АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЗАРБАЕВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ШКОЛЫ»

smk.edu.kz

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебный план

2018-2019 учебный год

1 класс

Содержание

Долгосрочный план 3

О языковых целях 4

Среднесрочные планы 6

Раздел 1: Знания о здоровье 6

Раздел 2: Развитие навыков общения через игры 12

Раздел 3: Креативность и критическое мышление посредством гимнастических упражнений 17

Раздел 4: Казахские национальные подвижные игры 22

Раздел 5: Обучение двигательным навыкам посредством игр 26

Раздел 6: Развитие опорно-двигательного аппарата через подвижные игры 31

Раздел 7: Развитие творческих и коммуникативных навыков посредством игр 36

Раздел 8: Формирование здорового образа жизни 41

Краткосрочный план 46

smk.edu.kz

Долгосрочный план

Предмет: Физическая культура Класс: 1

Четверть 1	Четверть 2	Четверть 3	Четверть 4
Раздел 1: Знания о здоровье - Техника безопасности. - Понятие о физической культуре. - Режим дня, утренняя зарядка и физкультминутки - Бег и ходьба - Прыжки и метания	**Раздел3: Креативность и критическое мышление посредством гимнастических упражнений** - Техника безопасности. - Осанка и координация - Изучение гимнастических фигур - Упражнения на гимнастических снарядах. - Двигательная активность в командной работе	**Раздел 5: Обучение двигательным навыкам посредством игр** - Техника безопасности. - Сердцебиение и дыхание при физической деятельности - Игра как средство развития физических качеств. - Динамика передвижения в пространстве - Подвижные игры с предметами	**Раздел 7: Развитие творческих и коммуникативных навыков посредством игр** - Техника безопасности. - Творческие способности в играх - Игры на развитие коммуникативных навыков - Критическое мышление в игровой деятельности - Безопасность в двигательной деятельности
Раздел 2: Развитие навыков общения через игры	**Раздел 4: Казахские национальные подвижные игры**	**Раздел 6: Развитие опорно-двигательного аппарата через подвижные игры**	**Раздел 8: Укрепление здоровья с помощью легкой атлетики**

smk.edu.kz

- Сюжетно-ролевые подвижные игры - Формирование двигательных навыков. - Навыки общения в парах и группах. - Польза физических занятий	- Знакомство с традициями и культурой казахского народа - Подвижные игры	- Лидерские навыки в игровой деятельности - Роли в подвижных играх - Игры с мячом - Тактика и стратегия в играх	- Физическая деятельность на открытом воздухе - Быстрота, сила и ловкость - Задания на развитие прыгучести - Подвижные игры и эстафеты

К = весь класс
П= парная работа **И** = индивидуальная работа **Э** = эксперимент

Г = групповая работа
Ф = формативное оценивание

Среднесрочные планы

В организациях образования стремятся создать такую образовательную среду, которая способствовала бы изучению как предметного содержания, так и языка. 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.

Языковые цели являются важным инструментом для овладения академическим языком. От того, насколько ясно сформулированы языковые цели, будет зависеть понимание учащимися того, что от них ожидается. Кроме того, языковые цели помогут учителям и учащимся создавать, измерять и поддерживать мотивацию к учебе. Учителя-предметники, которые поддерживают постоянный двойной фокус, как на изучение предметного содержания, так и на развитие академического языка, показывают учащимся пример и помогают обучаться и тому, и другому.

Для поддержания обучения академическому языку учителям рекомендуется включать следующие цели обучения в учебные планы:

• акцентирование внимания учащихся на **академическом языке** (например, лексика, включающая терминологию и фразы, необходимые для достижения целей обучения предмета);

• предоставление **рабочего языка** на уроке, необходимого для работы с понятиями предметного содержания (например, фразы, необходимые для работы в группе, умения задавать вопросы, проведения анализа ситуации, дискуссии/дебатов);

• **предварительное обучение** и, прежде всего, **предварительное использование** в уместном контексте лексики, включая терминологию и фразы, необходимые для того, чтобы научиться правильно использовать их в предмете;

• использование учащимися **всех четырех языковых навыков** в различных комбинациях (например, чтение-аудирование, чтение-письмо, чтение-говорение, аудирование-письмо и т.д.) для достижения различных целей;

• вовлечение учащихся в **диалог-дискуссию** (например, не принимать односложные ответы от учащихся и не задавать вопросы, ответы на которые просто демонстрируют знание; побуждать учащихся использовать знания для эффективного обсуждения, а также предоставлять богатый лексический запас, чтобы учащиеся могли поддержать диалог);

• развитие **навыков обучения**, характерных для языка (например, избирательное прослушивание, разъяснение, развитие металингвистического и метакогнитивного осознания, перефразирование и навыки пользования словарем);

• поощрение **критического размышления** о языке (наприме4р, сравнение языков, поощрение учащихся использовать язык более точно, оценивание прогресса в изучении языка);

• постановка **языковой цели** в начале урока и обсуждение прогресса в достижении этой цели в конце урока.

Пример языковой цели представлен в каждом разделе учебного плана. Пример **языковой цели** также включает в себя компоненты академического языка, на использование и запоминание которого важно обратить внимание учащихся. Они указаны под следующими заголовками:

(1) **лексика и терминология, специфичная для предмета,**

(2) **набор полезных фраз для диалога/письма.** Если язык понятен и ясен для учащихся, это поможет им достичь как предметные цели, так и цели в изучении языка.

Для создания языковых целей можно использовать следующие глаголы:

анализировать, распределять по категориям, выбирать, классифицировать, сравнивать, связывать, сопоставлять, копировать, создавать, критиковать, определять, описывать, разрабатывать, оценивать, объяснять, приводить примеры, предполагать, выявлять, обосновывать, вести переговоры, прогнозировать, производить, предлагать

альтернативные решения, указывать причины почему, пересматривать, реорганизовывать, перефразировать, пересказывать, пересматривать, переписать, играть в ролевые игры, обобщать, синтезировать и писать, использовать для различных целей, писать своими словами определение, иллюстрировать.

Несмотря на то, что некоторые языковые цели могут считаться целями предметного содержания, процесс разделения содержания и языка поможет учащимся поддерживать двойной фокус как на содержании, так и языке. Это также поможет сбалансировать внимание, уделяемое как ответам/решениям, так и процессам, используемым для нахождения этих ответов/решений. В частности, фокусируясь на этих процессах, можно способствовать более точному использованию языка и улучшению мыслительной деятельности

smk.edu.kz

Среднесрочный план

Физическая культура. Начальная школа. 1класс

Раздел 1: Знания о здоровье

Рекомендуемые предварительные знания

Предполагается наличие у учащихся предварительных основных знаний о здоровье, приобретенных в детском саду или дома.

Контекст

Данный раздел основан на знании о здоровье и понимании того, что учащиеся только будут совершенствоваться по предмету «Физическая культура». С применением широкого ряда инвентаря для игр и работы в группах, перед учащимися ставятся задачи, требующие применения коммуникативных и физических навыков.

Языковая цель обучения данного раздела

Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для того чтобы помочь учащимся достичь цели изучения предмета данного раздела.

Языковая цель обучения	**Предметная лексика и терминология**	**Полезные фразы для диалога**
Учащиеся могут: • описывать и демонстрировать концепции здоровья, связанные с физическими упражнениями, в которых используется	Включает: • режим дня, утренняя зарядка • физкультминутки • кислород, мышцы, сердцебиение, температура	Вопросы для обсуждения: • Можете ли вы сказать, почему наше сердце и легкие во время физических упражнений и игр работают более усиленно?

smk.edu.kz

некоторое оборудование	тела, потоотделение, выносливость • сила, гибкость, скорость, выносливость • скакать, прыгать, ходить в быстром темпе • ходьба на пятках, ходьба на носках, бегать трусцой, бегать, бег с изменением направления • двигательные навыки	• Почему ваше сердце бьется быстрее после занятий физическими упражнениями? Как вы себя чувствуете после таких упражнений? Разгоряченными и потными? • Какие здоровые навыки мы развиваем в веселых упражнениях по бегу? • Можете ли вы сказать, почему задания на прыжки являются хорошей разминкой для тела? • Можете ли вы сказать, почему важно заниматься физическими упражнениями каждый день? Вы это делаете?

См. выше «О языковых целях» для формирования других языковых целей, и для дополнительных указаний по языковым учебным целям, которые применяются к преподаванию и изучению академического языка

Краткое содержание

В данном разделе учащиеся выполняют разнообразные физические упражнения. Знакомятся с понятием о физической культуре, содержанием и разделами. Учащиеся узнают о важности выполнения разминок и техник восстановления, принимая участие в них, и размышляя о воздействии,

которые оказывают движения на их тела. Учащиеся имеют возможность принять участие в различных играх, физических упражнениях, направленные на получение новых знаний и развитие двигательных навыков, таких как сила, выносливость и гибкость.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя (по методике преподавания)	Учебные ресурсы
3.4 Трудности и риски в укреплении здоровья	1.3.4.1 - знать и понимать трудности и риски, связанные с укреплением здоровья	**Техника безопасности.** Понятие о физической культуре.	Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры.	Большое свободное пространство для каждого вида деятельности, игрушка, карандаш, фломастер.
		(К, Д) Основные знания о физической культуре. Учитель знакомит учащихся с понятием о физической культуре: содержанием предмета, его историей; разделами физической культуры: легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, гимнастика, лыжи, спортивные игры.	Физическая культура — это занятия физическими упражнениями, закаливанием, спортом, туризмом для укрепления здоровья.	
3.1 Важность		(К) Игра «Донеси, не урони». Учащиеся сидят на стульях. У каждого под ногами какой-либо	Игра дана на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости, способствующего общему	

smk.edu.kz

физической активности для здорового образа жизни	1.3.1.1 - знать важность физической активности для здорового образа жизни	предмет (игрушка, карандаш, фломастер). Нужно захватить пальцами одной ноги предмет и дотащить ее любым способом (подпрыгивая на одной ноге или передвигаясь четвереньках) до противоположного конца зала. То же самое повторить другой ногой. Выигрывает тот, кто это сделает быстрее, не уронив предмет.	оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы.	
3.2 Разминка и техника восстановления в двигательной деятельности	1.3.2.1 - знать и понимать разминку и технику восстановления в двигательной	**Режим дня, утренняя зарядка и физкультминутки** **(Д)** Учитель доводит до сведения учащихся важность соблюдения режима дня. Соблюдение режима дня поможет школьнику привыкнуть к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу.	Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Беседа с учащимися о пользе утренней зарядки. Спросите у учащихся: Можете ли вы сказать,	Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. http://www.likar.info/kids-health/article-

