АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЗАРБАЕВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ШКОЛЫ»

Физическая культура

Учебный план

2019-2020 учебный год

10 класс

smk.edu.kz

Содержание

Долгосрочный план 3

О языковых целях 4

Среднесрочный план ....**Ошибка! Закладка не определена.**

Раздел 1: Легкая атлетика 6

Раздел 2: Командные игры....**Ошибка! Закладка не определена.**

Раздел 3: Двигательные навыки в гимнастике....**Ошибка! Закладка не определена.**

Раздел 4: Творческие способности в национальных играх ....**Ошибка! Закладка не определена.**

Раздел 5: Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка .**Ошибка! Закладка не определена.**

Раздел 6: Спортивные игры ....**Ошибка! Закладка не определена.**

Раздел 7: Игра, как активная форма деятельности .....**Ошибка! Закладка не определена.**

Раздел 8: Легкая атлетика - средство здорового образа жизни 66

Краткосрочный план 71

smk.edu.kz

Долгосрочный план

Предмет: Физкультура. 10 класс

1 Четверть	2 Четверть	3 Четверть	4 Четверть
Раздел 1 – Легкая атлетика • Техника безопасности • Бег и его разновидности • Прыжки и их разновидности • Метания и их разновидности	**Раздел 3 – Двигательные навыки в гимнастике** • Техника безопасности. • Составление акробатических комбинаций • Упражнения на гимнастических снарядах • Упражнения на равновесие и координацию	**Раздел 5 – Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка** • Техника безопасности. • Навыки технических приемов • Специальная физическая подготовка • Соревновательная деятельность	**Раздел 7 – Игра, как активная форма деятельности** • Техника безопасности. • Лидерство и лидерские качества • Техника игры • Тактика игры
Раздел 2 – Командные игры • Индивидуальные игровые действия • Групповые игровые действия • Командная игровая деятельность	**Раздел 4 – Творческие способности в национальных играх** • Альтернативные варианты к казахским национальным играм • Национальные игры народа Казахстана	**Раздел 6 – Спортивные игры** • Техническая подготовка • Тактическая подготовка • Учебно-игровая деятельность	**Раздел 8 – Легкая атлетика - средство здорового образа жизни** • Общая физическая подготовка • Общеразвивающие легкоатлетические упражнения • Соревновательная деятельность

Примечания:

Раздел – это несколько уроков, основанных на общей теме.

Темы составлены так, чтобы долгосрочное планирование и рекомендуемые виды деятельности, предполагаемые в среднесрочных планах, изучались в контексте предмета. В каждой четверти по два раздела. На каждую тему в четвертях отведено разное количество времени.

К = весь класс **Э** = эксперимент учащегося **П** = парная работа **ф** = помощь при формативном оценивании

И = индивидуальная работа **Г** = групповая работа **Д** = демонстрация учителя

smk.edu.kz

О языковых целях

Преподавая предметное содержание через дополнительные языки, Интеллектуальные школы стремятся создать такую среду, которая способствовала бы обучению, как предметного содержания, так и языка в целом. Каждый предмет имеет свой собственный стиль речи, который можно назвать «**академическим языком**» конкретного предмета. Академический язык является ключевым инструментом для изучения предметного содержания и улучшения способности думать и работать с понятиями предмета. Большинство учащихся, обучающихся с помощью *дополнительного языка*, требуют поддержки на протяжении всего их образования, чтобы стать опытными пользователями (второго или третьего языка) академического языка. В трехъязычном контексте образования, развитие *первого языка*, академического языка также требует систематического внимания для того, чтобы уменьшить время, отведенное на обучение посредством первого языка.

Языковые цели являются важным инструментом, используемым в планировании и управлении изучением научного языка. Четкие и ясные языковые цели объясняют учащимся, чего от них ожидают. Кроме того, языковые цели помогают учителям и ученикам создавать, измерять и сохранять мотивацию к обучению. Учителя-предметники, которые поддерживают последовательное, двойное внимание на предметном содержании и академическом языке обучения, помогают учащимся, делать то же самое и для более эффективного управления обучения обоих. Даже на уровне начальной школы, в центре внимания язык имеет решающее значение для того, чтобы развивать обучение через диалог, и практиковать язык предмета, через объяснения, обсуждения и обоснования. Такой подход в использование языка может значительно улучшить учебный процесс, как в основной, так и старшей школе.

В целях поддержки обучения академическому языку, предполагается, что учителя систематически включают следующие цели обучения в планы уроков:

- Создание видимого и привлекающего внимания учащихся **академического языка** (например, ключевые слова и фразы, необходимые для достижения целей обучения)
- Предоставление учащимся **языка в классе**, необходимого для работы с понятиями, содержанием предмета (например, фразы, необходимые для выполнения групповой работы, что создает спрос на вопросы, анализ ситуации и ведение дискуссий/дебатов)
- **Предварительное преподавание** и, прежде всего **предварительное использования** в значимом контексте ключевых слов и фраз, необходимых для освоения использования понятий содержания
- Использование учащимися **всех четырех языковых навыков** в различных комбинациях (например, чтение-слушание, чтение-письмо, чтение-говорение, слушание-письмо и т.д.) для различных значимых целей
- Вовлеченность учащихся в **исследовательский диалог** (например, избегая ответов на вопросы, которые просто демонстрируют знания, и вместо этого используя знания для устойчивого обсуждения и обеспечение богатым языком, учащиеся могут поддерживать диалог)
- Обучение **учебным навыкам**, характерным для языка (например, селективное слушание, просьба о разъяснении, разработки металингвистической и метакогнитивной осведомленности, перефразирование, словарные навыки)
- Поощрение **критического мышления** о языке (например, сравнивая языки, побуждая учащихся точнее использовать язык, оценивая прогресс в языке обучения)
- обозначение **языковой цели** в начале урока и обсуждение прогресса в достижении цели в конце урока.

Пример языковой цели (целей) предоставлен на каждом первичном разделе учебного плана. Языковая цель также включает относящиеся к теме (1) **предметная лексика и терминология**, в которой учащиеся нуждаются в поддержке во время использования и изучения (2) серии **полезных фраз для диалога/письма**. Например, *обсуждаемые вопросы* способствуют обмену идеями учащихся, умению слушать и оценивать вклад других учащихся и строить обучение.

Вопросы: *Можете ли вы сказать, почему..?,* воодушевляют учащихся отражать, обобщать и использовать соответствующий язык для убеждения и оправдания. *Письменные подсказки* помогают учащимся в планировании и структурировании своего письма.

smk.edu.kz

Делая данный язык понятным для учащихся, цели обучения в разделе становятся достижимы. Другие цели обучения могут быть сформулированы с использованием например, следующих слов: проанализировать, задать вопросы, классифицировать, выбрать, сравнить, провести связь, сопоставить, копировать, создать, критиковать, определить, описать, разработать, оценить, объяснить, привести примеры, гипотезу, идентифицировать, доказать, провести обсуждение, предсказать, создать, представить альтернативные решения, привести причины, пересмотреть, реорганизовать, перефразировать, пересказать, повторить, переписать, инсценировать в ролевой игре, подвести итог, синтезировать и написать, использовать для различных целей. При использовании данных слов цели четко сформулированы, что способствует эффективности процесса обучения.

Даже если некоторые из языковых целей можно считать за цели содержания предмета, процесс разделения целей поможет учащимся уделять внимание содержанию и языку. Это поможет уравновесить внимание, уделяемое самим ответам/решениям, и процессам, используемым для нахождения ответов/решений. В частности, ориентир на процессы будет поддерживать точное использование языка и повышенную точность в мышлении.

smk.edu.kz

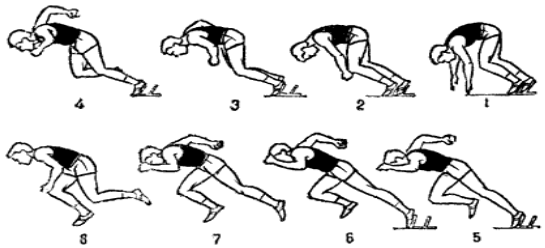
Среднесрочный план

<table>
<tr><th colspan="3">Физическая культура. Старшая школа. 10 класс</th></tr>
<tr><th colspan="3">Раздел 1: Легкая атлетика</th></tr>
<tr><td colspan="3">Предварительные знания</td></tr>
<tr><td colspan="3">Учащиеся владеют знаниями и навыками в различных видах лёгкой атлетики, обладают знаниями и навыками бега, прыжков и метаний, полученных в предыдущих классах, а так же вне школьной деятельности.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Контекст</td></tr>
<tr><td colspan="3">Учащиеся совершенствуют свои двигательные навыки прыжков и метаний в индивидуальной и совместной работе. Совершенствуют свои знания и умения бега на короткие, средние и длинные дистанции, изучают основные понятия здоровья и используют их в физической деятельности.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Языковая цель обучения данного раздела
Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для поддержки учащихся в достижении цели обучения предмета данного раздела.</td></tr>
<tr><td>Языковая цель обучения</td><td>Предметная лексика терминология</td><td>Полезные вопросы для диалога</td></tr>
<tr><td>Учащиеся умеют:
• обсуждать, демонстрировать и анализировать специфические двигательные действия в легкой атлетике</td><td>Включает:
• разбег, отталкивание, полет, приземление
• «фаза полета», «скрёстный шаг»
• двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
• шаги, прыжки, выпады
• броски, метания, ускорения
• старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
• метание с места, с разбега
• длина шага при разбеге, правильное приземление, ритм бега
• точность в метании
• фазы в прыжках и метаниях</td><td>Вопросы для обсуждения:
• Какие возможные травмоопасные ситуации могут возникнуть при проведении данного задания?
• Какие правила техники безопасности вы должны соблюдать при метании?
• Можно ли сократить возможные травмоопасные ситуации в заданиях, где выполняются прыжки?
• Можете ли вы сказать, почему важно выполнять подводящие упражнения последовательно, при обучении прыжкам в длину или высоту?
• Необходимо ли выполнять специальные беговые упражнения во время подготовки к заданиям по бегу на короткие, средние дистанции?</td></tr>
</table>

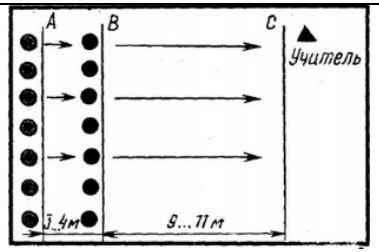
smk.edu.kz

См. выше «О языковых целях» для формирования других языковых целей обучения, и для получения дополнительных указаний по целям преподавания и изучения академического языка.
Краткое содержание
В данном разделе продолжается работа по совершенствованию техники бега и его разновидностей, прыжков в длину с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается процент упражнений, воздействующих на совершенствование техники и координационных способностей. В рамках двигательной активности, обучающиеся демонстрируют способность составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
1.6. Правила техники безопасности, связанные с двигательной деятельностью	10.1.6.1. Определять травмоопасные ситуации, связанные с двигательной деятельностью	**Техника безопасности. Бег и его разновидности** **(И, П, Ф)** Учащиеся в парах работают над совершенствованием техники низкого старта и бега на 60-100 м, пробегая дистанцию 2-3 раза, указывая на ошибки и методы их исправления. См. рис ниже.  Рис. 41. Начало бега с низкого старта **(Г, Э, Ф)** Разделить класс на две малые группы, предложить учащимся организовать и провести соревнования по бегу на короткие дистанции (например, одна группа №1 организовывает соревнования для другой группы №2 в беге на 60 м, затем группы	Инструктаж по технике безопасности в зависимости от видов предполагаемой деятельности Учащиеся демонстрируют друг другу технику низкого старта. Они наблюдают друг за другом на каждой стадии выполнения упражнений, давая корректирующие комментарии. Проследите за техникой выполнения низкого старта, при необходимости дайте рекомендации по улучшению техники выполнения. Спросите, какие ошибки вы увидели и указали на них при работе в паре? Перечислите этапы спринтерского бега. Как помогли указания вашего товарища в процессе обучения? Какие возможные травмоопасные ситуации могут возникнуть при проведении данного задания? Учащиеся со слабой физической подготовкой могут быть в роли судей, организаторов соревнований. Каждая из групп самостоятельно демонстрирует организацию и проведение соревнований.	Журнал инструктажа по технике безопасности. Свисток, секундомер. Ссылка на интернет ресурс по технике бега: 1 https://www.youtube.com/watch?v=2UF1HKhmXyg 2 https://www.youtube.com/watch?v=7POHdH5QQWA Большое свободное игровое пространство. Свисток, секундомеры, конусы, протоколы.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		меняются ролями и проводят соревнования в беге на 100 м.). Обсуждение и подведение итогов соревнований в группах.	Участниками соревнований являются члены других групп. Группы могут работать вместе, снимая на видео и оценивая, технику, организацию и бег по дистанции другой группы.	
		(И, Г, Ф) В игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта А и В, находящихся на расстоянии 3—4 м одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9—11 м от линии В. По сигналу учителя «Внимание!», игроки, находящиеся на линиях А и В, принимают одинаковое исходное положение — упор присев, упор лежа, сидя, высокий старт и т. п. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно начинают бег, причем каждый из бегунов команды А старается догнать бегущего впереди соперника и «осалить» его до того, как он пересечет финишную линию С. За каждого «осаленного» игрока команда преследователей получает 1 очко. При проведении следующего забега команды меняются ролями.	Игру можно изменять. При проведении формирования команд расставлять учащихся равных по силам для стимулирования дальнейшей работы с разными по силам учащимися. Объяснить правила техники безопасности при проведении такого вида деятельности. После проведения этой игры провести анализ выполненных действий, указать на часто встречающие ошибки и возможные пути исправления ошибок. Перед проведением проведите пробный показ игры. Спросите: какие ошибки были у ваших одноклассников при выполнении техники исполнения старта и стартового разгона. Какие возможные травмоопасные ситуации могут возникнуть при проведении данного задания? Как избежать травм и падений при	Большое свободное игровое пространство, мел, свисток, конусы.

