**Среднесрочное планирование по предмету «Физическая культура»**

**Примечания:**

Раздел является набором уроков, которые охватывает определенную тему.

**Темы** предоставляются таким образом, чтобы долгосрочное планирование и активность, предложенные в среднесрочных планах согласовывались для всех предметов. Есть две темы на семестр. В пределах каждого семестра темы имеют равное количество времени, отводимого на них.

**К** = весь класс **П** = работа в парах **Э** = учебный эксперимент  **Ф** = формальная поддерживаемая оценка

**Г** = групповая работа **И** = индивидуальная работа **Д** = учитель демонстрация.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура. Начальная школа. 1класс** | | |
| Раздел 1: Знание и понимание 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/письма** |
| Учащиеся могут:   * описывать и демонстрировать концепции здоровья, связанные с физическими упражнениями, в которых используется некоторое оборудование | Включает:   * режим дня, утренняя зарядка * физкультминутки * кислород, мышцы, сердцебиение, температура 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 | Вопросы для обсуждения:   * Можете ли вы сказать, почему наше сердце и легкие во время физических упражнений и игр работают более усиленно? * 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, историей и разделами. Учащиеся узнают о важности выполнения разминок и заминок, 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. | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | **Пораздел** | **Цели обучения** | **Виды деятельности на уроке** | **Заметки для учителя (по методике преподавания)** | **Учебные ресурсы** |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3.4.Определение трудностей и рисков, реагируя соответствующим образом во время участия в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья**  **3.1.Понимание важности физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни** | **1.3.4.4.**Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений  **1.3.1.1.** Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье | **Техника безопасности.**  **Что такое физическая культура** |  |  |
|  | **(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.  **(К)** **Игра «Донеси, не урони»**. Учащиеся сидят на стульях. У каждого под ногами какой-либо 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. | Инструктаж по технике безопасности на уроке физической культуры.  Физическая культура — это занятия физическими упражнениями, закаливанием, спортом, туризмом для укрепления здоровья.  Игра дана на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, развитие ловкости, способствующего общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы. | Большое свободное пространство для каждого вида деятельности, игрушка, карандаш, фломастер. |
|  | **3.2. Понимание необходимости в разминке и заминке тела в физической деятельности**  **3.3. Знание, как контролировать физические изменения в организме, понимание влияния различных физических нагрузок на дыхание, частоту сердечных сокращений, температуру тела** | **1.3.2.2.** Понимать важность необходимости разминки и заминки тела в физической деятельности  **1.3.3.3.** Определять физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений | **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.  **(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 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. | 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, почему важно заниматься физическими упражнениями каждый день? Вы это делаете? Для чего нужна зарядка для детей?  Основу гимнастики до занятий составляют физические упражнения для различных мышечных групп. В утренний комплекс должны включаться упражнения для мышц 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). | Большое свободное пространство для каждого вида деятельности.  <http://www.likar.info/kids-health/article-58027-rezhim-dnya-shkolnika/> ресурс (режим дня)  <https://www.youtube.com/watch?v=EEo1x2Jrmrk>  ресурс (утренняя зарядка)  <http://zozhlife.ru/sport/zaryadka/dlya-shkolnikov-kompleks-uprazhnenij.html>  Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. |
|  | **1.2.Улучшение и выполнение сопряженных движений в различных физических упражнениях, которые способствуют физическому развитию** | **1.1.2.2.**  Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями | **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».  «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.  **(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 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. | 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.  – 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)  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, 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”. | Большое свободное пространство для каждого вида деятельности, свисток для учителя.  Большое, свободное пространство для каждого вида деятельности, свисток для учителя.  <http://festival.1september.ru/articles/417724/> ресурс (подвижные игры) |
