

Краткосрочное планирование Физкультура

Раздел №1

Тема: Я с друзьями в спортивном зале.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 03.09.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Строиться в колонну по одному, в круг. Соблюдать правила техники безопасности в зале. Выполнять ходьбу «врассыпную». Выполнять прыжки на месте с поворотом кругом. Безопасно работать в группе в пространстве движений.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Подбрасывать мяч вперед-вверх и ловить его двумя руками. Четко выполнять указания во время выполнения основных движений. Применять навыки самоконтроля указанной дистанции при выполнении построения в колонну.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: демонстрировать навыки контроля тела, пространства и объектов при выполнении прыжков; подбрасывания и ловли мяча.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Спортивные атрибуты, техника безопасности, ходьба «врассыпную», равновесие, осанка, подбрасывание, прыжки, фундаментальные навыки, тактика движения.		
	Вопросы для обсуждения: Какие спортивные атрибуты вам понравились больше всего? Как еще можно действовать с мячом? Какие навыки движения у вас хорошо развиты?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему важно заниматься физкультурой? Почему мы должны быть осторожны во время ходьбы «врассыпную»? Почему необходимо соблюдать достаточную дистанцию при действиях с мячом?		
Предыдущее обучение	Представления о значимости занятий физической культурой.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Знакомит воспитанников со спортивным залом, с правилами безопасного поведения в зале во время занятий, показывает оборудование. Предлагает назвать знакомое оборудование, рассказать о его назначении. (К) Игровое упражнение «Найди свое место». Предлагает воспитанникам ходить под музыку по залу, не сталкиваясь друг с другом. По окончании быстро найти свое место в колонне.		Просторное свободное пространство. Спортивные атрибуты. Музыка ритмичная.

<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(К, Д) Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов в кругу – комплекс №1 Показ выполнения упражнений.</p> <p>(К) Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом. Выполнять 2–3 раза в чередовании с маршем на месте. Обращает внимание на умение воспитанников при подпрыгивании слегка сгибать колени, приземляться на носки ног.</p> <p>(Г, И) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. (Д) указания – держать мяч надо перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить пальцами рук и не прижимать к себе. Напоминает воспитанникам о культуре поведения – откатившийся мяч необходимо подать другому ребенку в руки, а не бросать.</p> <p>Подвижная игра «Выручай!». Воспитанники стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой – догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого-нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: «Выручай!» Тот ребенок, к которому обратились, должен убегать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p> <p>Мячи диаметром 15см на половину группы.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>«Воздушный шарик». Все играющие сидят в кругу. «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».</p>	

Тема: Мои друзья в группе.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 04.09.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Безопасно работать в группе в пространстве движений. Выполнять бег «врассыпную». Двигаться по кругу, меняя тактики движения. Передавать мяч по кругу из рук в руки. Прыгать на двух ногах «змейкой» между предметами. Перестраиваться в колонну по два. Быстро и аккуратно брать мячи из корзины левой или правой рукой по указанию педагога. Большинство воспитанников смогут: Соблюдать технику безопасности в зале. Быстро и аккуратно брать мячи из корзины левой или правой рукой по указанию педагога. Бегать в медленном темпе 2 минуты. Чередовать движения по сигналу педагога – бег, ходьба, ползание на четвереньках. Энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук при прыжках, чтобы быстрее выполнить задание. Некоторые воспитанники смогут: демонстрировать навыки контроля тела, пространства и объектов при выполнении прыжков; подбрасывания и ловли мяча.		
Языковая цель	Развитие навыков: могут рассказать о своем отношении к группе, демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Бег «врассыпную», равновесие, осанка, подбрасывание, прыжки, двигательные навыки, тактика движения. Вопросы для обсуждения: Как еще можно действовать с мячом? Какие двигательные навыки вы использовали при прыжках между предметами? Какие навыки движения хорошо развиты у ваших друзей?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему важно направлять мяч вперед-вверх? Как минимизировать риски при беге «врассыпную»? Почему нужно смотреть только вперед и не опускать голову во время бега? Почему важно контролировать свои эмоции?		
Предыдущее обучение	Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками – 20 раз. Равновесие – перешагивание через набивные мячи.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К, Д) Игровое упражнение «Знакомство». Передают мяч по кругу и называют свое имя. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Предлагает изменить тактику движения – повернуться спиной к центру, положить руки на плечи рядом стоящих, соединить ладони.</p>	<p>Просторное свободное пространство. Мяч диаметром 10см.</p>
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>(К) Бег в медленном темпе 2минуты; чередование движений по сигналу – ходьба, ползание на четвереньках. Обращает внимание воспитанников на важность сохранения указанной дистанции, на умение сохранять равновесие при переходе с одного вида движения на другой. Дыхательная гимнастика 1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Сделать вдох и одновременно шагнуть левой ногой вперед, голову немного откинуть назад, правая нога на носке. При выдохе поставить ногу на место, голову немного опустить. Повторить то же с правой ноги. 2.И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, одновременно поднять руки над головой и слегка откинуться назад. На выдохе наклониться вперед, стараясь пальцами рук коснуться пола, не сгибая колен. 3.И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Делая вдох, повернуться влево, ноги остаются на месте, руки разводятся в стороны на уровне плеч. На выдохе наклониться вперед и влево, руки отвести назад. При следующем вдохе выпрямиться и повернуть туловище вправо, разведя руки в стороны (на уровне плеч). Делая выдох, наклониться вперед и вправо, руки отвести назад. На очередном вдохе выпрямиться, руки поднять вверх и сделать спокойный выдох с одновременным опусканием рук. 4.И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ладони положить на спину, большие пальцы – вперед. Наклонять туловище вперед и назад, вправо и влево, при выпрямлении слегка сжимать спину руками; во время наклона делать выдох, при выпрямлении – вдох. (Г, И) Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками с продвижением вперед на расстояние 5 метров. (Д) указания – держать мяч надо перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить пальцами рук и не прижимать к себе. Напоминает воспитанникам о культуре поведения – откатившийся мяч необходимо подать другому ребенку в руки, а не бросить. (Г, Д) Прыжки на двух ногах между предметами с продвижением вперед на расстояние 5м. Указание – энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук при движении.</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p> <p>Мячи диаметром 20см.</p> <p>Кегли, конусы, кубы – 5 шт., поставленные в ряд на 1м друг от друга.</p>
<p>13-27</p>	<p>(К) Подвижная игра «Пустое место». Дети сидят по-казахски в кругу. Водящий с камчой двигается по кругу, останавливается возле игрока и кладет плеточку возле него. При этом повторяет слова: «Здесь тесно, найди себе место». Игрок берет камчу и старается быстро догнать водящего. А водящий должен занять место игрока, тогда водящим становится игрок. Подвижная игра «Хоровод». Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение в заданную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопровождение.</p>	<p>Камча, шнур плетенный косичкой (длина 70см).</p> <p>Свисток для использования как сигнала старт-стоп.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>(И, Э) «Возьми себя в руки». «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека». Напоминает о доброжелательном отношении детей друг к другу.</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p>