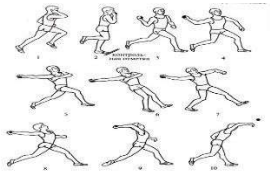
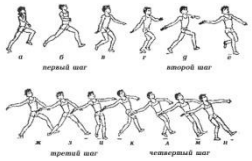
Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
1.1. Выполнение различных спортивно-специфических упражнений	10.1.1.1. Комбинировать спортивно-специфические упражнения	 **(К, Г) «Перебежки»** На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два «дома», расстояние между ними 10—20 м. Участники делятся на две равные группы и занимают «дома». В середине площадки стоит «водящий». Игрокам нужно из одного «дома» перебежать в другой. «Водящий» их не пропускает, он старается коснуться рукой перебегающих, тот, кого коснулся «водящий» рукой выбывает из игры. Игру можно проводить несколько раз, по договорённости. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры. Предложите учащимся провести другое подобное задание, поработав в малой группе. **(Г, Д, Ф) «Смена лидеров»** Класс делят на 3 – 4 группы, равные по силам. Учащиеся получают задание пробежать указанную дистанцию. По сигналу «руководителя» (руководителем может быть учитель или один из учащихся), впереди бегущий ученик	проведении данного задания? Игра начинается по сигналу. Объяснить технику безопасности при проведении данной игры. Можно ставить двух, трёх «ведущих». Спросите, за счет чего увеличивается скорость бега? (обычно увеличивается за счет частоты шагов при сохранении их длины). Каков угол отталкивания при беге (угол отталкивания 50-55 градусов)? Учащимся с низкой физической подготовкой уменьшить дистанцию; они исполняют роль судьи; наблюдателя; организатора. Игру проводят на уроке для совершенствования бега на средние дистанции. Начинают с 600 м (девочки) и 700 м (мальчики) и постепенно доводить дистанцию до 1000 м. Игру можно проводить как на стадионе, так и на местности. При появлении подозрения на ухудшение состояния здоровья не допускать учащегося до проведения данной игры. Учитель заранее устанавливает	Большое свободное игровое пространство, свисток, секундомер, конусы. Ссылка на интернет ресурс по выполнению бега на средние дистанции http://fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika/6 Большое свободное игровое пространство, свисток, конусы Ссылка на интернет ресурс на проведение игр на развитие скоростной выносливости: 1.http://festival.1september.ru/articles/504677/ 2. http://fizkult-ura.ru/node/32391

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		(лидер) замедляет темп и пропускает вперед (справа от себя) всю группу бегунов, после чего пристраивается сзади бегущих. По новому сигналу снова происходит смена лидеров. Интервалы смены лидеров преподаватель определяет сам и объявляет ученикам.	темп бега для каждой группы, который должен быть легко доступным для учащихся. Учащиеся склонны переоценивать свои возможности и часто превышают скорость бега. Необходимо следить за темпом бега учеников, превышающих установленную скорость бега, отстранять от лидерства. Важно, чтобы каждый ученик обязательно побывал в роли лидера.	
1.3. Последовательность движений при выполнении спортивно-технических действий	**10.1.3.1.** Сравнивать и анализировать комбинации и движения при разработке спортивно-технических действий	**Прыжки и их разновидности** **(И, Д, Ф)** «Прыжковый челнок». Класс делится на несколько команд равных по количеству. Первые учащиеся в команде выполняют следующий «челнок». 5 м. прыжок на правой ноге, 5 м. на левой ноге, 5 м. на двух ногах. С учащимися провести анализ выполненного задания. Затем к заданию приступают следующие учащиеся. **(Г, Д, Э, Ф)** Разделить класс на группы и дать задание: обучение в малых группах прыжку в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега через планку, установленную на высоте 100—110 см. Основное внимание обращать на переход от разбега к	Данную игру можно изменить самостоятельно или предложить учащимся, самостоятельно внести изменения в порядок и состав данного задания. Учащиеся, работая в группах, предлагают варианты комплексного «прыжкового челнока». После демонстрации учащиеся обсуждают, какой вариант был продуктивнее, и рассмотрят варианты модернизации прыжкового задания. Учащиеся отрабатывают разбег перед прыжком (подбор шага и обеспечение максимальной скорости), преодоление планки и приземление. Объяснить технику безопасности на уроках по прыжкам в высоту. При демонстрации	Свисток, секундомер Мел, рулетка. Ссылка на интернет ресурс развитие прыгучести: https://www.youtube.com/watch?v=S0792zB7f8E Маты для прыжков высоту (гимнастические маты), планка для прыжков высоту (эластическая верёвка), стойки для прыжков в высоту. Мел, свисток,

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		отталкиванию, а также на отдельные элементы техники при переходе через планку. Повторить 5-7 раз. Провести рефлексию проделанной работы в малых группах. **(Г, Д)** Класс делится на несколько команд, которые по очереди выполняют прыжок в длину с места. Линию старта и финиша чертят мелом на расстоянии 1 м. или 1.50 см. друг от друга. Наклоняясь вперед, играющие берутся руками за свой голеностоп (ступни ног, пятки). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удачную попытку надо повторить в обратную сторону, тем самым принеся команде один балл. Побеждает команда, которая наберет большее количество баллы.	корректировать технику выполнения. Спросите: Зачем каждый день необходимо выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики? При проведении игры проследить за выполнением правил игры, для проведения игры и корректного судейства разделите группу на две команды. Выполнять прыжки в порядке очереди. Проследить за техникой безопасности на уроке. ***Правила игры:*** 1. На черту наступать нельзя. 2. Игроки каждой команды соревнуются поочередно.	флажки. Ссылка на интернет ресурс развитие прыгучести: https://www.youtube.com/watch?v=hjxnK3tG-Vk Игровая площадка, мел, свисток. Ссылка на интернет ресурс (подвижные игры): http://fizkult-ura.ru/node/32391
3.2. Комплексы упражнений для разминки и восстановления организма	**10.3.2.1.** Демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления организма	**(П, Г, Э, Ф)** В парах или группах учащиеся предлагают комплекс прыжковых упражнений например, *Прыжковые упражнения.* 1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног. 2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату (начерченные на полу).	Соблюдать технику безопасности при прыжках. Дифференциация по оборудованию: можно использовать скакалки. Дифференциация по обучению: учащимся с низкой физической подготовкой могут выполнять прыжки на скакалке Альтернативный вариант комплекса	Большое свободное игровое пространство, свисток, мел, гимнастические скамейки, бревно или скакалки

sak.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии. 4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх. 5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед. 6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°). 7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. 8. Прыжки на одной ноге вправо-влево. 9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»). **(Г, И, Д, Ф)** Класс делится на две команды. С учащимися оговаривается, каким способом команда будет преодолевать планку. Планка устанавливается на высоте, доступной для учащихся обеих команд. Учащиеся прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего их даётся две на каждую высоты) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований. Побеждает команда, в которой на определённой высоте осталось больше всего участников. Перед проведением учебного задания предложить каждой	прыжков с применением гимнастической скамейки: 1. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку разными видами прыжков: на одной, двух ногах из положения полуприседа. 2. Прыжки по гимнастической скамейке: на одной ноге, в полном приседе вперед, боком. 3. Прыжки по гимнастической скамейке со сменой ног на каждый прыжок. 4. Прыжки через скамейку с поворотом на 180 градусов. 5. Прыжки через скамейку боком. Провести беседу по технике безопасности, провести пробные прыжки на небольшой высоте. Выполнять попытки в установленной очерёдности. Спросите: почему вы выбрали этот способ преодоления планки? Какими навыками и качествами должен владеть хороший спортсмен по прыжкам в высоту?	Стойки для прыжков высоту, планка для прыжков высоту, гимнастические маты, свисток, эластическая верёвка -2 м.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		команде провести свою продуктивную прыжковую разминку.		
1.2. Комбинации движений и их последовательность в различных видах физических упражнений	**10.1.2.1.** Разрабатывать комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений	**Метания и их разновидности**   Техника метания мяча Техника метания гранаты **(К, И, Д)** Разделить класс на несколько групп, в группах предложить использовать разные варианты метания, предложенные ниже. При выполнении упражнений использовать скрёстный шаг. 1 вариант. Метание с 4-х шагов с отведением гранаты (мяча), на 2 шага способом «прямо-назад». 2 вариант. Метание с 4-х шагов с отведением гранаты (мяча), на 2 шага способом «дугой вверх - назад» 3 вариант. Метание с 4-х шагов с отведением гранаты (мяча) на 2 шага способом «вперед-вниз-назад» 5 вариант. Метание с 5-ти шагов с отведением гранаты (мяча) на 3 шага способом «дугой вверх-назад» Анализ проделанной работы в группах, предложить учащимся модернизировать	Проследить за тем, что бы учащиеся правильно держали снаряд для метания. Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метающей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке. **Разбег**. *Первая (предварительная) фаза* разбега начинается из исходного положения до контрольной отметки, которая подбирается индивидуально. *Вторая (заключительная) фаза разбега*, которая также подбирается индивидуально и зависит от скорости продвижения, длины шагов и способа остановки после броска, начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие. Спросите: как определить оптимальный угол выпуска снаряда, для метания малого мяча или гранаты на максимальное	Большое свободное пространство для выбранного вида деятельности, мел, граната, резиновый мяч, снаряды в зависимости от выбранного вида метания, рулетка, флажки (красный, белый).

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		предложенные варианты в один продуктивный вариант метания.	расстояние? Дальность метания снаряда зависит ли от разбега? *Метание можно проводить с различным снарядом (в зависимости от наличия оборудования).*	
		(К, Д, Ф) «Охотники и утки» Класс делится на две группы. Первая группа «охотники» размещается на параллельных линиях, расположенных на расстоянии 10—12 м. друг от друга с равным количеством участников. Вторая группа «утки» заполняет поле между линиями. Охотники получают от учителя 1—2 малых мяча на каждую сторону игровой площадки. По свистку они стараются изученным броском из-за головы через плечо попасть в нижнюю часть туловища передвигающихся в различном направлении «уток». «Раненые» утки выходят из игры. После того как все утки будут «подбиты», происходит смена, ролей команд. Побеждает команда, которая быстрее «перестреляет» всех уток и сделает меньше ошибок при бросках.	Провести беседу по технике безопасности на уроке. Перед началом проведения игры можно с учащимися обсудить правила игры. При проведении игры следить за выполнением правил игры. Игровую площадку ограничить разметкой, учащимся нельзя выбегать за её границы. При этом учитель засекает время и следит за правильностью выполнения бросков. Попадание при неправильном броске не засчитывается. Игра может продолжаться 5—8 мин. Ловить мяч в процессе игры нельзя.	Большая свободная игровая площадка, мел, рулетка, 1-2 резиновых (или волейбольных) мячика, секундомер, конусы для обозначения границ игровой площадки.
2.5. Творческие способности в процессе двигательной	10.2.5.1. Демонстрировать творческие способности в процессе	**(К, Д) «Воздушная цель»** По сигналу учитель подбрасывает волейбольный мяч вверх, а игроки в порядке очередности, стремятся попасть теннисным	Игроки становятся в линию. У каждого в руках теннисный мяч. Учитель держит волейбольный мяч. Он постоянно побрасывает мяч вверх. Игра начинается по сигналу	Большая свободная игровая площадка. Теннисные мячи (или маленькие резиновые мячи), 6-8 волейбольных

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
деятельности	двигательной деятельности	мячом в летящую цель. За каждое попадание в цель, игроку начисляется балл. Побеждает тот, кто за 8-10 попыток набрал больше баллов.	учителя. Попадание из-за круга не засчитывается. Игру можно проводить командами. Учащихся, не участвующих в игре, можно поставить помощниками или ведущими, которые будут подбрасывать волейбольный мяч вверх.	мячей.
		(И, Д, Ф) Разделить класс на пары. В парах выполнить следующие упражнения: - метание теннисного мяча или других легких предметов через веревки, волейбольные сетки, щиты, расположенные на высоте 3–4 м. с расстояния 3-5 метров, с другой стороны площадки стоит другой учащийся, который поднимает снаряд и выполняет метание в обратном направлении; - метание мяча изученными способами на дальность, при этом пары развести на расстояние 30-40 метров; - метание мяча по горизонтальной цели шириной 2 м с расстояния до 12 м.	Необходимо напомнить, что перед тренировкой в метании мяча, гранаты во избежание травмы необходимо провести тщательную разминку. Специальная разминка перед метанием гранаты содержит большое количество упражнений на гибкость для метающей руки и плечевого сустава. Как альтернативный вариант можно проводить метание мяча одной рукой через волейбольную сетку.	Большое свободное пространство для выбранного вида деятельности. Свисток, флажки (белый, красный), мячи для большого тенниса, мешочки с песком (100 гр.).
		(Г, И, Д, Ф) Эстафета с бросками. Класс делится на 2-3 команды, которые, в свою очередь, разделившись пополам, выстраиваются в колонны на линиях, расположенных в 6-8 м с интервалом 2-3 м. На одну сторону первым выдается	Учитель следит за правильностью бросков, начисляя штрафные очки за отклонение в технике. При повторении можно менять исходные положения: стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги вместе, стоя левая нога впереди, стоя на коленях	Большое свободное игровое пространство, баскетбольные мячи, мел.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		баскетбольный мяч. По сигналу имеющие мяч бросают его двумя руками из-за головы вперед-вниз в отметку на расстоянии 3-4 м так, чтобы он, отскочив от пола, попал к участнику, стоящему напротив. Поймавший мяч бросает его тем же способом обратно и т. д. После броска ученик перебегает на другую сторону и встает в конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее вернется в исходное положение и получит меньше штрафных очков.	и др. При проведении данного задания необходимо проследить за интервалом между учащимися, расставить учащихся на оптимальную дистанцию друг от друга, во избежание травматизма. Перед проведением данного упражнения провести инструктаж по технике безопасности.	

smk.edu.kz

Физическая культура. Старшая школа. 10 класс

Раздел 2: Командные игры

Предварительные знания

Учащиеся обладают знаниями и навыками техники, тактики и стратегии спортивных игр, в частности игры волейбол, полученных на уроках физической культуры из предыдущих классов, а также во вне школьной деятельности.

Контекст

Учащиеся совершенствует техническую и тактическую подготовку, навыки спортивной игры волейбол. Вместе с тем они развивают когнитивные навыки, в которых особое внимание уделяется игровым комбинациям.

Языковая цель обучения данного раздела

Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для поддержки учащихся в достижении цели обучения предмета данного раздела.

Языковая цель обучения	**Предметная лексика терминология**	**Полезные вопросы для диалога**
Учащиеся умеют: • Анализировать и демонстрировать свое понимание того, что спортивные игры помогают развить навыки выполнения совместных двигательных действий	Включает: • прием, передача • подача, пас, удар • атака, защита, точность • тактика, стратегия, проблема, решение • безопасность, правила, игра • нападающий, защитник, связующий • игровая комбинация	Вопросы для обсуждения: • Какую тактику вы использовали в нападающих действиях? • Какую тактику вы использовали в защитных действиях? • Следовали ли вы правилам игры? • Что нужно улучшить в игровых комбинациях для того, чтобы играть лучше? • Необходимо ли соблюдать технику безопасности время игры? • Какие правила техники безопасности вы знаете для занятия по волейболу?

См. выше «О языковых целях» для формирования других языковых целей обучения, и для получения дополнительных указаний по целям преподавания и изучения академического языка.

Краткое содержание

В этом разделе учащиеся улучшают знания и понимание тактики и стратегии при принятии решений в игровых ситуациях посредством индивидуальных, парных и групповых заданий. Учащиеся улучают свои двигательные навыки, изучают и создают игровые и учебные комбинации для улучшения техники, тактики и стратегии в игровых ситуациях, анализировать свои собственный прогресс и прогресс одноклассников.