	деятельности		почему важно заниматься физическими упражнениями каждый день? Вы это делаете? Для чего нужна зарядка для детей?	58027-rezhim-dnya-[redacted] shkolnika/ ресурс (режим дня)
3.3 Контроль физических изменений в организме при выполнении двигательных действий	1.3.3.1- знать и понимать физические изменения в организме при выполнении двигательных действий	**(Д, К)** Демонстрация учителем комплекса утренней зарядки. Ходьба на месте. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс. Наклоны вперед. Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч. 1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны. 2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение. Ноги разводятся в стороны. На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам. 1) на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится	Основу гимнастики до занятий составляют физические упражнения для различныхмышечныхгрупп.В утренний комплекс должны включаться упражнения длямышц верхнего плечевого пояса (движения руками и головой), мышц спины и брюшного пресса (наклоны вперед, назад, в стороны), мышц нижних конечностей (приседания, выпады), подскоки. Заканчивать комплекс необходимо ходьбой на месте. Продолжительность гимнастики не должна превышать 6–7 минут (в младших классах – не более 5–6 минут).	https://www.youtube.com/watch?v=EEo1x2Jrmrk ресурс (утренняя зарядка) http://zozhlife.ru/sport/zaryadka/dlya-shkolnikov-kompleks-[redacted] uprazhnenij.html Большое свободное пространство для каждого вида деятельности.

		вправо. Касание пола. Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.		
1.2. Выполнение двигательных действий, способствующих физическому развитию	1.1.2.2. - знать основные двигательные действия, способствующие физическому развитию	**Бег и ходьба** **(Д, К)** Учитель знакомит учащихся с основными видами ходьбы и бега. «Мы сейчас по залу ходим Руки вверх, за голову заводим, Руки за спину кладем. И на пяточках идем».	Учителю необходимо предложить ряд интересных заданий, таких как, бег с высоким подниманием коленок, как галопирующие лошади, смешную походку, прыжки, как у лягушек, которые ловят мух и т.д. – на пятках, руки в стороны (осанка прямая) на носках, руки вверх.	Большое свободное пространство для каждого вида деятельности, свисток для учителя.

smk.edu.kz

		«Мы в затылок подравнялись, На носочки приподнялись, На носочках мы идём, Гордо голову несём» «А теперь медведи мы. Как мы ходим? Посмотри! (Имитируем ходьбу медведя) Вместе коленочки соединили, Руки на пояс положили. Спинка прямая, ножки согнули. В полуприседе глубоко вздохнули.	– чередуя «носок – пятка» по два раза – на внешней стороне стопы, руки на пояс – на внутренней стороне стопы, руки на пояс (поднять голову). – полуприсед (осанка прямая)	
		(К) Учащиеся играют в игру «Лиса и кролики». Все участники игры строятся в одну шеренгу. Учитель идет вдоль шеренги за спинами учащихся и задевает одного из них – это “лиса”. Затем все учащиеся (“кролики”) расходятся по залу и говорят такие слова: “Если миску уронить - разобьётся миска, если близко лисий	При выборе “лисы” учащиеся стоят с закрытыми глазами и сложив руки “лодочкой” за спиной. Кого учитель задевает за руки – тот “лиса”; если учащийся не хочет быть водящим, он кладет руки на живот. По мере усвоения игры учитель должен объяснить, что “лиса” не только быстрая, но и хитрая,	Большое, свободное пространство для каждого вида деятельности, свисток для учителя. http://festival.1september.ru/articles/417724/ ресурс

smk.edu.kz

	хвост – значит близко Лиска”. После этих слов “лиса” громко кричит “Здесь я!”, при этом одновременно подпрыгивает вверх и поднимает руки, после чего ловит “кроликов”. Тот, кого “лиса” поймала, уходит в “лисий дом”. После остановки игры, все ее учащиеся снова строятся в шеренгу, и выбирается новая “лиса”. Игра продолжается.	поэтому она должна обмануть “кроликов” – не выдать себя раньше времени и выбрать в зале такое место, где больше всего участников игры (чтобы можно было сразу кого-то из них задеть). Если “лиса” не крикнула “Здесь я!”, или не подняла руки (т.е. ее не было видно и слышно) – игра прекращается и выбирается новая “лиса”. Оценка ставится самой быстрой “лисе” – она хорошо поохотилась; самой “хитрой лисе” – за хитрость; “кроликам”, которые не попались за все время игры или попались, но перед этим очень долго и ловко убегали от “лисы”.	(подвижные игры)

1.1 Развитие основных двигательных навыков	1.1.1.1 - знать и уметь выполнять основные двигательные действия	**Прыжки и метания** **(Д, К)** Игра **«Попрыгунчики»** На земле чертят круг. Один из игроков встает в середину круга — он «водящий». По сигналу учащиеся перепрыгивают через черту круга и если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от «водящего» и вовремя выпрыгнуть из круга. «Осаленный» становится «водящим». Игра начинается так же, но «осаленный» из круга не выходит, а становится помощником «водящего». Как только число «осаленных» увеличится до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним, остается «водящим». Игра повторяется.	1. Игрокам из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры.2. «Водящий»преследуетиграющих, также прыгая на двух ногах. Величина круга зависит от числа участников. Перед началом игры нужно принять решение: как учащиеся будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.	Большое свободное пространство для каждого вида деятельности, свисток для учителя, мел. Большое свободное пространство для каждого вида деятельности.

		(К) Игра **“Быстроногие олени”** Учитель выбирает четырех водящих – это “волки”, остальные участники “быстроногие олени”. “Волки” делятся на две группы: два “волка” – “загонщики”, другие двое находятся в “засаде”. По сигналу учителя “олени” убегают от “волков” на другую сторону площадки. “Волки-загонщики” ловят “оленей” по всей площадке, а “волки в засаде” – только на средней линии зала. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных “оленей”, после чего они могут снова занять место на площадке. Игра продолжается.	- количество перебежек и “волков” зависит от размеров площадки и от количества участников игры; - пойманные “олени” могут выбывать из игры и находиться в специально отведенном месте. В игру они встают тогда, когда выбирается новая группа “волков”; -“волки”выбираютсяизтех участников, которые не были осалены; - оценка ставится лучшей группе “волков” и тем “оленям”, которые не были пойманы за все время игры.	Палки, коробки, кубики и другие предметы
3.5 Двигательная деятельность в школе и за её пределами	1.3.5.1- иметь представление о двигательной деятельности в	**(К)** Игра **«Кто дальше бросит?»** На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м	Правила: 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки	Большое свободное пространство, мешочки с горохом, резиновый мячик, мел.

smk.sdu.kz

	школе и за её пределами	от неё параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп - команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. Играющие поочерёдно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой игроки сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию. **(К, Г)** Игра **«Точно в цель».** Учитель делит класс на команды. На расстоянии 10 м от линии старта, размещаются 10–12 городков (кеглей) на расстоянии 50–80 см друг от друга. На линии старта выстраиваются команды, у которых находятся теннисные мячи. По сигналу ведущего игроки команды одновременно бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. По количеству сбитых	бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Участник, бросивший мешочек, перемещается в конец своей колонны. Дифференциация по оборудованию: вместо мешочка можно использовать резиновый мячик **Дифференциация по оборудованию: можно использовать разные мячи по весу и диаметру.**	Большое свободное пространство. 10–12 кеглей, теннисные мячи.

		городков определяется победитель (команда).		

smk.edu

Физическая культура. Начальная школа. 1 класс

Раздел 2: Развитие навыков общения через игры

Рекомендуемые предварительные знания

Учащиеся имеют знания как развить коммуникативные навыки, которые они приобрели в домашней и дошкольной (детский сад) среде и использовать приобретенные навыки при изучении предыдущего разделов по предмету «Физическая культура»

Контекст

В этом разделе основное внимание уделяется развитию коммуникативных навыков учащихся посредством проведения игровой деятельности и движению тела с предметами. Для привлечения к участию учащихся младшего возраста, в определенных физических заданиях используется сюжетно-ролевые игры, подвижные игры. Обучение проходит в совместной и соревновательной форме.

Языковые цели для данного раздела

Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, в целях содействия учащимся достичь цели изучения предмета по данному разделу.

Языковая цель обучения	**Предметная лексика и терминология**	**Полезные фразы для диалога/письма**
Учащиеся могут:	Включает:	Вопросы для обсуждения:
• обсуждать и демонстрировать свое понимание того, что такое коммуникативные навыки на уроках «Физическая культура»	• игра, правила, соревнование • роль: "наседка", "цыплята", "большая птица", «Два мороза» • навыки общения • коммуникативные навыки • сотрудничество, взаимоотношения	• Знаете ли вы что такое координация? • Как вы думаете, что такое ловкость? • Что у них должно хорошо получаться, чтобы они остались не пойманными? • Помог ли Вам ваш партнер и насколько честно все играли?

smk.edu.kz

	• польза физических занятий	• Можете ли Вы сказать, зачем нам правила в играх? Вы следовали правилам игры? • Можете ли вы сказать, зачем нам быть осведомленными о безопасности в играх?