Тема: Мое тело.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 06.09.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Безопасно работать в группе в пространстве движений. Выполнять самомассаж «Мое тело». Выполнять ходьбу в колонне по одному, с заданием для рук. Бегать по кругу в среднем темпе. Перестраиваться в колонну по три. Быстро и аккуратно брать мячи из корзины левой или правой рукой по указанию педагога.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Соблюдать обозначенную дистанцию во время ходьбы и бега, упражнений с палками. Сохранять динамическое равновесие при ходьбе по скамейке с мячом в руках. Энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук при прыжках, чтобы быстрее выполнить задание.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Сохранять ровную осанку на протяжении выполнения всего комплекса ОРУ. Контролировать движение тела при выполнении прыжков. Контролировать свои эмоции.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Здоровье, тело, массаж, сердце, сердцебиение, пульс, гимнастические палки, гимнастические скамейки, ходьба с заданием для рук, бег «змейкой», прыжки через палки.		
	Вопросы для обсуждения: С какой целью проводится самомассаж? Какую функцию выполняет сердце в организме человека? Какие еще задания для рук можно выполнить? Как сердцебиение и дыхание человека изменяется во время физической деятельности? Когда говорят: «золотое сердце, камень вместо сердца, лед в сердце»?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему необходимо соблюдать достаточную дистанцию при выполнении упражнений с палками? Почему важно сохранять равновесие на повышенной опоре?		
Предыдущее обучение	<p>Бег в медленном темпе 2 минуты; чередование движений по сигналу – ходьба, ползание на четвереньках.</p> <p>Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами с продвижением вперед на расстояние 5м.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками с продвижением вперед на расстояние 5м.</p>		
План			
Временные	Запланированная деятельность		Ресурсы

рамки		
Мотивация 0-3 минуты	(К, Д) Самомассаж «Мое тело». Рассказывает о пользе массажа. Напоминает воспитанникам о правилах проведения массажа – согреть руки путем потирания ладоней и кончиков пальцев: выполнять движения легко и не торопясь, в соответствии с текстом.	Просторное свободное пространство.
Основной этап 4-12 13-27	(К) Ходьба в колонне по одному с заданием для рук. Бег в среднем темпе с изменением направления – 2.5 минуты. Восстановление дыхания И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. Во время вдоха прогнуться назад, сделать шаг влево (правая нога остается на месте), поднять руки в стороны до уровня плеч и описывать ими небольшой круг слева направо и справа налево. На выдохе встать в и.п. Повторить упражнение, делая шаг правой ногой. И.п.: стоя, ноги вместе, кисти рук на затылке, пальцы переплетены. При вдохе подняться на носки и прогнуться назад, на выдохе встать на ступни, руки развести в стороны и опустить вниз. Акцентирует внимание на сохранение направления движения, соблюдения обозначенной дистанции во время ходьбы и бега. Перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения с палками для профилактики нарушений осанки – комплекс №1. Акцентирует внимание на правильном хвате палки (нижний конец палки упирается в ладонь, палка находится вертикально вдоль руки) и соблюдении дистанции в колонне – 3 шага. (К, Г) Прыжки на двух ногах через палки, положенные в ряд. Акцентирует внимание на энергичное отталкивание двумя ногами, приземление на носки, координацию движений рук и ног. Минимизация рисков – соблюдение достаточной дистанции, прыгать в середину между палками. (Г) Равновесие – ходьба по скамейке с мячом в руках. Указание – держать корпус прямо, смотреть вперед, не наклонять голову, опускаясь на пол, ставить ногу сначала на носок, потом на всю стопу. Напоминает технику безопасности на повышенной опоре, выполняет страховку. (К) Подвижная игра «Поменяйтесь местами». В центре зала кладется аркан, таким образом, зал делится пополам. Каждая из команд занимает свою половину площадки. По сигналу «Беги!» воспитанники врассыпную бегают только по своей площадке. По сигналу «Меняйтесь!» команды меняются местами. Та команда, которая в полном составе прибежит первой на противоположную сторону, выигрывает.	Просторное чистое пространство. Гимнастические палки длиной 70 см по количеству воспитанников. Опорная схема. Гимнастические скамейки (ширина 20 см, высота 35см) по количеству колонн. Свисток для использования как сигнала старт-стоп.
Заключительный этап 28-30	(И) Игра-тренинг «Мое сердце». «Приложите руку к груди (показывает). Когда вы спокойны, сердце бьется ровно, когда сердитесь – учащенно. Это сердце вас предупреждает: «Остановись, успокойся, не злись». «Прости» – просит оно. Давайте поможем нашему сердцу – будем дружить, не обижать друг друга. Наше сердечко будет биться ровно и спокойно. Улыбнитесь своим друзьям». Обращает внимание на ценностное отношение к своему телу.	Просторное чистое пространство.