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
2.4. Разработка правил и структурных приемов оптимизации игровой деятельности	10.2.4.1. Создавать альтернативные правила и структурные приемы игровой деятельности	**Индивидуальные игровые действия** **(Г, П, Ф)** Учащиеся выстраиваются в колонну по одному не менее одного метра друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Во главе колонн встают более подготовленные игроки – разводящие. По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время задания не меняются. **(Г, Ф)** «Мяч среднему»: учащиеся образуют круг диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется.	Объяснить учащимся, что специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником. Передвижения нападающих игроков и защитников идентичны. Это задание направленно на отработку верхнего приема мяча. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку. Следить за правильной техникой передачи мяча. Вариант игры - учащиеся в кругу перемещаются по кругу. Предложите учащимся проанализировать качество выполнения двигательных действий в предложенной игре. Спросите: какие двигательные навыки необходимо развивать в игровых ситуациях? Можете ли вы предложить альтернативу этому заданию?	Большое свободное пространство, свисток, волейбольный мяч. Ссылка на интернет ресурс: технические приемы игры в волейбол https://www.youtube.com/watch?v=X6_-swfp7Ho Большое свободное пространство, свисток, волейбольный мяч

s.nk.edu.kz

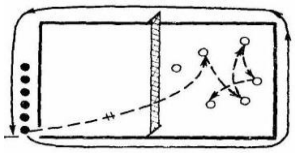
Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
1.2. Комбинации движений и их последовательность в различных видах физических упражнений	10.1.2.1. Разрабатывать комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений	**Групповые игровые действия** **(Г, Д, Ф)** «Мяч в воздухе»: учащиеся размещаются по кругу диаметром 3-4 м. Перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоту 2-3 м. Правила - мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения задаются учителем (бегом, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выполняет определенное штрафное задание и снова включается в игру на свое место.	Учитель объясняет ученикам, что освоения перемещений и передач мяча в волейболе очень важен. Особенно большое значение имеют передачи мяча. Это один из основных технических приемов при организации игры в нападении. Дифференциация по обучению: учащиеся с низкой физической подготовкой могут исполнять роли помощника или индивидуальная работа с мячом.	Большое игровое пространство, волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток, мел. Ссылка на интернет ресурс: https://www.youtube.com/watch?v=7g6eyR3hPGo
		(К, Д, Э, Ф) Разделить учащихся на две и более группы и дать задание создать простые игровые комбинации для улучшения тактики и стратегии в игре. Каждая из групп демонстрирует свои созданные игровые комбинации. Обсудить в группах и дать анализ и оценку предложенным игровым комбинациям.	Учащиеся подбирают такие игровые комбинации, по которым можно получить представление о двигательных способностях. Игровые комбинации должны быть не слишком сложными. Спросить: как бы вы оценили совместную работу при разработке игровых комбинаций? Объяснить учащимся о техники безопасности и предотвращении травматизма в игре. Учащиеся проявляют уважение друг к другу.	Большое игровое пространство, волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток, мел.
2.3. Навыки совместной работы по	10.2.3.1. Использовать навыки	**(К, Г, Э)** «Передай и займи его место»: несколько игроков размещаются по кругу или квадрату, или треугольнику и передают мяч	Учитель следит за техникой подачи мяча и прием мяча двумя руками снизу.	Большое игровое пространство, волейбольная сетка,

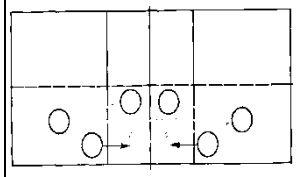
smkedu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
созданию благоприятной учебной среды	совместной работы по созданию благоприятной учебной среды	любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполнял передачу.	Учащиеся развивают коммуникативные навыки и навыки совместной работы. Спросите: как вы можете использовать навыки совместной работы вне школы? Какую тактику вы использовали в нападающих действиях?	волейбольные мячи, свисток, мел. Ссылка на интернет ресурс: волейбольные игровые комбинации: https://www.youtube.com/watch?v=Uthq6jvV7DE
		(И, П, Ф) Класс делится на малые группы. Учитель предлагает учащимся задания: - подачи в стену на расстояние 6—7 м. - подачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8—9 м. - подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч двумя руками снизу.	Объяснить учащимся, что волейбол способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.	Большое игровое пространство, волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток, мел. Ссылка на интернет ресурс: http://bibliofond.ru/view.aspx?id=42395
3.4. Двигательная активность, направленная на укрепление здоровья	10.3.4.1. Применять двигательную деятельность, направленную на укрепление здоровья	**(Г, Д, Ф)** Учащиеся выстраиваются в колонну по одному не менее одного метра друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Во главе колонн встают более подготовленные игроки – разводящие. По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и	Объяснить учащимся о техники безопасности и предотвращении травматизма в игре. Учащиеся проявляют уважение друг к другу. Учащиеся соблюдают технику игры в волейбол. Спросите: какие двигательные навыки развиваются в этой игре? Где вы можете применить свои знания и навыки в жизни? Какую	Большое игровое пространство, волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток, мел.

emk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		уходит в конец колонны. Разводящие во время задания не меняются. **(Г, Д, Ф)** Класс делится на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй команды встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удается, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполнят подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.	тактику вы использовали в защитных действиях?	Большое игровое пространство, волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток, мел. Ссылка на интернет ресурс http://festival.1september.ru/articles/650949/
1.5. Тактика и стратегия физической активности	10.1.5.1. Разрабатывать стратегию и тактику улучшения физической активности	**Командная игровая деятельность** **(Г, Д, Ф)** Класс делится на две команды. Учитель проводит игру «Соревнование в передачах». Две команды учащихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком. Учитель предлагает учащимся улучшить	Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.	Большое игровое пространство, волейбольная сетка, волейбольные мячи, свисток, мел.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		данную игру. Разработав к ней свою тактику и стратегию игры. **(К, Д, Ф)** «Лапта волейболистов» Играют две команды, одна из которых подающая, а другая принимающая подачу. Расстановка игроков на площадке у обеих команд различная. Подающие игроки находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно, в зонах.  По сигналу первый игрок подает мяч условным способом на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки (за линиями) и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подававший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач мяча, которые сделала принимающая команда во время перебежек игроков подающей команды. Учащиеся меняются ролями, и игра повторяется.	Объяснить учащимся, что в процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Спросить: как выражаются качества лидера при обучении игровых комбинаций?	Большое свободное игровое пространство, волейбольные мячи, сетка свисток для учителя. Ссылка на интернет ресурс http://avangardsport.at.ua/blog/podvizhnye_igry_v_podgotovke_volejbolistov/2012-06-14-86#.WJ15n2-LTIV

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
2.2. Лидерские качества и навыки командной работы	10.2.2.1. Проявлять лидерские качества и навыки командной работы	**(Г, Ф)** «Мяч в воздухе». Учащиеся в двух колоннах располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча. **(Г, Ф)** «Подготовительная игра 3Х3» Площадка делится на две (три) части меловой разметкой.  Игроки располагаются, как показано на рисунке. Вначале используется подача с укороченного к сетке расстояния, затем, по мере подготовленности, с места подачи. Игра ведется по правилам волейбола. **(Г, П, Ф)** «Передачи по вызову» Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. В 10—12 шагах перед ними (в кругах) лежит по мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Преподаватель вызывает любой номер, и игрок, имеющий его, устремляется к мячу. Он берет его в руки, делает длинную высокую передачу партнеру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко.	Следовали ли вы правилам игры? Можете ли вы сказать, как проявлялись навыки лидерства у учащихся в вашей команде? Перед проведением предложенной игры объяснить, что необходимо соблюдать правила игры и развивать качества честной игры у учащихся. Можно ограничить партии временем (12—15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков. В малых группах оцените навыки лидерства, продемонстрированные в этой игре учащимися в командной работе. Спросите: Как нужно улучшить игровые комбинации для того, чтобы играть лучше? Необходимо ли соблюдать технику безопасности время игры? Можете ли вы сказать, как проявлялись навыки лидерства у учащихся в вашей команде?	Большое свободное игровое пространство, волейбольные мячи, сетка свисток для учителя. Ссылка на интернет ресурс http://bmsi.ru/doc/c541cc4a-de6e-4aeb-a114-347589c20329 Большое свободное игровое пространство, волейбольные мячи, сетка свисток для учителя. Ссылка на интернет ресурс http://zdorovejka.ru/fizicheskie/igry-
2.1. Адаптация	10.2.1.1. Создавать			

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
приобретенных знаний к изменяющимся обстоятельствам	альтернативные действия на изменение обстоятельств	Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Победитель определяется по лучшей сумме набранных очков. **(К, Г)** Разделить класс на несколько команд и провести малый чемпионат по волейболу с применением изученных игровых комбинаций.	Соблюдать правила игры. Учащиеся могут роль судьи, помощника, наблюдателя. Спросите: Какие навыки лидерских качеств необходимы волейболисту? Что нужно улучшить в игровых комбинациях для того, чтобы играть лучше? Необходимо ли соблюдать технику безопасности время игры?	sportivnye/volejbol-pravila-igry-v-volejbol/ Большое свободное игровое пространство, волейбольные мячи, сетка свисток для учителя.

smk.edu.kz

Физическая культура. Старшая школа. 10 класс

Раздел 3: Двигательные навыки в гимнастике

Предварительные знания

Учащиеся обладают знаниями о физических упражнениях, которые помогают улучшить управление телом, полученных в предыдущих классах, а также дома.

Контекст

Этот раздел поможет учащимся развить когнитивные (креативность, критическое мышление) и физические навыки (управление телом), посредством составления гимнастических упражнений на снарядах.

Языковая цель обучения данного раздела

Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для поддержки учащихся в достижении цели обучения предмета данного раздела.

Языковая цель обучения	**Предметная лексика терминология**	**Полезные вопросы для диалога**
Учащиеся умеют: • Обсуждать, демонстрировать и анализировать специфические двигательные действия в гимнастике	Включает: • повороты, кувырки, стойки, группировки • оси вращения • гимнастические снаряды • гимнастические стенки • канат, лестница, перекладины • разновысокие брусья • гимнастический «козёл», «конь» • скамейки, маты • координация движений осанка, равновесие	Вопросы для обсуждения: • Что происходит с вашими мышцами при выполнении гимнастических упражнений? • Как не допускать травмоопасных ситуаций? • Можете ли вы изменять ваши движения в пространстве (уровень/направление) и динамику для того, чтобы сделать вашу последовательность движений более разнообразной и контрастной? • Можете ли вы сказать, зачем вам надо планировать последовательность движений в гимнастике?

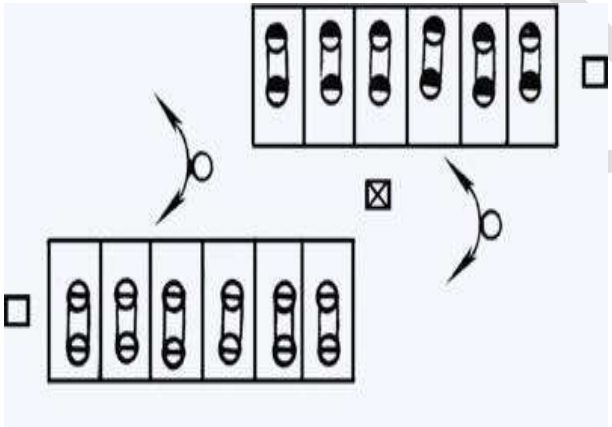
См. выше «О языковых целях» для формирования других языковых целей обучения, и для получения дополнительных указаний по целям преподавания и изучения академического языка.

Краткое содержание

В первой части этого раздела учащиеся будут учиться составлению композиционных элементов. Также в разделе рассматриваются упражнения на равновесие, исследование гимнастических упражнений в группах. Особое внимание уделяется составлению последовательности гимнастических упражнений на снарядах и улучшению навыков суждения и анализа посредством наблюдения и оценивания.

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
3.4. Двигательная активность, направленная на укрепление здоровья	10.1.6.1. Определять травмоопасные ситуации, связанные с двигательной деятельностью	**Техника безопасности. Составление акробатических комбинаций** **(К, П, И)** Учащиеся выполняют акробатические элементы для создания соединений. Юноши. Кувырки вперёд и назад из различных исходных положений, длинный кувырок вперёд, стойка на руках, два переворота в сторону слитно, переворот вперед. Девушки. Волнообразные движения одной и двумя руками; поворот кругом из упора лежа сзади в упор лежа. Взмахи, круги, взмахи и круги в сочетании с прыжками простейшими танцевальными шагами, соединения из изученных упражнений. Подбор музыки к вольным упражнениям.	Повторить правила техники безопасности и дозирования физической нагрузки на уроке. Повторить ранее изученные гимнастические элементы. Спросить: Какие акробатические элементы вы знаете? Какие можете выполнить?	Журнал учёта проведения инструктажа. Ссылка на учебно-методическую литературу по гимнастике и интернет ресурсы: http://www.fizkult-ura.com/sport-gymnastics Гимнастические маты. Ссылка на примеры вольных упражнений и интернет ресурсы: https://www.youtube.com/results?search_query=%D0%B2%D0%BE%D0%
2.2. Лидерские качества и навыки командной работы	10.1.2.1. Разрабатывать комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений	**(Г, Ф)** В парах самостоятельно составить акробатическую комбинацию из изученных элементов. Каждая пара показывает свою комбинацию и затем предлагает другим учащимся выполнить её.	Соблюдать технику безопасности при выполнении. Дифференциация по обучению: учащиеся с низкой физической подготовкой выполняют простые гимнастические упражнения. Учащиеся сравнивают и оценивают выступления	Гимнастические маты, музыкальное оборудование

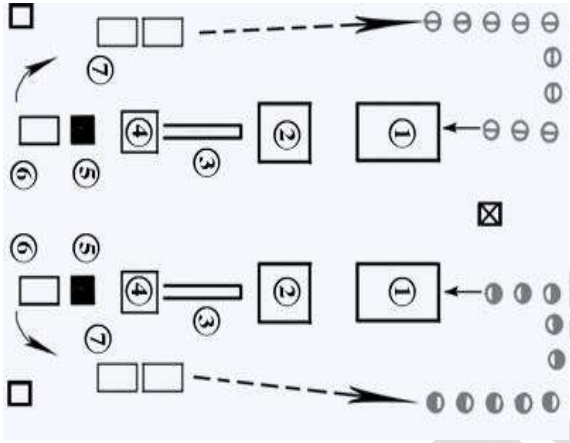
Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
			одноклассников.	
		(К, П, Э) Выполнение задания: кувырки в паре с партнером. Участники команд парами соревнуются в выполнении кувырков из различных положений:  а)стоя спиной друг к другу и взявшись за руки вверху, выполнить кувырок через спину партнера; б) стоя лицом друг к другу, первый партнер выполняет кувырок вперед, а второй перепрыгивает через первого ноги врозь; в) взявшись за голени ног, партнеры выполняют совместный кувырок вперед и	Соревнование может быть как между парами, так и между командами одновременно. Соревнование можно начинать с одиночных попыток, а затем переходить к командному выполнению кувырков.	Инвентарь: гимнастические маты.