См. выше «О языковых целях» для формирования других языковых целей, и для дополнительных указаний по языковым учебным целям, которые применяются к преподаванию и изучению академического языка

Краткое содержание

В рамках этого раздела учащиеся развивают и совершенствуют свои двигательные навыки. Изучают игры, улучшают коммуникативные навыки. Учащиеся будут совместно работать друг с другом, исполнять роль в играх, изучать и соблюдать правила игр. Сюжетно-ролевые игры, имитирующие поведение животных представят учащимся воображаемые возможности работать друг с другом.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя (по методике преподавания)	Учебные ресурсы
2.8 **Роли в контексте двигательной деятельности**	**1.2.8.1 - осознавать свои роли в двигательной деятельности**	**Сюжетно-ролевые подвижные игры** **(К, Г)** Дети сидят или стоят в кругу. На одной стороне площадки отгорожен "курятник", где помещаются "цыплята" с "наседкой". На другой стороне находится "большая птица" (один из учащихся). "Наседка" покидает "курятник" и отправляется на поиски корма. Она зовет "цыплят": "Ко-ко-ко", "цыплята" выходят из "курятника", и вместе с ней гуляют на площадке ("клюют зернышки": наклоняются, приседают и т. д.). По команде учителя: "Летит большая птица!", "цыплята" убегают домой. **(К, Г) Сюжетно-ролевая игра «Два мороза».**	Только по сигналу можно убегать. Пойманные "большой птицей" "цыплята", выбывают из игры. Спросите у учащихся : Может физическая активность помочь вам чувствовать себя более счастливым? Что вы должны предпринять, чтобы остаться пойманным? 1.Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2.	Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. Веревка или скамейка http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-[redacted]podvizhnykh-[redacted]syuzhetnykh-igr ресурс (подвижные игры)

		Линиями отмечаются два «города» в разных сторонах зала. В одном «городе» собираются все игроки. Из числа игроков выбирают двоих учащихся. Это «водящие – два Мороза». По сигналу учителя они обращаются к игрокам со словами: «Мы — два брата молодые, Два Мороза удалые: Я — Мороз Красный Нос, Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Учащиеся хором отвечают: «Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз!» и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается «замороженным». Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда «замороженных» окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.	«Замораживание» за линией города не считается. Спросите: Насколько комфортно они ощущали себя в той или иной роли? Похожи ли роли друг на друга? В чем их различие?	Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-[redacted]podvizhnykh-[redacted]syuzhetnykh-igr Ресурс (подвижные игры)

smk.edu.kz

		Победителями считаются те, кого ни разу не «заморозили».		
1.2. Выполнение двигательных действий, способствующих физическому развитию	1.1.2.3 - знать основные двигательные действия, способствующие физическому развитию	**Формирование двигательных навыков.** **(К, Г)** Учащиеся играют в игру **«Кто обгонит?»** Задача команд - по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону. Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.	Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды. Правила: 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3.При нарушении правил команде засчитывается поражение.	Большое свободное пространство для каждого вида деятельности, свисток для учителя, мел http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/7 ресурс (подвижные игры)
2.2 Лидерские навыки в командной работе для достижения	**1.2.2.1 - знать лидерские навыки в командной работе**	**(К) Игра «Космонавты».** Дети идут по кругу и приговаривают: Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим,	По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников - "ракетодромов". Внутри каждого "ракетодрома" рисуют 2-5 кружков - "ракет". И общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем игроков. Сбоку каждого "ракетодрома" можно написать	Большое свободное пространство для каждого вида

целей		На такую полетим! Но в игре один секрет: «Опоздавшим» - места нет! Как только сказано последнее слово, все разбегаются по "ракетодромам" и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных "ракет". Опоздавшие на "рейс" становятся в общий круг, а "космонавты", занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в "космосе". Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить три полёта.	маршруты, например: З-Л-З (Земля - Луна - Земля); З-М-З (Земля - Марс - Земля); З-Н-З (Земля - Нептун - Земля); З-В-З (Земля - Венера - Земля); З-С-З (Земля - Сатурн - Земля). Правила игры: 1. Начинают игру - только по сигналу учителя. 2. Разбегаться - только после слов: "Опоздавшим» - места нет!"	деятельности. Свисток для учителя, мел.

smk.edu.kz

2.1 Выбор тактик и стратегий, связанных с движением	**1.2.1.1** - знать и понимать тактики и стратегии, связанные с движением	**Навыки общения в парах и группах.** **(К)** Игра **«Лиса и куры».** По середине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это — «насест». Выбираются один водящий — «лис» и один — «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста». По первому сигналу "куры" начинают то взлетать на "насест", то слетать с него, то просто ходить около "курятника". По второму условленному сигналу "лис", подобравшись к "курятнику", ловит любую "курицу", касающуюся пола хотя бы одной ногой. "Лис" берёт осаленного за руку и ведёт в свою "нору". Если по пути ему встречается "охотник", "лис" выпускает пойманного, а сам убегает в "нору".	1. Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лис» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие игроки на скамейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать). Спросите: Можете ли Вы сказать, зачем нам правила в играх? Вы следовали правилам игры?	Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. Свисток для учителя, 4 скамейки. Большое свободное пространство для

2.3 Совместная работа при выполнении физических упражнений	**1.2.3.1** - знать и определять совместную работу при выполнении физических упражнений	Пойманная "курица" возвращается в "курятник", после чего все "куры" слетают с насеста. Если "охотник" поймает "лису", выбирается новый "лис". Играют 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу. См.рис.1 (К) Игра «Компас». **На полу рисуют круг диаметром 2—3 метра. На расстоянии примерно 3 метра от окружности пишут (отмечают) стороны света, сверяя с компасом: С (север), Ю (юг), З (запад) и В (восток). Игроки становятся спиной к центру и слушают команду руководителя: «Юг!», «Север!», «Запад!», «Восток!» Услышав, к примеру, команду «Север!», все**	**Учитель подает различные команды, и играющие принимают соответствующие положения. Тот, кто ошибся (повернулся не в ту сторону), получает штрафные баллы. Победителем оказывается игрок, набравший наименьшее число штрафных баллов.**	каждого вида деятельности. Свисток для учителя, мел.

		должны повернуться в сторону севера. Игроки, стоявшие лицом к югу, поворачиваются на 180 градусов, другим достаточно сделать пол-оборота направо или налево.		
3.5 Двигательная деятельность в школе и за её пределами	**1.3.5.1** - иметь представление о двигательной деятельности в школе и за её пределами	Польза физических занятий **(К) Игра «Рыбаки и рыбки».** Учащиеся становятся в круг, в середине – «водящий» со скакалкой в руках. Держа скакалку за один конец, начинает вращать ее так, чтобы другой ее конец проносился над землей под ногами учащихся, которые подпрыгивают в тот момент, когда ручка скакалки под ногами. Тот, кого скакалка задела выше ступни, выбывает из игры. «Водящий» снова раскручивает скакалку. Сам не вращается вместе с ней, а присаживается и перехватывает ее за спиной. Другой вариант игры предусматривает смену «водящего», каждый раз, когда кто-либо из	Учитель знакомит с информацией о пользе физических занятий на уроках физической культуры. Все должны научиться вращать скакалку (в приседе с перехватом спереди и сзади). Дифференциация по оборудованию: скакалку можно заменить веревочкой длиной 2,5 метра , к концу которой прикреплен мешочек с песком весом 150—200 грамм. Спросите: Как вы себя чувствуете после выполнения этихупражнений... усталый ... энергичный ... счастливый?	Большое свободное пространстводля каждого вида деятельности. Свисток для учителя. Скакалки, веревочка.

		стоящих игроков по кругу заденет ее ногой, он и заменяет «водящего», который идет на его место.	Может ли физическая активность помочь нам чувствовать себя более счастливыми?	

smk.edu

Физическая культура. Начальная школа. 1 класс

Раздел 3: Креативность и критическое мышление посредством гимнастических упражнений

Рекомендуемые предварительные знания

Учащиеся имеют умения и навыки для развивития координационных способностей для занятий гимнастикой, навыки движений на гимнастических снарядах.

Контекст

Учащиеся развивают навык силы через серию различных физических нагрузок, выполняют гимнастические упражнения с обручем, играют в игры на развитие координации и равновесия

Языковые цели для данного раздела

Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для содействия учащимся достичь цели изучения предмета данного раздела.

Языковая цель обучения	Предметная лексика и терминология	Полезные фразы для диалога/письма
Учащиеся могут: • описать и продемонстрировать навыки управления телом на полу и на простых гимнастических снарядах	Включает: • перекат, кувырок • пространство / направление: назад, вперед, из стороны в сторону • динамика: быстро, медленно • колени, ноги, живот, спина, руки • связь, идеи, действия, последовательность • ловкость, равновесие, координация, сила,	Вопросы для обсуждения: • Как данная деятельность развивает нашу силу и ловкость? • Понимаете ли вы данные физические способности: ловкость, равновесие, координация, сила, скорость? • Как безопасно выполнять упражнения на снарядах?

smk.edu.kz

	скорость	• Можете ли вы сказать, почему так важно, показывать изменения в пространстве и динамику в гимнастике? • Можете ли вы сказать, почему мы должны иметь сильные руки и верхнюю часть тела в гимнастике? • Можете ли вы сказать, почему нам требуется координация в гимнастике?

См. выше «О языковых целях» для формирования других языковых целей, и для дополнительных указаний по языковым учебным целям, которые применяются к преподаванию и изучению академического языка

Краткое содержание

Данный раздел ориентирован на получение навыков правильного выполнения гимнастических элементов индивидуально и в парах, на развитие силы рук, и изучение выполнения упражнений на простых гимнастических снарядах. Используется целый ряд групповых действий, помогающих учащимся развивать навыки управления телом. Учащиеся осваивают навыки работы в парах и больших группах под руководством учителя на основе игр.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя (по методике преподавания)	Учебные ресурсы
3.4 Трудности и риски в укреплении здоровья	1.3.4.1 - знать и понимать трудности и риски, связанные с укреплением здоровья	**Техника безопасности.** **Осанка и координация** **(Д, К)** Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) на осанку. Перечислить основные причины, которые приводят к искривлению позвоночника у школьников: • перенапряжение позвоночника в период интенсивного роста (неправильная поза за компьютером или за партой); • заболевания, которые затрагивают опорно-двигательный аппарат (туберкулез, остеохондроз, опухоли костей, рахит); • снижение зрения, заставляющее человека вытягиваться вперед и рассматривать	Рассказать правила поведенияв зависимости от видов предполагаемой деятельности. Комплекс ОРУ на осанку может выполняться с гимнастической палкой или с другими предметами.	Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. https://www.google.kz/search?q=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%

3.2 Разминка и техника восстановления в двигательной деятельности	1.3.2.1 - знать и понимать разминку и технику восстановления в двигательной деятельности	происходящее; • неправильная рабочая поза; • слабый мышечный каркас; • травмы спины. **(Д, К)** Учащиеся изучают комплекс имитационных упражнений ***Упражнение I. «Расти травушка».*** **И.п.** - руки к плечам. **1-2** - поднимаясь на носки, руки вверх-вдох; **3-4** - вернуться в И.п. - выдох. ***Упражнение II.«Грибок».*** **И.п.** - глубокий присед, руками обхватить колени. **1-2-3-** медленно выпрямиться, руки в стороны -	Следить за правильным, ритмичным выполнением упражнений.	D0%BE%D1%81% [redacted] D0%B0%D0%BD% D0%BA%D1%83& espv=2&biw=1366& bih=609&tbm=isch &tbo=u&source=uni v&sa=X&ved=0ahU KEwiVl6Hy0qPLAh XpYJoKHdHICXw QsAQIKw - [redacted] Комплекс ОРУ

smk.edu.kz

		вдох; **4** - вернуться в И.п. - выдох. ***Упражнение III.«Дровосек».*** **И.п.** - ноги врозь, руки внизу «в замке». **1-2** - руки вверх-вдох («замахнуться топором»); **3** - быстро Наклониться вперёд, руки вниз – выдох (произнести громко «ха!»); **4** - И.п. ***Упражнение IV.«Насос».*** **И.п.** - ноги врозь. **1** - медленный наклон влево со скольжением руки по бокам: левой-книзу, правой - под мышку-выдох (воспроизвести шипение насоса); **2** - вернуться в И.п., - вдох; **3-4** - то же в другую сторону. ***Упражнение V.«Вертолёт».*** **И.п.** - ноги врозь, руки в стороны.	**Следить за дыханием**	Большое свободное пространство http://fizkultura-[redacted]na5.ru/komleksy-oru/metodika-provedeniya-i-[redacted]kompleks-oru.html - [redacted] **ресурс (комплекс ОРУ)**

		1 - поворот налево **2** - И.п.; **3-4** - то же направо. ***Упражнение VI.«Хлопушки».*** **И.п.** - о.с., руки в стороны-вдох. **1** - мах правой ногой вперёд, хлопок под ней - выдох; **2** - И.п.; **3-4** - то же левой ногой. ***Упражнение VII.«Воробушки».*** **И.п.** - о.с., руки на пояс. **1-2-3**- прыжки на месте; 4 **- прыжок с поворотом направо.**		
1.2. Выполнение двигательных действий,	1.1.2.4. - знать основные двигательные действия,	**Изучение гимнастических фигур (К, Д, Э)** Учащиеся изучают простые гимнастических упражнения на матах. **Море волнуется раз.**	Учащиеся в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны. При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или	Гимнастические маты. Большое свободное пространство.

smk.edu.kz

способствующих физическому развитию	способствующие физическому развитию	**Вариант 1** С помощью считалочки выбирается «водящий». Он отворачивается и говорит: *«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!»* **Вариант 2** Начало как в первом варианте, только на этот раз фигура задается ведущим. Он произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура КРАБА на месте замри!» Далее ведущий обходит всех игроков, по очереди «оживляя» их. Каждый показывает свой вариант КРАБА. После этого ведущий выбирает самую лучшую фигуру, и игрок, показавший ее, становится «водящим».	животное, имеющее отношение к морской тематике. Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д. Включить в игру “фигуры” пловца, фигуриста, футболиста, гимнаста (спортсменов). Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него «оживляя» фигуру. Учащийся начинает двигаться, демонстрирует свое «представление», так, чтобы ведущий узнал, что за фигуру изображает игрок. Тот, кто изобразит наименее, похоже, становится «водящим» и игра начинается сначала. Дифференциация по обучению: вместо морской фигуры может быть любая другая — птичья, звериная, транспортная, космическая, и т.д. Краб - дан для примера.	http://loopy.ru/?def=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%84%D0%B8%D0%B3%D1%83%D1%80%D1%8B – гимнастические фигуры Большое свободное пространство. Гимнастические маты, свисток для учителя.
		Упражнения на гимнастических снарядах.	Напомните учащимся о требованиях	Большое свободное

1.5 Умение анализировать двигательные действия в пространстве	1.1.5. 1 - знать и выполнять простые двигательные действия в пространстве	**(Д,К)** Дети знакомятся с различными способами перемещения на гимнастических скамейках. Сюжетно-ролевая игра **«Парашютисты».** Ученики проходят по гимнастической полосе препятствий с парашютами за спиной (школьными рюкзаками). Прохождение по гимнастической скамье различными способами. Прыжки по «кочкам» (из обруча в обруч). Лазание и перелазание по гимнастической скамье и гимнастической стенке. Пролезание под гимнастической скамьёй. Спрыгивание с « парашютом» (с гимнастической скамьи). Сбор на поляне, привал (на гимнастических матах).	безопасности во время работы на снарядах. Препятствием при упражнении в равновесии на скамье могут быть скакалки, палки (для перешагивания или подлезания), набивные мячи (для перешагивания через них) и т.д. Подведение итогов игры на привале.	пространство для каждого вида деятельности. Свисток для учителя. Гимнастические снаряды: шведские стенки, веревки, лестницы, скамейки, маты.

smk.edu.kz

1.4 Определение своих и чужих умений в двигательных действиях	1.1.4. 1 – знать свои и чужие умения в двигательных действиях	**(К,И) «Канатоходец».** Игра начинается по сигналу учителя. На площадке чертят линию длиной 6 метров (сначала линия идет прямо, потом с поворотами и зигзагами). Надо пройти по линии, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Обсуждение с учащимися ошибок при передвижении.	Требования безопасности: до начала выполнения игрового задания учитель должен напомнить учащимся правила его безопасного выполнения; Дифференциация по обучению и оборудованию: если у учащихся плохо получается, линию необходимо провести около стены, чтобы он мог опираться. Усложнение игры. Вместо линии положить канат.	Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. Свисток для учителя, мел, канат.
2.2 Лидерские навыки в командной работе для достижения целей	1.2.2.1 - знать лидерские навыки в командной работе	**Двигательная активность в командной работе** **(Д,Г,Ф) “Придумай упражнение”.** Учитель задает некоторое количество гимнастических элементов (1,2,3). Из них надо придумать упражнение. Могут участвовать 2 и более команд. Выполнять задание может капитан команды, или тот, кого выберет команда. Участнику самому нужно придумать	Например, даны элементы акробатики: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, сед углом, полушпагат, равновесие на ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов. Спросите: Можете ли вы сказать, почему мы должны получать помощь от других в групповой деятельности?	Большое свободное пространство для каждого задания. Гимнастические оборудования: шведские стенки; маты. http://festival.1septe

		упражнение из этих ключевых элементов, добавляя какие-то переходы.		mber.ru/articles/559 304/ (ресурс игры с [redacted] применением гимнастики)
2.5 Особенности критического мышления в процессе двигательной активности	1.2.5.1 - знать и понимать особенности критического мышления в процессе двигательной активности	**(И, Г,Ф) “Повтори за мной”.** Учащиеся могут соревноваться как индивидуально, так и по командам. Учащиеся показывают те, элементы или прыжки, которые изучали, но и могут придумывать свои. Один придумывает,другойдолженповторить. Выигрывает тот, кто больше придумает и больше повторит. Для того, чтобы быстрее закончилась игра, можно установить пределы (например: до 10 элементов).	Соблюдать технику безопасности при выполнении. Спросите у учащихся: Можете ли вы сказать, почему нам требуется координация в гимнастике? Необходима ли оказывать помощь сверстникам?	Большое свободное пространство, гимнастический мост, трамплин, батут, автомобильная камера (баллон).

smk.edu.kz

Физическая культура. Начальная школа. 1 класс

Раздел 4: Казахские национальные подвижные игры

Рекомендуемые предварительные знания

Учащиеся изучают казахские национальные игры, посредством которых знакомятся с традициями и культурой казахского народа.

Контекст

Учащиеся будут развивать свои навыки движения и стратегического мышления на основе казахских национальных и интеллектуальных игр.

Языковые цели для данного раздела

Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для содействия учащимся достичь цели изучения предмета данного раздела.

Языковая цель обучения	**Предметная лексика и терминология**	**Полезные фразы для диалога/письма**
Учащиеся могут:	Включает:	Вопросы для обсуждения:
• обсуждать и демонстрировать знания национальных казахских игр	• национальные игры, подвижные игры • роли: игрок, судья • команда, совместная работа, соперник, нападение, защита • правила, очко, честная игра	• Какие национальные игры вы знаете? • Чем отличается национальная игра от простой игры? • Почему у нас есть правила в играх? • Нравится ли вам работать с партнерами? • Можете ли вы сказать, почему так важно соблюдать правила и играть в групповые

smk.edu.kz

		игры честно? • Ваша команда хорошо работала вместе? • Как вы можете увеличить успех команды?

Для создания других языковых целей, и для дополнительных указаний по языковым учебным целям, которые применяются к преподаванию и изучению академического языка, см. «О языковых целях» выше.

Краткое содержание

В данном разделе учащиеся знакомятся с традициями и культурой казахского народа через национальные подвижные игры и закрепляют навыки честной игры и сотрудничества.