Тема: Я – сильный ловкий и умелый.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 10.09.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять ходьбу с закрытыми глазами – 3м, спиной вперед. Выполнять ОРУ с палками. Прокатывать фитбол между 5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Безопасно работать группой в пространстве движений.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Соблюдать технику безопасности в зале. Выполнять бег в медленном темпе с изменением направления. Перепрыгивать через аркан правым и левым боком, продвигаясь вперед. Выполнять упражнение в равновесии на повышенной опоре. Проявить силовые качества при перетягивании каната.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Рассчитывать силу толчка ног при выполнении прыжков боком на двух ногах через аркан. Выполнить отжимание от скамейки.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Здоровье, физические качества личности, техника безопасности, гимнастические палки, гимнастическескамейки, ходьба с перестроением, бег в среднем темпе, прыжки через аркан, колонна по 2, вправо-влево, осанка, позвоночник, стретчинг, равновесие, полезные привычки, виды спорта.		
	Вопросы для обсуждения: Какую функцию выполняет позвоночник в организме человека? Какие виды движений способствуют укреплению организма и здоровья? Какие полезные привычки помогут нам стать сильными, ловкими и умелыми?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему важно постоянно сохранять осанку ровной? Почему важно укреплять мышцы спины для поддержания позвоночника?		
Предыдущее обучение	Прыжки на двух ногах через палки, положенные в ряд. Равновесие – ходьба по скамейке с мячом в руках. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками с продвижением вперед.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К, Д) Предлагает стать сильными, ловкими и умелыми. «Мы сильные, здоровые, Нет слабых среди нас. Потому что физкультурой Займемся мы сейчас!» (К, И) Ходьба в колонне по одному, «Змейкой», спиной вперед. Бег в медленном темпе с изменением направления. Восстановление дыхания. Обращает внимание воспитанников, что ходьба и бег развивают выносливость.</p>	<p>Просторное свободное пространство. Бубен.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(К, Д) Перестроение в 3 колонны. Общеразвивающие упражнения с палками – комплекс №1. Обращает внимание на правильный хват палки (нижний конец палки упирается в ладонь, палка находится вертикально вдоль руки) и соблюдение дистанции в колонне. Выполнение основных движений по подгруппам – после выполнения заданий группы меняются местами. (Г, Д) Равновесие – ходьба по скамейке посередине пролезть под натянутым шнуром. Акцентирует внимание на сохранении динамического равновесия на повышенной опоре, умении группироваться при прохождении под шнуром и правильно сходить со скамейки (опускаясь на пол, ставить ногу сначала на носок, потом на всю стопу). Консультирует воспитанников о технике безопасности на повышенной опоре, оказывает страховку при необходимости. (Г) Катание фитболов между пятью предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Обращает внимание, что фитбол нужно подталкивать энергичным движением пальцев рук. Предлагает воспитанникам показать свои силовые качества. Отжимание: руки в упоре на скамейке, ноги вытянуты вместе. Выполнять в индивидуальном темпе в соответствии с индивидуальными возможностями воспитанников. (И) Подвижная игра «Шенбер» («Круг»). Обручи располагаются по кругу. Игроки занимают свой обруч (в обруче может находиться только 2 игрока), а один из игроков находится посередине этого большого круга. По сигналу игрок без «дома» занимает любой обруч и образует пару с любым игроком в обруче. Кто остался один, становится в середину круга, и игра продолжается. Поощряет ту пару игроков, которая всю игру была вместе.</p>	<p>Просторное чистое пространство. Гимнастические палки длиной 70см по количеству воспитанников в. Карточки со схемой движений. Гимнастическая скамейка, натянутый шнур (высота 50см).</p> <p>Фитболы.</p> <p>Свисток для использования как сигнала старт-стоп.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Игровое упражнение «Дыши и думай красиво!» Воспитанники представляют мысленные образы на выдохе. «Я – сильный, как лев!» «Я – быстрый, как гепард!»</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p>

Тема: Я такой, мы такие.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 11.09.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p> <p>0.4.1.1. Развивать творческие способности в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять перестроение в две колонны. Координировать работу рук и ног при выполнении корригирующих упражнений. Безопасно работать в группе в пространстве движений. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять ходьбу боком приставным шагом по аркану с мешочком на голове, руки на поясе. Координировать работу рук и ног на повышенной опоре.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Ставить стопу так, чтобы аркан был посередине подошвы при упражнении в равновесии. Дифференцировать силу толчка мяч об пол. Контролировать свои эмоции.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p>		
	<p>Предметная лексика и терминология: Техника безопасности, гимнастические скамейки, перестроение в две колонны, мешочек с песком, аркан, осанка, ползание, опора на колени и ладони, тубетейка, отбивание мяча.</p>		
	<p>Вопросы для обсуждения: Какие еще упражнения с мячом вы можете предложить своим друзьям? Как можно минимизировать риски при выполнении заданий на повышенной опоре? Какова причина падения мешочка с головы? Как еще можно использовать аркан?</p>		
	<p>Можете ли вы сказать, почему...? Для чего нужно выполнять корригирующие упражнения? Почему важно сохранять осанку ровной при ходьбе с мешочком на голове? Чему вы научились у своего друга? Почему нужно дифференцировать силу толчка мяча?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Равновесие – ходьба по скамейке посередине, пролезть под натянутым шнуром. Катание фитболов между пятью предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 метр один от другого. Отжимание, перетягивание каната.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К, Д) Игровое упражнение «Я такой, мы такие». Воспитанники становятся в круг. В центр круга выходит один из детей, говорит: «Я – красивый!» и сопровождает слова соответствующим жестом, остальные хором повторяют: «Мы – красивые!», и повторяют жест. Затем выходит следующий ребенок и называет другое качество своего характера.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(К, И) Ходьба, корригирующие упражнения с мячом: ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках – мяч вверх над головой, ходьба на пятках – мяч перед собой, передача мяча вокруг туловища. Перестроение в колонну по два. Общеразвивающие упражнения с мячом – комплекс №1. (К, Д) Отбивание мяча об пол двумя руками. Указание – дифференцировать силу удара мяча об пол, соотносить с возможностью поймать отскочивший мяч. (Г, И) Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. При показе воспитанником обращает внимание на координированную работу рук и ног на повышенной опоре. (Г, И) Равновесие – ходьба боком приставным шагом по аркану с мешочком на голове, руки на поясе. Указание – ставить стопу так, чтобы аркан был посередине подошвы. Обращает внимание на необходимость сохранения динамического равновесия. (К) Подвижная игра «С горы да под гору». Игроки садятся в круг (исходное положение «малдас») так, чтобы каждый мог дотянуться до головы соседа. Ведущий приговаривает: «С горы да под гору, с горы да под гору» и, сняв с себя тубетейку, надевает ее на голову сидящему справа соседу. Тот с теми же словами надевает ее на голову следующего. Тубетейка ходит по кругу до тех пор, пока ведущий внезапно не прикроет свою голову ладонями со словами: «На гору, на гору!» Тот, на ком в этот момент окажется тубетейка, исполняет какое-нибудь задание.</p>	<p>Просторное чистое пространство. Мячи (диаметром 20см) по количеству детей. Гимнастические скамейки (шириной 20см, высотой 40см). Арканы (длиной 2м) – 3шт. Тубетейка.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Предлагает воспитанникам показать, какими они стали после занятия. Напоминает о том, что каждый воспитанник – интересная, уникальная и талантливая личность.</p>	