smu.kz

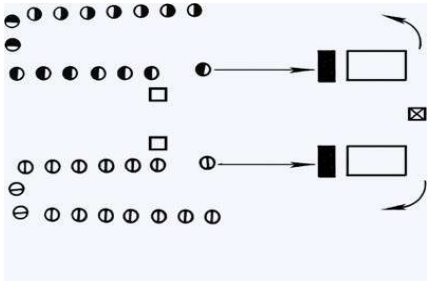
Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		назад. Побеждает команда, участники которой быстрее и лучше выполнили указанные кувырки.		
3.2. Комплексы упражнений для разминки и восстановления организма	10.3.2.1. Демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления организма	**Упражнения на гимнастических снарядах** **(Г, Э, Ф)** Исследовательская работа. Изучение и демонстрация разминок и техники восстановления. Составление ОРУ с различными предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, обруч, кубики, флажки и т.д.). **(Г, Э, Ф)** Изучение специальных разминок на снарядах. Учащиеся выполняют подводящие и подготовительные упражнения на гимнастических снарядах.	Каждая группа исследует различные виды разминок. Выступление групп. Запись на видео. Оценивание работ. Обсуждение и оценивание разминок. Спросите, какие упражнения вам понравились и были более эффективны и полезны? Подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемым упражнением или его основными частями; упражнения следует располагать по возрастающей трудности. Это касается как сложности координирования движений, так и величины прилагаемых мышечных усилий; только после усвоения предыдущего подводящего упражнения следует переходить к следующему; чем меньше	Большое, свободное пространство. Ссылка на интернет ресурс: разминки http://ill.ru/news.art.shml?c_article=1669 http://www.7ya.ru/article/12-uprazhnenij-s-razminkoj-i-rastyazhkoj-kompleks-ot-Ilze-Liepy/ Ссылка на интернет ресурс «Учебник с подводящими и подготовительными упражнениями на снарядах»: http://www.fizkult-ura.com/sport-gymnastics/10 Ресурс: «Гимнастика»: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд.,

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
			занимающиеся подготовлены к овладению основного упражнения, тем больше подводящих упражнений они должны выполнить.	стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
1.2. Комбинации движений и их последовательность в различных видах физических упражнений	10.2.5.1. Демонстрировать творческие способности в процессе двигательной деятельности	**(К, Г)** Опорные прыжки. Учащиеся выполняют простейшие прыжки через гимнастического козла или коня. Обсуждают разновидности опорных прыжков и способы их выполнения.	Напомнить учащимся о требованиях безопасности во время опорных прыжков. Спросить: Какие травмоопасные ситуации могут возникать? Что предпринять для их устранения?	Гимнастическое оборудование: конь, козёл, маты, мостик и др.
		(К) Учащиеся выполняют в командах **«Гимнастический марафон».** Две команды должны преодолеть все препятствия, выполнив задания: 1) пройти (после наскока) вдоль параллельных брусьев в упоре (или в висе); 2) сделать на матах переворот боком («колесо»); 3) пролезть под конем;	В заранее продуманном порядке в зале должны быть расставлены снаряды. Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего. Каждый последующий игрок выбегает к первому снаряду, когда его предшественник перешел на второй снаряд. За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляются 2 с штрафного времени. При отсутствии парных снарядов команды	Инвентарь: гимнастические снаряды, маты.

smk.e-zuk.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		 4) пробежать по бревну (гимнастической скамье); 5) сделать подъем переворотом на перекладине; 6) перепрыгнуть через козла (ноги врозь); 7) сделать два кувырка на матах и финишировать. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.	соревнуются поочередно Спросить: С какими трудностями столкнулись при выполнении задания? Выступление групп. По возможности выступление записать на видео (смартфон, планшет). Показ и разбор ошибок. Оценивание работ.	Гимнастическое оборудование по выбору учащихся.
1.3. Последовательность движений при выполнении спортивно-	10.1.3.1. Сравнивать и анализировать комбинации и движения при разработке	**(Г, Э, Ф)** В группах учащиеся создают комбинацию на снарядах из ранее изученных гимнастических элементов. Демонстрация комбинаций и оценивание в зависимости от выбранного гимнастического оборудования.	При выполнении упражнения обратить	Инвентарь: маты, конь

emk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
технических действий	спортивно-технических действий	**(К, Д, Ф)** Учащиеся анализируют и оценивают выступления одноклассников. Эстафета с опорными прыжками.  Игроки стоят в колонне лицом к снаряду. С разбега выполняют прыжок с опорой на руки, обегают вокруг снаряда и встают в конец своей колонны. Игру начинать только по сигналу преподавателя. Прыжок выполнять способом «согнув ноги». Победительницей считается команда, первой выполнившая задание.	внимание на слитность выполнения упражнений комплекса, амплитуду движений, фиксацию позы. Соблюдать технику безопасности при выполнении. Расстояние постановки снаряда от колонн определяется конфигурацией зала. При выполнении прыжка у учащихся обязательно должна быть страховка. При выявлении победителя следует учитывать технику выполнения прыжка.	(козёл).
1.5. Тактика и стратегия физической активности	10.1.5.1. Разрабатывать стратегию и тактику	**Упражнения на равновесие и координацию** **(И, Д, Э)** Демонстрация элементов на гимнастических снарядах (в зависимости от	Напомните учащимся о требованиях безопасности во время их работы на снарядах: правильно	Большое, свободное пространство для каждого задания. Необходимые оборудования для

sink.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
	улучшения физической активности	наличия оборудования). Юноши. Перекладина: из виса подъем переворотом - медленное опускание в вис - махом ног назад соскок. Брусья. Из размахивания в упоре на руках подъем - разгибом в сед ноги врозь - кувырок вперед в сед ноги врозь перемах внутрь и мах назад мах вперед - махом назад соскок прогнувшись. Девушки. Брусья разной высоты. Из виса на верхней жерди вис согнувшись - вис лежа сзади на нижней жерди, опуская одну руку, поворот кругом в висе лежа - переход в сед на нижней жерди, хватом левой (правой) рукой за верхнюю жердь - соскок углом назад. Равновесие. С прыжка упор и поворот в сед на бедре. Из седа на бедре поворот кругом и перемахом ног переход в сед на том же бедре. Из стойки поперек махом ноги вперед поворот кругом. Из стойки на одном колене "полушпагат". Равновесие на одной ("ласточка"). **(К, Г)** В группах учащиеся разрабатывают комплекс гимнастических упражнений (можно использовать гимнастические мячи, ленты, скакалки, обручи, булавы). Оценивание и подведение итогов выступления групп.	поднимите-перенесите - поставьте на отведенные места; всегда сгибайте колени, когда поднимаете, взаимодействуйте при переноске снарядов. Каждая группа демонстрирует комплекс гимнастических упражнений. Можно выполнить под музыку. Музыка поможет повышению эмоционального фона, развитию чувства ритма.	выполнения задания Музыкальное сопровождение. Гимнастические мячи, ленты, скакалки, обручи, булавы.

orken.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
1.4. Умения и навыки при выполнении двигательных действий	10.1.4.1. Анализировать умения и навыки двигательных действий	**(К, И)** Составление учебных комбинаций в парах или группах и демонстрация на снарядах. Оценивание и подведение итогов выступления групп.	Объясните, какое упражнение на равновесие развивает силу и выносливость мышц. Сила и выносливость важны для развития и поддерживания физического здоровья. Спросить: Какие мышцы в наибольшей степени задействованы при удержании, «ласточки»?	Большое, свободное пространство для каждого задания. Необходимые оборудования для выполнения задания
		(К) Учащиеся играют в игру «Ленты - вымпелы – мячи». Участники команд выполняют (под музыку или без нее) несложные упражнения. С одной стороны зала на скамейке лежат мячи, а с другой — вымпелы (ленты). По сигналу преподавателя игроки должны подбежать к скамейке, взять мячи и выполнить с ними заранее обусловленные упражнения. По следующему сигналу игроки меняют мячи на ленты.	Вместо сигнала можно использовать смену музыки, например с польки на галоп. Следует отметить игроков, которые хорошо выполняют упражнение и быстро реагируют на смену музыки или сигнал преподавателя. Необходимо соблюдать точную последовательность выполнения упражнений. Выполнять только установленные комбинации. За каждое нарушение назначается 1 штрафное очко. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков	Инвентарь: мячи, вымпелы, ленты.

smk.edu

<table>
<tr><th colspan="3">Физическая культура. Старшая школа. 10 класс</th></tr>
<tr><th colspan="3">Раздел 4: Творческие способности в национальных играх</th></tr>
<tr><td colspan="3">Предварительные знания</td></tr>
<tr><td colspan="3">Учащиеся имеют предыдущий опыт в различных казахских национальных играх, где достигалось их общее мастерство и стратегическое понимание в период обучения в предыдущих классах</td></tr>
<tr><td colspan="3">Контекст</td></tr>
<tr><td colspan="3">В данном разделе учащиеся будут развивать свои навыки движения и критическое мышление на основе национальных игр</td></tr>
<tr><td colspan="3">Языковая цель обучения данного раздела
Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для поддержки учащихся в достижении цели обучения предмета данного раздела.</td></tr>
<tr><td>Языковая цель обучения</td><td>Предметная лексика терминология</td><td>Полезные вопросы для диалога</td></tr>
<tr><td>Учащиеся умеют:
• обсудить свои навыки движения и критическое мышление в различных национальных играх</td><td>Включает:
• национальные, интеллектуальные игры
• стратегия, тактика
• қазандық, «Ақ сүйек», «Көкпар» «Жеті тас»
• роли: игрок, судья, ведущий, тренер
• команда, совместная работа, соперник, нападение, защита
• правила, оценка, честная игра
• обсуждать, размышлять, исследование
• перехват, вести/ терять мяч</td><td>Вопросы для обсуждения:
• Какие стратегии и тактики вы можете использовать для получения преимущества в данной игре?
• Как может какая-либо игра развивать ваши социальные навыки?
• Как можно изменить игру, чтобы она стала более сложной?
• Какие атакующие стратегии можно использовать, чтобы получить преимущества в этой игре?</td></tr>
<tr><td colspan="3">См. выше «О языковых целях» для формирования других языковых целей обучения, и для получения дополнительных указаний по целям преподавания и изучения академического языка.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Краткое содержание</td></tr>
<tr><td colspan="3">В данном разделе учащиеся проведут практическую работу по национальным играм, изучат их правила, тактики и традиции. Учащегося предложат свои альтернативные варианты к национальным играм. Изучат ряд стратегий и тактик в национальных играх и дадут оценку выступлениям и подведения итогов проделанной совместной работы.</td></tr>
</table>

sink-edu.kz

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
2.7. Патриотизм, сотрудничество и честная игра	10.2.7.1. Анализировать соответствие поведения правилам честной игры, духа патриотизма и сотрудничества	**Альтернативные варианты к казахским национальным играм** **(К, Г, Ф) Игра «Көкпар»** В игре принимают участие две команды. Игра начинается с середины поля, где на противоположных сторонах поля расположены «қазандык». По свистку, капитаны начинают вести борьбу за овладение «көкпара». Выигравший капитан, начинает игру первым. Он должен передать своим командам «көкпар», добежать до «қазандыка» и закинуть «көкпар» в «қазандық». Команда получает очко. Команда соперников должны будут преградить путь соперникам и не дать пройти команде к «қазандыку», создать трудности. Игру можно проводить в парах с мячом, где необходимо будет передвигаться по полю, держась за руки. Цель пары - закинуть «көкпар» в «қазандық». Один из игроков является «всадником», другой является «лошадью». Только «всадники» имеют право на ловлю и бросок «көкпара». В ходе игры игроки могут меняться ролями. В конце игры, они оценивают используемые стратегии, предполагая пути повышения эффективности игры.	Перед игрой обясьните ученикам правила по технике безопасности. Во время игровой деятельности учащимся необходимо применять стратегию и тактику по захвату «көкпара». В правилах игры запрещается: бить участника, толкать в спину, демонстрировать агрессивное поведение по отношению одноклассников. Спросите: Какие атакующие стратегии можно использовать, чтобы получить преимущества в этой игре? Как проявляется патриатизм в данной игре?	Большое свободное пространство свисток для учителя, в качестве «қазандыка» можно применить использованные авто шины (покрашенные краской) или обручи, скакалки (сделать форму круга); Вместо игры «Көкпар» можно использовать набивной мяч (для старшеклассников) волейбольный мяч, свисток.
2.3. Навыки совместной работы по	10.2.3.1. Использовать навыки	**(Г)** Учащиеся играют «Белбеусок» (удар поясом). Разделите учащихся на группы и посадите их в большой круг с радиусом	Проведите обзор тактических маневров в этой игре. Спросите: как вы можете предсказать, когда	http://mancala.wikia.com/wiki/Toguz_KumalakГиперссылки по инструкциям

smk.eou.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
созданию благоприятной учебной среды	совместной работы по созданию благоприятной учебной среды	примерно 6-8 метров. Один ученик ходит по кругу с поясом и кладет его сзади ученика, который сидит. Ученик, который сидит, вскакивает с поясом в руке и бежит за «Белбеусок» вокруг и внутри круга. Ученик должен коснутся «Белбеусок» поясом, чтобы быть победителем. Если он не может справиться с этим, прежде чем «Белбеусок» достигает пустого места, то он проигрывает. После погони, учащиеся меняются ролями, пока каждый ученик в кругу не станет «Белбеусок».	«Белбеусок» собирается положить пояс позади вас? Какую тактику может использовать «Белбеусок», чтобы перехитрить своего противника и тайно положить пояс, а затем убежать так быстро, как только можно? Как изменить данную игру, чтобы она была более сложной?	по проведению игры на русском языке могут быть найдены на: http://abaj.kz/load/nashi_fajly/programmy/skachat_igru_quot_togyz_kumalak_quot/4-1-0-8 http://turkacademkz/ru/vp.php?idd=137 http://igrushka.kz/vip115/toguz.php
2.6. Соревновательная деятельность и судейство	10.2.6.1. Анализировать соревновательную деятельность и судейство	**Национальные игры народа Казахстана** **(Г, Ф) Г**реческая игра «Скирос» в команде по 4-6 учащихся. Объясните, что это бесконтактная игра на нападение, в которой игроки перемещаются с мячом по площадке, чтобы забить гол в кольцо, (в ворота), передавая его друг другу по команде, стоящему за противоположной линией. Игроки должны работать вместе, передавать и ловить мяч. Команды выстраиваются на противоположных концах линий, и игра начинается по свистку учителя. Просмотрите все игры после, попросите учащихся поделиться своими мыслями с партнером, как они взаимодействовали с другими учащимися во время игры. Во время игры, они по очереди выполняют целый ряд различных ролей: игрок, тренер, арбитр, судья.	Разделите игровую зону со срединной линии конусами и двумя конечными линиями на равном расстоянии от средней линии. Основные правила: Игра начинается, когда мяч расположен на средней линии. Когда звучит свисток, один игрок от каждой команды пытается получить мяч. В процессе рефлексии поощряйте учащихся, которые дают конструктивные комментарии. Две звезды (два примера хорошего взаимодействия во время игры) и желание (один аспект, который они могли бы сделать лучше с точки зрения взаимодействия с игроками команды) оценка система будет эффективным методом обратной	Большое свободное пространство, свисток для учителя, конусы, мячи разные

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
2.8.Функциональные роли в игровой деятельности и осознание их различий	10.2.8.1. Использовать индивидуальные особенности при выполнении функциональных ролей в игровой деятельности, осознавая их различия	**(И, К, Д) Игра «Жеті тас»** В игре участвуют две команды. Игра начинается в середине поля, где находятся семь камушек, которые располагаются друг на друге. Каждый из участников команд в порядке очередности должен сбить с помощью мяча эту кучу камней. Если участнику не удалось сбить, сбивает участник другой команды и так далее. Если команде удалось сбить кучу камушек, то они должны собрать камни и положить их друг на друга. В это время вторая команда должна попасть в соперников мячом, разработать тактику по задержанию соперников, не дать им приблизиться на территорию лунки камней. Команда получает баллы, если она соберет камни, расположенные друг на друге в вертикальном положении	связи. Обратите внимание на правила техники безопасности: толкать соперника, бить участника, демонстрировать агрессивное поведение по отношению к сопернику запрещается. Спросите: Какие атакующие стратегии можно использовать, чтобы получить преимущества в этой игре? Какой подход вы бы использовали для развития коммуникативных навыков?	Большое, свободное пространство 7 камушек (гальки крупного размера), шифер, домино, мел для ограничения, мяч для сбивания участников, свисток.