|  | **1.1.Развитие основных двигательных навыков: опорно-двигательный аппарат, управление телом и объектом**  **3.5.Определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы** | **1.1.1.1**  Знать и уметь выполнять основные двигательные навыки и умения  **1.3.5.5.** Определять собственные возможности участия в физической деятельности | **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.  **(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.  **(К)** Игра **«Кто дальше бросит?»** На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м 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 городков определяется победитель (команда). | 1. Игрокам из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры. 2. «Водящий» преследует играющих, 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.  - 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” выбираются из тех участников, которые не были осалены;  - оценка ставится лучшей группе “волков” и тем “оленям”, которые не были пойманы за все время игры.  Правила: 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки 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 для каждого вида деятельности, свисток для учителя, мел.  Большое свободное пространство для каждого вида деятельности.  Палки, коробки, кубики и другие предметы  Большое свободное пространство,  мешочки с горохом, резиновый мячик, мел.  Большое свободное пространство.  10–12 кеглей, теннисные мячи. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура. Начальная школа. 1 класс** | | |
| Раздел 2: Развитие взаимоотношении и навыков общения через игры | | |
| **Рекомендуемые предварительные знания** | | |
| Учащиеся будут развивать 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 целиизучения предмета по данному разделу. | | |
| **Языковая цель обучения** | **Предметная лексика и терминология** | **Полезные фразы для диалога/письма** |
| Учащиеся могут:   * обсуждать и демонстрировать свое понимание того, что такое коммуникативные навыки на уроках «Физическая культура» | Включает:   * игра, правила, соревнование * роль: "наседка", "цыплята", "большая птица",   «Два мороза»   * навыки общения * коммуникативные навыки * сотрудничество, взаимоотношения * польза физических занятий | Вопросы для обсуждения:   * 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? * 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** | | |
| Также 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. | | |

| **Дата** | **Подраздел** | **Цели обучения** | **Виды деятельности на уроке** | **Заметки для учителя (по методике преподавания)** | **Учебные ресурсы** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2.8.Исполнение ролей, обусловленных различными контекстами движений и осознание их различий** | **1.2.8.8.**  Знать свою роль и начинать распознавать роли других при выполнении простых движений | **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».** 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.  Победителями считаются те, кого ни разу не «заморозили». | 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. «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. Веревка или скамейка  <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-podvizhnykh-syuzhetnykh-igr>  ресурс (подвижные игры)  Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-podvizhnykh-syuzhetnykh-igr>  Ресурс (подвижные игры) |
|  | **1.2.Улучшение и выполнение сопряженных движений в различных физических упражнениях, которые способствуют физическому развитию**  **2.2.Самостоятельная и совместная работа для достижения целей, попеременно, исполняя роль командного лидера** | **1.1.2.2.**Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями  **1.2.2.2.** Знать, как работать самостоятельно для достижения двигательных целей | **Широкий ряд 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.  **(К)** **Игра «Космонавты».**  Дети идут по кругу и приговаривают:  Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим, 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. | 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.  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 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!" | Большое свободное пространство для каждого вида деятельности, свисток для учителя, мел  <http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/7>  ресурс (подвижные игры)  Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. Свисток для учителя, мел. |
|  | **2.1. Адаптация идей, стратегий и планов, связанных с движением, с помощью альтернативных решений для реагирования на изменяющиеся обстоятельства**  **2.3.Знание и понимание навыков совместной работы по созданию благоприятной учебной среды** | **1.2.1.1.** Знать и понимать двигательные идеи, стратегии и планы во время участия в физической деятельности  **1.2.3.3.** Знать, как разделять пространство, ресурсы и идеи, осознавая важность создания благоприятной учебной среды | **Навыки общения в небольших группах и парах** |  |  |