Тема: Я – будущий спортсмен.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 17.09.2019		Ф.И.О. педагога:	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять перестроение в две шеренги. Координировать работу рук и ног при выполнении ходьбы с высоким подниманием колен. Безопасно работать в колоннах в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. Выполнять бег с набивным мячом для развития силовых качеств.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Согласованно и ритмично выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения. Выполнять дыхательную гимнастику в соответствии с текстом. Двигаться шеренгой с одной стороны зала на противоположную. Бегать в медленном темпе 2,5 минуты. Быстро находить свое место в колонне по окончании музыки. Координировать работу рук и ног на повышенной опоре.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Бегать в медленном темпе, сохраняя темп и беговых шагов и ритмичность дыхания.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: рассказывают о видах спорта и качествах, необходимых спортсменам; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p>		
	<p>Предметная лексика и терминология: Стадион, гимнастические скамейки, шеренга, перестроение в две шеренги, бег в медленном темпе, предплечье, ползание, опора на колени и предплечье, толчок ног, ловкость, выносливость, организованность, виды спорта.</p>		
	<p>Вопросы для обсуждения: Какие качества необходимы спортсменам для победы? Как можно минимизировать риски при выполнении заданий на повышенной опоре? Как еще можно использовать скамейку для развития выносливости? Как сохранить здоровье и добиться успеха в спорте?</p>		
	<p>Можете ли вы сказать, почему...? Почему необходимо сохранять ритм бега? Почему важно быстро восстанавливать дыхание после бега? Почему необходимо выполнить толчок ног не слишком далеко от ленты?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба боком приставным шагом по аркану с мешочком на голове, руки на поясе. Отбивание мяча об пол двумя руками.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К, Д) Предлагает воспитанникам назвать виды спорта. «Спортивные люди – они так красивы. В них столько энергии, бодрости, силы. Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим? Лишь спорт тебе в этом отлично поможет! Здоровье усилит, успехов прибавит. От скуки, безделья тебя он избавит». Предлагает провести тренировку спортсменов и развивать качества, необходимые в спорте. (К) Тренировка организованности. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с высоким подниманием колен. Бег непрерывный в медленном темпе 2,5минуты. Дыхательное упражнение. «Мы спортом занимаемся и быстрее растем» – подняться на носочки, руки вверх – вдох. «Выше становимся с каждым днем» – опустить руки вниз, опуститься на всю стопу – выдох.</p>	<p>Просторное свободное пространство. ИКТ «Виды спорта».</p>
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Ходьба шеренгой с одной стороны зала на противоположную. Напоминает, что каждому необходимо согласовывать свой шаг с шагом других детей.</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p>
<p>13-27</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с гантелями – комплекс №1. Выполнение движений по группам. Тренировка силы (Г) Бег с набивными мячами. Первый игрок команды бежит мячом к обручу, оббегает его и возвращается назад, передавая мяч следующему игроку своей команды. Обращает внимание воспитанников на технику безопасности при выполнении движений поточным способом, последовательность выполнения движений – подойти к линии старта, выполнить задание, обежать обруч, вернуться в конец колонны. (Г) Тренировка выносливости. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Обращает внимание на координированную работу рук и ног на повышенной опоре. (Г) Тренировка точности. Прыжки в высоту с разбега, доставая предмет (лента), подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25см. Акцентирует внимание воспитанников на умение координировать маховые движения рук и силу толчка ног. Указание – стараться выполнить толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под ленту. (К) Тренировка внимания. Подвижная игра «Кім зейінді?» («Кто внимательный?»). Воспитанники распределяются на команды по видам спорта (по желанию). В руках у капитанов мячи (четыре капитана – четыре цвета). Игроки бегают по залу, по сигналу становятся в свою колонну. Закрывают глаза – капитаны меняются местами. По сигналу игроки должны быстро найти своего капитана и построиться за ним в колонну.</p>	<p>Схемы выполнения заданий.</p> <p>Гимнастические скамейки (ширина 20см, высота 40см).</p> <p>Традиционная казахская музыка, мячи разного цвета – 4 шт.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Предлагает повторить слова стихотворения и движения в соответствии с текстом. «Если хочешь быть спортсменом – Закаляйся. И холодной водой умывайся. Запомнить нужно навсегда: Залог здоровья – чистота! Чтобы крепким, сильным быть, Надо с физкультурой дружить: Бегать, прыгать и скакать, И с ребятами играть, Есть салаты на обед. И любить велосипед».</p>	

Тема: Мое любимое животное.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 18.09.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.4.1.1. Развивать творческие способности в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Безопасно работать в колоннах в пространстве движений. Демонстрировать животное по соответствующей музыке. Выполнять ритмическую гимнастику. Ориентироваться в пространстве зала. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Бегать в разном темпе и направлении в соответствии с изменением музыки.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять ритмическую гимнастику. Координировать работу рук и ног на повышенной опоре. Согласованно работать в парах. Ритмично прыгать на месте с поворотами вокруг себя в соответствии с хлопками.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Самостоятельно отслеживать положение осанки на протяжении всего комплекса ритмической гимнастики. Начинать движение и заканчивать упражнения в соответствии с музыкальным тактом. Согласовывать свои движения с движениями других учащихся.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Бег с изменением направления, ползание, опора на ладони и ступни, прыжок с поворотом, название животных.		
	Вопросы для обсуждения: Какие животные занесены в Красную книгу Казахстана? Какие опорно-двигательные навыки вы использовали при показе движений животных? Чему мы можем научиться у животных?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему необходимо прыгать слегка, сгибая ноги в коленях? Почему необходимо бережно относиться к животным? Почему говорят: животные – наши братья меньшие?		
Предыдущее обучение	<p>Ходьба шеренгой с одной стороны зала на противоположную.</p> <p>Бег непрерывный в медленном темпе (2,5 минуты).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега, доставая предмет (лента), подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25см. Бег с набивным мячом.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(Г, И) «Угадай животное». Предлагает воспитанникам угадать и изобразить животное по соответствующей музыке. Обращает внимание на движения, которые нужно имитировать выразительно, в соответствии с музыкой (у каждого животного свой шаг и своя музыка).</p>	<p>Просторное свободное пространство. Музыка движения животных.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(К) Упражнения с элементами аэробики – комплекс №1. Обращает внимание на сохранение осанки в течение всего комплекса. (К) Загадывает загадку о медведях. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке. Обращает внимание на координированную работу рук и ног на повышенной опоре. Выполняет страховку при необходимости. (К) Описывает характерные особенности зайца. Прыжки на месте с поворотами вокруг себя в соответствии с хлопками. Одни воспитанники прыгают, а другие ритмично хлопают в ладоши. Акцентирует внимание учащихся на умении прыгать ритмично, мягко, слегка сгибая ноги в коленях. (К, И) Подвижная игра «Лошади». Предлагает бегать в разном темпе и в разном направлении под соответствующую музыку. Акцентирует внимание воспитанников на красоту движения лошадей. Подвижная игра «Волки и козлята». Перед игрой на одном конце зала надо отметить «аул», где живет «хозяин» с «козлятами». На другом конце зала таким же способом размечают «пастбище». Посреди зала «волчье логово». Затем выбирают двух или трех «волков» и «хозяина». Все остальные ребята-козлята. Хозяин уводит козлят в аул, а волки отправляются в свое логово. Хозяин говорит: «Кучерявые козлята, Вы, как малые ребята, Все резвитесь и шалите, А на выпас не спешите. Вы, ступайте, попаситесь Да волкам не попадитесь!» После этих слов козлята дружно бегут к пастбищу. На полдороге их поджидают в логове волки. Как только козлята добегают до границ логова, волки могут напасть на них и преследовать до самой разметки, отделяющей пастбище. Задача козлят – добраться целыми и невредимыми до пастбищ, ловко увертываясь от волков. Отбивать козлят от волков может только хозяин. Пойманные козлята до конца игры остаются в логове. Чем больше козлят будет поймано, тем больше чести добычливым волкам. Для повторения игры новых волков выбирают из тех козлят, которые сумели добраться до пастбища.</p>	<p>Просторное чистое пространство. Гимнастические скамейки (шириной 20см, высотой 35см) 46 шт.</p> <p>Музыка быстрая и медленная, соответствующая движению лошадей.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Массаж в паре «Черепаша». Шла купаться черепаха, <i>Похлопывание по спине собранными пальцами (чашечка) сверху вниз.</i> И кусала всех со страха: <i>Энергичное пощипывание от поясницы вверх по спине.</i> «Кусь, кусь, кусь, кусь, кусь, кусь, Никого я не боюсь. У-у». Быстро повернуться и испугать партнера. Медленные вибрирующие движения слегка согнутыми пальцами. Изобразить испуг (откинуться назад).</p>	