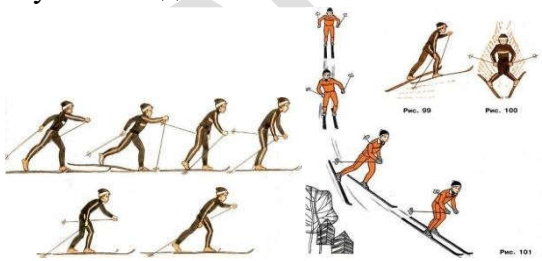
smi.edu.kz

Физическая культура. Старшая школа. 10 класс		
Раздел 5: Лыжная/ кроссовая/коньковая подготовка		
Предварительные знания		
Учащиеся имеют знания и навыки скоростно-силовой подготовки и выносливости, техники бега передвижения на лыжах и коньках, полученных в предыдущих классах и во внеурочное время.		
Контекст		
Учащиеся анализируют и развивают свое понимание ключевых концепций и вопросов, касающихся беговой выносливости посредством двигательной активности, которые ориентированы на компоненты хорошей физической подготовки (сила, скорость, выносливость). В отдельных бесснежных районах уроки лыжной и коньковой подготовки рекомендуется заменять кроссовой подготовкой.		
Языковая цель обучения данного раздела Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для поддержки учащихся в достижении цели обучения предмета данного раздела.		
Языковая цель обучения	**Предметная лексика терминология**	**Полезные вопросы для диалога**
Учащиеся умеют: • Описывать, анализировать и демонстрировать свое понимание физических упражнений для развития разных вариантов выносливости и их влияние на укрепление здоровья	Включает: • выносливость • скоростно-силовая выносливость • пульс в момент отдыха, рабочий пульс, • пульс в момент восстановления • сердечно-сосудистая система • разминка, техника восстановления • коньковый ход, спуски, подъемы, повороты • торможение «плугом», скольжение • Частота сердечных сокрушений (ЧСС): удары в минуту • попеременный двухшажный, двухшажный коньковый, спуски, подъемы, повороты • компоненты физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость)	Вопросы для обсуждения: • Как вы себя чувствуете при выполнении заданий аэробной нагрузки, с большими и малыми паузами для отдыха? • Зачем необходимо выполнять физические упражнения, которые развивают выносливость? • Для того, чтобы поддерживать здоровье в вашем возрасте, сколько часов в день вы должны быть активными? • Как физические упражнения, такие как эти, энергичные и проходящие в виде игры, влияют на ваше настроение и хорошее самочувствие? • Вы понимаете разницу между упражнениями с высокой, средней и низкой активностью? • Зачем каждую неделю необходимо выполнять физические упражнения, которые развивают разные группы мышц?

smk.edu.kz

См. выше «О языковых целях» для формирования других языковых целей обучения, и для получения дополнительных указаний по целям преподавания и изучения академического языка.
Краткое содержание
В разделе внимание уделено упражнениям на выносливость, которая улучшается посредством бега и передвижениях на коньках и лыжах на средние и длинные дистанции. Также рассматривается важность разминки и упражнений на восстановление после физических нагрузок. У учащихся есть возможность разрабатывать и проводить разминки, создавать собственные упражнения или комплексы по развитию силовой и скоростной выносливости.

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
1.6. Правила техники безопасности, связанные с двигательной деятельностью **1.3. Последовательность движений при выполнении спортивно-технических действий**	10.1.6.1. Определять травмоопасные ситуации, связанные с двигательной деятельностью 10.1.3.1. Сравнивать и анализировать комбинации и движения при разработке спортивно-технических действий	**Техника безопасности. Навыки технических приемов** **Лыжная подготовка (К, Г)** Учащиеся в составе класса проводят разминку для занятий по лыжной подготовке. Учащиеся в группах передвигаются на лыжах, применяя попеременный двухшажный ход, двухшажный коньковый ход. Главными двигательными действиями при их выполнении являются работа рук и ног в сочетании со свободным скольжением на лыжах. В зависимости от состояния от состояния лыжной трассы применяют и чередуют лыжные ходы, преодолевают спуски и подъёмы.  **Коньковая подготовка (К, И, П)** Учащиеся обучаются техники входа в поворот, в	Инструктаж по технике безопасности в зависимости от видов предполагаемой деятельности. Спросите, о каких мерах безопасности, мы должны знать, во время лыжной, коньковой и кроссовой подготовки. Показ и объяснение техники должны быть краткими. Часть сообщений, а также показ имитационных упражнений лучше сделать в спортивном зале до выхода на лыжню. Основой техники передвижения на лыжах являются лыжные ходы. Как важно соблюдать последовательность движений при выполнении спортивно-технических действий? Спросите, с какими сложностями вы столкнулись во время вашего задания? Техника безопасности: движение разрешается только в левую	Журнал по технике безопасности. Руководство по технике безопасности для предстоящих видов деятельности в данной учебной четверти. Большое, свободное пространство для каждого задания. В зависимости от выполняемой деятельности на уроке: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки. Интернет ресурс «Коньковый ход, лыжи, техника»: https://www.youtube.com/watch?v=lhDuUrsSouw Каток, коньки Ссылка на интернет

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		частности постановки левого конька на наружное ребро. И. п. – «посадка конькобежца». Катиться, отталкиваться только правым коньком (шесть – десять шагов). Тяжесть тела на левом коньке. И. п. – то же, но двигаясь по дуге, слегка наклоняться влево. Правый конек упирается в лед внутренним ребром полоза, а левый скользит на наружном ребре. Несколько шагов по прямой, затем перейти на отталкивание только правой ногой. То же, что и упр. 2, но после отталкивания правой ногой скользить как можно дальше в равновесии на левом коньке.	сторону, и все упражнения в движении выполняются в этом направлении. Запрещается выходить на лед без коньков. Вход в поворот – очень важный элемент перехода от бега по прямой, к бегу по повороту. От него во многом зависит общая эффективность и структура всех последующих движений в сохранении или увеличении скорости бега. Правильным и наиболее эффективным является вход в поворот с правой ноги. Как важно выполнять вход в поворот с правой ноги? С какой ноги выполняется выход из поворота?	ресурс «Видеокурс обучения технике катания на коньках»: www.lifeinhockey.ru/.../464-videokurs-obucheniya-tekhnike-kataniya-na-konkakh
3.2. Комплексы упражнений для разминки и восстановления организма	10.3.2.1. Демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления организма	 **Кроссовая подготовка (К, Г, И)** Учащиеся в двух группах разрабатывают комплексы упражнений для разминки и восстановления организма. Первая группа демонстрирует комплекс упражнений для разминки, вторая для восстановления. • ходьба (на носках, перекаты, спортивная ходьба итд.) • специальные беговые упражнения (бег	Занятия по кроссовой подготовке на уроках начинаются с сообщения задач, после чего проводить общую разминку (10-12 мин). Нужно учесть, что подготовленность учащихся класса разная, состояние учащихся после общей разминки неодинаковое. Для одних эта общая нагрузка достаточная, а другие способны и	Большое, свободное пространство для каждого задания. Ссылка на интернет ресурс «Техника естественного бега»: https://www.youtube.com/watch?v=cI87bMCiJmc Ссылка на интернет ресурс «10 класс.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег приставными шагами и т. д.) • подготовительные и специальные упражнения • Все пробегают одинаковую дистанцию 2 круга - 400м в умеренном темпе, стадион (девочки чуть меньше), выполняют одни и те же упражнения, и одно и то же количество раз (девочки несколько меньше).	испытывают потребность выполнять более сложные специальные упражнения для укрепления основных мышечных групп – приседания, выпады, прыжки вверх из приседа, прыжки на одной, обеих ногах, с ноги на ногу и т.д. Поэтому после общей разминки давать 2-3 мин на индивидуальную подготовку к кроссовому бегу	Кроссовая подготовка. Техника бега на средние и длинные дистанции»: http://yalta-school.com/728-10-klass-krossovaya-podgotovka-tehnika-bega-na-srednie-i-dlinnye-distancii-270515.html Рекомендуемый интернет ресурс для создания комплекса разминки: http://sportlib.su/Annuals/Skiing/1985N2/p11-17.htm
1.3.Комбинирование навыков и последовательности движений при выполнении спортивно-специфических техник	10.3.3.1.Сопоставлять влияние различной физической нагрузки на функциональные системы организма	**Специальная физическая подготовка** **(К, Г, Э)** Лыжная подготовка. Учащиеся в составе класса выполняют разминку для предстоящей двигательной деятельности. Затем учащиеся произвольно делятся на группы, и начинают прохождение дистанции продолжительностью по времени 12 – 15минут. Темп в гонке учащиеся выбирают с учетом своей физической подготовленности. **(К, Г, П, Ф) Коньковая подготовка.** Поддержание равномерной скорости на	Спросите, с какими сложностями вы столкнулись во время вашего задания? Почему некоторые задания требуют большей физической активности, чем другие? По окончании гонки учащиеся в группах объясняют и описывают на своём примере деятельность энергетической системы и её связь с физической нагрузкой, полученной в процессе гонки. При работе в парах, малых группах, когда учащиеся практически	Большое свободное пространство, свисток, при необходимости лыжи, коньки. Ссылка на интернет ресурс «Двухшажный подъёмный ход: https://www.youtube.com/watch?v=J2j7KGzZ2mI Каток, коньки Ссылка на интернет

satkz.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
1.4.Оценивание собственных умений и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	10.1.4.1. Анализировать умения и навыки двигательных действий	длинных дистанциях. Учащиеся в группах, парах работают по заданию. Пробегают три отрезка по 100метров с различной скоростью, при этом ставится задача измерить время пробегания отрезка и подсчитать число шагов. Затем переходят к прохождению дистанции 1000метров. Учащиеся стараются, выдерживать тактику распределения сил на дистанции, применяя, определённые усилия на всех этапах прохождения дистанции. После каждого выполнения задания в парах проводят оценивание собственных умений и умения других для улучшения выполнения двигательных действий.	показывают друг другу на существующие ошибки, помогать советом, как можно исправить свои ошибки в технике исполнения бега (на коньках, либо ходьбы на лыжах). Упражнения подбирать с дифференцированным подходом или сделать три разных комплекса (с высокой, средней, слабой нагрузкой). Спросите, какие упражнения в заданиях, которые вы выполнили, развивают скорость, силу, выносливость? Какие упражнения помогут вам улучшить эти способности?	ресурс «Видеокурс обучения технике катания на коньках»: www.lifeinhockey.ru/.../464-videokurs-obucheniya-tekhnike-kataniya-na-konkakh
2.6.Соревновательная деятельность и судейство	10.2.6.1.Анализировать соревновательную деятельность и судейство	**Соревновательная деятельность** **(Г, К, Ф) Лыжная подготовка**. Учащиеся в составе класса проводят эстафету **«Лисий след»**. Соревнуются 2—3 команды. Каждая команда делегирует по одному учащемуся для судейства, постановки трассы и хронометража. Каждая команда выполняет задание на своей размеченной флажками извилистой дорожке (лыжне) с естественными и искусственными препятствиями. Команда двигается след в след за направляющим игроком и повторяет в точности все его действия. Все препятствия нужно преодолевать, нагибаясь, обходя, поворачивая назад, налево, направо. Игру	Каждая команда должна пройти всю дистанцию указанным способом. При организации этих или подобных соревнований (по коньковой и кроссовой подготовке) учащиеся должны распределить роли среди учащихся (помощник, судья на линии, главный судья, постановщик трассы и т.д.) Спросите: какие ключевые навыки вам необходимы в этом задании, чтобы быть успешными? Важно ли выполнять правила и требования предложенной соревновательной деятельности последовательно для	Лыжный городок. Ровная снежная площадка размером 20×50 м. Расстояние между линиями старта (финиша) и коридором – 15–30 м в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		следует начинать только по команде судьи. Выигрывает команда, затратившая на преодоление дистанции меньше времени.	получения положительного результата?	
3.4.Двигательная активность, направленная на укрепление здоровья	10.3.4.1.Планировать и применять двигательную деятельность, направленную на укрепление здоровья	**(Г, К, Ф) Коньковая подготовка «**Кто меньше?». Класс делят на 4 – 6 групп, в которых выбирают капитанов. Всем командам назначается одинаковое время на общую для всех дистанцию (100 – 150 м), приемлемую для этого возраста. Пробежки выполняются командами до тех пор, пока дистанция не будет пройдена точно в заданное время или с ошибкой в 0,2 – 0,5 сек. (это зависит от подготовки групп). Побеждает группа, которой понадобилось для этого меньшее число пробежек. Время засекается по последнему бегуну. Капитаны могут переизбираться после каждой пробежки.	Необходимо отметить критерии успеха: -учащиеся могут определить и оценить свои ощущения, возникающие во время выполнения физических упражнений; -учащиеся могут правильно определить все физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость), которые они практикуют во время физической активности. - учащиеся могут привести по одному упражнению на восстановления организма	Большое свободное пространство для кроссовой, лыжной и коньковой подготовки (опять же в зависимости от региона) коньки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки

smk.edu.kz

Физическая культура. Старшая школа. 10 класс

Раздел 6 Спортивные игры

Предварительные знания

Учащиеся обладают предварительными знаниями концепций спортивных игр (в данном разделе баскетбол) и навыками игры по предыдущим классам.

Контекст

В данном разделе, учащиеся в спортивных, командных играх развивают навыки взаимодействия с партнерами. Акцентируют внимание на улучшение своего стратегического мышления, тактических и технических приёмов в командных играх. Во время практических учебных занятий, выполняя задания учителя, работают в группах и индивидуально. Развивают свои навыки лидерства, анализа игры, разработки стратегий, а также самостоятельного обучения и взаимообучения.

Языковая цель обучения данного раздела

Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для поддержки учащихся в достижении цели обучения предмета данного раздела.

Языковая цель обучения	**Предметная лексика терминология**	**Полезные вопросы для диалога**
Учащиеся умеют: • Обсуждать, демонстрировать и анализировать свои навыки и понимание в спортивных играх	Включает: • учебная игра • дриблинг • взаимодействие в команде • соревнование • ориентирование в пространстве • командная работа в атаке и защите • тактика, стратегия • техника броска, передачи, ведения мяча • бег, изменение скорости • передача мяча, вбрасывание мяча • игровая комбинация • бросок в кольцо • опека игрока	Вопросы для обсуждения: • Какой лучший способ вы примените, чтобы обыграть игрока-защитника? • Как более эффективно добиться того, чтобы ваша команда начала вести в счете? • Как вам необходимо улучшать передвижения с мячом и без мяча, а также коммуникацию друг с другом, когда ваша команда начинает действовать в атаке или защите? • Как вы думаете, какая защита эффективнее, зонная или с индивидуальной опекой?