|  | **(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". 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), 3 (запад) и В (восток). Игроки становятся спиной к центру и слушают команду руководителя: «Юг!», «Север!», «Запад!», «Восток!» Услышав, к примеру, команду «Север!», все должны повернуться в сторону севера. Игроки, стоявшие лицом к югу, поворачиваются на 180 градусов, другим достаточно сделать пол-оборота направо или налево. | Подвижные игры1. 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?  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. | Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. Свисток для учителя, 4 скамейки.  Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. Свисток для учителя, мел. |
|  | **3.5. Определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы** | **1.3.5.5.** Определять собственные возможности участия в физической деятельности | **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 стоящих игроков по кругу заденет ее ногой, он и заменяет «водящего», который идет на его место. | 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 этих упражнений ... усталый ... энергичный ... счастливый? Может ли физическая активность помочь нам чувствовать себя более счастливыми? | Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. Свисток для учителя. Скакалки, веревочка. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая культура. Начальная школа. 1 класс** | | | | | | | |
| Раздел 3: Креативность и критическое мышление посредством гимнастических упражнений | | | | | | | |
| **Рекомендуемые предварительные знания** | | | | | | | |
| Учащиеся будут развивать координационные способности для занятий гимнастикой, навыки движений на гимнастических снарядах. | | | | | | | |
| **Контекст** | | | | | | | |
| В этом разделе, 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, скорость | | 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? * 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. | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **Дата** | | **Подраздел** | **Цели обучения** | **Рекомендуемые виды деятельности на уроке** | | **Заметки для учителя (по методике преподавания)** | | **Учебные ресурсы** | |
|  | | **3.4.Определение трудностей и рисков, реагируя соответствующим образом во время участия в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья**  **3.2.Понимание необходимости в разминке и заминке тела в физической деятельности** | **1.3.4.4.** Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений  **1.3.2.2.** Понимать важность необходимости разминки и заминки тела в физической деятельности | **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 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 - 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.  **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. | | Рассказать правила поведения в зависимости от видов предполагаемой деятельности.  Комплекс ОРУ на осанку может выполняться с гимнастической палкой или с другими предметами.  Следить за правильным, ритмичным выполнением упражнений.    Следить за дыханием | | 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+%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%83&espv=2&biw=1366&bih=609&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ved=0ahUKEwiVl6Hy0qPLAhXpYJoKHdHICXwQsAQIKw> -  Комплекс ОРУ  Большое свободное пространство  <http://fizkultura-na5.ru/komleksy-oru/metodika-provedeniya-i-kompleks-oru.html> -  ресурс (комплекс ОРУ) | |
|  | | **1.2.Улучшение и выполнение сопряженных движений в различных физических упражнениях, которые способствуют физическому развитию** | **1.1.2.2.**  Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями  упражнений | **Изучение ряда гимнастических фигур** | |  | |  | |
|  | | **(К, Д, Э)** Учащиеся изучают простые гимнастических упражнения на матах.  **Море волнуется раз.**  **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».** | | Учащиеся в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.  При слове**«замри»,** замирают в позе, изображая любой предмет или 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. | | Гимнастические маты.  Большое свободное пространство.  <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. | |
|  | | **1.5.Умение анализировать и оценивать действия, динамику, связи и пространство, что приведёт к улучшению своей деятельности и деятельности других**  **1.4.Определение собственных и чужих умений, недостатков и потенциала в двигательных действиях** | **1.1.5.5.** Знать и уметь выполнять ряд простых действий в разных пространствах  **1.1.4.4.** Уметь описать свои умения и недостатки по двигательным навыкам | **Движения на простых гимнастических снарядах** | |  | |  | |
|  | | **(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).  **(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. | | Напомните учащимся о требованиях 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.  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. Гимнастические снаряды: шведские стенки, веревки, лестницы, скамейки, маты.  Большое свободное пространство для каждого вида деятельности. Свисток для учителя, мел, канат. | |
