культуре. Кроме того, учитель может проводить спортивный час (час «здоровья») для всех учащихся в рамках учебного расписания, совершенствуя и расширяя учебный программный материал. Надо также отвести время для работы со спортивными секциями, для организации спортивных мероприятий в школе. Требуется время и для подготовки консультантов, помощников учителя, которые вместе с педагогом участвуют в учебном процессе.

Проведение учебных занятий с разновозрастными группами высвобождает время для организации вне учебной воспитательной работы с детьми, их родителями, населением, что в условиях села имеет особенно важное значение, поскольку школа здесь часто является единственным действующим очагом культуры.

При объединении классов появляется время на проведение бесед, лекций, сообщение теоретических сведений по учебному предмету «Физическая культура» и здоровому образу жизни. Несомненно, полезнее курс теоретических знаний, чем его отдельные фрагменты в период отдыха между физическими упражнениями. Теоретическая часть может содержать сведения по здоровому образу жизни, развитию физических качеств, проведению самостоятельных занятий, технике физических упражнений, по оказанию первой доврачебной помощи при травмах и т.д. Учитель на основании школьной программы и своего личного опыта может определить необходимый уровень знаний для каждой возрастной группы учащихся и каждого ученика.

Лекции, беседы, подготовка учащимися сообщений, защита рефератов будут способствовать осознанной физической подготовке учащихся. Теоретические занятия могут быть плановыми или «резервными» — при дождливой или очень холодной погоде, когда нельзя заниматься на улице. Такой подход требует от учителя более тщательного подбора теоретического материала, и этот материал должен быть всегда под рукой.

Положительным моментом увеличения количества учащихся на занятии физической культурой до 12-15 человек является и то, что уже создается коллектив. Полноценный коллектив — решающее условие формирования психологически здорового и социально активного человека. В здоровом коллективе ученик не растворяется, а находит условия для выявления и расцвета своих лучших качеств. Появляется возможность сопоставительности между учениками, между группами. Объединив малочисленные классы, мы устраняем ограниченность общения учащихся. В объединенном коллек-

тиве можно проводить спортивные и подвижные игры. Особенно это важно для учеников младших классов, где подвижные игры являются одним из основных средств физического воспитания.

Проблему физического воспитания в сельской малочисленной школе невозможно решить усилиями только школы, без взаимного заинтересованного, делового сотрудничества с родителями учеников. Чтобы помочь своим детям, родители должны знать всё необходимое о школьной физической культуре. До начала учебного года на родительских собраниях, в личных беседах важно обратить внимание родителей на режим дня, активный отдых, утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливание, а также на обучение контролю за выполнением учащимися домашних заданий.

Следует отметить необходимость личного примера родителей для обеспечения большей эффективности занятий физическими упражнениями, участия детей в спортивной жизни школы, так как именно в школьном возрасте авторитет старших несравним ни с какими другими мерами педагогического воздействия.

Внеклассная работа является продолжением учебной работы. Внеурочные занятия можно рассматривать как предоставление учащимся возможности дополнительного образования в избранном виде спорта и как существенный фактор повышения уровня двигательной активности. Только при системном подходе с использованием всех форм работы можно добиться высокой результативности физического воспитания.

Создание в школе кружков, секций из разных возрастных групп, проведение внутришкольных соревнований по различным видам спорта позволяют учащимся совершенствовать спортивное мастерство, дают возможность организовать свой досуг согласно интересам и желаниям и, конечно же, расширяют круг общения.

Не секрет, что школа в селе зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом, служит местом организованного проведения досуга, становится единственным центром интеллектуально-культурной жизни села. Поскольку производственное окружение школы зачастую не имеет материальной базы, необходимой для обеспечения занятий физической культурой и спортом, то школа выступает также в качестве центра физкультурно-оздоровительной работы на селе.

В организации физкультурно-оздоровительной работы в школе участвует весь педагогический коллектив, привлекаются родители, учащиеся, бывшие ученики, проживающие на территории села, которые могут быть не только зрителями, но и участниками, и даже спортивными судьями.

Целесообразно проведение таких занятий физической культурой и спортом, в которых участвуют учащиеся нескольких близлежащих школ. Это вносит разнообразие в жизнь детей, повышает заинтересованность участников подобных мероприятий, обогащает и улучшает эмоциональный фон, расширяет рамки общения школьников, оказывает благоприятное влияние на развитие личности, создает больше условий для проявления активности и творческих задатков детей.

Техника спринтерского бега



Кокорина Виктория Евгеньевна, учитель физической культуры ГУ «Школа-гимназия №2 отдела образования акимата города Рудный»

Осень для учителей физической культуры - это время начала подготовки к предстоящим соревнованиям. Осенняя погода позволяет проводить занятия на улице и поэтому на практике технику спринтерского бега и стартовый разбег мы отрабатываем на нашем школьном стадионе, а теорией я хочу с вами поделиться в своей статье.

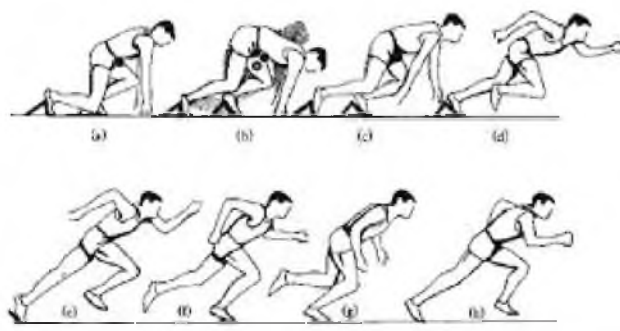
Чтобы добиться лучшего результата, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Правильное и стремительное выполнение первых шагов зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъёмом бедра другой ноги. Бедро поднимается выше (больше) прямого угла по отношению к выпрямленной опорной ноге. Чрезмерно высокое поднятие бедра невыгодно, так как увеличивается подъём тела вверх и затрудняется



продвижение вперёд. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и в силу инерции создаёт усилие, направленное значительно больше вперёд, чем вверх. Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз-назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем энергичнее и скорее произойдёт следующее отталкивание.

Лучшие условия для наращивания скорости достигаются, когда общий центр массы тяжести бегуна в большей части опорной фазы находится впереди точки опоры. Этим создаётся наиболее выгодный угол отталкивания, и значительная часть усилий, развиваемых при от-



талкивании, идёт на повышение горизонтальной скорости.

Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход бега по дистанции заканчивается к 25-30 метру, однако чёткой границы нет (зависит от уровня подготовленности).

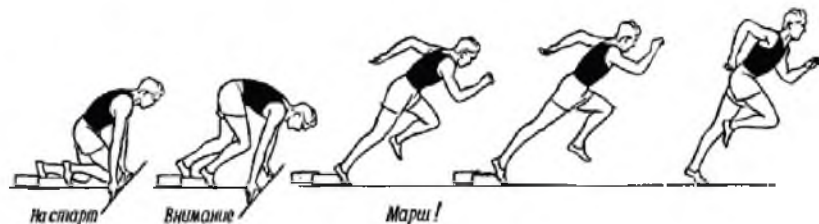
Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается за счёт удлинения шагов и незначительно – за счёт увеличения темпа. Важное значение для увеличения скорости бега имеет быстрое опускание ноги вниз-назад (по отношению к туловищу). При движении тела в каждом шаге с увеличивающейся скоростью происходит увеличение времени полёта и уменьшение времени контакта с опорой.

Большое значение имеют энергичные движения рук вперёд-назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бёдер в первых шагах со старта. На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. Стартовый разбег очень важен имеет большое значение в спринтерском беге но не менее важным так же является бег по дистанции.

Бег по дистанции

К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно наклонено вперёд (80 градусов). Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы. Далее происходит сгибание в коленном и разгибание (подожвенное) в голеностопном суставах.

У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Но так как мы имеем дело с учениками - мы к этому



стремимся.

Бегун (ученик), приходя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую ногу вперед-вверх. Выпрямление опорной ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и снижается скорость его подъема. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах (подошвенное сгибание). Нога после окончания отталкивания по инерции движется несколько назад-вверх. Затем, сгибаясь в колене, начинает быстро двигаться бедром вниз-вперед. Приземление происходит на переднюю часть стопы.

Руки, согнутые в локтевых суставах, быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ногами. Движения руками вперед выполняются несколько внутрь, а назад – несколько наружу. Кисти во время бега полусжаты или разогнуты (с выпрямленными пальцами).

Успех в развитии скорости бега в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений. Мы с моими учениками приходим к этому при помощи различных эстафет.

Бег по дистанции заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. И я стараюсь донести до своих учеников, как важен момент финиширования. Для этого надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Применяется и другой способ, при котором бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться её плечом. При обоих способах возможность дотянуться до плоскости финиша практически одинакова.

Бегунам, не овладевшим техникой финишного броска, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости.

Своим ученикам я рассказываю, что к спринтерскому бегу относятся такие дистанции как 100м., 200м. и 400м, но каждую из этих дистанций нужно бежать по разному.

Бег 100 м.

Эту дистанцию надо пробегать с максимальной возможной скоростью. Быстрое выбегание со старта переходит в стремительное ускорение, с тем чтобы быстрее достичь максимальной скорости и по возможности не снижать её до финиша.

Бег 200 м.

Бег на этой дистанции отличается от бега на 100 м расположением старта и прохождением первой половины дистанции по повороту дорожки. Чтобы со старта пробегать больший отрезок по прямой, стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки по касательной к повороту.

При беге по повороту бегуну необходимо наклониться всем телом внутрь, иначе его вынесет в сторону центробежной силой, создаваемой при беге по кривой. Увеличивать наклон тела влево-внутри нужно постепенно. Только достигнув максимально возможной скорости (в стартовом разбеге), бегун перестает увеличивать наклон тела и сохраняет его на оставшемся участке поворота.

Движения рук несколько отличаются от движений рук при беге по прямой. Правая рука направлена больше внутрь, а левая – несколько наружу. При этом плечи несколько поворачиваются влево. На последних метрах поворота необходимо плавно уменьшить наклон тела и в момент выхода на прямую выпрямиться.

Бег 400 м.

В основе техники бега 400 м лежит спринтерский свободный шаг. Бег проводится с относительно меньшей интенсивностью, чем на дистанциях 100 и 200 м. Наклон туловища на



Рис. 45. Бег 400 м по прямой

поворотах несколько уменьшается; движения руками выполняются менее энергично. Вместе с тем бегун не должен терять размашистости и свободы движений.

Бег со старта начинается так же, как и бег на 200 м. Развив необходимую скорость, бегун переходит на свободный шаг, стремясь поддерживать приобретенную скорость возможно дольше. Следует пытаться преодолеть дистанцию в относительно равномерном темпе.

Кривая скорости бега на 400 м очень быстро и высоко поднимается в начале первых 100 м, держится примерно на том же уровне вторые 100 м, затем постепенно снижается на третьих 100 м и резко – на последних 100 м, особенно за 70-50 м до финиша.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ «ЛАПТА» КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



Раба Андрей Михайлович, Стяжкина Ирина Александровна, учителя физической культуры ГУ «Школа-гимназия №18 отдела образования акимата города Костаная»

В данной статье подвижная игра «лапта» рассматривается как универсальное средство для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся на уроках физической культуры у учащихся 8 классов.

Игра – это основной вид деятельности ребенка, это средство общения, накопления опыта, выражений эмоций и формирования отношений.

Игровая деятельность ориентирована не столько на результат, сколько на сам процесс, поэтому обучающиеся не боятся, не комплексуют из-за того, что у них что-то не получается. Они полностью отдаются игре, так как имеют одну важную особенность – двуплановость. С одной стороны, играющий осуществляет реальное действие, с другой – многие моменты этой деятельности носят условный характер, позволяют отвлечься от реальной ситуации, действовать в воображаемой обстановке.

Игра доступна всем, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки.

Игра «лапта» выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях спортивного зала или открытой спортивной площадки.

«Лапта» может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование школьников.

Использование «лапты» как средство физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со всеми сверстниками, ориентации играющих

на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, надо полагать, что лапта должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях.

Игра на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды нашего региона.

«Лапта» по своему игровому содержанию, беговым и метательным действиям хорошо вписывается в уроки физической культуры, особенно в тех школах, где нет спортивных залов, и большинство уроков проводится на открытых площадках. «Лапта» – подвижная игра с ее элементами, упражнениями на основе игровой техники являются средствами подготовки к метанию и бегу.

Метание выполняется на дальность и в цель – вертикальную, горизонтальную, движущуюся. При этом в игровых условиях метание имеет эмоциональную окраску в сравнении с обычным программным метанием, что очень важно для детей. Упражнения, используемые при обучении «лапте», позволяют выполнять



большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки, все это развивает координационные способности метателя, чувство мяча.

Перебежки в «лапте» аналогичны повторному методу тренировки в беге. На средней дистанции школьники выполняют значительно больший объем работы в игре, при этом перебежки выполняют в соответствии со своими индивидуальными и физическими возможностями. Игра не требует сложного инвентаря и оборудования, достаточно иметь один мяч и «лапту».

Весь инвентарь для «лапты» можно изготовить своими силами. Перед началом занятий учащиеся делятся на группы

Работа над совершенствованием ловкости и быстроты должна осуществляться непрерывно в течение всего периода урока. На разных этапах подготовки учащихся к игре в лапту

применение предполагаемых средств имеет свои особенности. Данный материал предназначен для работы с учениками разной подготовленности. Используются следующие примерные подготовительные упражнения: 2-3 коротких ускорения с выполнением остановок, бега спиной и боком вперед, выполнение выпадов, приседаний, выпрыгиваний, передача и ловля прыгающего мяча, разнообразные способы ловли мяча в любых сочетаниях, удары по мячу битой на точность попадания (по мячу, затем в площадку).

Первым из рекомендуемых средств используются упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости и для развития ловкости. Затем применяются упражнения с одновременным воздействием на развитие ловкости и быстроты.

Постепенно в урок включаются упражнения с выполнением игровых приемов непосредственно во время ускорений. Упражнения внутри групп избираются соответственно степени физической и технической подготовленности занимающихся, уровню развития у них быстроты, ловкости и овладения ими тактическими умениями.

