

ПЛАН УРОКА

Предмет	Физическая культура
Учитель	Котикова В.В.
Школа, класс	г. Тараз, КГУ «Многопрофильная гимназия №41 им. А.С. Пушкина», 8 класс
Тема урока	Challenge Другой Ты!



www.bilimland.kz

Цель мероприятия:	сохранение здоровья учащихся через повышение двигательной активности и развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
Образовательные задачи:	ознакомление со способами укрепления здоровья, популяризация здорового образа жизни и занятия спортом.
Развивающие задачи:	развитие познавательного интереса учащихся, расширение их кругозора; привитие мотивации к выполнению физических упражнений, выявление творческих способностей учащихся.
Воспитательные задачи:	групповое и межгрупповое сплочение учащихся; воспитание ценностей в рамках акции «Мәңгілік Ел» – воспитание чувства спортивно-патриотического воспитания, любви и гордости к своей Родине.
Ожидаемый результат:	учащиеся владеют знаниями о физических упражнениях, способствующих формированию жизненно-важных двигательных навыков, повышающих двигательно-познавательную активность; владеют знаниями о том, как быть физически и умственно сильными, передают их, а так же вносят свой вклад в развитие военно-патриотического воспитания.
Ресурсы:	образовательный сайт bilimland.kz, межпредметная связь с предметами «Всемирная история», «История Казахстана».



Ход мероприятия

Слайд	Активность на уроке	Ресурсы
<u>Слайд №1</u> (Обращение Н. Назарбаева к молодежи Казахстана в рамках программы «Challenge	Деление учащихся на две группы с помощью выбора карточек с изображением зимних и летних Олимпийских видов спорта. Народная спортивная инициатива Challenge «Другой ты!» стартовала в Казахстане 4 июня 2018 года. Главная цель проекта – формирование	https://zakon.kz/4919418-nazarbaev-podderzhali-initiativu.html

<p>Другой Ты!»</p>	<p>健康发展和对体育的热爱。该项目持续了21天。活动成为全国范围内的大规模闪电行动。</p> <p>纳扎尔巴耶夫总统号召哈萨克斯坦人参与体育运动，并支持国家层面的体育倡议“Challenge «Другой ты!»”。</p>	
<p><u>Слайд №2 –</u> фото участников акции (презентация учителя)</p>	<p>Учитель ведет диалог с учащимися: «Может кто-то из вас знает спортсменов или деятелей культуры, принявших данную эстафету?»</p> <p>Ученики выдают свои версии.</p> <p>«Давайте все вместе узнаем эти имена».</p> <p><u>Нуртас Адамбай</u> – известный казахстанский комедийный актер, шоумен, режиссер, продюсер и сценарист. Выступал в Высшей Лиге КВН за Национальную Сборную Республики «Астана.kz».</p> <p><u>«Беркут»</u> – настоящее имя – Айбек Сейітов – казахстанский музыкант, певец, родился в г. Тараз.</p> <p><u>Майя Манеза</u> – казахстанская спортсменка по тяжелой атлетике, двукратная чемпионка мира, серебряный призер чемпионата мира 2011 года. За золото на Летней Олимпиаде-2012 награждена орденом «Барыс» второй степени.</p> <p><u>Илья Ильин</u> – казахстанский тяжелоатлет, четырехкратный чемпион мира, двукратный чемпион мира среди юниоров, двукратный чемпион Азиатских игр. Четырежды признавался лучшим тяжелоатлетом года в мире. Заслуженный мастер спорта Республики Казахстан. За успешные выступления награжден орденом «Курмет».</p> <p>«Заниматься спортом и физкультурой – гарантия здорового образа жизни. Только здоровый человек может достичь успехов и быть счастливым. 90% счастья заключается не в богатстве и деньгах, а в здоровье», – сказал Президент РК. Нурсултан Назарбаев отмечает, что государство уделяет большое внимание поддержке физкультуры и спорта. Все больше людей занимаются спортом, это повышает конкурентоспособность населения, и только здоровые, креативные, сильные духом люди смогут дальше развивать страну.</p> <p>«Я всю жизнь занимаюсь спортом, слежу за собой и по-другому не могу. Поэтому и вам рекомендую: чтобы голова была свежая, энергия в теле была, надо с молодых лет заниматься спортом», – сказал Глава</p>	

	государства.	
<p><u>Слайд №3,</u> фото участников акции (презентация учителя). (Нуртас Адамбай, Айбек Сейітов, Майя Манеза, Илья Ильин)</p>	<p>Учитель: «Давайте мы подведем итоги первой части нашей беседы: назовите мне имена, которые прозвучали сейчас, и роль деятельности данных людей».</p>	
<p><u>Слайд №4</u> (bilimland.kz) – Просмотр видеоролика «Мәңгілік Ел - национальная идея»</p>	<p>Казахстанский патриотизм – это веское основание гордиться своей Родиной, которая одной из первых на постсоветском пространстве вырвалась вперед и строит новое государство, удивляя своими амбициозными, масштабными преобразованиями не только зарубежных политиков, лидеров государств, но и своих соотечественников. Патриотизм – это не просто стоя петь гимн своей страны. Патриотизм – это когда ты из последних сил трудишься на благо своей Родины, своей страны в непростых для нее ситуациях, в моменты судьбоносных испытаний защищаешь ее, чтишь традиции, соблюдаешь законы.</p> <p>По словам лидера нации Нурсултана Назарбаева, «Важнейшим фактором построения нового государства является казахстанский патриотизм. И сегодня я с гордостью говорю, как и многие казахстанцы, независимо от национальной принадлежности и вероисповедания: «Я патриот своей страны!»</p> <p>Спортивно-патриотическое воспитание осуществляется в процессе спортивно-патриотической деятельности.</p> <p>Под термином спортивно-патриотическая деятельность понимается деятельность, которая направлена на формирование патриотизма в процессе занятий физической и спортивной культурой.</p> <p>Именно в процессе спортивно-патриотической деятельности происходит удачное сочетание развития физических качеств и физических функций человека с формированием нравственного, в том числе и патриотического сознания, а также воспитание волевых черт и качеств личности (смелость, решительность,</p>	<p>https://bilimland.kz/ru/courses/education-movies/tema-klassnogo-chasa/lesson/manggilik-el-naczionalnaya-ideya</p> 

	<p>мужество и т. д.). Все это присуще нашим великим спортсменам, защищающим честь Родины на соревнованиях высокого ранга. Звание олимпийского чемпиона является наиболее почетным и желанным в карьере спортсмена.</p>	
<u>Слайд №5 – (bilimland.kz) – всемирная история – древняя Греция – Олимпийские игры №3726</u>	<p>Современные Олимпийские игры – крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета.</p> <p>Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 г. до н. э. в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название Игр.</p> <p>Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертеном. Олимпийские игры, известные также как летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних Игр.</p> <p>В тех же местах проведения Олимпийских игр спустя несколько дней проводятся Паралимпийские игры для людей с ограниченными возможностями.</p> <p>В 1992 году Республика Казахстан принята 192-ым членом Международного олимпийского комитета и с этого же года становится самостоятельным субъектом олимпийского движения, участвуя в соревнованиях под своим флагом и со своим гимном. Впервые это произошло на Олимпиаде в Барселоне (1992 год).</p> <p>Большую роль в развитии физкультурного и олимпийского движения в современном Казахстане играет президент страны Н. Назарбаев, он на личном примере показывает казахстанцам, что только активные занятия физической культурой и спортом способствуют гармоничному развитию человека, его здоровью и процветанию. В своей повседневной государственной деятельности он уделяет постоянное внимание вопросам развития в стране</p>	

	<p>физической культуры и спорта, ориентирует на это правительство и законодательные органы республики.</p> <p>Сегодня мы с вами поговорим об Олимпийских видах спорта, в частности единоборствах, входящих в состав Олимпийских видов спорта.</p> <p><u>Закрепление второй части мероприятия.</u></p> <p>Работа с карточками. На карточках изображены Олимпийские виды спорта, надо разложить их по сезонам Олимпийских игр, т. е. отдельно летние и зимние.</p> <p>Но среди карточек есть виды спорта, которые не входят в Олимпийские игры. Учащимся надо обосновать свой ответ – по каким признакам были определены карточки, не входящие в сезонные Олимпиады.</p> <p>Человечество на каждом этапе своего развития постоянно создавало новые и совершенствовало имеющиеся виды различных боевых искусств и единоборств. У каждого народа были и есть свои виды борьбы, свои национальные боевые искусства. Основная цель каждого из многочисленных видов единоборств заключается в эффективной атаке на противника или в защите от его нападения.</p> <p>Боевые искусства делятся на борцовские, ударные и восточные единоборства (включают в себя не только изучение приемов, но и философию боя и жизни).</p>	
<p><u>Слайд №6.</u></p> <p><u>Виды</u></p> <p><u>Олимпийских</u></p> <p><u>единоборств</u></p> <p><u>(презентация</u></p> <p><u>учителя)</u></p>	<p>Кроме этого, как уже было сказано выше, у каждого народа есть свои виды единоборств. Рассмотрим самые известные из них.</p> <p><u>Европейские</u> – бокс, вольная и греко-римская (классическая) борьба.</p> <p><u>Японские</u> – дзюдо.</p> <p><u>Корейские</u> – таэквондо.</p> <p>Олимпийские единоборства получили самое широкое распространение среди других видов борьбы и рукопашного боя. Причина проста – такие единоборства не только помогают защититься на улице, улучшить физическую форму и психическое состояние, но и позволяют сделать карьеру в спорте. К тому же соревнования сами по себе закаляют дух спортсмена.</p> <p>Бокс – это искусство ведения боя, при котором борцы наносят друг другу удары руками в специальных перчатках. Это единоборство помогает людям приобрести</p>	

уверенность в себе, стать физически развитыми и обучиться самообороне. Бокс – это вид спорта, где требуется воля и сила духа, предельная концентрация внимания, отточенные действия и мгновенные решения. В Египте найдены изображения бойцов с обмотанными бинтами руками, датируемые XL веком до н. э. Не менее шести тысячелетий изображениям кулачных поединков, найденным на территории современной Эфиопии. Статуэтки и барельефы с изображениями кулачных бойцов были найдены также при раскопках храмов древней Месопотамии. В 688 году до н. э. кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр.

Бокс является вторым по счету боевым искусством, впервые принявшим участие в Олимпийских играх в 1904 году. Начиная с Олимпиады в Лондоне в 2012 году, женский бокс включен в программу Олимпийских игр. Одни из лучших Казахстанских мастеров «Кожаной перчатки» – это Серик Конакбаев, Василий Жиров, Геннадий Головкин, серебряный призер Олимпиады 1980 года – Виктор Демьяненко.

Дзюдо – относительно новое японское единоборство, созданное в конце XIX столетия. Название боевого искусства переводится как «мягкий путь». Поскольку дзюдо основано на использовании движений противника, оно считается искусством самозащиты. Дзюдо воспитывает силу и силовую выносливость, быстроту реакции и движений, координацию, гибкость. Этот вид спорта доступен людям с различными физическими возможностями, благодаря чему в дзюдо приходит все больше девушек и женщин.

Свою Олимпийскую историю дзюдо ведет с 1964 года (XVIII летние Олимпийские игры, Токио, Япония). Женщины стали участвовать в Олимпийских играх с 1992 года (XXV Олимпийские игры, Барселона, Испания).

Первым казахским профессиональным борцом считается легендарный Кажымукан Мунайтпасов (1871–1948) – неоднократный чемпион России, победитель международных соревнований и чемпионатов мира по греко-римской борьбе, обладатель почетного звания «Батыр казахского народа».

Жаксылык Ушкемпиров – первый казах, ставший олимпийским чемпионом (Москва, 1980 г.).

Даulet Турлыханов – чемпион мира по греко-римской борьбе, призер Олимпийских игр в Сеуле, Барселоне, семикратный чемпион СССР, трехкратный победитель первенства Азии.

Елдос Смётов (род. 9 сентября 1992 года, Джамбул, Казахстан) – казахстанский дзюдоист, серебряный призер Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро 2016, чемпион мира 2015 года, чемпион мира среди молодежи 2010 года, чемпион Азии 2016 года.

Вольная борьба – это схватка двух борцов с использованием различных технических приемов, таких как захват, бросок, переворот, подсечка, подножка и другие. Цель каждого из соперников – добиться победы, положив противника лопатками на ковер. Для этого нужно научиться виртуозно владеть собственным телом и управлять телом соперника, чтобы использовать его же вес против него. При занятиях вольной борьбой значительно улучшается физическое состояние. Осанка и телосложение становятся ровными. Спортсмены приобретают крепкую дыхательную систему, эластичные и гибкие суставы и становятся выносливее.

Людям борьба известна еще с незапамятных времен. Если обратиться к истории, то можно увидеть, что борьба входила в программу древних Олимпийских игр. Однако данное состязание было не совсем таким, каким мы привыкли его видеть. Данный вид физических упражнений проходил через века, пока не дошел до нашего времени.

Борьба была в программе древних Олимпийских игр. Входит в Олимпийскую программу с 1904 года (III Олимпиада, Сент-Луис, США) – мужчины, и с 2004 года (XXVIII Олимпиада, Афины, Греция) – женщины.

Первым среди спортсменов Казахстана заслуженным мастером спорта СССР и первым в Казахстане Олимпийским чемпионом (1964) стал виртуоз греко-римской борьбы Анатолий Колесов.

Акжурек Танатаров (род. 3 сентября 1986, Джамбул, Казахская ССР) – казахстанский борец вольного стиля, заслуженный мастер спорта Республики Казахстан, призер олимпийских игр (Лондон 2012), чемпион Азии (Нью-Дели 2017), бронзовый призер чемпионата Мира (Париж 2017) чемпион и призер международных турниров, многократный чемпион Казахстана.

Таеквондо – научно обоснованный

способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека. Тхэквондо – вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие этого искусства – дисциплина, техника и дух – являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Соревнования по тхэквондо на летних Олимпийских играх впервые появились в Сиднее и с тех пор включались в программу каждого последующих Игр. Соревнования всегда проходили среди мужчин и среди женщин. Самыми яркими именами являются:

Арман Чилманов – казахстанский тхэквондист, заслуженный мастер спорта Республики Казахстан, бронзовый призер летних Олимпийских игр в Пекине.

Нурсултан Мамаев – казахстанский тхэквондист, мастер спорта Республики Казахстан международного класса, призер Азиатских игр. Участник и призер нескольких международных турниров. Серебряный призер летних юношеских Олимпийских игр 2010 года в Сингапуре. Путевку на летние Олимпийские игры в Лондоне получил на квалификационном турнире в Бангкоке, где занял 2-е место.

В многопрофильной гимназии №41 вот уже более 20 лет успешно функционирует спортивный клуб «Тайчи» по таеквондо, руководителем является «Мастер Спорта» по таеквондо, обладатель 5 дана – Югай Наталья Робертовна. Воспитанники Натальи Робертовны защищают честь нашей страны на соревнованиях высоких рангов. Многие из них имеют звания «Мастеров Спорта», являются обладателями 3, 4 данов, имеют высокие регалии чемпионов РК и Азии. Летом 2018 года ученик Натальи Югай, в данный момент, учитель физической культуры нашей гимназии, стал участником Азиатских игр в Джакарте.

Можно с гордостью произносить имена прославленных спортсменов, выпускников гимназии – таких как Сейткулов Олжас, Морозова Мария, Синяв Владимир, Щелков Артем, Ким Артур, Жаксыбеков Данияр. **Учитель ведет диалог с учениками: «По вашему мнению, что помогло спортсменам**

	<p>стать первыми номерами в таеквондо в нашей стране?»</p> <p>Главный принцип боевого искусства – побеждает сильный духом. С помощью изученной техники можно победить более сильного и мощного противника, но дух всегда главенствует. Древние мастера говорили: «Тренировке человека нет конца. Бывает, что вы вдруг начинаете чувствовать себя достигшим полного совершенства и перестаете заниматься тем, чем занимались до сих пор. Но, кто хочет быть совершенным, тот всегда должен помнить, что он еще далек от этого. Настоящий мастер знает, что ему еще нужно учиться и мысль о будущем завоевании вершин ему не безразлична. Только духовный тренинг, слияние с природой, ощущение внутренней гармонии могут сделать из спортсмена настоящего Мастера с большой буквы.</p>	
	<p>Закрепление третьей части – работа по выбору символов Олимпийских единоборств.</p> <p>Выбрать символ и пиктограмму, соответствующие данному виду спорта.</p> <p>  бокс</p> <p>  дзюдо</p>	



вольная борьба



таэквондо

Слайд №7 –
презентация
командной игры
«Ордабасы»

За последние десятилетия, в связи с резким развитием компьютерных, информационных технологий и сотовой связи, в Казахстане (а также в мире) понизилось число детей и молодежи, занимающихся физической культурой и спортом. Вследствие этого, у молодого поколения нашей страны стали развиваться болезни, которым подвержены именно дети и молодежь. В поддержку программы нашего Президента Н.А. Назарбаева о массовости спорта и здоровом образе жизни разработана новая командная игра «Ордабасы».

Командная игра «Ордабасы» – это модернизированная копия сражения без оружия со специально разработанными правилами.

Основная цель спортсменов в этой игре – это отстоять и защитить свой «стан» и «флаг» или захватить и перенести на свою территорию «флаг» соперников, используя элементы и приемы восточных единоборств.

Правила игры разработаны с возможностью участия в ней многих видов восточных единоборств (тaэквон-до, каратэ,

<https://4-taraz.mektebi.kz/meropriyatiya-i-prazdniki/83-nacionalnaya-komandnaya-igra-ordabasyuchenik-8-b-klassa-kadyrova-safina-nauchnyy-rukovoditel-bakirova-mh.html>

ушу, хапки-до, айки-до, джиу-джитсу, рукопашный бой и т. д.), что дает в будущем возможность выхода игры «Ордабасы» на Международный уровень (Чемпионаты Азии, Европы и Мира).

Игра «Ордабасы» – это выражение национального духа и готовность в любую минуту защитить свой очаг, землю, пожертвовать собой ради чести и независимости своего народа и государства. Это и дань памяти нашим предкам, отстаивавшим независимость страны и ее государственность.

Эта игра раскрывает все ценности «Мәңгілік Ел» и связывает древние обычаи и традиции казахского народа в воспитании детей и молодежи в духе патриотизма, любви к своей земле и вырабатывает в них мужество и самоотверженность при отстаивании символов государства и чести своей страны.

Немного истории: Осенью 1726 года в местности «Ордабасы» близ Шымкента, (по инициативе трех биев – Толе би, Казыбек би и Айтеке би) состоялся первый Всеказахский курултай ханов, биев и батыров, на котором было принято решение: объединить войска всех трех джузов под предводительством хана Абулхайра и дать отпор джунгарам, которые в течение многих лет, пользуясь разрозненностью трех джузов, угнетали и грабили Казахское ханство.

В этом же году на берегу реки Буланты состоялось первое сражение объединенных казахских войск против джунгаров, где впервые в истории средневековья джунгары потерпели крупное поражение.

Командно-спортивная игра «Ордабасы» разработана и создана более 16 лет назад. Автором и создателем этой универсальной игры является Исмазов Руслан Бакирович, житель Жамбылской области.

Командная игра «Ордабасы» создана с целью развития и популяризации нового Национального вида спорта Казахстана, которая по своей уникальности и зрелищности не имеет аналогов в официальном спортивном мире.

Игра Ордабасы официально введена в Реестр видов спорта Республики Казахстан, как не имеющая аналогов в официальном спортивном мире.

В настоящее время ведется активная работа по внедрению и популяризации «командной игры «Ордабасы» не только в Казахстане, но и

	<p>за его пределами.</p> <p>Цель президента федерации игры Ордабасы – при поддержке государства и правительства, к 2030 году ввести «командную игру «Ордабасы» в Олимпийские игры и прославить Казахстан на мировой спортивной арене.</p> <p>Актуальность проекта заключается в следующем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение Послания Президента РК Н.А. Назарбаева «Стратегия-2050» о повсеместном занятии массовыми видами спорта населения Казахстана; - внедрение программы Президента РК Н.А. Назарбаева о пропаганде национальных символов Республики Казахстан и воспитании казахстанского патриотизма; - улучшение и восстановление здорового генофонда нации; - борьба с компьютерной зависимостью среди детей, подростков и молодежи путем вовлечения их в занятие командно-спортивной игрой «Ордабасы»; - военно-патриотическая и физическая подготовка молодежи к службе в рядах Казахстанской армии; - поднятие имиджа страны на мировой спортивной арене. <p><u>Подведение итогов</u> внеклассного мероприятия: на ватмане, изобразить и описать ученика нового формата, в рамках темы: «Challenge Другой Ты!»</p>	
--	--	--