|  | | **2.2.Самостоятельная и совместная работа для достижения целей, попеременно, исполняя роль командного лидера**  **2.5. Критическое рассматривание собственных творческих задач и творческих задач других, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости** | **1.2.2.2.** Знать, как работать самостоятельно для достижения двигательных целей  **1.2.5.5**.Понимать собственные и другие творческие задачи | **Твои физические возможности** | |  | |  | |
|  | | **(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 упражнение из этих ключевых элементов, добавляя какие-то переходы. (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, другой должен повторить. Выигрывает тот, кто больше придумает и больше повторит. Для того, чтобы быстрее закончилась игра, можно установить пределы (например: до 10 элементов). | | 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?  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 для каждого задания. Гимнастические оборудования: шведские стенки; маты.  <http://festival.1september.ru/articles/559304/> (ресурс игры с применением гимнастики)  Большое свободное пространство, гимнастический мост, трамплин, батут, автомобильная камера (баллон). | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** | | |
| В этом разделе 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:   * обсуждать и демонстрировать знания национальных казахских игр | Включает:   * национальные игры, подвижные игры * роли: игрок, судья * команда, совместная работа, соперник, нападение, защита * правила, очко, честная игра | Вопросы для обсуждения:   * 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 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 начале раздела учащиеся знакомятся с традициями и культурой казахского народа через национальные подвижные игры и закрепляют навыки честной игры и сотрудничества. | | |

| **Дата** | **Подраздел** | **Цели обучения** | **Виды деятельности на уроке** | **Заметки для учителя (по методике преподавания)** | **Учебные ресурсы** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2.7. Развитие чувства патриотизма, коллективной работы и умения честно соревноваться при выполнении индивидуальных и групповых заданий во время выполнения физической деятельности**  **3.5.Определение и представление возможности для участия в физической деятельности внутри и за пределами школы** | **1.2.7.7.** Понимать в чем заключается патриотизм и как взаимодействовать во время выполнения индивидуальной и групповой деятельности  **1.3.5.5.** Определять собственные возможности участия в физической деятельности | **Знакомство с традициями и культурой казахского народа** |  |  |
|  | **(Д)** Учитель знакомит с традициями и культурой казахского народа. О подвижных и 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 самый смелый  ……..(имя выбранного учащегося) прибежит.  Тот, на кого выпал выбор соперников, выбегает из своего логова под восторженные возгласы своих товарищей. В это время та команда, которая приглашает «волка», становится в шеренгу, держа перед собой раскрытые ладони. Храбрый «волк» бежит вдоль строя и, выбрав того, кого он считает слабее себя, т. е. уверен, что он не сможет догнать самого «волка», ударяет ладонью в ладонь и бежит в сторону своей команды. Игрок, задетый храбрым «волком», бежит за ним, стараясь поймать его (коснуться рукой), пока «волк» не достигнет границы. Если он это сделает, то возвращается в свою команду, ведя за собой храброго «волка» в качестве пленника. Если же храбрый «волк» уйдет от преследования и добежит до своего «логова», то тот, кого он задел, окажется пленником. | Ознакомить учащихся с казахскими национальными играми, объясняя историю возникновения данных игр. Воспитывать уважение к истории, традициям казахского народа. Используйте интернет ресурс.  В игре участвуют две команды — это волшебные храбрые волки. Каждая команда имеет свое «логово» и «клетку». «Логово» — это круг, рассчитанный на то, чтобы все играющие каждой команды поместились в нем свободно. «Клетка» — это тоже круг, начерченный рядом с 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. | Большое свободное пространство для каждого вида деятельности.  <http://www.bilu.kz/obychay.php> - сайт обычаи и традиции казахского народа  Ноутбук, проектор.  Большое свободное пространство.  <http://igrushka.kz/vip83/kazigr1.php>  ресурс (казахские и национальные игры) |
|  | **2.5.Критическое рассматривание собственных творческих задач и творческих задач других, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости**  **2.6.Применение творческих способностей и идей в различных ситуациях для выражения тем, настроений и эмоций** | **1.2.5.5.**Понимать собственные и другие творческие задачи  **1.2.6.6.**Называть и использовать основные творческие стратегии и идеи, передавая их учителю | **Вовлеченность через подвижные игры** |  |  |
|  | **(К) «Быстрый платок» («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 «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.  **(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 — 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. | 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.  Разбегаться и ловить можно только по соответствующему сигналу. Побеждает та команда, в которой к концу игры окажется больше игроков. | Большое свободное пространство для игры, платок.  Большое свободное пространство.  Инвентарь для игр, согласно требованиям учащихся. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура. Начальная школа. 1 класс** | | |
| Раздел 5: Обучение двигательным навыкам посредством игр | | |
| **Рекомендуемые предварительные знания** | | |
| Ожидается, что учащиеся будут обладать 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, в которых 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 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. | | |

| **Дата** | **Подраздел** | **Цели обучения** | **Виды деятельности на уроке** | **Заметки для учителя (по методике преподавания)** | **Учебные ресурсы** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3.4.Определение трудностей и рисков, реагируя соответствующим образом во время участия в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья**  **3.3.Знание, как контролировать физические изменения в организме, понимание влияния различных физических нагрузок на дыхание, частоту сердечных сокращений, температуру тела** | **1.3.4.4.** Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений  **1.3.3.3.** Определять физические изменения в организме во время выполнения физических упражнений | **Техника безопасности**  **Сердцебиение и дыхание человека во время 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.  **(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 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. | 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 после двух минут, прошедших после физических упражнений.  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, влияют на ваше настроение и хорошее самочувствие? | Большое свободное пространство, большой мяч, свисток для учителя.  [**Иванов А. Н. Что надо знать.**](http://it-n.ru/attachment.aspx?id=33254)  Большое свободное пространство, свисток для учителя, мячи. |
|  | **3.1.Понимание важности физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни**  **1.4.Определение собственных и чужих умений, недостатков и потенциала в двигательных действиях** | **1.3.1.1.** Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье  **1.1.4.4.**  Уметь описать свои умения и недостатки по двигательным навыкам | **Игра - как средство для развития индивидуальных 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 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. **(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, приподняв носок. | 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 скамейки и кубики 1. Играющие не должны касаться мяча руками. 2. Игрокам разрешается отбивать мяч так, чтобы он катился по земле. 3. Водящему не разрешается отходить от центра круга дальше, чем на два шага. | Большое, свободное пространство для каждого задания, свисток для учителя, скамейки, кубики  <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2012/11/19/karoteka-podvizhnykh-syuzhetnykh-igr> -  картотека подвижных игр  <http://allforchildren.ru/games/index_active2.php> - ресурс (подвижные игры)  Мяч, свисток для учителя |
|  | **1.5.Умение анализировать и оценивать действия, динамику, связи и пространство, что приведёт к улучшению своей деятельности и деятельности других** | **1.1.5.5.** Знать и уметь выполнять ряд простых действий в разных пространствах | **Динамика и передвижение 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. |
|  | **1.3.Правильное и эффективное выполнение упражнений и соблюдение последовательностей, демонстрируя понимание времени, веса, пространства и потока** | **1.1.3.3.** Знать о понятиях времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах физических упражнений | **Подвижные игры с предметами** |  |  |
|  | **(К, И)** Игра **«Дотронься до мяча»**. Учитель 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.**(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. | Вместо мяча учитель может использовать различные материалы: 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.)  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. Свисток для учителя. Сетка для мячей, мячи, колокольчики, погремушки и другие предметы  Большое свободное пространство для каждого задания. Веревочка или скакалка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура. Начальная школа. 1 класс** | | |
| Раздел 6: Развитие опорно-двигательного аппарата через подвижные игры | | |
| **Рекомендуемые предварительные знания** | | |