Тема: Мои любимые игры.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 20.09.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, равновесие, координацию, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.3.1.1. Оказывать тактическую помощь другим учащимся при выполнении различных физических упражнений, в разных видах игр.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Выполнять расчет на первый, второй. Безопасно работать в группах в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Выполнять построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Выполнять перестроение из одного строя в другой. Большинство воспитанников смогут: Согласовывать в игре свои действия с действиями других. Подпрыгивать в момент прохождения веревки. Катить обручи до флажка. Соблюдать правила игр.		
	Некоторые воспитанники смогут: Проявлять лидерские качества в игре. Рассказывать считалки на казахском, английском языках.		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Правила, подвижные игры, считалки.		
	Вопросы для обсуждения: Как взаимосвязана физическая деятельность и настроение? Какие виды движений вы использовали в играх? Какие качества развивает игра? Как настроения одного друга влияет на настроение других?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Для чего нужны считалки в игре? Для чего нужны правила в игре? Как минимизировать риски в игре? Почему при прыжках нужно слегка сгибать ноги в коленях?		
Предыдущее обучение	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке. Бег в разном темпе и направлении. Прыжки на месте с поворотами вокруг себя.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К, Д) Проводит игровое упражнение «Покажи верно». «Настроение каково?» Воспитанники показывают большой палец: «Во!». «Настроение как?» Воспитанники хлопают в ладоши: «Вот так!». Предлагает воспитанникам поднять настроение при помощи физических упражнений и игр. Построение в колонну, расчет на 1-2. Ходьба с остановкой в определенной позе (на носках, в полуприседе и др.). Бег в колонне по одному, по двое; сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов – комплекс №1 в кругу. «Врассыпную». Игроки становятся тесным кружком. В центре кружка – ведущий. По его знаку ребята хором выкрикивают:</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p>
<p>13-27</p>	<p><i>«Эй, ребята, рассчитайтесь и скорее разбегайтесь!».</i> Все быстро рассчитываются на «первый, второй». Счет начинается с игрока, которого назначает ведущий. Как только счет заканчивается, все бросаются врассыпную. Задача ведущего – удержать одного из игроков. Пойманный на время выбывает из игры. «Кто быстрее до флажка?» По сигналу педагога «Приготовились!» – дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу. Затем педагог говорит: «Раз, два, три, кати!», и дети катят обручи в сторону флажков, ударяя по ним правой ладонью. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой. Когда обручи прокатят все игроки, подсчитывается, чей отряд набрал больше флажков. «Қасқырға қақпан» («Капкан для волка»). Игроки делятся на две команды. Одна команда образует капкан для волков – становится в круг, взявшись за руки. Вторая команда исполняет роль волков – ползает на четвереньках по залу через капкан. После слов: «Қане, қане, халайық, Қасқыр қақпан құрайық. Қане қақпан берік бол, Қасқыр, қасқыр, келіп көр»! Игроки первой команды опускают руки, приседают – ловушка закрывается. Те волки, которые остались в ловушке, выходят из игры, остальные продолжают игру. Затем команды меняются ролями. «Удочка». Игроки становятся в круг. В центре круга стоит водящий с длинной веревкой. – Эй, ты, не зевай, Выше ноги поднимай! Предупреждает он и, постепенно выпуская веревку на всю длину радиуса круга, вертится, раскручивая ее с такой силой, что она принимает горизонтальное положение и не касается земли. Игроки должны быть начеку. Как только узел веревки достигает их ног, они подпрыгивают, чтобы он не задел их.</p>	<p>Обручи, флажки.</p> <p>Длинная веревка, конец, которой завязан узлом.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Игровое упражнение «Передай улыбку». Предлагает сесть в круг, принять исходное положение «малдас», передать улыбку друг другу. Напоминает воспитанникам, что настроения одного из друзей влияет на настроение других.</p>	