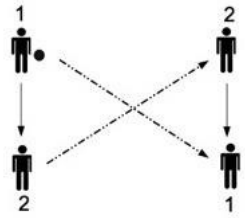
См. выше «О языковых целях» для формирования других языковых целей обучения, и для получения дополнительных указаний по целям преподавания и изучения академического языка.

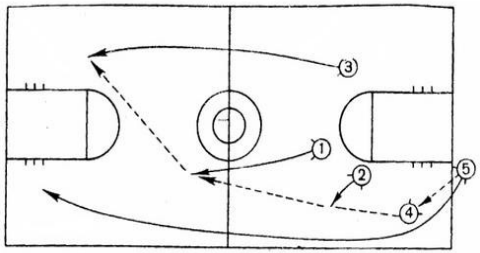
Краткое содержание

smk.edu.kz

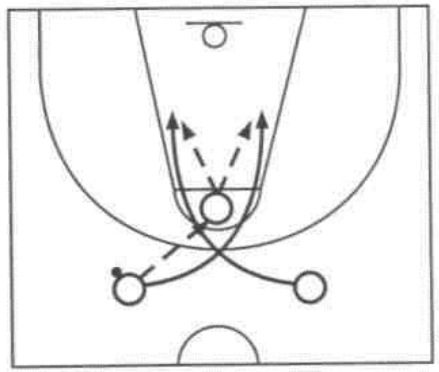
В этом разделе, учащиеся, работают над улучшением своего ориентирования в игровом пространстве во время учебной деятельности и непосредственно в самих играх. Также уделено внимание обучению и преподаванию посредством игр, с учащимися, которые работают над совершенствованием тактических действий. Учащиеся на протяжении этого раздела, находятся в разных ролях: нападающий, защитник, связующий, судья. Во время и после игры, у них есть возможности подумать над их собственным и командным прогрессом.

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
1.1. Выполнение различных спортивно-специфических упражнений	10.1.1.1.Комбинировать спортивно-специфические упражнения	**Техническая подготовка** **(П, К)** Передача двумя мячами. Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждого ученика по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу, заранее договариваясь, кто какую делает передачу, чтобы не было столкновения мячей. Учащимся необходимо стараться не уронить мяч. На задание можно устанавливать определенное время, либо определенное количество передач. Побеждает пара, которая выполнила передачи без падения мяча на землю.	Развивать умения передавать, ловить мяч и согласовывать действия с партнером. Можно менять расстояние между партнерами, увеличивать темп передачи. Учитывать индивидуальные способности учащихся. Обсудить с учащимися, какие навыки развиваются в этом упражнении.	Пространство, баскетбольные мячи, секундомер.
		(П, И, Э, Ф) Передачи мяча со сменой мест. Учащиеся делятся по парам, располагаются под центральным щитом. Передачи выполняются в движении. Игрок № 1 передает мяч игроку № 2, а сам перебегает на его место, с продвижением вперед, игрок № 2 с ведением мяча – на место игрока № 1. Добегая до противоположного кольца, учащийся, который находится ближе к кольцу, выполняет бросок в кольцо.  	Объяснить учащимся, что любой технический элемент, который отрабатывается в отдельности, необходимо стараться применять в процессе игры. Во время ведения контролировать мяч и стараться выполнять точную передачу партнеру.	Ссылка на ресурс в совершенствоввании ловли и передачи мяча https://www.youtube.com/watch?v=-o-ssUwTTFQ

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
1.4. Умения и навыки при выполнении двигательных действий	10.1.4.1. Анализировать умения и навыки двигательных действий	**(К, И, Ф)** Мяч вводится из-за лицевой линии в тыловой зоне. В момент передачи мяча от № 5 к № 4 остальные игроки продвигаются вдоль площадки. Игрок №4 передает мяч игроку № 2, тот - игроку № 1 и № 1 - № 3. Если № 3 окажется, закрыт, то № 1 может пытаться пройти с мячом сам или передать влево № 5, который за это время сумел занять выгодную позицию для броска в корзину.  **(К, И, Ф)** «Старт за мячом». Игроки строятся на лицевой линии под щитом в две колонны и рассчитываются по порядку. Ведущий стоит между колоннами с мячом. Он бросает мяч вперёд и называет какой-нибудь номер. Двое игроков под этим номером бегут к мячу, стремясь завладеть им и бросить по кольцу. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом игрок получает 1 очко, за попадание в кольцо – 2 очка, за удачные действия защитник получает 2 очка.	Класс разделить на группы. Группы выполняют техническую комбинацию поочередно. Обсудить, как слаженная командная работа может повлиять на положительный результат. Что необходимо сделать для того чтобы командные действия были согласованы. Провести взаимооценивание в группах, какие слабые и сильные стороны можно было увидеть во время выполнения комбинации. Напомнить учащимся о технике безопасности. Обсудить действия нападающего и действия защитника.	Большое пространство для выполнения тактических комбинаций, баскетбольные щиты, мячи баскетбольные Игровая площадка, мячи баскетбольные Интернет ресурс на подводящие игры для баскетбола http://www.metod-kopilka.ru/basketbol_v_igrah_i_estafetah.-32371.htm

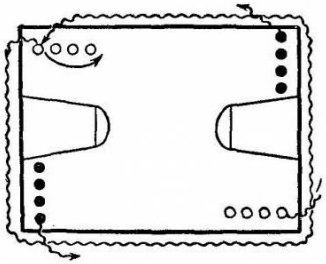
smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
1.5. Тактика и стратегия физической активности	10.1.5.1. Разрабатывать стратегию и тактику улучшения физической активности	**Тактическая подготовка** **(Г, Э, Ф)** «Скрестный проход». В комбинации участвуют игроки задней линии 1 и 2, а также центровой 3. Игрок 1 (слева), передает мяч центровому 3 и проходит вправо. Игрок 2 делает финт шагом в сторону и проходит влево. Игрок, передающий мяч, всегда проходит первым, а его партнер — вторым, выполняя скрестное движение. 	Основные правила при выполнении «скрестного выхода». 1.Первым, мимо центрового проходит игрок, направивший ему мяч; 2.Игроки обязаны проходить вплотную к центровому, чтобы между ними не смог прорваться ни один сопровождающий защитник; 3.Центровой может передавать мяч из рук в руки любому партнеру, но чаще в более выгодном положении оказывается второй проходящий игрок. Обсудить с учащимися о стратегии и тактики в баскетболе. Для чего они нужны? Нужны ли здесь такие качества, как скорость и быстрота реакции?	Мячи баскетбольные, свободное пространство. Интернет ресурс на комбинации в баскетболе http://medicalplanet.su/reabilitatia/141.html
		(Г, П, Ф) «Двое против одного». Класс разделить на малые группы по три человека. Игра ведется на четверти баскетбольной площадки. Участвуют 3 человека. Два участника – нападающие – передают мяч друг другу, а третий – защитник – старается перехватить его или хотя бы задеть рукой. Если мяч выйдет за пределы площадки, будет перехвачен или игроки нарушат правила	При проведении данной игры необходимо, что бы учащиеся поняли значимость передвижения по игровой площадке для получения результативного паса. И отрицательный эффект от пассивного участия в игре как защитник. Спросите, насколько эффективно было участие игроков в	Мячи баскетбольные, игровое пространство

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		ведения, то игрок, допустивший ошибку, меняется местами с защитником.	защите при передвижении по игровой площадке? У кого из учеников получалось хорошо и почему? Какую стратегию вы применили, для того, чтобы выполнить результативную передачу?	
2.1. Адаптация приобретенных знаний к изменяющимся обстоятельствам	10.2.1.1. Создавать альтернативные действия на изменение обстоятельств	**(Г, Э, Ф)** «Нападают пятёрки». Играют три команды по пять человек. Первая и третья пятёрки строят зонные защиты, каждая под своим щитом, а вторая пятёрка, находясь в центре площадки, атакует одно кольцо. После забитого или перехваченного мяча нападает на противоположное кольцо уже первая пятёрка, а вторая строит зону на месте первой и т. д. После заброшенного мяча пятёрка получает одно очко и строит зонную защиту, а проигравшие игроки идут в нападение. После 10-15 минут определяется пятерка, набравшая больше очков.	В игре соблюдаются правила баскетбола. Перед игрой напомнить учащихся о технике безопасности. Объяснить, что в командной игре необходимо учиться взаимодействию. Задать учащимся вопросы. Как более эффективно добиться того, чтобы ваша команда начала вести в счете? Какие стратегии нападения и защиты вы бы применили?	Интернет ресурс на подвижные игры для баскетбола https://infourok.ru/obuchenie-igre-v-basketbol-459821.html
1.3.Последовательность движений при выполнении спортивно-технических действий	10.1.3.1. Сравнивать и анализировать комбинации и движения при разработке спортивно-технических действий	**Учебно-игровая деятельность** **(К, Г, Ф)** «Борьба за мяч». Две команды, по пять человек каждая, размещаются произвольно на баскетбольной площадке. Игроки каждой команды, передавая мяч, друг другу, стараются сохранить его возможно дольше, не давая противнику овладеть мячом. Другая команда стремится завладеть мячом и также не отдавать его своим противникам. Выигрывает команда, сделавшая 10 передач	Игроки должны держаться дальше друг от друга, выбегать на свободное место, когда мяч находится у партнера, и закрывать свободных игроков противника, когда мяч находится в их руках. Игрокам рекомендуется сохранять определенные места на площадке. За грубую игру мяч передается другой команде. Руководитель	Игровая площадка, баскетбольные мячи, обозначить игроков разных команд «манишки», повязки на голову, секундомер, свисток для учителя.

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		без потери мяча. Игра начинается и ведется по правилам баскетбола, за исключением бросков в корзину и игры в зонах. Нельзя в этой игре выбивать мяч из рук противника; стоять с мячом на месте разрешается до подхода противника на метр. После игры проанализировать и провести взаимооценивание в малой группе, какие действия защитника способствуют перехвату мяча. **(Г, К, Э) «**Передача треугольником». Положение треугольника должно создаваться игроками, свободными от мяча. Как только мяч оказывается у партнера, ближайшие к нему игроки должны выбегать вперед с разных от него сторон. Таким образом, если сделать три передачи между игроками, то получится замкнутый треугольник, отсюда и название комбинации. Естественно, что передача без продвижения не приносит успеха, поэтому после передачи мяча одному из партнеров, находящемуся в более выгодном положении, освободившийся игрок должен выбирать такое место, чтобы в сочетании с третьим партнером снова создать условия для дальнейшего продвижения вперед. Предложить учащимся провести альтернативную комбинацию либо усовершенствовать эту.	ведет счет, не прерывая игры, начиная его с начала, каждый раз, когда мяч переходит от одной команды к другой. При проведении этой комбинации следует исходить из двух положений: чтобы игрок с мячом, образующий вершину треугольника, находился ближе к своему щиту, чем два других партнера, которые своими выходами обязаны угрожать корзине противника. Во-вторых, чтобы игрок, получивший мяч, в первую очередь использовал третьего партнера и только при невозможности этого возвращал мяч снова тому же, от кого получил.	Свободное игровое пространство, игровая площадка, свисток для учителя. Интернет ресурс на комбинацию треугольного нападения https://www.youtube.com/watch?v=Mdad2Hhxg-A

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
2.5.Творческие способности в процессе двигательной деятельности	10.2.5.1. Демонстрировать творческие способности в процессе двигательной деятельности	**(Г, Э, Ф)** Все игроки делятся на две команды, по одной на каждый основной щит. У первых номеров – по мячу. Команды выполняют броски в кольцо со штрафной линии. За каждое попадание начисляется 1 очко. Побеждает команда, быстрее всех набравшая 10 очков. Можно поставить учащегося с противоположной команды в качестве судьи. **(Г, Э, Д)** «Гонка игроков, ведущих мяч». Играющие распределяются на 4 команды, каждая из которых занимает один из углов площадки, выстраиваясь в колонну. У первых игроков в руках мяч. По общему сигналу начинается ведение мяча в правую сторону вдоль боковых и лицевых линий. Каждый игрок, ведущий мяч, старается на протяжении круга догнать находящегося впереди, что дает его команде 1 очко. Чтобы игроки не срезали углы площадки, можно поставить на поворотах стойки или положить набивные мячи. Добежав до своей команды, игрок передает мяч следующему номеру, который тут же вступает в игру.  Игрок, потерявший мяч, подбирает его и начинает ведение с того места, где мяч был потерян. Итог игры подводится по наибольшей сумме	Необходимо соблюдать следующее условие: игрок, бросивший мяч, должен поймать его, и отдать следующему. В какое место щита нужно попасть мячом, что бы мяч после отскока попал в кольцо? Можно дифференцировать задания, например ведение мяча правой, левой, с поворотом, спиной вперед, с переводом. Обсудить с учащимися о пользе дриблинга, его важности в игре.	Игровая площадка, баскетбольные мячи, мел, свисток для учителя, секундомер. Пространство, мячи баскетбольные Ссылка на интернет ресурс с подвижными играми с элементами баскетбола http://avangardsport.at.ua/blog/podvizhnye_igry_v_podgotovke_basketbolistov/2012-06-14-83#.WJwq0vLVbFk Ссылка на интернет ресурс дриблинга в баскетболе https://www.youtube.com/watch?v=-o-ssUwTTFQ

emk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		очков, набранных командами.		
2.6.Соревновательная деятельность и судейство	10.2.6.1. Анализировать соревновательную деятельность и судейство	**(Г, Э, Ф)** Разделить класс на 3 команды**,** из которых две команды играют в учебную игру баскетбол, одна выступает в качестве судей, затем проигравшая команда садится на скамейку. Команда судей вступает в игру, судейство проводит команда, которая играла. Игра длится в течение пяти минут	Необходимо сразу дать задание командам по распределению ролей в команде во время игры и во время судейства. В конце урока провести анализ того насколько эффективно и честно было судейство и какая команда судила хорошо.	Игровая площадка, баскетбольные мячи, свистки для судей, флажки для судей, секундомер, табло для ведения счёта.
		(Г, И, Э, Ф) Двухсторонняя игра в баскетбол. Класс делится на три команды по пять, либо по четыре человека. Игру начинают две команды, третья команда снимает видео игры одной из команд. В дальнейшем, команды меняются ролями. Игра начинается с вбрасывания мяча, с центра площадки. Команда, завладевшая мячом, начинает выполнять атаку, посредством ведения и передач мяча. Противоположная команда выставляет зонную защиту. После перехвата, либо заброшенного мяча, команда-защитник вводит мяч с лицевой линии и начинает свою атаку. Игра продолжается по договоренности, либо установленное время, либо до трех попаданий. Победитель определяется по наибольшему количеству заброшенных мячей сопернику.	Учащиеся разрабатывают свои стратегии во время игры. По окончанию игр, просматривают видео, анализируя игру каждой команды. Обсудить, что влияет на результативность игры. Как вам необходимо улучшать передвижения с мячом и без мяча, а также коммуникацию друг с другом, когда ваша команда начинает действовать	Баскетбольная площадка, баскетбольный мяч, табло для ведения счета, манишки или повязки https://www.youtube.com/watch?v=x_jQTIKmDAE

Физическая культура. Старшая школа. 10 класс

Раздел 7: Игра, как активная форма деятельности

Предварительные знания

Учащиеся обладают знаниями, умениями и навыками спортивных игр, полученными на уроке физической культуры в предыдущих классах и во внеурочное время

Контекст

В данном разделе, учащиеся в играх развивают свои общие навыки и особенно акцентируют внимание на улучшении своего стратегического и тактического мышления, во время процесса игры, и подготовительным упражнениям в учебной деятельности.

Языковая цель обучения данного раздела

Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для поддержки учащихся в достижении цели обучения предмета данного раздела.

Языковая цель обучения	**Предметная лексика терминология**	**Полезные вопросы для диалога**
Учащиеся умеют: • Обсуждать, демонстрировать, проводить рефлексию своей деятельности и демонстрировать понимание тактики и стратегии в спортивных играх	Включает: • действия игрока в атаке, защите, полузащите • честная игра, взаимодействие игроков в команде • соревнование • ориентирование в игровом пространстве • судья, игроки • командная работа • техника, тактика, стратегия • бег, изменение направления • ведение, передача мяча • офсайт, пенальти, угловой, гол • красная, желтая карточка	Вопросы для обсуждения: • Что такое активная форма деятельности? • Какой лучший способ завладеть инициативой на игровой площадке? • Как добиться того, чтобы более эффективно действовать на игровой площадке, как команда? • Какие основные качества, необходимые чтобы стать успешным лидером? • Какие наказания могут быть, если игрок неоднократно нарушает правила игры? • Есть ли необходимость обсуждать свои действия во время перерыва в игре?

См. выше «О языковых целях» для формирования других языковых целей обучения, и для получения дополнительных указаний по целям преподавания и изучения академического языка.

Краткое содержание

В этом разделе, учащиеся работают над улучшением: ориентирования в игровом пространстве, технических и тактических действий, взаимодействию в команде, индивидуальной и групповой работы. Так же в разделе, уделено внимание обучению посредством игр, с

smk.edu.kz

учащимися, которые работают над улучшением тактической подготовки. Учащиеся исполняют разные роли: как игроки, судьи и составители игр. Во время и после игры, у учащихся есть возможность проанализировать собственный и командный прогресс, по развитию навыков лидерства и творчества в группе, провести рефлексию и работу над ошибками.

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
1.6. Правила техники безопасности связанные с двигательной деятельностью	10.1.6.1. Определять травмоопасные ситуации, связанные с двигательной деятельностью	**Техника безопасности.** **Лидерство и лидерские качества** **(И, П, Ф)** Акцентируйте внимание учащихся на общие требования безопасности Работа в парах по улучшению передачи, остановки мяча, передачи с отскоком от земли, передачи в движении. Работа в малых группах.	Опасность возникновения травм: - при падении на скользком грунте или твердом покрытии; - при нахождении в зоне удара; - при наличии посторонних предметов на поле; - при слабо укреплённых воротах; - при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)	Журнал по технике безопасности. Ссылка направила ТБ: http://libdocs.ru/docs/136900/index-4567.html Большое свободное пространство, свисток для учителя, секундомер, футбольный мяч.
2.2. Лидерские качества и навыки командной работы	10.2.2.1. Проявлять лидерские качества и навыки командной работы	**(Г, И, Ф) «Эстафета с передачей мяча и броском в корзину»**. В игре участвует две команды, участники выстраиваются в две колонны по одному за противоположными лицевыми линиями с правой (или левой) стороны ворот. По одному игроку из команд встают, напротив, вблизи ворот. Первые игроки ведут мяч между конусами и, пройдя среднюю линию, передают его партнеру, после чего выбегают к штрафной линии, где, получив мяч, делают удар по воротам (до попадания) и затем передают его тому же игроку, который ведет мяч обратно и, сделав передачу, встает последним в колонну. Около ворот остается игрок, который вел первым. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.	Следить за тем, чтобы учащиеся в процессе взаимообучения делали правильные подсказки, в некоторых случаях поправлять и давать практические рекомендации. Спросите: Какой лучший способ завладеть инициативой на игровой площадке? Обсудите: Лидер в команде – кто это? При проведении этого задания и подобных активити на точность, контроль и маневренность, можно использовать различные варианты спортивных игр. Спросите: Что такое активная форма деятельности? Какой лучший способ завладеть инициативой на игровой площадке?	Большое свободное пространство футбольные мячи, конусы, футбольные ворота, свисток для учителя, секундомер.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		(Г, И, Ф) «Три на два» Все игроки делятся на группы по 5 человек в каждой. Для каждой пятерки игроков выделяется четверть площадки. За пределы своей площадки выбегать нельзя. Внутри каждой пятерки игроки делятся на две команды: в одной 3 игрока – нападающие, в другой 2 – защитники. Нападающие, передавая мяч, друг другу, стараются удержать его как можно дольше, а защитники пытаются овладеть мячом. Нападающий, совершивший ошибку при передаче, меняется ролями с защитником.	Попросить учащихся при передвижении по игровой площадке двигаться по различной траектории, но быть на определённом расстоянии друг от друга. Делать точные передачи. Задайте вопросы при анализе проведённой игры, какие ошибки допустили учащиеся при перехватах и точных передач, передвижении по игровой площадке.	Свободное игровое пространство, Мячи футбольные, свисток для учителя, фишки для обозначения площадки, секундомер.
1.2. Комбинации движений и их последовательность в различных видах физических упражнений	10.1.2.1. Разрабатывать комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений	**Техника игры** **(Г, И, Ф)** Класс разделить на группы и дать задания для обучения удару внутренней стороной стопы: **У стенки.** Встать в 5-10 шагах от стенки. Выполнить 10-15 ударов по неподвижному мячу с места. Затем совершить такое же число ударов с небольшого разбега. **Забей гол.** Соорудить перед стенкой из флажков или стоек ворота шириной в один шаг. С расстояния 10 м, посылая мяч низом, постараться попасть в эту цель. Сделать 3 повторения по 10 ударов, затем перенести мяч на 3-4 м в сторону. В этом случае удар наносится под углом к воротам. **Точная передача.** 3-4 игрока встают друг против друга на расстоянии 7-9 м. и поочередно посылают мяч друг другу, затем	Объясните учащимся, что такие удары применяются для передач мяча на короткие и средние расстояния, для атаки ворот с близкого расстояния. Выполняются как с места, так и с разбега. Опорная нога, слегка согнута в колене, ставится в 10-15 см чуть с боку от мяча. Стопа, согнутой в коленном суставе, маховой ноги разворачивается пяткой наружу. При ударе по мячу середина стопы касается середины мяча. После завершения удара бьющая нога, как бы продолжает движение за мячом. Это называется проводкой и распространяется на все виды ударов по мячу.	Свободное игровое пространство, Мячи футбольные, свисток для учителя, фишки для обозначения площадки, секундомер. Ссылка на специальные задания при обучении навыкам футбола: http://vsempomogu.ru/fizra/354-13.html

sinkevich

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		один из игроков встает перед колонной и посылает мяч игроку, стоящему первым. Тот сходу возвращает мяч обратно и бежит в конец колонны. **Мяч в кругу.** Участники встают в круг диаметром 20 м на одинаковом расстоянии друг от друга. Один из игроков встает внутрь круга, посылая мяч поочередно каждому участнику. После 15-20 передач ведущего меняют другой игрок. **В движении.** Передвигаясь по кругу, передачи мяча выполняются в одно или два касания. При этом передавать мяч следует на ход впереди бегущему партнеру.	Дайте задание учащимся разработать комбинации и последовательность заданий по технике игры, проанализируйте выполненное задание. Напомните учащимся, что удары по мячу головой является очень эффективным техническим приемом, позволяющим выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота соперника головой: - С места одна нога выставляется вперед, туловище отклоняется назад, мышцы спины напрягаются и резким движением головы наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча; -В прыжке выполняется отталкиванием ногами, с правильно скоординированными движениями в наивысшей точке прыжка. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, и кивком головы резко наносится удар по мячу. Этими ударами можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачивается в	Свободное игровое пространство, Мячи футбольные, свисток для учителя, фишки для обозначения площадки, секундомер.

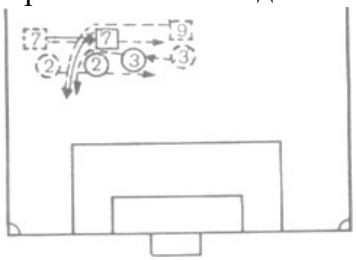
smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
			сторону, куда предполагается, направит мяч.	
2.3. Навыки совместной работы по созданию благоприятной учебной среды	10.2.3.1. Использовать навыки совместной работы по созданию благоприятной учебной среды	**(Г, П, Ф)** Задание выполняется в парах. Техника передач и ударов головой в стандартных условиях. - «Передачи мяча головой», Учащиеся встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного – мяч. Он набрасывает партнеру мяч на голову, который бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке, и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются ролями. - «Передачи мяча головой». Группа из трех учащихся образуют треугольник, где игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В» и тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».	Проследите за тем, чтобы мяч на голову партнера набрасывали точно, соблюдались правила техники безопасности. Спросите: Необходимо ли скоординировать движение в наивысшей точке прыжка при ударе головой?	Свободное игровое пространство, Мячи футбольные, свисток для учителя, фишки для обозначения площадки, секундомер.
		(Г, П, Ф) Эстафета. Команды А и В против команд С и Д. В каждой команде не более 4-х учащихся. В начальном положении стоят лицом друг к другу на расстоянии не более чем 3-5 м, так же располагаются команды С и Д. Учащиеся А1 и Д1 с мячами. По сигналу учителя они руками набрасывают мяч на голову партнерам по команде В1 и С1, и сразу же бегут в конец колонн своих партнеров. Игроки В1 и С1 бьют по мячу головой, посылая его соответственно	Объясните учащимся, что финт «Проброс мяча мимо соперника» выполняется на скорости с целью обойти соперника, стоящего на пути игрока с мячом. Проследите за правильной техникой выполнения ведения мяча и удара по воротам. Проанализируйте: Как добиться того, чтобы более эффективно действовать на игровой площадке?	Свободное игровое пространство, Мячи футбольные, свисток для учителя, фишки для обозначения площадки, стойки, секундомер. Ссылка на обучение эффективным финтам в футболе: http://go.mail.ru/search_video?frc=813090&sbmt=14

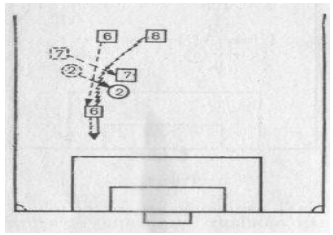
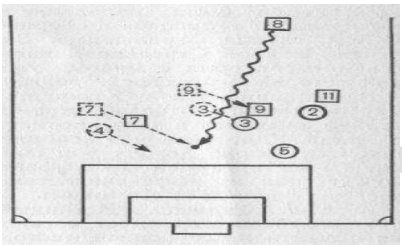
sik.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		игрокам А2 и Д2, после чего бегут в конец противоположных четверок. **(К, Г, Ф)** Игроки стоят в 1,5-2 м. от стойки. Мягко посылают мяч внешней частью подъема правой ноги от стойки и оббегают стойку слева, останавливают мяч. Посылают мяч слева от стойки и оббегают стойку справа и т.д. - Игроки располагаются в двух колоннах по 4 занимающихся, стоящих напротив на расстоянии 10-12 м. Между ними в середине стойка. Задания: ведение мяча, пробросить мяч вправо - влево, оббежать стойку влево - вправо, принять мяч и нанести удар по воротам. Партнер из другой четверки останавливает мяч. После остановки – ведение мяча, пасует мяч в право (влево) от стойки, оббегает влево (вправо) от стойки, в завершение – удар по воротам.	Необходимо ли улучшать технические приемы, взаимодействие в команде на игровой площадке, когда вы идете в атаку, либо действуете в защите?	86705952260&gp=813090&q
1.5. Тактика и стратегия физической активности	10.1.5.1. Разрабатывать стратегию и тактику улучшения физической активности	**Тактика игры** **(К, Г, Ф)** «Скрещивание». Партнеры, один из которых владеет мячом, маневрируют навстречу друг другу. При «скрещивании» их путей соперники, сопровождающие маневрирующих, не знают, кто же останется с мячом: тот, кто вел его. или его свободный партнер? В этом и есть элемент загадки комбинации. Условия проведения комбинации:	Эта комбинация эффективна, если проводится в соответствии с необходимыми условиями. Напомните учащимся, что передачи мяча - это нити, связывающие действия футболистов в единую картину игры, объединяющие игроков в команду. Они во многом определяют темп игры, составляют суть комбинационной игры,	Свободное игровое пространство. Мячи футбольные, свисток для учителя, фишки для обозначения площадки, стойки, секундомер. Ссылка на тактические приемы в футболе: https://vk.com/footballcoaching

srk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		владеющий мячом (7), встретив лобовое сопротивление соперника (2), отказался от соперничества, развернулся под прямым углом и начал движение поперек поля, ведя мяч «дальней» от соперника ногой. За ним образовалась свободная зона.  Партнер (9), увидев этот маневр, двинулся навстречу со стороны мяча, увлекая за собой опекуна (3). За ним тоже образовалась пустота. Сближаясь, атакующие ускоряют движение (маскирующий фактор). При «скрещивании» владеющий мячом оставляет мяч партнеру. Замешательство у соперников возникает, когда пути атакующих скрещиваются, ибо намерения ни того, ни другого неизвестны. Затруднительность положения опекунов в том, что их пути встречаются. А это может стать причиной заминки, которую с выгодой для себя могут использовать атакующие.	позволяют беспрепятственно преодолевать значительные расстояния и решать задачи как наступательного, так и оборонительного характера. Передачи мяча различают по дистанции, направлению, траектории и характеру. При выполнении комбинации строго следить за соблюдением техники безопасности. Спросите: Есть ли необходимость обсуждать свои действия как команды во время перерывов в игре, и поможет ли это в последующих действиях в учебной игре?	
2.8. Функциональные роли в	10.2.8.1. Использовать индивидуальны	**(Г, Д, Ф)** Учащиеся делятся на группы и разрабатывают стратегию и тактику комбинации в зоне удара, когда после нее	Проанализируйте деятельность работы групп и проведите работу над ошибками.	Свободное игровое пространство. Мячи футбольные.

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
игровой деятельности и осознание их различий	е особенности при выполнении функциональных ролей в игровой деятельности, осознавая их различия	овладевший мячом оказывается в свободной зоне для нанесения завершающего удара.  **(К, И)** «Ложный маневр». Мячом владеет центральный полузащитник. Правый крайний нападающий (7), видя, что из тыла готов подключиться к атаке полузащитник (6), делает ложный маневр в  центр. В освободившуюся зону буквально влетает партнер (6). С мячом — левый полузащитник 8 . Центральный свободный защитник соперника (5) сдвинулся на фланг для страховки крайнего коллеги (2). Центральный нападающий (9) уводит на тот же фланг своего опекуна (3), освобождая зону для крайнего нападающего	Объясните учащимся, что истинный правдивый маневр имеет четкие цели — освободиться от соперника и выйти на свободное место. Цель его — ввести соперника в заблуждение, увести «сторожа» из зоны, куда может ворваться (с мячом или без мяча) партнер. Этот маневр должен иметь взрывной, внезапный характер, не дающий сопернику возможности определить, с какой целью маневр совершается. Маневр ради маневра пользы не приносит. А чтобы соперник поверил в ложный маневр, как в истинный, надо предварительно привлечь его внимание к себе, делая короткие движения (можно в разных направлениях). Добившись же своего, сорваться с места и увлечь за собой опекуна. В футболе трудно вести атаку без создания свободных зон, пространства. Поэтому игроки тыла должны внимательно следить за маневрами нападающих (чтобы своевременно использовать	Свободное игровое пространство. Мячи футбольные, свисток для учителя, конусы для обозначения площадки, стойки, секундомер. Ссылка на тактические действия в футболе: http://go.mail.ru/search_video?q=%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB&gp=813090&frc=813090&d=1912293098&sig=fa7038c623&s=Youtube

sh.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя по методике преподавания	Учебные ресурсы
		противоположного фланга (7) или для одного из полузащитников. **(К, Г, Ф)** Внутри штрафной площади размещаются нападающий и защитник. Посередине поля между двумя боковыми линиями стоят 3—4 игрока с мячами. В установленной очередности они дугообразно подают мячи на штрафную площадь. Защитник, при помехах со стороны нападающего сразу или в результате передач, должен отбивать мяч назад к подающему игроку (это же можно сделать, играя головой).	свободные зоны, создаваемые форвардами, для активного участия в атаке) Обратите внимание учащихся на то, что выполняя данное задание необходимо применять индивидуальные способности функциональных ролей в игровой деятельности, мяч при этом не должен касаться земли. Упражнение можно проводить и с вратарем. Проанализируйте роль нападающего игрока и защитника, их индивидуальные особенности в игровой деятельности.	Свободное игровое пространство. Мячи футбольные, свисток для учителя, конусы для обозначения площадки. Ссылка на атаку в футболе: http://go.mail.ru/search_video?q=тактика+футбол&gp=813090&frc=813090&d=3845700180&sig=467ec96590&s Ссылка на защиту в футболе: http://go.mail.ru/search_video?q=тактика+футбол&gp=813090&frc=813090&d=1891980612&sig=cc9ca770f4&s

smk.sou.kz

Физическая культура. Старшая школа. 10 класс		
Раздел 8: Легкая атлетика - средство здорового образа жизни		
Предварительные знания		
Учащиеся знают о положительном влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека		
Контекст		
Учащиеся повышают физическую активность, разрабатывая комплексы разминок и восстановления на разные группы мышц. Сравнивают и анализируют комбинации движений при разработке спортивно-технических действий, используют соревновательную деятельность для обобщения знаний и умений ведения здорового образа жизни		
Языковая цель обучения данного раздела Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для поддержки учащихся в достижении цели обучения предмета данного раздела.		
Языковая цель обучения	**Предметная лексика и терминология**	**Полезные вопросы для диалога**
Учащиеся умеют: • Объяснять и анализировать влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Включает: • физические качества: сила, быстрота выносливость, гибкость, ловкость • старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование • разбег, отталкивание, полет, приземление • общая физическая подготовка • держание снаряда, разбег, финальное усилие (бросок), сохранение равновесия и торможение.	Вопросы для обсуждения: • Чем отличаются разработанные комплексы друг от друга? • Как прыжки воздействуют на наше сердцебиение? • Как влияют задания на выносливость для укрепления всего организма в целом? • Эффективны ли эти упражнения для развития навыков метания? • Все ли разработанные мини-соревнования отвечали требованиям организации и судейства?
См. выше «О языковых целях» для формирования других языковых целей обучения, и для получения дополнительных указаний по целям преподавания и изучения академического языка.		
Краткий обзор		
В разделе учащиеся работают над улучшением индивидуальных физических качеств, выполняя комплексы общеразвивающих упражнений. Особое внимание уделяется совершенствованию навыков бега, прыжков и метания. Участвуя в соревновательной деятельности, анализируют организацию и судейство.		

smk.edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя	Учебные ресурсы
3.2. Комплексы упражнений для разминки и восстановления организма	10.3.2.1. Демонстрировать комплексы упражнений для разминки и восстановления организма	**Общая физическая подготовка** **(И, Э, Ф)** Предложить учащимся на выбор индивидуально разработать комплекс упражнений для развития физических качеств. Учащиеся, после разработки, должны провести эти комплексы для остальных. Учащиеся оценивают составленные комплексы упражнений и их выполнение.	Для проведения этого задания можно заранее подготовить карточки с названиями физических качеств и одним примером упражнения. При оценивании учащимися разработанных комплексов рекомендуется пользоваться заранее разработанными критериями, опираясь на цели обучения данной темы. Спросить: Было ли сложно выполнять предложенные комплексы упражнений? Чем отличаются разработанные комплексы друг от друга?	Большое свободное пространство. Ссылка на ресурс «Что такое разминка»: http://okafish.ru/tennis/114_123.htm Ссылка на ресурс «Упражнения на растяжку для начинающих»: http://folkextreme.ru/2014/05/stretch/
3.5. Передача знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни	10.3.5.1. Обобщать знания, умения и навыки ведения здорового образа жизни	**(Г, Э, Ф)** В малых группах учащиеся разрабатывают разминку для определённой группы мышц (разные варианты разным группам) или комплекс восстановительных упражнений после определенного вида деятельности. Например, одна группа - для предстоящего бега на короткую дистанцию, вторая группа - для восстановления после метания. Предложить показать полученный комплекс учащимся других групп. Оценить созданные комплексы между группами.	Спросить: Почувствовали ли вы как повлияли упражнения разминки на ваш организм? Для чего нужно восстанавливать организм после выполнения двигательных действий? Помогли ли вам собственные знания в составлении и проведении разминок? Способствуют ли полученные знания об общей физической подготовке для развития организма и хорошего самочувствия?	Большое свободное пространство. Ссылка на ресурс «Восстановление организма»: http://bodytrain.ru/principy-treninga/zaminka-posle-trenirovki-uprazhneniya.html

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя	Учебные ресурсы
1.2. Комбинации движений и их последовательность в различных видах физических упражнений	10.1.2.1. Разрабатывать комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений	**Общеразвивающие легкоатлетические упражнения** **(Г, И) «Бесконечный эстафетный бег».** Участвуют две и более команды. На беговой дорожке чертят несколько линий на одинаковом расстоянии одна от другой, обозначающих этапы (100 или 200 м). Все члены команд рассчитаны по порядку. Только на первом этапе сзади первых номеров стоят последние номера. По сигналу учителя первые номера бегут ко вторым и передают им эстафету, а сами остаются на их местах. Последние номера занимают место первых, как только те покинут свои этапы. Вторые номера передают эстафету третьим, те – четвертым и т. д. Каждый, передавший эстафету, остается на этапе принявшего ее. Эстафета повторяется подряд несколько раз, сколько заранее объявляет учитель.	Число повторений зависит от длины этапов: при 100 м – 6 – 8 раз, а при 200 м – 3 – 4 раза. Паузы отдыха здесь короткие, а скорость пробежек высокая, в результате чего организм учеников испытывает большую нагрузку. Количество этапов должно быть на один меньше по отношению к числу игроков в команде. Эта игра не должна применяться на первых уроках в четверти. Как влияют задания на выносливость на укрепление всего организма в целом?	Большое свободное пространство. http://festival.1september.ru/articles/504677/
3.1. Знания о личном здоровье и здоровом образе жизни	10.3.1.1. Применять знания о личном здоровье и здоровом образе жизни	**(К, Г, Ф) «Отталкивание и приземление»** Провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20-30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40-50 см и имеет наибольший порядковый номер. Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая - № 2, третья - № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все	Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд. Спросить: Как прыжки воздействуют на наше сердцебиение? Какие ощущения испытывают мышцы ваших ног после долгих прыжков в высоту с места из положения присед? Каким образом влияет на здоровье	Сектор для прыжков в высоту, резиновая лента или планки для прыжков в высоту, свисток для учителя, грабли, рулетка

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя	Учебные ресурсы
		ученики с одной стороны, а потом с другой.	развитие этого качества? Какие еще можно предложить комплексы упражнений на развитие прыгучести?	
1.3. Последовательность движений при выполнении спортивно-технических действий	10.1.3.1. Сравнивать и анализировать комбинации и движения при разработке спортивно-технических действий	**(П, Э, Ф) «Кто дальше».** Разделить учащихся на пары. Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии, равном примерно длине полета снаряда и отмечают место, на котором стоят, фишками. Первый бросок делает более слабый игрок. Его партнер становится на место падения снаряда и делает бросок с этого места, возвращая снаряд обратно. Таким образом, происходит передвижение партнеров относительно фишек и выявляется, кто сильнейший. Сначала бросок или метание проводится способами, которые предлагает учитель. Затем учащимся дается задание придумать свои способы броска и метания. После выполнения задания, учащиеся сравнивают и анализируют способы выполнения бросков и метания, эффективность их влияния на развитие навыков метания.	Броски, метание и толкание должны выполняться учащимися технически правильно, соблюдая при этом технику безопасности. Используя эту игровую форму, можно выполнять различные специальные упражнения в метании набивных мячей. Как вариант, в задании можно использовать различные виды мячей. Спросить: Эффективны ли эти упражнения для развития навыков метания?	Большое свободное пространство. Набивные мячи. Ссылка на интернет ресурс: Легкая атлетика: http://www.studfiles.ru/preview/1668289/page:4/
		(Г, Э, Ф) Учащиеся в группах предлагают свои упражнения, основываясь на предыдущих	Объяснить учащимся, что для развития навыков метания	Большое свободное пространство.

edu.kz

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя	Учебные ресурсы
		заданиях. Каждая группа предлагает свое задание, которое они разработали, затем учащиеся обсуждают и оценивают друг друга по заранее разработанным критериям.	прыжков, и выносливости можно использовать активные, игровые методы обучения, что в своих заданиях они должны показать свои новые, оригинальные, творческие идеи. Не забывать о технике безопасности и значимости двигательной активности для здоровья.	Инвентарь, необходимый для выполнения заданий. Техника упражнений легкой атлетики http://cinref.ru/razdel/05000sport/07/163970.htm
2.6. Соревновательная деятельность и судейство	10.2.6.1. Анализировать соревновательную деятельность и судейство	**Соревновательная деятельность** **(К, Э, Ф)** В группах провести соревнования по лёгкой атлетике. Например, троеборье: Бег 100 м, прыжок в длину с разбега, бег 800 м. Разбить класс на три группы, каждая группа отвечает за судейство одного из видов предложенного многоборья. После проведения соревнования учащиеся анализируют соревновательную деятельность.	Спросить: Как общеразвивающие и специальные упражнения, примененные на предыдущих занятиях, помогли в соревнованиях? Как это повлияло на результативность учащихся?	Инвентарь необходимыйдля проведения запланированных действий учащимися. Ссылка на интернет ресурс «Организация и проведение соревнований по легкой атлетике»: http://www.studfiles.ru/preview/6211824/page:6/
2.5. Творческие способности в процессе двигательной деятельности	10.2.5.1. Демонстрировать творческие способности в процессе двигательной деятельности	**(Г, Э, Ф)** Учащимся предлагается в группах разработать собственные соревнования по троеборью, включая в них разные виды легкой атлетики (бег на различные дистанции, различные виды прыжков, метание). Каждая группа организует и проводит соревнования по своему многоборью для другой группы. После выполнения задания учащиеся проводят рефлексию и оценивание разработанных соревнований.	Спросить: Все ли разработанные мини-соревнования отвечали правилам организации и судейства? Эффективны ли соревнования для привлечения сверстников к ведению здорового образа жизни?	

Краткосрочный план

Перед планированием урока обратитесь к среднесрочному плану. Планы уроков могут быть разработаны на основании предложенного шаблона

Раздел долгосрочного плана:	**Школа:**
Дата:	**ФИО учителя:**
Класс:	**Количество присутствующих:** **отсутствующих:**
Тема урока	
Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)	
Цели урока	***Определите цели на урок. Они могут быть идентичны целям обучения (ЦО) или могут быть адаптированы для данного урока в случае долгосрочного характера ЦО (если для достижения ЦО требуется несколько уроков).***
Критерии успеха	***Скопируйте критерии успеха из документа Методические рекомендации для учителя по формативному оцениванию (ФО) для отобранной ЦО.*** ***Составьте свои критерии успеха для ЦО, которая не отобрана для ФО.***
Языковые цели	***Формулируются для неязыковых предметов.*** ***Определите языковые цели, включая примеры лексики и фраз.*** ***Лексика и терминология, специфичная для предмета:*** ***Полезные выражения для диалогов и письма:***
Привитие ценностей	***Укажите ценности из Интегрированной образовательной программы и национальные, общечеловеческие ценности, на привитие которых направлен данный урок.*** ***Привитие ценностей осуществляется посредством/через… (описание деятельности и/или содержания темы).***
Межпредметные связи	***Обсудите возможную межпредметную связь с коллегой или обратитесь к первоисточникам*** ***Укажите, каким образом реализуется межпредметная интеграция на уроке (посредством деятельности и/или содержания)***

smk.edu.kz

Навыки использования ИКТ	***Укажите, какие навыки использования ИКТ могут развить учащиеся на данном уроке***
Предварительные знания	***Что учащиеся уже знают или что им нужно знать перед этим уроком? (основные понятия, факты, формулы, теории)*** ***Как Вы можете активизировать уже имеющиеся знания?***

Ход урока

Запланированные этапы урока	**Запланированная деятельность на уроке**	**Ресурсы**
Начало урока	***В начале урока сделать акценты на:*** ***- концентрацию внимания учащихся*** ***- совместно с учащимися определить цели урока/ЦО*** ***- определить «зону ближайшего развития» учащихся, ожидания к концу урока***	
Середина урока	***Деятельность, направленная на формирование знаний и развитие навыков, относящихся к целям урока.*** ***В ходе деятельности у учащихся формируются и развиваются знания и навыки через анализ и обработку информации, исследование, практическую работу, решение проблемных ситуаций.***	
Конец урока	***В конце урока учащиеся проводят рефлексию:*** ***- что узнал, чему научился*** ***- что осталось непонятным*** ***- над чем необходимо работать*** ***Где возможно учащиеся могут оценить свою работу и работу своих одноклассников по определенным критериям***	

Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?	**Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?**	**Здоровье и соблюдение техники безопасности**
Дифференциация может быть выражена в подборе заданий, в ожидаемом результате от конкретного ученика, в оказании индивидуальной поддержки учащемуся, в подборе учебного материала и ресурсов с учетом индивидуальных способностей учащихся (Теория множественного интеллекта по Гарднеру). *Дифференциация может быть*	*Используйте данный раздел для записи методов, которые Вы будете использовать для оценивания того, чему учащиеся научились во время урока.*	*Здоровьесберегающие технологии.* *Используемые физминутки и активные виды деятельности.* *Пункты, применяемые из* **Правил техники безопасности** *на данном уроке.*

emk.edu.kz

использована на любом этапе урока с учетом рационального использования времени.		

Рефлексия по уроку *Были ли цели урока/цели обучения реалистичными?* *Все ли учащиеся достигли ЦО?* *Если нет, то почему?* *Правильно ли проведена дифференциация на уроке?* *Выдержаны ли были временные этапы урока?* *Какие отступления были от плана урока и почему?*	*Используйте данный раздел для размышлений об уроке. Ответьте на самые важные вопросы о Вашем уроке из левой колонки.*

Общая оценка

Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?

1:

2:

Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?

1:

2:

Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках?

smk.edu.kz