| Предполагается, что учащиеся будут иметь основные навыки и знания о движениях, приобретенные дома и в детском саду, а также будут знать 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:   * описывать и показывать ряд фундаментальных техник движений (опорно-двигательных, управление телом) | Включает:   * части тела: руки, ноги, ступни, голова, пальцы, кончики пальцев * бег, ходьба * опорно-двигательный аппарат * передвижение, пространство, направление * правила, риск, безопасность | Вопросы для обсуждения:   * Сколькими способами вы можете передвигаться на своих ногах? * Вы планируете три разных передвижения? * Что мне необходимо сделать, чтобы ведение мяча стало лучше? * 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 данном 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. | | |

| **Дата** | **Подраздел** | **Цели обучения** | **Виды деятельности на уроке** | **Заметки для учителя (по методике преподавания)** | **Учебные ресурсы** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3.4.Определение трудностей и рисков, реагируя соответствующим образом во время участия в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья**  **2.2.Самостоятельная и совместная работа для достижения целей, попеременно, исполняя роль командного лидера** | **1.3.4.4.** Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений  **1.2.2.2.** Знать, как работать самостоятельно для достижения двигательных целей | **Навыки управления телом через имитационные упражнения** |  |  |
|  | **(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 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. (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. | 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.  Спросите: Сколькими способами вы можете передвигаться на своих ногах (прыжками на одной ноге, двух ногах)?  Дифференциация по оборудованию: можно использовать любой подходящий для игры подручный материал (например, бумагу). | Большое свободное пространство.  <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/30/imitatsionnye-uprazhneniya>  - ресурс (имитационные игры)  Большое свободное пространство, подручный инвентарь. |
|  | **2.8.Исполнение ролей, обусловленных различными контекстами движений и осознание их различий**  **1.4.Определение собственных и чужих умений, недостатков и потенциала в двигательных действиях** | **1.2.8.8.** Знать свою роль и начинать распознавать роли других при выполнении простых движений  **1.1.4.4.** Уметь описать свои умения и недостатки по двигательным навыкам | **Развитие опорно-двигательного аппарата** |  |  |
|  | **(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», 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. **(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. | 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.  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).  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. | Большое свободное пространство, свисток для учителя, машины, палочки, карандаши, фломастеры.  Специально подготовленные дорожки для профилактики 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-apparata-doshkolnikov/> -  ресурс (подвижные игры)  Большое свободное пространство, свисток для учителя. |
|  | **2.3.Знание и понимание навыков совместной работы по созданию благоприятной учебной среды**  **2.5.Критическое рассматривание собственных творческих задач и творческих задач других, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости** | **1.2.3.3.** Знать, как разделять пространство, ресурсы и идеи, осознавая важность создания благоприятной учебной среды при выполнении различных физических упражнений  **1.2.5.5.**Понимать собственные и другие творческие задачи | **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 выше и за время полета мяча, хлопает в ладоши и приседает, а потом ловит мяч.  **(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. | Дифференциация по обучению: можно усложнить задание. Например, игрок должен повернуться вокруг своей оси, хлопнуть, подпрыгнуть на одной ноге и только потом поймать 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, мячи для каждого учащегося.  Большое свободное пространство, свисток для учителя, 2 волейбольных мяча. |
|  | **2.1. Адаптация идей, стратегий и планов, связанных с движением, с помощью альтернативных решений для реагирования на изменяющиеся обстоятельства**  **2.6. Применение творческих способностей и идей в различных ситуациях для выражения тем, настроений и эмоций** | **1.2.1.1.**  Знать и понимать двигательные идеи, стратегии и планы во время участия в физической деятельности  **1.2.6.6.** Называть и использовать основные творческие стратегии и идеи, передавая их учителю | **Игры и упражнения со скакалкой** |  |  |
|  | **(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  **(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. Побеж­дает учащийся, который оказался впереди.  **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. | Упражнения и прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц тела, оказывают благотворное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма, улучшают осанку, хорошо развивают равновесие и координацию движений.  Нельзя начинать бег раньше сигнала.  Можно использовать «Две звезды, одно пожелание». | Большое свободное пространство, свисток для учителя, скакалки.  Большое свободное пространство, свисток для учителя, скакалки.  Большое свободное пространство, свисток для учителя, скакалки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура. Начальная школа. 1 класс** | | |
| Раздел 7: Творческие и коммуникативные навыки посредством игр | | |
| **Рекомендуемые предварительные знания** | | |
| Учащиеся будут иметь ряд коммуникативных и творческих навыков, развитых и приобретенных при изучении предыдущих разделов по предмету «Физическая культура» | | |
| **Контекст** | | |
| В этом 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 целиизучения предмета по данному разделу | | |
| **Языковая цель обучения** | **Предметная лексика и терминология** | **Полезные фразы для диалога/письма** |
| Учащиеся могут:   * обсуждать и демонстрировать свое понимание того, что такое коммуникативные, творческие навыки в предмете «Физическая культура» | Включает:   * честная игра, правила, соревнование, сотрудничество * лидер, участник * ловкость, баланс, координация, скорость, время реакции * игры про животных и их роли: кошка, мышка, белка, орех, жокей, дикая лошадь, крокодил, ворона | Вопросы для обсуждения:   * 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? * *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. | | |

| **Дата** | **Пораздел** | **Цели обучения** | **Рекомендуемые виды деятельности на уроке** | **Заметки для учителя (по методике преподавания)** | **Учебные ресурсы** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3.4.**  **Определение трудностей и рисков, реагируя соответствующим образом во время участия в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья**  **2.8.**  **Исполнение ролей, обусловленных различными контекстами движений и осознание их различий** | **1.3.4.4.** Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений  **1.2.8.8.** Знать свою роль и начинать распознавать роли других при выполнении простых движений | **Техника безопасности**  **Творческие способности через игры** |  |  |
|  | **(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.  **(К) Игра «Волки во рву»**  Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — раз­мещаются на одной стороне площадки за 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. | 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?  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 обязательно. 2.Пойманные «козлята» не выбывают из игры. | Большое свободное пространство, карточки с заданиями.  Большое свободное пространство, мел, свисток для учителя.  <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-tvorcheskikh-sposobnostei-shkolnikov-na-urokakh-fizicheskoi-kultury>  Необходимый инвентарь для игр. |
|  | **1.2.Улучшение и выполнение сопряженных движений в различных физических упражнениях, которые способствуют физическому развитию**  **2.4.Использование, применение, создание правил и структурных приемов в ряде физических упражнений** | **1.1.2.2.**  Знать основные физические движения и как они могут быть взаимосвязаны с простыми физическими упражнениями  **1.2.4.4.** Перечислять и использовать простые правила и структурные приемы при выполнении физических упражнений | **Игры на развитие коммуникативных навыков** |  |  |
|  | **(К) Игра «Мяч на полу»**  Все играющие образуют круг. Двое учащихся 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.  **(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 другими парами, даёт соответствующие пояснения относительно их передвижения. Затем участники меняются ролями. | 1.Игра начинается по сигналу. 2.Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. 3.Осаливать можно не выше коленей  Спросите: Кто чувствовал себя надёжно и уверенно, у кого было желание полностью довериться своему товарищу. Почему? | Большое свободное пространство, волейбольный мяч.  <http://www.studfiles.ru/preview/3551035/>  Большое свободное пространство.  <http://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/teoriya/272-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-fizicheskogo-vospitaniya.html> |
|  | **2.5.Критическое рассматривание собственных творческих задач и творческих задач других, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости**  **2.6.Применение творческих способностей и идей в различных ситуациях для выражения тем, настроений и эмоций** | **1.2.5.5.**  Понимать собственные и другие творческие задачи  **1.2.6.6**.Называть и использовать основные творческие стратегии и идеи, передавая их учителю | **Творческие идеи для игр** |  |  |
|  | **(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.  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 З-4 м)- это "огород". "Сторож" стоит во внутреннем кругу огорода. "Зайцы" находятся в большом кругу и прыгают на двух ногах - то в 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. | 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?  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 пространство.  <http://modpk7.narod.ru/index/0-5>  Большое свободное игровое пространство, мел, свисток для учителя  <http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-1-klasa.html> |
|  | **1.6.Понимание трудностей и рисков на различных этапах обучения для улучшения двигательных способностей** | **1.1.6.6.** Знать возможные трудности, возникающие при выполнении простых и измененных физических упражнений | **Активность и самостоятельность 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 кружок — «логово», в котором помещаются два «волка».  Учитель 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». | 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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура. Начальная школа. 1 класс** | | |
| Раздел 8: Формирование здорового образа жизни | | |
| **Рекомендуемые предварительные знания** | | |
| Учащиеся будут иметь 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:   * описывать и обсуждать концепции здоровья связанные с физической активностью | Включает:   * разминка, заминка * кислород, мышцы, сердцебиение, температура тела, пот, выносливость * разные виды бега * части тела * энергичная растяжка * риск * висы, лазание, балансирование, прыжки | Вопросы для обсуждения:   * 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? * 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. | | |

| **Дата** | **Подраздел** | **Цели обучения** | **Рекомендуемые виды деятельности на уроке** | **Заметки для учителя (по методике преподавания)** | **Учебные ресурсы** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3.4.Определение трудностей и рисков, реагируя соответствующим образом во время участия в ряде физических нагрузок, направленных на укрепление здоровья**  **3.1.Понимание важности физической деятельности для здоровья и здорового образа жизни** | **1.3.4.4.** Определять трудности и риски при выполнении ряда физических упражнений  **1.3.1.1.** Осознавать важность физической деятельности, получить общее понятие о здоровье. | **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.  **(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.  Препятствия в эстафете определяются с учётом спортивного оборудования, находящегося на площадке.  Между препятствиями команда передвигается бегом. | Провести беседу о значении физических упражнений для здоровья человека.  Поговорить с учащимися об их настроении и самочувствии после физических упражнений. | Большое свободное пространство, свисток для учителя, секундомер,  Место проведения: площадка вокруг школы. Свисток для учителя, секундомер,.  <http://festival.1september.ru/articles/417724/> |
|  | **1.3.Правильное и эффективное выполнение упражнений и соблюдение последовательностей, демонстрируя понимание времени, веса, пространства и потока** | **1.1.3.3.** Знать о понятиях времени, пространства, веса и плавности в контексте выполнения движений в различных видах 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 ленточку забирают, выходит из игры. Выигрывает тот, кто дольше всех продержится в игре. По окончании игры выбирают нового «ловишку». | Спросите, какие органы еще кроме сердца работают в этой 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 посредством вопросов и ответов. | Большое свободное пространство. Ленточки по количеству учащихся. |
|  | **1.5.Умение анализировать и оценивать действия, динамику, связи и пространство, что приведёт к улучшению своей деятельности и деятельности других** | **1.1.5.5.** Знать и уметь выполнять ряд простых действий в разных пространствах | **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 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.  Победу в игре одерживает команда, после 2 — 4 мин игры полу­чившая меньше штрафных очков. | Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если веревка коснулась его ноги не выше 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. |
|  | **2.5.Критическое рассматривание собственных творческих задач и творческих задач других, предлагая конструктивные рекомендации по мере необходимости**  **2.2.Самостоятельная и совместная работа для достижения целей, попеременно, исполняя роль командного лидера** | **1.2.5.5.**Понимать собственные и другие творческие задачи  **1.2.2.2.** Знать, как работать самостоятельно для достижения двигательных целей | **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 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.  **(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 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. | Вызванным запрещается оставаться на месте. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку.  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 нарушение начисляются штрафные очки.  Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их. | Большое свободное пространство, свисток для учителя.  Большое свободное пространство, свисток для учителя, мячи.  <http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/11> |