Помимо этого, в зависимости от физической подготовленности учащихся, действия в избирательных упражнениях сочетаются с более простыми и наиболее сложными техническими и тактическими приемами. Устанавливаются и разные временные рамки для выполнения упражнений.

Перед упражнением на развитие быстро-



ты и ловкости следует особое внимание уделять разминке. Помимо общего комплекса упражнений для подготовки опорно-двигательного аппарата, выполняемых в умеренном темпе, следует применять и специальные упражнения для коленных, голеностопных суставов, лучезапястных суставов и суставов пальцев кисти.

В процессе развития быстроты используются различные методы, применяемые к рекомендуемым упражнениям, наиболее важное значение имеют:

- Повторный метод.
- Соревновательный метод.

Повторный метод:

При многократном повторении можно использовать варианты выполнения упражнений с максимальными усилиями с самого начала.

Основной целью является достижение максимально возможного результата и удержание его в течение определенного времени.



Соревновательный метод:

Главная задача: превзойти свой лучший результат в последующей попытке или последующем занятии.

В связи с этим очень важен контроль времени пробега отрезков. Организация учащихся для выполнения упражнений осуществляется двумя путями:

- Выполнение упражнений всем потоком и разделение занимающихся на подгруппы.
- Серийное выполнение упражнений.

Первый метод наиболее приемлем в упражнениях с передвижениями в одном направлении.

Второй метод – при выполнении упражнения на месте, с передвижением на короткие расстояния и с изменением направления.

Составлять пары игроков целесообразно (в зависимости от задач) в двух вариантах:

- 1 вариант: соединение одинаковых по скоростной подготовке игроков.
- 2 вариант: соединение игроков разной подготовленности, когда один из партнеров выступает в роли «стимулятора» скорости.

При проведении эстафет и игр целесообразно, чтобы «общая скорость» команд была примерно одинаковой, но подбирать в команды нужно игроков с разной скоростью и, причем так, чтобы в каждой команде был «скоростной» лидер.

Подготовительные игры к лапте.

Круговая лапта

По жребию одна команда стоит за линией, ограничивающими площадку, а другая размещается свободно на площадке. Команда, стоящая за площадкой, попадает мячом в игроков, стоящих на площадке. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. После определенного времени игроки меняются местами. Броски производятся теннисным мячом.

Лови мяч с воздуха

Один из игроков ударяет лаптой мяч вверх, все остальные стараются поймать мяч. Кто поймал, идет в город бить. Выигрывает тот, кто поймал больше всех мячей.

Мяч-чижик

Ударом ноги по свободному концу дощечки водящий посылает мяч вверх. Кто его поймал, сменяет водящего. Можно играть до 10 или 15 очков. За каждый пойманный мяч игрок получает одно очко. Если мяч не пойман, то бьющий получает очко.

Мяч с лёта

Содержание игры: на одной из лицевых сторон площадки в городе располагаются два игрока, один из них подбрасывает мяч, другой бьет битой по нему, стараясь послать его как можно дальше. Остальные игроки располагают-



ся произвольно на площадке. Игрок, подавший мяч, бежит до конца площадки и старается вернуться в город так, чтобы в него никто не попал мячом. Игроки, подобрав брошенный мяч, стараются попасть им в бегущего. Если это удастся, тот, кто попал, идет подавать мяч, кто подавал становится бьющим. Игрок, поймавший мяч с лёта, меняется местами с бьющим. Если ни один игрок не попал в бьющего, он снова остается в городе и повторяет удар.

Бабки

Содержание игры: для игры надо иметь бабки (кости стопы крупного рогатого скота или небольшие деревянные чурки) высотой 8 см. Число бабок должно вдвое превышать число играющих. Кроме того, на каждого играющего требуется два битка (кость или чурка, большие по размерам, чем остальные бабки). Игра может быть некомандная и командная (играть может две или три команды). Впереди каждой команды на расстоянии 5—6 метров проводится линия кона. За линиями расставляются фигуры из 10 бабок — «забор». Расстояние между бабками равняется высоте бабки. Каждая команда старается сбить бабки меньшим количеством биток. Затем бьет другая команда, после чего снова первая и так далее поочередно. Чтобы сбить «забор», надо начинать с любого конца «забора», последовательно сбивая все бабки этой фигуры, но не более двух бабок, если сбитыми окажутся неочередные бабки, то вся фигура ставится вновь.

Можно играть на две фигуры, вторая фигура — «гусек». «Гусек» ставится вглубину по две бабки в ряд и выбивается с наиболее удаленного конца.

В домашние задания необходимо включать упражнения для совершенствования техники движения, закрепления и совершенствования отдельных двигательных навыков и

физических качеств.

В качестве домашних заданий могут быть различные силовые упражнения с эспандером, гантелями; прыжки через скакалку на одной, обеих ногах, упражнения на узкой опоре (на равновесие), оздоровительный бег.

Оценивая все «за» и не имея ничего против, можно сделать вывод, что «лапта» является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

В процессе интегрирования игры «лапта» в учебный процесс выигрывают обе стороны такой интеграции:

- обучающиеся, развивая свои двигательные качества, оздоравливаются и приобретают опыт адаптации в коллективе;
- возрастает популярность игры, за счет внедрения ее на уроках физической культуры, как региональный компонент.

Педагогические воздействия дают наибольший эффект, если в основу развития ребенка систематически и целенаправленно закладываются культурные физические традиции, при-меняемые его предками. «Лапта» не только прекрасно развивает физические способности, но и не имеет большого воспитательного значения. Правила народной игры определяют весь ее ход, регулируют действия и поведения детей, их взаимоотношение, содействуют формированию личностных качеств.

Таким образом, игра в «лапту» является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся на уроках физической культуры.

**Список использованной литературы**

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя – Москва: Просвещение, 1989 г. – 144 с.
2. Букатов В.М., Ершова А.П. Я иду на урок. Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. Москва: Издательство «Первое сентября», 2000 г. – 222 с.
3. Рогачев В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность. Ярославль, 1994 г. – 186 с.
4. Фришман И.И. Выигрывает тот, кто играет! Н. Новгород: педагогические технологии, 2001 г. – 106 с.

Спортивный праздник для девочек «8 МАРТА ДЛЯ ЗОЛУШКИ»



Шевцова Светлана Владимировна, учитель физической культуры ГУ «СШ № 23 им. М. Козыбаева отдела образования акимата города Костаная»

Цель праздника: развитие и укрепление здоровья учащихся.

Задачи: привлечение девочек к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;

развитию психических процессов и свойств личности.

Место проведения: спортивный зал школы.

Участники соревнований: девочки 8 классов (состав команды — 6 человек), наличие спортивной формы обязательно.

Награждение: победители и призёры награждаются дипломами соответствующих степеней и памятными призами, которые можно изготовить собственными силами.

Инвентарь: кубы — 4 шт. ведра — 8 шт, гимнастические палки — 3 шт, мешки — 4 шт, банты — 15 шт, книги — 4 шт, лоскуты ткани — 4, тарелки — 4, стаканы — 4, валенки — 4 пары, передник — 4 шт, косынки — 4 шт, стойки-4, ложки — 4 шт, стакан — 4 шт, 4 ложки гречки, 4 ложки гороха, 4 ложки риса.

Ход спортивного праздника

Ведущий. Добрый день. Сегодня все мы здесь собрались в преддверии праздника «Международного женского дня» для проведения спортивного праздника, который носит название «8 Марта у Золушки».

Первый конкурс.

Ведущий. Каждая девочка в один прекрасный день хочет оказаться на месте Золушки. Вам сегодня предоставляется такая возможность.

Утро Золушки начинается с похода за водой. Для этого нужно пробежать с ложкой в

руках до ведра, стоящего около стойки набрать ложку воды донести, не проливая, до стакана стоящего на кубе вылить, вернуться к команде, передать ложку следующей девушке и встать в конец колонны.

Правила и методические указания. За проливание воды и передачу эстафету не на линии старта начисляются штрафные очки. За победу в этом конкурсе команда получает 4 очка, вторая 3 и т.д.

Второй конкурс

Ведущий. Молодцы! Воды наносили, а теперь нужно переодеться, так как мы спешили на бал, вымочили всю одежду, а мачеха приказала ещё и полы подмести. Для этого необходимо по сигналу надеть косынку, валенки и передник, взять корзину (в корзине различные бумажные фигуры) и бежать до поворотной отметки, рассыпая «мусор» по ходу движения. Затем обежать поворотную отметку и собрать «мусор» в корзину. На финише снять передник, косынку и валенки, вместе с корзиной передать их другой участнице команды и т.д.

Правила и методические указания. Передник необходимо завязать, косынку повязать на голову, разбросанные фигуры собирать по одной. За нарушение правил начисляются штрафные очки. За победу в этом конкурсе команда получает 4 очка, вторая 3 и т.д.

Третий конкурс.

Ведущий. Умницы! «Мусор» собрали, а влажную уборку забыли сделать. На кубе стоят одно ведро пустое, а другое с водой и лоскутом ткани. Вам нужно по сигналу пробежать до куба, взять лоскут из ведра с водой, выжать из него воду в пустое ведро и опять окунуть лоскут в ведро с водой, затем вернуться бегом назад, передать эстафету и т.д.

Правила и методические указания. В этой эстафете учитывается не только скорость выполнения задания, но и количество воды, которое оказалось в пустом ведре. Штрафное очко дают в случае передачи эстафеты не на линии старта. За победу в этом конкурсе команда получает 6 очков, вторая 5 и т.д..

Четвёртый конкурс.

Ведущий. Увидев, что Золушка справилась со всеми домашними делами, мачеха решает дать ей самое трудное задание. Как вы думаете, какое? (Выслушивает ответы.)

Вы, как всегда правы, это перебирание крупы. Для выполнения задания у каждой из вас есть 10 сек. На противоположной стороне площадки стоит тарелка с разными смешанными крупами и три пустых тарелки. По сигналу первая участница бежит до указанного инвентаря и начинает выбирать крупы каждую в свою тарелку. По второму сигналу она заканчивает

работу и возвращается бегом назад. В этот момент вторая участница бежит перебирать крупу и т.д.

Правила и методические указания. Команда, у которой вся крупа будет разобрана по тарелкам, получает 4 очка. Команды, в тарелке которой осталась крупа в большем количестве соответственно получают меньшие баллы.

Пятый конкурс.

Ведущий. Золушка, чтобы с достоинством войти на бал, должна иметь красивую осанку. Следующее конкурсное задание предполагает: по сигналу положить книгу на голову, пройти с нею, не придерживая рукой, до ориентира. Взять книгу в руки, вернуться бегом назад и т.д. **Правила и методические указания.** Штрафные очки начисляют той команде, участница которой придерживает книгу руками и передаёт эстафету не на линии старта. Победившая команда получает 4 очка.

Шестой конкурс.

Ведущий. Итак, милые Золушки, славно мы постарались, но у нас нет красивой одежды. Я предлагаю её сделать (у каждой бант в руке). Первой участнице нужно по сигналу добежать до манекена (одна из участниц команды, стоящая на противоположной стороне площадки), повязать ей бант, вернуться бегом назад, передать эстафету и т.д.

Правила и методические указания. В этой эстафете учитывается не только скорость, но и ди-зайн оформления бантов. Штрафное очко даётся команде, которая передаёт эстафету не на линии старта. Победившая команда получает 6 очков.

Седьмой конкурс.

Ведущий. Теперь вы уже истинные Золушки! И нам пора на бал! Но, увы, у нас нет кареты, лошадей и даже кучера. Что делать? Я предлагаю добраться на «санях». По сигналу одна участница садится на мешок, а другая берётся за его концы, везёт её до поворотной отметки, где девочки меняются местами, и т.д.

Правила и методические указания. Девочки должны меняться местами только за линией поворотной отметки и обязательно пересечь линию финиша. В случае невыполнения этих правил команде начисляются штрафные очки. Победившая команда получает 4 очка.

Восьмой конкурс.

Ведущий. Вот мы наконец-то доехали до бала. А что такое бал? Это дудочки и скрипки, шутки, песни и улыбки, это дружный хоровод! Предлагаю вам танец весёлой польки. Для его исполнения первая пара встаёт лицом друг к другу и берётся за руки. По сигналу участницы выполняют два приставных шага, стоя лицом друг к другу, затем два приставных шага, стоя спиной друг к другу. При смене положений одну из рук обе участницы не расцепляют. Задание выполняется в обе стороны.

Правила и методические указания. Штрафное очко дают той команде, участница которой

расцепила руки. Команда-победительница получает 4 очка.

Ведущий. Когда-то всё заканчивается. И наша сказка подходит к своему завершению. Гаснут огни волшебного бала. Золушка торопится на встречу со своим принцем. А мы заканчиваем наш спортивный праздник. И подведём итоги. Мне хочется пожелать вам, чтобы вы оставались грациозными, элегантными, подтянутыми, а ваши мечты всегда исполнялись и в этом вам помогут систематические занятия физической культурой и спортом!!!



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ И СРЕДНИХ КЛАССОВ



Гербер Надежда Ивановна, учитель физической культуры ГУ «Физико-математического лицея отдела образования акимата города Костаная»

Основной формой обучения детей движениям признаны урочные формы. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания школьников занимают подвижные игры, как в спортивном зале, так и на свежем воздухе, которые широко применяются во всех возрастных группах. В школьном возрасте происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх. Но в то же время игра не может служить средством обучения младших школьников более сложным по координации движениям, требующим определенной четкой техники, усиленной концентрации внимания, дополнительных волевых усилий. К таким движениям могут быть отнесены разные виды метаний и прыжков. Первичное ознакомление и разучивание их более эффективно происходит в форме упражнений на уроках. Подвижные игры целесообразны только для закрепления и совершенствования этих движений. Для младших школьников подвижные игры являются жизненной потребностью. Меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют учащегося двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, резкая смена направления движения к чему-либо или за кем-либо, или быстрее спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку,

не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.). Многократное повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений, воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у учащихся вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке или в зале и т.п. Совместные действия учащихся создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу.

Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета.

Активность детей в играх зависит от целого ряда условий: содержания игры, характера и интенсивности движений в ней, от организации и методики ее проведения, а также от подготовленности детей. Одной из задач педагогического руководства подвижными играми является поддержание в них достаточной активности всех детей, постепенное усложнение движений в соответствии с возрастными особенностями учащихся школьного возраста.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Работники школьных учреждений должны по возможности увеличивать время прогулок детей, насыщать их играми и различными физическими упражнениями. Разнообразие игр по содержанию и организации учащихся позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с поставленными учителем задачами.

Правильное педагогическое руководство игрой помогает понять ребенку себя, своих товарищей, обеспечивает развитие реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

Подводя итог игры, учитель отмечает учащихся, хорошо выполнивших все заданные

упражнения, проявивших смекалку, выдержку, взаимопомощь, творчество.

Отмечая действия учащих, нарушавших условия и правила игры, учитель высказывает уверенность в том, что в следующий раз ребята постараются и будут играть лучше.

«ЭСТАФЕТА»

На одной ноге проскакать до финиша и вернуться обратно. Принимающий эстафету должен придумать и назвать одно растение на определенную букву:

К (клен, крапива, колокольчик, ковыль, кровохлебка, клевер и т.д.)

Л (ландыш, липа, лук, лиственница, лисичка, лилия и т.д.)

Победившая команда получает пять очков, проигравшая — три очка.

«ТРОПИНКА»

Участники игры выстраиваются в цепочку друг за другом. Тот, кто стоит первым в этой цепочке, становится водящим. Все идут змейкой по тропинке в затылок друг за другом, причём водящий преодолевает различные препятствия. По сигналу водящего первый игрок становится в конце змейки, а водящим становится тот, кто оказался первым игроком.

«САЛКИ»

Выбирается один водящий, который должен догонять и осаливать игроков. Осаленный игрок тоже становится водящим, при этом он должен бегать и держаться одной рукой за ту часть тела, за которую его осалили. Победителем становится тот, кого не поймали водящие игроки.

«АЙСБЕРГИ»

Ведущий рисует на асфальте три круга разной величины (большой, средний, маленький), чтобы в них могли поместиться все участники игры. Все игроки свободно и хаотично движутся по площадке. По команде ведущего «Айсберги» все должны поместиться на выделенном пространстве. Кто заступает на край, тот выбывает из игры. Во время продолжения игры доступная площадь постепенно сокращается, в конце остаётся самый маленький круг.

«КРУГОВОЙ ОБСТРЕЛ»

Чертят круг диаметром 8-10 метров. В него входят десять игроков - по пять от каждой команды. Еще столько же игроков становится с внешней стороны круга, причем от каждой команды через одного. Чтобы обозначить их зону, от круга чертят линии в виде лучей. Командам дают поясные повязки разного цвета. По жребию мяч передается из команд. Каждый игрок может перебрасывать его партнеру, находящемуся в кругу или вне его. Улучив благоприятный момент, стоящий за кругом старается попасть мячом в игрока противоположной команды, находящегося в кругу. Тот старается увернуться или поймать мяч (в последнем случае он передает мяч партнерам, а сам остается в кругу, продолжая играть). Если мяч попал в игрока и, отскочив, упал на землю, игрок выбывает - покидает площадку. Касание

мячом после отскока от земли или от другого игрока не считается осаливанием. Еще одно правило находящиеся вне круга не имеют права в борьбе за мяч пересекать разграничительные линии с соседями из другой команды или вырывать мяч из рук. При нарушении этого правила мяч передается другой команде. Проводится две партии, и победа присуждается той команде, которая быстрее выбила всех противников.

«ОРЕХИ, ШИШКИ И ГРИБЫ»

Игра проводится с детьми дошкольного или младшего школьного возраста. Из числа игроков выбирают водящего, который встает рядом с ведущим. Остальные участники по команде взрослого выстраиваются в линию и рассчитываются по три. Первые номера — это орехи, вторые — шишки, а третьи — грибы. Затем взрослый говорит: «Поднимите руки, орехи». Первые номера поднимают руки. Ведущий продолжает: «Поднимите руки, грибы». Третьи номера поднимают руки. «Поднимите руки, шишки». Вторые номера поднимают руки.

После этого ведущий просит детей образовать тройки (орех, шишка, гриб). Каждая тройка берется за руки, образовав круг. Взрослый с водящим стоят посередине площадки. После того как ведущий воскликнет: «Шишки!», все участники, названные шишками, меняются местами. Водящий в это время стремится занять любое освободившееся место.

Если ему это удастся, то он становится шишкой, а тот, кто остался без места, — водящим. По команде «Грибы!» или «Орехи!» меняются местами другие игроки. В разгар игры взрослый восклицает: «Грибы! Орехи! Шишки!». Участники должны успеть поменяться местами.

Игру можно усложнить, введя соревновательный элемент: ведущий отмечает, насколько быстро поменялись местами участники, кто оказался самым быстрым — орехи, шишки или грибы

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с. Агапова И.А. Подвижные игры для дошкольников/И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 124 с.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
3. Горохова М.Ю. Развитие активности и самостоятельности детей дошкольного возраста: монография. – Самара: ГОУ СФ ГОУ ВПО МГПУ, 2011. – 104 с.
4. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
5. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 304 с.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет/Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2003. – 80 с.

НОВЫЙ ФОРМАТ ТЕСТОВ ПЕРВОГО ПРЕЗИДЕНТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН – ЛИДЕРА НАЦИИ



Стяжкина Ирина Александровна, учитель физической культуры ГУ «Школа-гимназия №18 отдела образования акимата города Костаная». Член рабочей группы по разработке правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан - Лидера Нации.

В данной статье рассматриваются концептуальные положения правил тестов Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации, выделяются основные проблемы их внедрения в образовательный процесс по физической культуре.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения приказом и.о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103 утверждены Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации.

Настоящие Правила определяют систему физической подготовленности, укрепления здоровья и гармоничного развития населения Республики Казахстан. В пункте 1 настоящих Правил «Общие положения» даются основные понятия:

- Тесты Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации – совокупность нормативных требований к физической подготовленности детей, молодежи и взрослого населения.
- Тесты Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации включают в себя виды физических упражнений, отражающих силу, выносливость, быстроту и ловкость и состоят из уровней в зависимости от возраста физических лиц.

Основными задачами тестов Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации являются:

- научить самих людей определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;

- стимулировать людей к дальнейшему улучшению своего физического состояния (формы);
- знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определенное время.

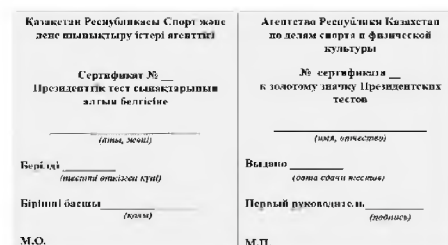
Тесты подразделяются на два уровня: Президентский уровень – уровень всесторонне физически развитого человека (золотой значок); уровень национальной готовности – уровень, определяющий физическую подготовленность населения (серебряный значок).



Золотой значок



Серебряный значок



Кроме того, установлены виды испытаний тестов Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации и порядок их проведения. Физические упражнения включают восемь видов спортивных испытаний, отражающих основные физические качества человека (силу, выносливость, быстроту и ловкость) и подразделяются на пять ступеней:

- 1-я ступень – «Шымырлық пен ептілік» («Смелые и ловкие») – 9–10 и 11–13 лет – 4 и 7-е классы общеобразовательных школ;
- 2-я ступень – «Спорт ізбасарлары» («Спортивная смена») – 14–15 лет – 9-е классы общеобразовательных школ;
- 3-я ступень – «Күш пен батылдық» («Сила и мужество») – (16–17 лет) – 11-е классы общеобразовательных школ, предвыпускные курсы колледжей, лицеев;
- 4-я ступень – «Шынығуды жетілдіру» («Физическое совершенство») – предвыпускные курсы высших учебных заведений 18–23 года, население 24–39 лет;
- 5-я ступень – «Сергектік пен денсаулық» («Бодрость и здоровье») 40–49, 50–59, 60 и старше

лет.

Физические упражнения тестов Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации проводятся следующим образом:

- 1) бег (на 30, 60, 100, 1000, 1500, 2000, 3000 метров) проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности;
- 2) прыжок в длину с места проводится на любой ровной поверхности в открытых и за-крытых помещениях;
- 3) подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения на вис хватом сверху, не касаясь ногами пола (земли). Упражнение считается выполненным при пересечении подбородком грифа перекладины и возвращении в исходное положение. При выполнении упражнения перехват рук не допускается;
- 4) подъем туловища выполняется из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти рук к плечам, стопы удерживаются партнером;
- 5) стрельба производится из пневматической винтовки (выполняется в соответствии с требованиями для возрастных групп согласно приложению к настоящим Правилам). Выстрелов: 3 пробных и 5 зачетных. Время на стрельбу – 20 минут;
- 6) бег на лыжах проводится на дистанциях, проложенных на местности со слабо или среднепересеченным рельефом, при температуре воздуха не ниже -20оС. В бесснежных районах бег на лыжах заменяется бегом-ходьбой в течение 6 минут;
- 7) метание мяча проводится на любой ровной площадке в коридор шириной 10 метров;
- 8) плавание (на 25 и 50 метров) проводят в бассейнах с соблюдением мер безопасности.

Сдача тестов Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации по летним видам спорта проводится в апреле-мае месяце, по зимним видам – в феврале-марте.

Для эффективной реализации обновленных Правил Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации в условиях школы необходимо, на мой взгляд, учесть ряд факторов:

- Прежде всего, необходимо разработать Программу для школ на местном уровне по внедрению тестов Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации поэтапной реализацией задач. Определить «пилотные» площадки, где будут отрабатываться разные аспекты, связанные с обновлением настоящих Правил, их внедрением в образовательный процесс и проведением спортивно-массовых мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Программа должна быть не формальной, хорошо продумана и рассчитана для различных возрастных групп.

- Настоящие Правила содержат виды упражнений, которых нет в учебной программе по физической культуре. Это касается бега на короткие и длинные дистанции (в учебной программе и правилах дистанции разные), стрельбы (14-15 лет). В свою очередь, по тем видам упражнений, которые есть в учебной программе, некоторые указанные нормативы соответствуют оценке 4 «хорошо» и ниже.

- Система определения уровня в настоящих Правилах не оправдана. По итогам сдачи тестов Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации, из 6088 обучаю-щихся школ города Костаная, принявших участие в тестировании в 2015 году, лишь 65 человек показали результаты Президентского уровня, что составляет 1,07 %, и 52 человека – уровень Национальной готовности, что составляет 0,52%. Отсутствует механизм получения значка, сертификата к нему.

- Имеет место проблема недостаточного уровня методических знаний учителей физической культуры по этому направлению деятельности. Необходимо создать образовательный модуль по вопросам введения и реализации тестов Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации, включить в программы курсов повышения квалификации учителей физической культуры тем, сопряженных с данной проблемой, разработать методические материалы по вопросам подготовки обучающихся к выполнению нормативов физической подготовленности,

- Большинство школ не могут организовать тесты по плаванию и стрельбе. Есть такие школы, где даже и метание снаряда невозможно организовать. Для успешной реализации необходимо создавать центры тестирования, чтобы любой желающий мог пойти и сдать нормативы, но пока в нашем регионе таких центров нет.

- Нормативы для школьников должны способствовать прежде всего укреплению их здоровья, а уже потом развитию специальных спортивных навыков. Нельзя, чтобы новые реалии отразились на детях, которые в силу каких-либо причин отстают в физическом развитии. Поэтому система поощрения учителей физической культуры, у которых больше ребят успешно сдаст нормативы, ни в коем случае не должна применяться. Дополнительные нагрузки на недостаточно подготовленный организм могут привести только лишь к негативным последствиям.

Предстоит большая работа, чтобы тесты Первого Президента Республики Казахстан – лидера Нации действовали в том виде, в котором задуманы разработчиками. Но уже сегодня можно отметить, что их реализация и дальнейшее совершенствование будет способствовать повышению эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплению здоровья, улучшению благосостояния и качества жизни граждан страны, гармоничному и всестороннему развитию личности, формированию потребности людей в физическом совершенствовании, воспитанию патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Список использованной литературы

1. «Об утверждении Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации», Приказ и.о. Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 21 ноября 2014 года № 103. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 22 декабря 2014 года № 9988

ДВОРОВЫЙ ФУТБОЛ



Кукин Виталий Геннадьевич, учитель физической культуры ГУ «Физико-математический лицей отдела образования акимата г. Костаная»

Многие игры дети придумывают для себя сами. Их выбор обусловлен как наличием инвентаря, так и количеством играющих. В частности, когда нет необходимого количества участников для игры в футбол, они используют различные «адапташки», способы для совершенствования его технических элементов. Знать правила дворовых игр очень важно и взрослым. Многие из них можно применять и на уроках физической культуры, и на тренировках, и на отдыхе.

Спортивные игры как коллективная деятельность способствуют образованию межличностных отношений на микро- и макроуровнях, обеспечивающих эффективность процесса достижения цели. Дворовый футбол является социальным действием, потому, что мотивы действия игроков соотносятся с общей целью, правилами и нормами игры.

Подводящие игры в футболе

ЧЕКАНКА

Суть этой игры достаточно проста: нужно стараться продержать мяч в воздухе как можно дольше, ударяя по нему всеми частями тела, кроме рук. Самый простой вариант — набрать в сумме определенное число ударов.

Более сложным считается вариант, когда нужно набить по 10 или 20 раз сначала стопой, потом коленом и головой. На втором этапе игры все эти задания выполняются последовательно.

КВАДРАТ

Это одна из многих дворовых игр, чье название неизменно практически во всей стране. Участвует не меньше 4 человек. Мелом на асфальте расчерчивают большой квадрат, который делят еще на 4 маленьких и в каждый встает один игрок. В центре рисуют круг — здесь осуществляется вбрасывание — один из игроков посылает мяч рукой ударяя им в центр круга и направляя в любой квадрат.

Цель игры — защищать свой квадрат, отбивая мячи, которые в него попадают, в другие квадраты. Мяч может коснуться квадрата игрока

только один раз или ни разу, как в теннисе. При этом желательно поднять мяч, уравновесить его и уже затем с силой ударить его в зону любого из соперников. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не ошибется: не сможет отбить мяч или же мяч коснется его квадрата дважды.

В этом случае участнику начисляется штрафное очко. Тот, кто наберет 5 штрафных очков, выбывает из игры. Ее продолжают трое участников, потом двое, среди которых и определяется победитель. Если желающих играть много, то на место того, кто проиграл первым, выходит новый участник, и игра начинается заново.

Здесь существует свой кодекс честной игры. Например, нельзя заходить в чужой квадрат, если ты при этом не отбиваешь мяч после отскока из своего квадрата. Нельзя наступать на мяч в чужом квадрате, чтобы лишить соперника возможности отбить его. Покатившийся по неровной поверхности мяч переигрывается. Если мяч попадает в черту между квадратами, он считается спорным и переигрывается. Существует и командный вариант игры — 2х2. Партнеры могут располагаться как рядом, так и через одного игрока.

АМЕРИКАНКА

Участники игры делятся на две команды по 3—5 человек в каждой. Жребием определяется, кто будет первым атаковать, а кто — защищать ворота.

Атакующие по очереди с 11-метровой отметки или с другой точки бьют по воротам, которые защищает вся обороняющаяся команда. При этом совершенно не обязательно стараться забить гол. Удары в штангу, перекладину или крестовину ценятся гораздо выше. Цель игры — набрать определенное количество очков: 300, 500 или 1000.

Очки начисляются за следующие действия:

— «чистый» гол: мяч пересек линию ворот и при этом не задел никого из игроков защищающейся команды — 10 очков;

— «грязный» гол: мяч залетел в ворота, задев любого из игроков команды соперников, — 5 очков;

— любой гол с игры (мяч должен отскочить в поле — от игроков или от штанг, его в конце концов забил атакующие) — 15 очков;

свободный — 5 очков; штрафной — 10 очков; пенальти — 20 очков; угловой — 25 очков; штанга — 50 очков; перекладина — 100 очков;

крестовина — 150 очков. Каждый игрок выполняет 1 или 2 удара, после чего команды меняются местами.

В ОДНО КАСАНИЕ

Участвует не меньше 2 человек. Требуется также подходящая стена, на которой обозначены границы ворот. Первый бьющий игрок наносит удар по воротам; второй должен сделать то же самое в одно касание после отскока мяча от стены. Бьющие стараются наносить свои удары так, чтобы следующим за ними



игрокам было неудобно выполнить удар, — это как бильярд с мячом.

Если один из игроков промахнется, ему начисляется 1 штрафное очко. Игра идет до 5 или до 10 очков; если играет несколько человек, то до тех пор, пока не останется один — победитель.

Можно играть командами 2x2, причем члены одной команды могут наносить удары как подряд, так и через игрока. Очки, набранные одним участником, суммируются с очками, набранными его партнером.

КОРОЛЬ

Эта игра помогает формировать навык реализации пенальти и отражения ударов вратарем. С помощью жребия определяют, кто из играющих займет место в воротах. Остальные устанавливают порядок выполнения пенальти и выстраиваются в колонну по одному.

Первый номер пробивает пенальти. Если он забивает гол, то вратарь получает штрафное очко, а первый номер встает в конец колонны и ждет своей очереди. Если он не забивает гол, то меняет вратаря в воротах, а вратарь встает в конец колонны пробивающих и ждет своей очереди.

Игра идет до 5 или 10 очков. Участники, которые набрали их, выбывают, а игра продолжается до выявления победителя — короля.

Если всё время забиваешь пенальти, то никогда не встанешь в ворота, а следовательно, не проиграешь. Так же и вратари, которые умеют отбивать пенальти, смогут уберечь себя от поражения. Игру можно использовать для выявления лучших пенальтистов и вратарей.

НАВЕС

Эта игра набирает популярность в наши дни. Участвует не меньше 3 человек. С помощью жребия определяют вратаря. Другие игроки разыгрывают мяч таким образом, чтобы один из

них с навеса другого мог нанести удар по воротам. Если ему удастся забить гол, то вратарю начисляется штрафное очко. Игра идет до 5 очков. Если после удара игрока мяч не попал в ворота и при этом пересек линию ворот, то данный участник меняется местами с вратарем. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется 2 игрока.

В игре существует много мелких правил:

1. Вратарь не может покидать пределы штрафной площадки.
2. Вратарь вводит мяч в игру ударом или броском. Если это будет навес и игрок забьет с него мяч, гол засчитывается.
3. Если мяч после удара по воротам ушел за линию ворот от рук вратаря, угловой не пробивается, а мяч вводит в игру вратарь.
4. Если вратарю удастся поймать мяч с навеса, он вправе осалить любого из играющих, если те не находятся в площади ворот. Осаленный игрок меняется местами с вратарем.
5. Игрок не может наносить удар по воротам с собственного навеса.
6. Игрок, выполняющий навес, может сделать это с одного удара или после предварительной чеканки.
7. Если у игрока не получается навес, то он не может касаться мяча повторно без разрешения вратаря. Это правило не распространяется в тех случаях, если мяч вышел за боковую или среднюю линию: там разрешается любое число касаний.



В некоторых версиях этой игры большую значимость имеют удары головой и через себя: за такие голы начисляется 2 очка или игрок не подлежит наказанию в случае промаха.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Новикова И.В. Феномен дворового футбола: генезис и развитие / И.В. Новикова // Перспективы развития спорта и туризма в современном городе: материалы Междунар. науч.-практ. конф. Саратов: СГТУ, 2007. С. 192-197. (0,4 п.л.) ISBN 5-7433-1788-8.
2. «Физкультура и спорт» 1996 г. № №6,7,12,14
3. Л.Качани, Л.Гольский. Тренировка футболистов.
4. А.Чанади. Футбол. Техника. Москва, 1978 г.
5. В.П.Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. Москва, 1980 г.

Развитие женского мини-футбола в Костанаве



Чечет Виктор Владимирович, тренер - преподаватель ДЮСШ футбола г.Костанай, Магистрант УралГУФК г.Челябинск.

В последние годы растет популярность женского мини-футбола. В октябре 2013 года в Костанаве появилась любительская женская мини-футбольная команда основу которой составили девушки, ранее занимавшиеся при местной команде. В первый год в состав команды входило 10 человек, команда проводила свои тренировочные занятия на базе КГПИ. В области данная команда была единственная поэтому все игры проводились исключительно против мужских команд в которых команда получала свой первый игровой опыт. Через полгода команда получает шанс попробовать свои силы на довольно высоком уровне. Костанай принимает пятые зимние игры среди ВУЗов. С первых игр команда показала что женский мини-футбол ни чем не уступает мужскому в зрелищности и по накалу борьбы. По итогам турнира команда заняла 3 место. Спустя 2 месяца команда участвует уже во втором турнире в своей истории и тут более удачно выступает. Турнир, посвященный Первому Президенту республики проходящий в Костанаве, команда проводит на еще более высоком уровне, в итоге занимает второе место. Спустя год состав команды уже насчитывает 15 человек. В марте 2015 года команда получает приглашение на турнир который проходит г.Курган. В данном турнире команда получает бесценный опыт, по итогам которого домой привозит бронзовые медали и очередное приглашение на международный турнир. Команда, существующая исключительно за счет собственных средств, находит возможность и отправляется на кубок Западной Сибири, проходящий в Тюменской области г.Ялуторовск который собрал 8 команд со всей России. В ходе турнира команда показала, что всегда есть куда расти и по итогам турнира команда привозит кубок Западной Сибири домой. Вместе с кубком команда привозит приглашение в первую лигу России.

Впереди у команды подготовка к турни-

ру. В команде появляются новые игроки, команда растет. Данный вид спорта постепенно набирает популярность в нашем регионе, все больше и больше детей приходит в спорт.

Женский мини-футбол имеет свои особенности. В то же время тренеры и спортсмены в этом виде спорта часто сталкиваются с проблемами низкой эффективности методик тренировок, привнесенных в него из мужского футбола. Во многом причины этого лежат в физиологических особенностях женского организма, в различиях механизмов адаптации к физическим нагрузкам и в физиологическом обеспечении основных двигательных способностей.

Состав команды: Нусупова Мария, Высоцкая Мария, Аскерова Аделина, Костоглотова Людмила, Бондаренко Изабелла, Миллер Дарья, Ангамова Ирина, Хабибулина-Герасева Талига, Исмуратова Айгерим, Саламат Тогжан, Аканова Мадина, Амелина Анастасия, Васильева Анастасия, Васильева Анастасия, Ахперова Камилла, Дундукова Карина, Жансеитова Диана, Кабдрашова Мадина, Абильпанова Гайни, Оспанова Диана, Анкудович Екатерина, Калдырым Ясмин.



Советы от МСМК по лыжного гонкам Селезневой Ольги

Шаги, которые необходимо сделать для лучшего освоения техники лыжных ходов в программе общеобразовательной школы.

«На лыжах и не только...»

Шаг первый: Имитация лыжных ходов. Чтобы лучше усваивать технику передвижения на лыжах, необходимо использовать, так называемые «сухие тренировки». Когда на улице сильный мороз или ветер, можно проводить урок лыжной подготовки в спортзале.

1. Стойка лыжника: исходное положение – ноги на ширине плеч, колени согнуты, так, чтобы видно было, половину стоп, руки свободно опущены вдоль тела, плечи слегка наклонены вперед – вид, падающего вперед тела.

2. Имитация попеременной работы рук: из положения – стойки лыжника, выполнять поочередные движения руками, доводя кисти рук до уровня глаз вперед, отмахивая за спину, свободно, как маятник у часов.

3. Изометрия: имитация толчка руками – статическое давление кулачками рук на перекладину шведской стенки, на уровне плеч до 30 секунд.

4. Имитация лыжных классических ходов в движении:

1) попеременно-двухшажный ход (попеременные шаги вперед, со сменой рук, как показано на картинке);

2) одновременно-бесшажный ход (легкие прыжки вперед из положения – основной стойки лыжника, с одновременным толчком руками);

3) одновременно одношажный ход (попеременные шаги вперед из положения №2 с одновременным толчком руками и постановкой маховой ноги к опорной).



1) 2) 3)

Шаг второй: Упражнения на равновесие. Самая большая проблема скольжения на лыжах, неумение стоять на одной ноге. Поэтому в условиях спортзала можно развивать качество равновесия.

1. различные стойки на правой, левой ноге – «цапля», «ласточка».

2. легкие выпрыгивания на скамье, из положения, стоя боком на опорной ноге с махом вперед свободной ногой и попеременной работой рук.

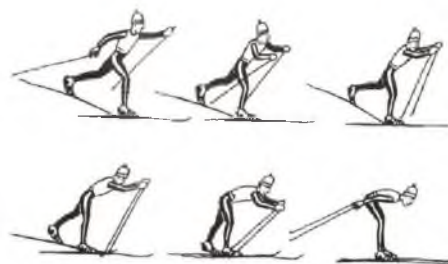
3. броски мяча с передачей друг другу в разные стороны, стоя на одной ноге.

4. разнообразная ходьба по бревну.

Шаг третий: Смена лыжных ходов. Для использования различных ходов передвижения на лыжах, очень важно умение правильно переходить с одного хода на другой. Переход с попеременного двухшажного классического хода на одновременный ход начинается в конце свободного скольжения, когда палка ещё не поставлена на опору. Задерживая её на весу, быстро выносятся вперед и присоединяется к ней вторая палка. Затем палки ставятся на опору, и выполняют отталкивание руками, при котором маховая нога приставляется к опорной. При скольжении

на двух лыжах заканчивается одновременным толчком руками. Далее можно применять любой одновременный ход.

Обратный переход делается проще. После законченного толчка одновременным ходом, делается шаг вперед одной ногой и противоположной рукой, переходя на попеременно-двухшажный ход.



Шаг четвертый: Игры на лыжах. Самое увлекательное обучение бегу на лыжах, это проведение эстафет и игр. Для этого, необходимо, хотя бы за один день до занятия, утоптать поляну 50х40 метров, чтобы снег не проваливался. И проложить, как минимум две лыжни по прямой для проведения эстафет, с участием двух команд. В эстафеты можно включать соревнования в передвижении всеми стилями лыжных ходов.

Игра: АЗБУКА

ПОДГОТОВКА: Возраст – любой. Играющие – 2 команды по 8 – 10 человек.

Место – небольшая поляна с жестким снежным покровом.

ПРОВЕДЕНИЕ: Игроки обеих команд выстраиваются в шеренги на противоположных сторонах поляны лицом друг к другу; расстояние между ними 10 – 20 метров. Учитель называет букву алфавита (например – «А»), это служит сигналом для начала игры. Игроки обеих команд выстраиваются в названную букву, и принимают положение глубокого приседа. Команде быстрее закончившей задание начисляется 1 очко. Игра проводится несколько раз. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Игра совершенствует навыки уверенной подвижности на лыжах, развивает внимательность, быстроту реакции, скоростные качества лыжника, специфическую ловкость.

Игра: БЕГ НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ

ПОДГОТОВКА: Возраст – любой. Играющие (без палок, на одной лыже) – индивидуально 10-15 человек.

Место – небольшая ровная поляна с жестким снежным покровом.

ПРОВЕДЕНИЕ: Играющие выстраиваются в шеренгу за общей линией старта. В 25 – 30 м. параллельно линии старта проведена линия финиша. По сигналу игроки устремляются к финишу, скользя на одной лыже и отталкиваясь свободной ногой. Выигрывает игрок, достигший линии финиша первым. Стартовать только по сигналу. Не толкаться и не мешать другим игрокам. Игра способствует развитию быстроты, координации движений, развивает устойчивость на лыже и ловкость.

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



Женская команда по мини-футболу г.Костаная



Игровые моменты женской команды по мини-футболу г.Костанай



Спортивный праздник



Один из этапов спортивного праздника



Учителя физической культуры г.Костаная



Элементы игры "Лепта"



Спринтерский бег



Дворовый футбол

«Не тот учитель, кто получает воспитание и образование учителя, а тот, у кого есть внутренняя уверенность в том, что он есть, должен быть и не может быть иным. Эта уверенность встречается редко и может быть доказана только жертвами, которые человек приносит своему призванию.»

Лев Толстой (российский писатель).



ISSN 2310-693X



© Региональный центр физической культуры
Управления образования акимата Костанайской области