Тема: Стань первым!		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 24.09.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p> <p>0.4.1.2. Проводить самостоятельно знакомые подвижные игры и упражнения.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять бег на носках «врассыпную» по всему залу. Выполнять построение в колонну или в шеренгу в указанном месте спортивного зала. Безопасно работать группой в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Стоять на гимнастической скамейке на одной ноге, закрыв по сигналу глаза.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Перебрасывать мяч друг другу точно в руки, посылать мяч по траектории вперед-вверх-вниз. Бегать в медленном темпе со сменой ведущего.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Планировать стратегии достижения поставленных целей (для развития лидерских качеств).</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: смогут продемонстрировать свои лидерские способности; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p>		
	<p>Предметная лексика и терминология: Быстрота, ловкость, равновесие, сообразительность, внимание, перебрасывание мяча, колонна, шеренга, верхний левый и верхний правый угол; нижний левый и нижний правый угол.</p>		
	<p>Вопросы для обсуждения: Какие качества личности можно развивать самостоятельно вне занятий? Какие трудности вы испытывали в упражнении в равновесии? Кого называют лидером? Как определить стороны спортивного зала?</p>		
	<p>Можете ли вы сказать, почему...? Для чего нужно стремиться быть первым? От чего зависит умение быть лидером? Почему сложно быть всегда первым? Почему при ловле мяча необходимо держать пальцы свободно, не напряженно?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Подвижные игры: «Врассыпную», «Удочка», «Қасқырға қақпан» («Капкан для волка»), «Кто быстрее до флажка?».</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>Обсуждает с воспитанниками тему лидерства.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Кого называют лидером? – Для чего нужно стремиться быть первым? – От чего зависит умение быть лидером? – Почему сложно быть всегда первым? Предлагает развить качеств лидера посредством выполнения заданий; результат оценивать фишками. <p>Развиваем внимание.</p> <p>Предлагает воспитанникам назвать стороны спортивного зала – верхний левый и нижний левый углы, верхний правый и нижний правый углы, середина зала.</p> <p>По команде воспитанники должны быстро построиться в колонну или в шеренгу в указанном месте спортивного зала.</p>	<p>Кубик с разноцветными сторонами.</p>
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Упражнения с элементами аэробики – комплекс №1.</p> <p>Игровое упражнение «Стань первым».</p> <p>Бег в медленном темпе со сменой ведущего – руки движутся вперед-вверх до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад в сторону (2,5 минуты). Называет имя воспитанника, и тот становится ведущим</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p>
<p>13-27</p>	<p>колонны.</p> <p>(Г, И) Развиваем сосредоточенность. Равновесие – стоять на гимнастической скамейке на одной ноге, закрыв по сигналу глаза.</p> <p>Указание – сохранять статистическое равновесие, не наклонять корпус вперед.</p> <p>Развиваем ловкость.</p> <p>(К, И) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2,5 метра).</p> <p>Указание – перебрасывать мяч друг другу точно в руки посылать мяч по траектории вперед-вверх-вниз (как будто мяч идет по радуге, по полукругу).</p> <p>Акцентирует внимание на сохранении направления броска, энергичном выпрямлении рук при броске.</p> <p>Развиваем сообразительность.</p> <p>«Стоп».</p> <p>На расстоянии 10 шагов от водящего стоят играющие. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!», при этих словах все играющие двигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «стоп» все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел вовремя остановиться после слова «стоп» и сделал добавочное движение, возвращается на исходную линию и начнет движение сначала. Выиграет тот, кто подойдет близко к водящему и встанет на его место (применит разные тактики передвижения).</p>	<p>Гимнастическая скамейка (ширина 20см, высота 40см) 4 шт.</p> <p>Мячи (диаметром 20см).</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Проводит анализ развития качеств вместе с детьми посредством подсчета фишек.</p>	

№10

Тема: Учимся управлять своим поведением.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 25.09.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, равновесие, координацию, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Безопасно работать в группах и индивидуально в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Быстро становиться в пары для перебрасывания мяча друг другу. Выполнять соответствующую роль в игре. Согласовывать свои действия с действиями других игроков.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой продвигать перед собой камешек. Перебрасывать мяч приемом из-за головы. Контролировать свои эмоции посредством выполнения специального упражнения.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Выполнять адекватное движение в соответствии с траекторией полета мяча – делать шаг вперед или назад.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: обсудят правила поведения в группе; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Перемена, правила поведения, рекреация, прием из-за головы.		
	Вопросы для обсуждения: Какие правила поведения в группе должны соблюдать воспитанники? В какие игры нельзя играть в помещении? Как можно минимизировать риски при выполнении прыжков через скакалку? Какие двигательные навыки вы использовали при перебрасывании мяча?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему при ловле мяча необходимо встречать мяч адекватным движением? Почему необходимо соблюдать правила поведения в помещении?		
Предыдущее обучение	Построение в колонну или в шеренгу в указанном месте спортивного зала. Равновесие – стоять на гимнастической скамейке на одной ноге, закрыв по сигналу глаза. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2,5 метра). Бег в медленном темпе со сменой ведущего.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>(К, Д) Предлагает воспитанникам встать произвольно и выполнить пальчиковую гимнастику «Как живешь?» Как живешь? Вот так! (<i>пальцы в кулак, большой – вверх</i>). Как поплывешь? Вот так! Как бежишь? Вот так! (<i>бег на месте, руки согнуты в локтях, пальцы в кулаке</i>) Вдаль глядишь? Вот так! (<i>приставляем руку ко лбу козырьком</i>) Ждешь обед? Вот так! (<i>подтираем щеку кулачком</i>) Машешь вслед? Вот так! (<i>машет рукой</i>)</p>		Просторное свободное пространство.

	<p>Утром спишь? Вот так! <i>(руки под щекой)</i>. А шалишь? Вот так! <i>(нажать на надутые щеки с двух сторон указательными пальчиками)</i> Ходьба приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, в полуприседе; челночный бег; восстановление дыхания.</p>	
Основной этап 4-12	<p>«Затейники». Выбирается водящий – затейник, который</p>	Просторное чистое
13-27	<p>встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Ровным кругом друг за другом, Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе, Сделаем вот так...» Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим. Бег из разных исходных положений. Восстановление дыхания. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Сделать небольшой вдох, медленно выдыхая, опустить голову на грудь, плечи свести вперед, руками коснуться коленей, посмотреть вниз. На выдохе поднять голову, расправить плечи, руки поднять в стороны до уровня плеч, посмотреть вверх, руки опустить. И.п.: ноги на ширине плеч, кисти рук поместить на грудь так, чтобы они ощущали движения ребер. Прodelать круговые движения локтями вперед, вверх, назад, затем в обратную сторону. Дышать равномерно, без задержек. (Г) «Классики». Подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой подталкивать перед собой камешек. Указание не опускаться на всю стопу, а выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы. (П) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3 м). Предлагает воспитанникам выбрать пару для игры с мячом и встать на расстояние 3 м друг от друга. Акцентирует внимание на умении дифференцировать силу броска и перебрасывать мяч точно в руки партнеру. Указание – воспитанник, принимающий мяч, должен выполнять адекватное движение в соответствии с траекторией полета мяча – делать шаг вперед или назад. (К) Подвижная игра «Караси и щука». Один воспитанник выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу педагога: «Щука!» – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются.</p>	<p>пространство.</p> <p>лоские камешки по количеству воспитанников в подгруппе, модули для обозначения дистанции движения. Мячи (диаметром 30см).</p> <p>Просторное свободное пространство.</p>
Заключительный этап 28-30	<p>(И) Предлагает научиться управлять своим поведением. «Возьми себя в руки». «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».</p>	

Тема: Учимся красиво двигаться.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 01.10.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, равновесие, координацию, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.1. Оказывать тактическую помощь другим учащимся при выполнении различных физических упражнений, в разных видах игр.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять ходьбу скрестным шагом. Ходьбу спиной вперед 3 м. Выполнять массаж в паре. Безопасно работать индивидуально в пространстве движений. Перестраиваться в звенья по 5 человек, в круг.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять прыжки в глубину с высоты 30см в обозначенное место. Быстро становиться в пары для выполнения заданий. Бегать в медленном темпе со сменой направления.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Прыгать точно в центр фигуры.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал, закрепят правила поведения в школе и других общественных местах.		
	Предметная лексика и терминология: Прыжки в глубину, скульптура, массаж, пальчиковая гимнастика, статическое равновесие.		
	Вопросы для обсуждения: Как можно минимизировать риски при выполнении прыжков в глубину? Какую походку называют красивой? Какие двигательные навыки вы использовали при выполнении прыжков в глубину? Как можно научиться двигаться красиво? Для чего нужно двигаться красиво?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему нужно прыгать в центр фигуры? Для чего нужен массаж? Для чего разработаны правила поведения в школе, в общественном месте?		
Предыдущее обучение	<p>Равновесие – подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой подталкивать перед собой камешек.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3 м).</p> <p>Бег из разных исходных положений.</p>		
План			

Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К) Предлагает воспитанникам выполнить разные виды ходьбы под музыку: ходьба обычная, ходьба скрестным шагом, ходьба спиной вперед 3 м. Указание – начинать и заканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыки. Предлагает воспитанникам придумать красивые шаги и маховые движения рук под музыку.</p>	<p>Просторное свободное пространство. Колокольчик. Музыка для использования как сигнала стартстоп.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(К, Д) Выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке – комплекс №1 . Перестроение в звенья по 5 человек. При выполнении комплекса обращает внимание на правильные исходные положения и соблюдение техники безопасности. Равновесие – стоять на гимнастической скамейке на одной ноге, закрыв по сигналу глаза. Указание – сохранять статическое равновесие, не наклонять корпус вперед. Бег по кругу, между скамейками. Бег с перешагиванием через барьеры (скамейки). (К) Прыжки в глубину с высоты 30см в обозначенное место (геометрические фигуры из лент). Предлагает воспитанникам выложить около скамейки геометрические фигуры из лент для прыжков. Контролирует расположение фигур, чтобы минимизировать риски при выполнении упражнения. Акцентирует внимание на прыжках точно в центр фигуры, умении активно разгибать стопы, сохранять равновесие при приземлении. Подвижная игра «Космонавты». Взявшись за руки, 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. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг. Им можно дать задание показать какое-нибудь упражнение. (П) Игровой массаж в парах «Лепим скульптуру». Предлагает воспитанникам выбрать себе пару. Один воспитанник исполняет роль скульптора, другой – роль мягкой глины. Скульптор осторожно «разминает глину» и лепит скульптуру, дает ей название. Затем воспитанники меняются ролями.</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p> <p>Гимнастические скамейки.</p> <p>Ленты или шнуры разного цвета (длина 1 м) по количеству воспитанников.</p> <p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Игровое упражнение для преодоления двигательного автоматизма «Пожалуйста!». Все игроки становятся в круг. Ведущий показывает разные движения и называет их. Дети должны повторять движение только тогда, когда ведущий скажет «Пожалуйста!».</p>	

Тема: Уроки здоровья.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 02.10.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них. 0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний. 0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры.		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять ходьбу в чередовании с бегом в медленном темпе. Безопасно работать в группе в пространстве движений. Выполнять прыжки в глубину с высоты 30см в обозначенное место за ленту.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять ходьбу по шестам с мешочком на голове. Плавно и красиво выполнять упражнения с лентами. Сохранять равновесие при приземлении за ленту.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Быстро выполнять ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по рейкам лестницы, положенной горизонтально.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: обобщают представление о здоровье, называют привычки к ЗОЖ; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p> <p>Предметная лексика и терминология: Здоровье, ЗОЖ, мышцы, профилактика сколиоза, прыжки в глубину, переносная лестница.</p>		
	<p>Вопросы для обсуждения: Какие виды движения полезны для здоровья? Какие привычки помогают сохранить здоровье? Какие привычки негативно влияют на здоровье человека? Как можно минимизировать риски при выполнении прыжков в глубину? Как сохранять равновесие при ходьбе с мешочком на голове?</p> <p>Можете ли вы сказать, почему...? Почему нужно двигаться, как можно больше? Отчего возникает искривление позвоночника? Для чего нужно тренировать мышцы спины? Почему важно заботиться о здоровье с детства?</p>		
Предыдущее обучение	Бег в медленном темпе со сменой направления с перешагиванием через барьеры (2 минуты). Равновесие – стоять на гимнастической скамейке на одной ноге, закрыв глаза по сигналу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после хлопка руками. Прыжки в глубину с высоты 30см в обозначенное место.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К) Игра-тренинг «Наберемся здоровья». «Протяните руки к солнцу. Щедрые солнечные лучи, как нежные руки мамы, обнимают, гладят, согревают нас своим теплом. Волшебное солнышко растопило все обиды и болезни, наполнило сердце добротой и любовью, здоровьем». Рассказывает воспитанникам о благотворном влиянии ходьбы и бега на здоровье человека. Построение в колонну по одному. Ходьба в чередовании с бегом в медленном темпе.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с лентами – комплекс №1. Обращает внимание воспитанников на красивую фигуру, как одну из составляющих здоровья. (К) Прыжки в глубину с высоты 30см в обозначенное место за ленту. Напоминает воспитанникам о минимизации рисков при выполнении упражнения – стоять посередине скамейки, достаточно далеко друг от друга. Акцентирует внимание на прыжках точно за ленту, умении активно разгибать стопы, сохранять равновесие при приземлении. (Г)</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p> <p>Ленты разного цвета (длиной 1 м) по количеству воспитанников.</p>
<p>13-27</p>	<p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по рейкам лестницы, положенной горизонтально. Указание – координировать движение рук и ног, при движении не мешать друг другу, четко соблюдать дистанцию от линии начала движения до лестницы. Хват рейки – четыре пальца сверху, большой внизу. Выполняет страховку воспитанников при необходимости. (Г) Профилактика нарушений осанки. Равновесие – ходьба по шестам с мешочком на голове, руки в стороны. Акцентирует внимание на положение корпуса и головы (если наклонить голову вниз, то с головы упадет мешочек). Указание – удерживать равновесие, стопу ставить так, чтобы шест находился посередине. Подвижная игра «Қарлығаш» («Ласточка»). Раскладывает обручи по количеству игроков – домики для ласточек, в середине находится ловишка. Игроки исполняют роль ласточек, бегают по залу, красиво машут руками как крыльями. По команде: «Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!» – быстро занимают домики. Ловишка старается «осалить» тех, кто не успел занять домик.</p>	<p>Гимнастические скамейки – высота 30см. Лестницы переносные – 3 шт.</p> <p>Шесты деревянные (длина 2,5 м) – 6 шт. Мешочки с песком, весом 100 гр на половину учащихся. Просторное свободное пространство. Обручи (диаметром 50см).</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Формирование поведенческой позиции «Полезно – вредно». Предлагает детям продолжить предложения о полезных и вредных привычках.</p>	<p>Воздушный шар.</p>

№13

Тема: Соревнуются девочки и мальчики.	Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 04.10.2019	Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>0.3.2.1. Определять необходимые ресурсы для различных спортивных занятий и использовать их с учетом техники безопасности.</p>	
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Соревноваться командами. Передавать эстафету в командах. Строиться в колонну, шеренгу, круг в соответствии с командой педагога. Выполнять прыжки между модулями. Прокатывать фитбол между модулями, поставленными в один ряд, на расстоянии 1м один от другого.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять тренинг «Я очень хороший». Выполнять прыжки между модулями. Ориентироваться в сторонах спортзала – слева, справа, впереди, сзади педагога. Прокатывать фитбол несильными толчками пальцев рук.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Выполнять прокатывание фитбола, как можно ближе к модулю. Выполнять замах круговым движением руки сначала вниз, затем назад до полного ее выпрямления.</p>	
Языковая цель	<p>Развитие навыков: обобщают представление о проведении эстафет и соревнований; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p> <p>Предметная лексика и терминология: Эстафета, соревнование, колонна, шеренга, круг, равнение, прыжки между модулями, катание фитболов, вертикальная цель.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Какие качества присущи девочкам, а какие мальчикам? Какими качествами должен обладать капитан команды? Какие правила поведения в команде? Как можно минимизировать риски при выполнении эстафет? Как участие одного игрока влияет на результат всей команды?</p>	
	<p>Можете ли вы сказать, почему...? Почему нужно подталкивать фитбол несильным движением пальцев? Почему нужно быть сплоченным в команде? Для чего нужно обязательно передавать эстафету друг другу в команде? Почему при метании в цель нужно становиться напротив центра мишени?</p>	
Предыдущее обучение	<p>Равновесие – ходьба по шестам с мешочком на голове, руки в стороны. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по рейкам лестницы, положенной горизонтально. Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место за ленту.</p>	
План		
Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы

<p>мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К) Предлагает воспитанникам назвать качества, присущие девочкам и мальчикам, провести соревнования между девочками и мальчиками. Объясняет воспитанникам правила поведения, напоминает о технике безопасности при проведении соревнований. (К, Э) Задание №1. «Кім зейнді?» («Кто внимательный?»). Построение в колонну, шеренгу, круг в соответствии с командой. Предлагает выполнить построение отдельно для девочек, отдельно для мальчиков. Указывает стороны словами, при необходимости жестом: слева от педагога девочки, справа – мальчики (наоборот), впереди педагога – сзади.</p>	<p>Просторное свободное пространство. Мяч</p>
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с лентой – комплекс №1. Построение в 2 колонны. Напоминает о соблюдении дистанции соревнований – от линии начала движения до обруча. (К, Г) Задание №2. «Самые быстрые». Бег между модулями, поставленными в ряд на расстоянии 70см один от другого. Задание №3. «Самые энергичные». Прыжки на двух ногах, между модулями, поставленными в ряд на расстоянии 70см один от другого. Указание – прыгать легко, не задерживая дыхания, огибать предметы слева и справа, назад возвращаться бегом в свою команду.</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p> <p>Модули, поставленные в ряд на расстоянии 70 см один от другого (2 ряда по 6 модулей), обручи 2 шт.</p>
<p>13-27</p>	<p>Акцентирует внимание на энергичное отталкивание двумя ногами, приземление на носки. Задание №4. «Самые ловкие». Катание фитбола между модулями, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Указание – подталкивать фитбол несильным движением пальцев рук. Обращает внимание, что выиграет та команда, которая не собьет модули. Задание №5. Предлагает командам соорудить башню из модулей, находящихся в ряду. Первый участник команды берет ближайший к линии движения модуль, обегает змейкой остальные и ставит модуль в обруч, назад бежит по прямой и передает эстафету хлопком руки другому. Второй участник команды берет второй модуль, обегает змейкой остальные и ставит модуль на модуль, и так, пока 5 игроков не построят башню. Задание №6. Метание в вертикальную цель (башню) – расстояние 4 метра. Обращает внимание на правильное исходное положение при метании правой и левой рукой. Акцентирует внимание на технике броска – выполнять замах круговым движением руки сначала вниз, затем вверх-назад до полного ее выпрямления. Техника безопасности: нельзя стоять справа вблизи от метящего, находится в зоне броска во время упражнения, и ходить за снарядами без разрешения; пересекать зону метаний бегом или прыжками передавать снаряд друг другу броском; запрещено несанкционированно менять траекторию метания, делать опасные движения или броски предметов.</p>	<p>Фитболы – 2шт.</p> <p>Модули поролоновые в виде куба.</p> <p>Мешочки с песком.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>(К) Подводит итог соревнований.</p>	

Тема: Укрепляем организм.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 08.10.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.3. Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, наклонной доске. 0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. 0.4.1.1. Развивать творческие способности в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Бегать с высоким подниманием колен. Выполнять корригирующие упражнения. Выполнять построение в колонну, шеренгу. Безопасно работать колонной в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Выполнять упражнение в равновесии на повышенной опоре. Выполнять массаж грецким орехом. Большинство воспитанников смогут: Сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубы. Некоторые воспитанники смогут: Ориентироваться в пространстве зала закрытыми глазами на звук колокольчика.		
Языковая цель	Развитие навыков: обобщают знания о пользе занятий физической культурой; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Бег с высоким подниманием колен, вертикальная мишень, метание в цель.		
	Вопросы для обсуждения: Что означает «Укреплять организм»? Какими упражнениями можно укреплять свое здоровье? Какую пользу приносят занятия физкультурой? Какие улучшения есть в ваших результатах? Какие движения вам нравятся больше всего? Какие движения вы считаете трудными?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Для чего нужно выполнять массаж рук? Для чего нужно выполнять упражнения для стоп? Почему при метании в цель нужно становиться напротив центра мишени? Почему нужно постоянно заботиться об укреплении своего организма?		
Предыдущее обучение	Бег междупредметами, поставленными в ряд на расстоянии 70см один от другого. Катание фитбола между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Прыжки на двух ногах, между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 70см один от другого. Метание в вертикальную цель с расстояния 4м.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К, Д) «Физкультура началась – делай раз! Шире шаг не отставай – делай два! Не задерживай, смотри – делай три! Солнце в небо посмотрело. Хорошо! Буду сильный, буду смелый и большой!» