

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕКЛАССНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

**А.Н.Исаев –**

*учитель физической культуры МГ №34, г.Алматы*

Развитие каждого ученика, воспитание любви к познавательной деятельности является важной и необходимой задачей, стоящей перед школой и учителем. Решение этой задачи осуществляется как на уроках, так и во внеклассной работе по любому предмету. Предметные недели как традиционная часть внеучебной деятельности привычны для любой общеобразовательной школы. Увеличение учебной нагрузки на уроках заставляет задуматься над тем, как поддерживать интерес младших школьников к учению. Немаловажная роль отводится занятиям физической культурой и спортом. Организация внеклассных мероприятий на базе школы позволяет использовать свободное время школьников для творческого, развивающего отдыха, направленного на духовное и физическое оздоровление детей.

Целью внеклассных мероприятий является создание условий для физического, интеллектуального и эмоционального отдыха детей.

Задачи:

- Развитие личности каждого ребенка через самореализацию в условиях игровых и творческих ситуаций.

- Развитие инициативы и творчества детей.
- Пропаганда здорового образа жизни.

*Содержание мероприятий реализуется по направлениям:*

- Досуговая деятельность;
- Оздоровительная деятельность

*Досуговая деятельность* предполагает проведение на основе игрового сюжета мероприятий разной направленности: конкурсные программы, развлекательные, спортивные игры и утренники.

*Оздоровительная деятельность* обеспечивает организацию и проведение спортивно-подвижных мероприятий, игр, прогулок на свежем воздухе, спортивных эстафет и соревнований.

*Ожидаемые результаты организационной работы и проведения предлагаемых мероприятий:*

- создание оптимальных условий для развития и отдыха детей;
- творческая самореализация детей;
- формирование навыков коллективной и организаторской деятельности;
- психологический комфорт и социальная защищенность каждого ребенка;
- реализация здорового образа жизни детей.

Приведем примеры заданий и упражнений из разработанного нами внеклассного мероприятия по физической культуре «Веселые старты». Данное внеклассное мероприятие по физической культуре проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, где учащиеся приобретают навыки и умения в беге, в прыжках, в метании, в играх, развивают двигательные качества и умственные способности учащихся, укрепляют здоровье, дружеские отношения.

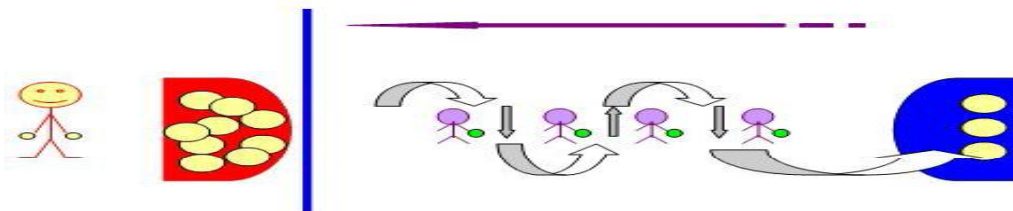
### «Меткий стрелок»

Члены команд должны добежать до скамейки, взять мячик, выполнить им бросок в цель, в воздушный шарик, чтобы его сбить. Этот конкурс проводится на быстроту и точное попадание в цель. Участвует вся команда.



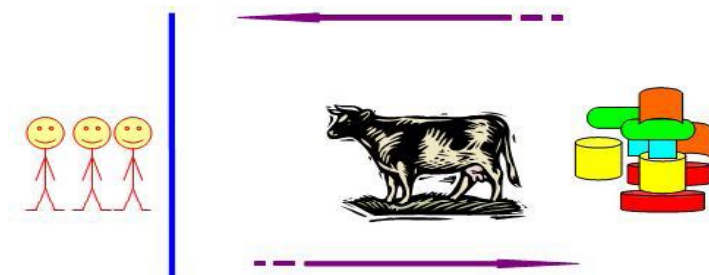
### «Скороходы»

Игроки надевают специально сшитые тапки – скороходы. Каждый игрок первой команды должен взять 3 мяча из одного бассейна и перенести их в другой бассейн, оббегая змейкой игроков второй команды, при этом нельзя уронить ни одного мяча. А игроки из второй команды должны выбить эти мячи из рук бегущих участников, используя большие надувные мячи. Игроки третьей команды болеют за участников. По окончании конкурса команды меняются местами по круговой системе. Засчитывается время и количество перенесённых в пустой бассейн мячей. Участвует вся команда.



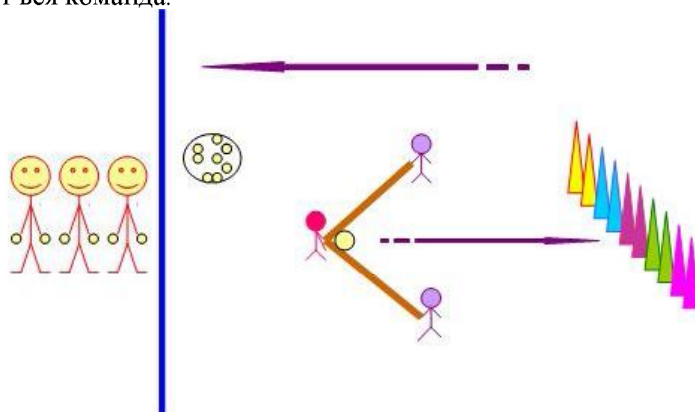
### «Построить пирамиду»

Каждая команда в этом конкурсе должна как можно быстрее построить пирамиду, образец которой нарисован на плакате. Каждый игрок должен поставить один предмет. А в это время на середине площадки находится бык (ученик в костюме быка), который не подпускает участников к строительным материалам. Бык имеет право передвигаться только в середине площадки. Пирамида не должна упасть. Конкурс считается выигранным, если команда первой закончила строительство пирамиды. Из каждой команды участвуют 3 мальчика, 2 девочки. Все участники строятся одновременно. А остальные игроки болеют за свои команды.