Ссылка на учебную программу	**Цели обучения**	**Рекомендуемые виды деятельности на уроке**	**Заметки для учителя (по методике преподавания)**	**Учебные ресурсы**
2.7	**1.2.7.1** - знать и	**Знакомство с традициями и культурой казахского народа** **(Д)** Учитель знакомит с традициями и культурой казахского народа. О подвижных и	Ознакомить учащихся с казахскими национальными играми, объясняя историю возникновения данных игр. Воспитывать уважение к истории,	Большое свободное пространство для каждого вида деятельности.

Патриотизм в процессе групповой и соревновательной деятельности **3.5 Двигательная деятельность в школе и за её пределами**	понимать проявление патриотизма в групповой и соревновательной деятельности **1.3.5.1** - иметь представление о двигательной деятельности в школе и за её пределами	спортивных играх и состязаниях, которые характеризуют быт казахского народа. **(К)** Белый лютый — серый лютый (Ак каскыр — байланган каскыр) Команда, получившая по жребию право начать игру, поет: Белый лютый, Серый лютый, Кого вы у нас хотите разозлить? Имя назовите! Другая команда отвечает: Нужен нам самый храбрый, храбрый, Тот, кто врагов в бою победил, Тот, кто в походы ходил, Тот, кто в стременах вставал. Злому волшебнику рога отрубал. Белый лютый при белой луне, Серый лютый при бледной луне			До орды добежит, к нам от вас сам ……..(имя выбранного учащегося) Тот, на кого выпал выбор соперни из своего логова под восторжен своих товарищей. В это время т которая приглашает «волка», с шеренгу, держа перед собой раскр Храбрый «волк» бежит вдоль стр того, кого он считает слабее себя, что он не сможет догнать самог ударяет ладонью в ладонь и беж своей команды. Игрок, задетый «волком», бежит за ним, стараясь (коснуться рукой), пока «волк» границы. Если он это сделает, то в свою команду, ведя за собой храбр

smk.edu.kz

традициям казахского

народа. Используйте интернет ресурс. http://www.bilu.kz/o

bychay.php - сайт

[redacted]

обычаи и традиции

казахского народа

Ноутбук, проектор.

В игре участвуют две команды — это Большое свободное волшебные храбрые волки. Каждая пространство. команда имеет свое «логово» и

«клетку». «Логово» — это круг, http://igrushka.kz/vip

рассчитанный на то, чтобы все 83/kazigr1.php

играющие каждой команды ресурс (казахские и

поместились в нем свободно. «Клетка» национальные

— это тоже круг, начерченный рядом с игры)

логовом, предназначенный для вероятных пленников. В центре площадки прочерчена линия — это

граница между «логовами», находящаяся на равном расстоянии от каждого из них. Касаться рукой «волка», перешедшего границу, нельзя.

Обсудить итоги игры с детьми.

		качестве пленника. Если же храбрый «волк» уйдет от преследования и добежит до своего «логова», то тот, кого он задел, окажется		
2.5 Особенности критического мышления в процессе двигательной активности	**1.2.5.1** - знать и понимать особенности критического мышления в процессе двигательной активности	пленником. **Подвижные игры** **(К)«Быстрыйплаток»(«Невидимый платок»)** «Платок» вы быстро передаете друг другу под коленями со словами: «Вон бежит платок, вон бежит платок!» Задача же «водящего» - понять, у кого находится платок-невидимка, и назвать имя учащегося. Но это совсем не просто! Ведь все сидящие в круге повторяют одно и тоже движение - как будто передают «платок». И говорят: «Вот бежит платок, вот бежит платок!» «Водящий» замечает, что замешкался один из игроков, допустим, Марат, «Марат!» - должен крикнуть	В этой игре обнаружить «платок» очень и очень трудно: ведь он становится как бы невидимкой… Хотите узнать секрет? Тогда сядьте кругом и тесно прижмитесь плечами друг к другу, а ноги вытяните и слегка согните в коленях. За кругом остается только водящий.	Большое свободное пространствоДля игры, платок.

smk.edu.kz

		«водящий» и дотронуться например, до плеча Марата. «Пойманный» меняется ролями с «водящим». Если же произошла ошибка и платок оказывается у другого игрока, то «водящий» должен искупить свою вину перед незаслуженно «пострадавшим» Маратом – спеть при всех песню или прочитать стихотворение.		
2.6 Творческие способности в различных ситуациях	**1.2.6.1** - знать и понимать творческие способности в различных ситуациях	**(К, Ф) «Ястребы и ласточки» (Жапалақтар және қарлығаштар).** В игре участвует неограниченное число учащихся. Игроки делятся на две группы, становятся в два ряда спиной друг к другу. В одном ряду будут ястребы, во втором — ласточки. Одного игрока выбирают ведущим. Он ходит между игроками и говорит слова по слогам: лас — пауза —	Разбегаться и ловить можно только по соответствующему сигналу. Побеждает та команда, в которой к концу игры окажется больше игроков.	Большое свободное пространство. Инвентарь для игр, согласно требованиям учащихся.

		точка, или яс..., а окончание слова не произносит. Тогда группа, чье название произнесено полностью, разбегается в разные стороны, а игроки неназванной группы догоняют их. Пойманные игроки считаются членами ловящей группы.		

smk.edu.kz

Физическая культура. Начальная школа. 1 класс

Раздел 5: Обучение двигательным навыкам посредством игр

Рекомендуемые предварительные знания

Учащиеся обладают некоторым предварительным опытом движений, приобретенных во время игр, проводимых дома и/или в детском саду.

Контекст

Данный раздел помогает учащимся развить их двигательные способности и уверенность посредством игровой деятельности способствующие развитию опорно-двигательных навыков. Уровень вовлеченности и участия учеников на уроке основывается на этих опорно-двигательных навыках. Знания и понимание движений в данном разделе будут совершенствоваться на протяжении следующих разделов.

Языковые цели для данного раздела

Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для содействия учащимся достичь цели изучения предмета данного раздела.

Языковая цель обучения	**Предметная лексика и терминология**	**Полезные фразы для диалога/письма**
Учащиеся могут: • описывать и демонстрировать концепции здоровья связанные с физическими упражнениями, вкоторых используется некоторое оборудование	Включают: • игра, игровая деятельность, игровой навык • сотрудничество, работа в команде • сердцебиение, дыхание • пульс, измерение пульса • динамика, передвижение • «воробушки», «кот»	Вопросы для обсуждения: • Как двигаются животные (например, лошадь, лягушка)? • Какое животное ваше самое любимое? • Какие опорно-двигательные навыки вы используете в этой деятельности? • Можете ли вы сказать, почему мы должны

smk.edu.kz

		быть аккуратны, бегая по кругу зала группой? • Можете ли вы сказать, почему при беге важно держать голову поднятой и направляться к свободному пространству? • Можете ли вы сказать, почему у вашего партнера есть улучшения?

Для создания других языковых целей, и для дополнительных указаний по языковым учебным целям, которые применяются к преподаванию и изучению академического языка, см. «О языковых целях» выше

Краткое содержание

В данном разделе совершенствуются двигательные навыки: строевой шаг, бег трусцой, бег, скачки, перемещения, прыжки. Особое внимание уделяется перемещениям, прыжкам, бегу в различных подвижных играх, также в играх с предметами. Учащихся призывают использовать креативность при выполнении заданий, которые связывают опорно-двигательные навыки вместе и позволяют изучать пространственные и динамические изменения, работая индивидуально и в группах. В данном разделе существует возможность улучшить знания учащихся и их понимание о здоровье, с помощью изучения сердцебиения, дыхания во время выполнения физических упражнений.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя (по методике преподавания)	Учебные ресурсы
3.4 Трудности и риски в укреплении здоровья	1.3.4.1 - знать и понимать трудности и риски, связанные с укреплением здоровья	**Техника безопасности.** **Сердцебиение и дыхание при физической деятельности** **(К) Игра «Большой мяч».** Для этой игры нужен большой мяч. Игроки становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине и старается выкатить мяч из круга ногами. Тот, кто пропустит мяч между ног, становится водящим, но уже за кругом. Игроки поворачиваются спиной к центру, а водящий должен вкатить мяч в круг. Таким образом, игра повторяется несколько раз.	Инструктаж по технике безопасности в зависимости от видов предполагаемой деятельности. Учитель знакомит учащихся с понятием пульсометрии, как находить пульс, измерение пульса после различных видов деятельности Пульс в начале занятия: количество ударов в одну минуту, когда вы находитесь полностью в состоянии покоя. Пульс во время активной деятельности: количество ударов в минуту, пока вы работаете (т.е. занимаетесь). Пульс после занятия физических упражнений: как бьётся ваше сердце	Большое свободное пространство, большой мяч, свисток для учителя. **Иванов А. Н. Что надо знать.**

			после двух минут, прошедших после физических упражнений.	
3.3 Контроль физических изменений в организме при выполнении	1.3.3.1- знать и понимать физические изменения в организме при выполнении двигательных действий	**(К, Г) Игра «Бег с преследованием»**. 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	Мяч нельзя брать в руки в течение всей игры. Он не должен подниматься выше колен играющих. Спросите, что еще кроме сердца работает в этой игре? Что произошло с вашим организмом? Как такие физические упражнения, как эти, энергичные и проходящие в виде игр,	Большое свободное пространство, свисток для учителя, мячи.

smk.edu.kz

двигательных действий		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 балл. При проведении следующего забега команды меняются ролями.	влияют на ваше настроение и хорошее самочувствие?	
3.1 Важность физической активности для здорового образа жизни	1.3.1.1 - знать важность физической активности для здорового образа жизни	**Игра как средство развития физических качеств.** **(К)** Игра **«Воробушки и кот».** Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10-12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это «воробушки» на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробушки» вылетают на дорогу, - говорит	Научить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от «ловящего», быстро убегать, находить свое место. Приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать сверстников. Дифференциация по обучению и оборудованию: можно не использовать	Большое, свободное пространство для каждого задания, свисток для учителя, скамейки, кубики http://nsportal.ru/detskiy-

		учитель, и учащиеся спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается «кот», он потягивается, произносит "мяу-мяу" и бежит ловить «воробушков», которые прячутся на крыше. Пойманных «воробушек» кот отводит к себе в дом.	скамейки и кубики	sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-[redacted]podvizhnykh-[redacted]syuzhetnykh-igr - картотека подвижных игр
1.4 Определение своих и чужих умений в двигательных действиях	1.1.4. 1 – знать свои и чужие умения в двигательных действиях	**(Г)** Игра **«Выбей мяч из круга».** В игре принимают участие не более 10 учащихся. Учащимся нужно помнить, что мяч нужно подталкивать внутренней стороной стопы или носком. Нельзя сильно ударять по мячу. Если играющие хотят остановить мяч, прежде чем его передать «водящему», лучше это сделать внутренней стороной стопы или подошвой,	1. Играющие не должны касаться мяча руками.2.Игрокамразрешается отбивать мяч так, чтобы он катился по земле. 3. Водящему не разрешается отходить от центра круга дальше, чем на два шага.	http://allforchildren.ru/games/index_activ

smk.edu.kz

		приподняв носок.		e2.php - ресурс (подвижные игры) Мяч, свисток для учителя
1.5 Умение анализировать двигательные действия в пространстве	1.1.5. 1 - знать и выполнять простые двигательные действия в пространстве	**Динамика передвижения в пространстве** **(П)** В парах учащиеся играют в игру **«Успей подобрать»**. В круг, диаметром 1 метр, становится первый учащийся с волейбольным мячом в руках. В этом же кругу на полу лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу второго учащегося, он подбрасывает мяч вверх, и пока мяч находится в воздухе, старается подобрать как можно больше маленьких мячей, не выходя из круга, и поймать мяч. Затем игроки меняются ролями. Побеждает учащийся, которому удалось подобрать больше мячей.	Участник не должен выходить за круг. Спросите у учащихся: Можете ли вы сказать, почему при беге важно держать голову поднятой и направляться к свободному пространству?	Большое свободное пространство. Волейбольные мячи, теннисные шарики, резиновые мячи на каждую пару учащихся.
		Подвижные игры с предметами **(К, И)** Игра **«Дотронься до мяча»**. Учитель	Вместо мяча учитель может использовать различные материалы:	Большое свободное пространство.

1.3 Выполнение физических упражнений с соблюдением их последовательности	1.1.3. 1 - знать последовательность выполнения физических упражнений	держит небольшой мяч в сетке. Он предлагает учащемуся подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Учащийся подпрыгивает вверх 3-4 раза, затем учитель предлагает подпрыгнуть другим учащимся.	мягкая игрушка, резиновые мячи и т.д. В зависимости от роста детей и их возможностей учитель регулирует высоту подъема мяча, колокольчика. Колокольчик или погремушки можно подвесить на натянутый шнур так, чтобы они находились несколько выше вытянутых вверх рук ребенка. Учитель следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, старались коснуться предмета двумя руками, это обеспечит равномерное развитие мышц плечевого пояса. Допускается выполнить упражнения без предметов (сетки, игрушек т.д.)	Свисток для учителя. Сетка для мячей, мячи, колокольчики, погремушки и другие предметы

smk.edu.kz

		(К, И) Игра **«Через веревочку».** Учитель держит скакалку или небольшую веревочку за концы так, что ее середина касается земли. Учащимся предлагают перепрыгнуть через веревочку. Они по очереди подходят и перепрыгивают через веревочку, оттолкнувшись двумя ногами. После того, как все желающие перепрыгнут через лежащую на земле веревочку, ее можно приподнять сначала на 2-3 см, а затем и повыше.	Один конец веревочки можно привязать за стойку, за дерево, другой нужно держать в руках не слишком крепко. Если прыгающий заденет за веревку, то ее конец надо выпустить из рук, чтобы ребенок не упал. Когда веревочку приподнимут, учитель должен сказать детям, что теперь, чтобы повыше подпрыгнуть и не задеть за нее, надо посильнее оттолкнуться. Высоту веревочки следует увеличивать постепенно в соответствии с возможностями детей.	Большое свободное пространство для каждогозадания. Веревочка или скакалка.

mk.edu.kz

Физическая культура. Начальная школа. 1 класс

Раздел 6: Развитие опорно-двигательного аппарата через подвижные игры

Рекомендуемые предварительные знания

Учащиеся имеют основные навыки и знания о движениях, приобретенные дома и в детском саду, а также знают определенные аспекты, изученные в предыдущих разделах предмета «Физическая культура».

Контекст

Данный раздел помогает учащимся развить их двигательные способности и уверенность посредством игровой деятельности, способствующие развитию опорно-двигательного аппарата. Уровень вовлеченности и участия учеников в играх и физических упражнениях основывается на развитии опорно-двигательного аппарата. Знания и понимание движений в данном разделе будут совершенствоваться на протяжении следующих разделов.

Языковая цель обучения данного раздела

Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже, для содействия учащимся достичь цели изучения предмета данного раздела.

Языковая цель обучения	**Предметная лексика и терминология**	**Полезные фразы для диалога/письма**
Учащиеся могут:	Включает:	Вопросы для обсуждения:
• описывать и показывать ряд фундаментальных техник движений (опорно-двигательных, управление телом)	• части тела: руки, ноги, ступни, голова, пальцы, кончики пальцев • бег, ходьба • опорно-двигательный аппарат • передвижение, пространство, направление	• Сколькими способами вы можете передвигаться на своих ногах? • Вы планируете три разных передвижения? • Что мне необходимо сделать, чтобы ведение мяча стало лучше?

smk.edu.kz

	• правила, риск, безопасность	• Можете ли вы сказать, почему важно планировать свое передвижения, когда вы делаете несколько последовательных действий? • Можете ли вы сказать, почему вам легче вести мяч рукой или ногой?

Для создания других языковых целей, и для дополнительных указаний по языковым учебным целям, которые применяются к преподаванию и изучению академического языка, см. «О языковых целях» выше.

Краткое содержание

В разделе совершенствуются следующие опорно-двигательные навыки: бег, скачки и прыжки. Особое внимание уделяется имитационным подвижным играм, подвижным играм с различными предметами. Учащихся призывают использовать креативность при выполнении заданий, которые связываются с опорно-двигательными навыками, что позволяет изучать пространственные и динамические изменения, работая индивидуально и в группах. В данном разделе существует возможность улучшить знания учащихся и их понимание о здоровье через игры.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя (по методике преподавания)	Учебные ресурсы
3.4 Трудности и риски в укреплении здоровья	1.3.4.1 - знать и понимать трудности и риски, связанные с укреплением здоровья	**Лидерские навыки в игровой деятельности (Д, К) «Вырастем большими»** И.п. – о.с. 1–2 – руки в стороны, вверх, подняться на носки, потянувшись вверх, – вдох; 3–4 – руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед – выдох. **«Разминаем пластилин»** И.п. – руки вперед, пальцы разведены. 1 – пальцы в кулак; 2 – пальцы разведены. **«Гармошка»** И.п. – о.с. 1–2 – приседая, наклониться вперед, руки крест-накрест на колени – выдох; 3–4 – поднимаясь вверх, развести руки в	Имитационные упражнения необходимы учащимся для лучшего усвоения навыков владения телом. Они не сразу усваивают терминологию, которую использует учитель физической культуры на уроке. В то же время они обладают хорошим образным мышлением. Попробуйте и убедитесь сами, что ваши ученики лучше запоминают и усваивают упражнение, которое имеет конкретное название и вызывает у них определенные ассоциации.	Большое свободное пространство. http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/20[redacted]14/06/30/imitatsionnye-uprazhneniya - ресурс (имитационные игры)

	1.2.2.1- знать лидерские навыки в командной работе	стороны, прогнуться – вдох. **«Бабочка»** И.п. – руки в стороны ладонями вверх. 1–2 – руки вверх ладонями внутрь; 3–4 – и.п., дыхание равномерное. **«Змейка»** И.п. – о.с. 1–2 – наклон вперед, глубокий присед, обхватив руками колени, локти в стороны – выдох; 3–4 – и.п. – вдох. **«Звонок»** И.п. – руки на пояс. Подняв руки в стороны-вверх, встряхнуть кистями, имитируя звонок. **«Чистим одежду»** И.п. – стойка ноги врозь, руки слегка согнуты перед грудью. Имитация чистки одежды.	Спросите: Сколькими способами вы можете передвигаться на своих ногах (прыжками на одной ноге, двух ногах)?	

smk.edu.kz

2.2 Лидерские навыки в командной работе для достижения целей		**(К, И) Игра-имитация "Перейди ручей"** Учащиеся имитируют движение мышат через ручей по камням. Приставным шагом учащиеся идут по камешкам друг за другом. Кто оступился – выходит из игры.	Дифференциация по оборудованию: можно использовать любой подходящий для игры подручный материал (например, бумагу).	Большое свободное пространство, подручный инвентарь.
2.8 Роли в контексте двигательной деятельности	1.2.8.1 - осознавать свои роли в двигательной деятельности	**Роли в подвижных играх** **(Д, К) Эстафета "Загрузи машину"** Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину. Усложненный вариант: соревнуются две команды. **(К, И) "Цветочная поляна".** На плотную ткань нашиваются различные предметы (пуговицы, пластмассовые цветы, косточки отсчет и т.д.) Учащиеся проходят друг за другом по «поляне»,	Формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему; упражнять в правильной постановке стоп при ходьбе; укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия; воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.	Большое свободное пространство, свисток для учителя, машины, палочки, карандаши, фломастеры. Специально подготовленные дорожки для профилактики

1.4 Определение своих и чужих умений в двигательных действиях	1.1.4. 1 – знать свои и чужие умения в двигательных действиях	наступая босыми ногами на предметы, пришитые на ткань. **(К)** Учащиеся играют в игру **"Рыбки и акулы".** Выбирают водящего — "акулу", остальные дети — "рыбки". По сигналу "Раз, два, три — лови!" они разбегаются по залу, а водящий их "салит" — дотрагиваясь до них рукой. Чтобы спастись от погони "акулы", игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение правильной осанки.	1.Разбегаться можно только после команды "Лови!". 2.Если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его. 3. Пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).	плоскостопия или сделанные самостоятельно из подручного материала. Большое свободное пространство, свисток для учителя. http://www.7ya.ru/article/Igry-i-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-i-ukrepleniya-oporno-dvigatelnogo-

smk.edu.kz

		(К) Игра **«Голова и хвост».** Все участники игры (10—20 чел.) выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок — это "голова", а последний — "хвост". По сигналу преподавателя "голова" старается догнать "хвост". Через определенное время команды меняются местами.	Если "голове" удается за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет — то переходит только «голова». Побеждает команда, сумевшая догнать другую команду большее количество раз.	apparata-[redacted] doshkolnikov/ -[redacted] ресурс (подвижные игры) Большое свободное пространство, свисток для учителя.
2.3 Совместная работа при выполнении физических	1.2.3.1 - знать и определять совместную работу при выполнении	**Игры с мячом** **(К, И) «Ловкость рук».** Учащийся подкидывает мяч и в то время, пока мяч летит, игрок хлопает в ладоши. Затем он должен поймать мяч, если у него получается, он подкидывает мяч еще	Дифференциация по обучению: можно усложнить задание. Например, игрок должен повернуться вокруг своей оси, хлопнуть, подпрыгнуть на одной ноге и только потом поймать мяч.	Большое свободное пространство, свисток для учителя, мячи для каждого учащегося.

упражнений	физических упражнений	выше и за время полета мяча, хлопает в ладоши и приседает, а потом ловит мяч.	После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.	Большое свободное пространство, свисток для учителя, 2 волейбольных мяча.
2.5 Особенности критического мышления в процессе двигательной активности	1.2.5.1 - знать и понимать особенности критического мышления в процессе двигательной активности	**(К)** Игра **«Мяч соседу».** Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу учителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается.		

smk-edu.kz

2.1 Выбор тактик и стратегий, связанных с движением	1.2.1.1 - знать и понимать тактики и стратегии, связанные с движением	**Тактика и стратегия в играх** **(К, И)** Каждый учащийся индивидуально со скакалкой выполняет следующие упражнения: **6 раз** - прыгаем через скакалку самым обычным способом, двумя ногами одновременно, скакалку крутим вперед. **5 раз** - прыгаем через скакалку меняя ноги, получается своеобразный "бег" через скакалку **4 раза** - прыгаем через скакалку на правой ноге **3 раза** - прыгаем через скакалку на левой ноге **2 раза** - прыгаем через скакалку обычным способом, но скакалку теперь крутим назад	Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма, улучшают осанку, хорошо развиваютравновесие и координацию движений.	Большое свободное пространство, свисток для учителя, скакалки.
2.6 Творческие способности в различных ситуациях	1.2.6.1 - знать и понимать творческие	**(К, Г)** игра **«Кто дальше?».** По первому сигналу учителя учащиеся начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 20-30 секунд) останавливаются. Побеждаетучащийся,которыйоказался впереди.	Нельзя начинать бег раньше сигнала.	Большое свободное пространство, свисток для учителя, скакалки.

	способности в различных ситуациях.	**Другой вариант игры:** на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3м: линии старта и финиша. У линии старта стоят 2—4 учащихся со скакалками, которые начинают по сигналу бег со скакалкой. Побеждает учащийся, который первым пересечет линию финиша. **(Г, Ф)** Учитель делит учащихся на две группы и просит придумать игру со скакалкой. Затем группы демонстрируют друг другу свои игры и играют в них.	Можно использовать «Две звезды, одно пожелание».	Большое свободное пространство, свисток для учителя, скакалки.

smk.edu.kz

Физическая культура. Начальная школа. 1 класс

Раздел 7: Развитие творческих и коммуникативных навыков посредством игр

Рекомендуемые предварительные знания

Учащиеся имеют ряд коммуникативных и творческих навыков, развитых и приобретенных при изучении предыдущих разделов по предмету «Физическая культура»

Контекст

В разделе основное внимание уделяется на развитие коммуникативных навыков учащихся, посредством проведения игровой деятельности и движению тела и предметов. Обучение проходит в игровой и соревновательной форме, поэтому развиваются разные аспекты коммуникативных навыков.

Языковые цели для данного раздела

Пример языковой цели обучения с соответствующей академической терминологией приведен ниже в целях содействия учащимся достичь цели изучения предмета по данному разделу

Языковая цель обучения	**Предметная лексика и терминология**	**Полезные фразы для диалога/письма**
Учащиеся могут:	Включает:	Вопросы для обсуждения:
• обсуждать и демонстрировать свое понимание того, что такое коммуникативные, творческие навыки в предмете «Физическая культура»	• честная игра, правила,соревнование, сотрудничество • лидер, участник • ловкость, баланс, координация, скорость, время реакции • игры про животных и их роли: кошка, мышка,	• Знаете ли вы что такое координация? • Как вы думаете, что такое ловкость? • Что у них должно хорошо получаться, чтобы они выиграли игру? • Помог ли Вам ваш партнер и насколько честно все играли?

smk.edu.kz

	белка, орех, жокей, дикая лошадь, крокодил, ворона	• *Можете ли Вы сказать почему…?* • Можете ли Вы сказать, зачем нам учиться играть? • Можете ли Вы сказать, зачем нам правила в играх?

Для создания других языковых целей, и для дополнительных указаний по языковым учебным целям, которые применяются к преподаванию и изучению академического языка, см. «О языковых целях» выше.

Краткое содержание

Первоначальное обучение включает в себя работу с партнером для улучшения коммуникативных навыков в небольших группах. Учащиеся совместно работают друг с другом, меняются ролями и выполняют правила игр. В рамках этого раздела учащиеся совершенствуют творческие и коммуникативные навыки через активную двигательную деятельность.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя (по методике преподавания)	Учебные ресурсы
1.6 Соблюдение правил техники безопасности на различных этапах обучения	1.1.6. 1 - знать правила техники безопасности на различных этапах обучения	**Техника безопасности.** **Творческие способности в играх** **(Г, К) Игра «Собери слово»** Класс делится на две команды. Каждой команде учитель дает карточку со словом из трех букв: «Мяч» и «Гол». Игроки должны составить слово из собственных тел на полу. На подготовку дается примерно 3–5 минут. После этого команды по очереди представляют свои задания, а другая команда должна прочитать слово.	Спросите: доверяете ли вы своему партнеру? Как может какая-либо игра развивать ваши социальные навыки? Как можно изменить игру, чтобы она стала более сложной? Как вы можете поспособствовать, чтобы Ваша команда хорошо работала вместе?	Большое свободное пространство, карточки с заданиями.
2.8 Роли в контексте двигательной	1.2.8.1 -	**(К) Игра «Волки во рву»** Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за	Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70 - 100 см одна от другой. Это коридор – ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. 1.Перепрыгивание через ров	Большое свободное пространство, мел, свисток для учителя. http://www.dissercat. [redacted]

деятельности	осознавать свои роли в двигательной деятельности	линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки. После 3-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков. **Игрынаразвитиекоммуникативных навыков** **(К) Игра «Мяч на полу»**	обязательно. 2.Пойманные «козлята» не выбывают из игры. 1.Играначинаетсяпосигналу. Большое свободное 2.Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его.	com/content/formirovanie-tvorcheskikh-sposobnostei-shkolnikov-na-[redacted]urokakh-fizicheskoi-kultury [redacted] Необходимый инвентарь для игр. пространство, волейбольный мяч.
1.2.	1.1.2.1 - знать	Все играющие образуют круг. Двое учащихся	3.Осаливать можно не выше коленей	

smk.edu.kz

Выполнение двигательных действий, способствующих физическому развитию	основные двигательные действия, способствующие физическому развитию	становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. По сигналу учителя, играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из учащихся удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящим.	Спросите: Кто чувствовал себя надёжно и уверенно, у кого было желание полностью довериться своему товарищу. Почему?	http://www.studfiles.ru/preview/3551035/
2.4 Правила и приемы выполнения физических упражнений	1.2.4.1 - знать правила и приемы выполнения физических упражнений	**(К, П) Игра «Слепец и поводырь»** Дети разбиваются на пары: “слепец” и “поводырь”. Один закрывает глаза, а другой водит его по залу или площадке, даёт возможность коснуться различных предметов, помогает избежать различных столкновений с другимипарами,даётсоответствующие		Большое свободное пространство. http://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/teoriya/272-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-fizicheskogo-vospitaniya.html

		пояснения относительно их передвижения. Затем участники меняются ролями.		
2.5 Особенности критического мышления в процессе двигательной активности	1.2.5.1 - знать и понимать особенности критического мышления в процессе двигательной активности	**Критическое мышление в игровой деятельности** **(К, Г) Игра «Мышеловка»** Учащиеся делятся на 2 неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные учащиеся (мыши) находятся вне круга. Изображающие игроки мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Все погрызли, все поели, Берегитесь же плутовки Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки.	Учитель наблюдает за взаимодействием учащихся в группах. Спросите: Можете ли вы сказать, зачем нам необходимо обладать осведомленностью о безопасности в играх? Как вы можете поспособствовать, чтобы Ваша команда хорошо работала вместе? Как вы можете увеличить успех команды?	Большое свободное пространство. http://modpk7.narod.ru/index/0-5

smk-edu.kz

2.6 Творческие способности в различных ситуациях	1.2.6.1 - знать и понимать творческие способности в различных ситуациях	Переловим всех сейчас! Учащиеся останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу учителя "хлоп" стоящие по кругу учащиеся опускают руки, приседают — мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные игроки становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть игроков будет поймана, учащиеся меняются ролями — игра возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз. **(К) Игра «Зайцы в огороде»** Чертятся два круга, один в другом (диаметры 1-2 м и 3-4 м)- это "огород". "Сторож" стоит во внутреннем кругу огорода. "Зайцы" находятся в большом кругу и прыгают на двух ногах - то в	Спросите: Что у них должно хорошо получаться, чтобы их не поймали? Можете ли Вы сказать, зачем нам правила в играх? Вы следовали правилам игры?	Большое свободное игровое пространство, мел, свисток для учителя http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-[redacted]igry-dlja-1-klasa.html

		огород, то обратно. По сигналу сторож ловит зайцев, находящихся в огороде, догоняя их в пределах внешнего круга. Осаленные игроки отходят в сторону. Когда все зайцы будут осалены, выбирается новый сторож, и игра начинается снова.		
3.4 Трудности и риски в укреплении здоровья	**1.3.4.1** - знать и понимать трудности и риски, связанные с укреплением здоровья	**Безопасность в двигательной деятельности (К) Игра «Гуси-лебеди»** На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры («дорога между горами») шириной 2 —3 м. На другой стороне площадки кладутся маты — это «гора». Все играющие, кроме двух (это волки), становятся в гусятник — это «гуси». За горой чертится	1.«Волки»ловят «гусей»до «гусятника». 2. «Волки» могут ловить «гусей» только после слов «за дальней горой». 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.	Большое свободное пространство, необходимый инвентарь для игр. М.Н. Жуков. Подвижные игры.

smk.edu.kz

		кружок — «логово», в котором помещаются два «волка». тель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» «Гуси» проходят по «горной дороге» в «поле», где и гуляют. Затем учитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!» «Гуси» бегут к себе в «гусятник», пробегая между скамейками — «по горной дороге». Из-за дальней горы выбегают «волки» и догоняют «гусей». Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо «гусей». Играют два раза, после чего из не пойманных игроков выбирают новых «волков». И так игра проводится 2—3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные «гуси» и «волки», сумевшие поймать больше «гусей». Побеждают «гуси», которые ни разу не были пойманными, и «волки», сумевшие поймать большее количество «гусей».		

smk.edu.kz

Физическая культура. Начальная школа. 1 класс

Раздел 8: Формирование здорового образа жизни

Рекомендуемые предварительные знания

Учащиеся имеют основные знания и понимания о здоровье, приобретенные при изучении предыдущих разделов данного предмета.

Контекст

В данном разделе учащиеся получают знания и понимание о здоровье посредством привлечения их к разным физическим упражнениям.

Языковые цели для данного раздела

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

Языковая цель обучения	**Предметная лексика и терминология**	**Серия полезных фраз для диалога в классе / письма**
Учащиеся могут:	Включает:	Вопросы для обсуждения:
• описывать и обсуждать концепции здоровья, связанные с физической активностью	• разминка, заминка • кислород, мышцы, сердцебиение, температура тела, пот, выносливость • разные виды бега • части тела • энергичная растяжка	• Как ваши мышцы чувствуют себя после занятий на растяжку? • Зачем нам надо выполнять упражнения, которые заставляют наши сердца и легкие работать тяжелее? Можете ли вы дома делать еще больше упражнений, похожих на эти?

smk.edu.kz

	• риск • висы, лазание, балансирование, прыжки	• Можете ли вы сказать, почему ваше сердцебиение быстрее после бега? • Можете ли вы сказать, почему важно делать разминку до физических упражнений и делать заминку после них?

Для создания других языковых целей, и для дополнительных указаний по языковым учебным целям, которые применяются к преподаванию и изучению академического языка, см. «О языковых целях» выше.

Краткое содержание

Учащиеся выполняют ряд физической деятельности, улучшающие здоровье с участием всей группы и в парах. Индивидуальные занятия развивают выносливость и силу, наряду с общим пониманием концепций здоровья. Учащиеся узнают о важности выполнения разминок и заминок, принимаю участие в них, и размышляют о воздействиях, которые оказывают движения на их тела. Возможности для учащихся быть вовлеченными в занятия, которые проводятся на открытом воздухе, включены во всю деятельность.

Ссылка на учебную программу	Цели обучения	Рекомендуемые виды деятельности на уроке	Заметки для учителя (по методике преподавания)	Учебные ресурсы
3.1 Важность физической активности для здорового образа жизни 3.4 Трудности и	1.3.1.1 - знать важность физической активности для здорового образа жизни	**Физическая деятельность на открытом воздухе** **(Д, К, Ф) Игра «Быстро по местам»** Дети выстраиваются в шеренгу, каждый кладет руки на плечи впереди стоящего. По команде руководителя «На прогулку!» все разбегаются в разные стороны. По звучащей затем команде “Быстро по местам!” все должны занять исходное положение. Побеждает тот игрок, который быстрее всех займет свое место. Исходные положения могут быть самыми разнообразными: игроков можно построить в две шеренги или в колонну по два, предложив присесть; можно построить детей в два круга таким образом, чтобы каждый положил руки на плечи соседей и т.п.	Провести беседу о значении физических упражнений для здоровья человека. Поговорить с учащимися об их настроении и самочувствии после	Большое свободное пространство, свисток для учителя, секундомер,

риски в укреплении здоровья	1.3.4.1 - знать и понимать трудности и риски, связанные с укреплением здоровья.	**(Г, Ф) Эстафета “Командная эстафета на местности”.** Описание игры: участники делятся на две команды. Затем обе команды проводят осмотр местности, по которой будет проходить путь эстафеты, а также те препятствия, которые им необходимо будет преодолеть. По возможности на каждом этапе ставится судья. После этого команды проводят жеребьёвку, и одна из команд выходит на старт. Финиш определяется по последнему игроку. Затем стартует вторая команда. Результаты обеих команд фиксируются по секундомеру и в конце эстафеты сравниваются с учётом штрафных очков.	физических упражнений.	Место проведения: площадка вокруг школы. Свисток для учителя, секундомер,. http://festival.1septe[redacted]mber.ru/articles/417724/

smk-edu.kz

		Препятствия в эстафете определяются с учётом спортивного оборудования, находящегося на площадке. Между препятствиями команда передвигается бегом.		
1.3 Выполнение физических упражнений с соблюдением их последовательности	1.1.3. 1 - знать последовательность выполнения физических упражнений	**Быстрота, сила и ловкость** **(К) Игра «Ловишки» (с ленточками)** Учащиеся стоят в кругу, у каждого сзади закреплена ленточка. В центре круга водящий - «ловишка». По сигналу учителя игроки разбегаются,«ловишка» бегает, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Тот, у кого ленточкузабирают,выходитизигры. Выигрывает тот, кто дольше всех продержится в игре. По окончании игры выбирают нового «ловишку».	Спросите, какие органы еще кроме сердцаработаютвэтой игре? (например, большие мускулы). Зачем каждую неделю необходимо выполнять физические упражнения, которые прорабатывают разные группы мышц? Как такие физические упражнения, как эти, энергичные и проходящие в виде игр, влияют на ваше настроение и хорошее самочувствие? Оцените понимание учащихся понятия здоровья	Большое свободное пространство. Ленточки по количеству учащихся.

smk.edu.kz

			посредством вопросов и ответов.	
1.5 Умение анализировать двигательные действия в пространстве	1.1.5. 1 - знать и выполнять простые двигательные действия в пространстве	**Задания на развитие прыгучести (И, Г) Игра «Удочка»** Для игры нужна веревка длиной 3—4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий — в середину круга с веревкой в руках. Вариант 1. Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из	**Правила игры:** 1. Игрок считается пойманным в том случае, если веревка коснуласьегоногиневыше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела веревка, выбывает из игры.	Большое свободное пространство, необходимый инвентарь для игры. М.Н. Жуков. Подвижные игры.

		них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг. Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними. Вариант 2 (командный*).* Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) — один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет. еду в игре одерживает команда, после 2 — 4 мин игры получившая меньше штрафных очков.		
2.5 Особенности критического	1.2.5.1 - знать и понимать особенности	**Подвижные игры и эстафеты** **(К) Игра «Шишки, желуди, орехи»** Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к	Вызванным запрещается оставаться на месте. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку.	Большое свободное пространство, свисток для учителя.

мышления в процессе двигательной активности	критического мышления в процессе двигательной активности	центру. Учитель дает всем играющим названия: первые в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи «орехи». По сигналу водящий громко произносит названия, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет: «Желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «Шишки», то стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.	Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое	Большое свободное пространство, свисток для

smk.edu.kz

2.2 Лидерские навыки в командной работе для достижения целей	1.2.2.1- знать лидерские навыки в командной работе	**(Г) Игра «Передача мячей в колоннах над головой»** Играющие делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на расстоянии вытянутых вперед рук. По сигналу капитаны команд, стоящие впереди, передают мяч над головой стоящим сзади них, те передают дальше, пока мяч не получит последний игрок команды. Получив мяч, он бежит вперед своей команды, становится первым и передает мяч над головой и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока капитан снова не станет первым и не поднимет руки с мячом вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Во время игры нельзя бросать мяч назад, его надо передавать в руки стоящему сзади игроку. Если участник уронит мяч, он должен сам взять его, встать на свое место и	нарушение начисляются штрафные очки. Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.	учителя, мячи. http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/11

		продолжить игру. При другом варианте этой игры мяч передается под широко расставленными ногами из рук в руки, или же его можно сразу прокатывать до конца колонны под ногами.		

smk.edu.

Краткосрочный план

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

Раздел долгосрочного плана: **Дата:** **Класс:**	**Школа:** **ФИО учителя:** **Количество отсутствующих:** **присутствующих:**
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…***

smk.edu.kz

	(описание деятельности и/или содержания темы).
Межпредметные связи	***Обсудите возможную межпредметную связь с коллегой или обратитесь к первоисточникам*** ***Укажите,какимобразомреализуетсямежпредметная интеграция на уроке (посредством деятельности и/или содержания)***
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 использована на любом этапе урока с*	*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.*

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.*

smk.edu.kz

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