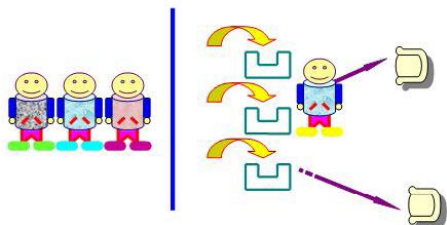
### «Рогатка»

Игроки каждой команды берут мяч, добегают до жгута, натягивают жгут с мячом и отпускают его. Задача игрока - сбить кегли. Этот конкурс проводится на быстроту и количество сбитых кеглей. Участвует вся команда.



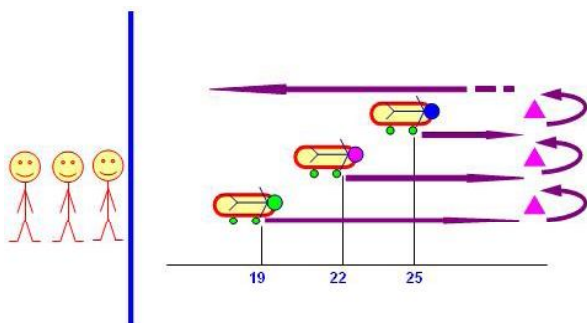
### «Займи место»

На площадке устанавливается 2 стула. В конкурсе участвует 3 игрока: по одному из каждой команды. Игроки в специально сшитых костюмах должны преодолеть препятствие и занять место на стуле. Кто не успел занять место, тот выбывает из игры. Выигрывает самый ловкий и быстрый игрок, который займёт место на оставшемся одном стуле. Это конкурс на выбывание.



### «Дорожка»

По результатам предыдущих конкурсов подсчитывается количество заработанных каждой командой очков. На полу спортзала рисуется разметка, на которой отмечаются баллы, заработанные командами. Каждая команда начинает этот конкурс со своей разметки. Игроки должны лечь животом на скейтборд и по команде, отталкиваясь руками, передвигаться до стойки. Обрато возвращаются бегом со скейтбордом и передают его другому участнику. В этом конкурсе участвуют три игрока. Первый игрок начинает этап разметки (чем больше набрано очков, тем ближе к стойке начинает игрок этот конкурс), а второй и третий игрок начинают с линии старта. В этих соревнованиях побеждает команда, которая выигрывает заключительный конкурс.



Подготовку к проведению таких мероприятий мы проводим во время уроков: развиваем ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

Физическое развитие ребенка создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в учебе, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культуры и спортом, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

В целом следует отметить, что влияние внеклассных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

1. Хлыстова Елена Николаевна, учитель начальных классов, <http://festival.1september.ru>

### Түйін

Бұл мақалада бастауыш сыныптарда сыныптан тыс іс-әрекеттердің мақсаты мен міндеттері қарастырылған.

Мақала иесі сыныптан тыс іс-әрекеттерді өткізу барысындағы тәжірибесімен бөліседі.

### Summary

In the actual the tasks and objects of out-of-school PT hours in junior classes are considered. The author described the experience of the organization and giving out-of-school PT hours in junior classes.

## НАЦИОНАЛЬНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**А.А.Петров -**

*учитель физической культуры МГ №34, г.Алматы*

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В условиях борьбы за независимость и суровой кочевой жизни у казахского народа сложилась самобытная система физического воспитания. В основе её лежали национальные виды спорта и подвижные игры. Их состязательный характер способствовал развитию у молодёжи силы, ловкости и выносливости, воспитанию храбрости, мужества и других качеств, необходимых кочевнику и войну. Особенно большой популярностью пользовались конно-спортивные игры. Конь составлял подвижную основу кочевого хозяйства и являлся олицетворением красоты, чистоты и скорости. В конно-спортивных играх он, вместе с всадником-джигитом, участвовал в активном двигательном процессе.

На уроках физической культуры мы адаптировали некоторые из игр и успешно используем их в учебном процессе.

#### *Конное состязание (Байга)*

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок — конь — вытягивает руки назад-вниз, второй — наездник — берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым прискакавший к финишу, должен подпрыгнуть и достать узорный платочек, подвешенный на стойке. Правила игры. Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

#### *Подними монету (Куме алу)*

На противоположных сторонах площадки намечают линии старта и финиша. По площадке раскладывается большое количество монет (камешков). Игроки выстраиваются вдоль линии старта. По сигналу джигиты начинают скачки — передвигаются по направлению к линии финиша, имитируя скачку на конях. Во время скачек джигиты, не останавливаясь, наклоняются и поднимают монеты. Побеждает тот, кто смог во время скачек собрать больше монет.

Правила игры. Начинать скачки можно только по сигналу. Во время скачек нельзя наталкиваться друг на друга. Поднимая предмет, нельзя стоять на месте.

#### *Белый лютый — серый лютый (Ак касқыр — байланган касқыр)*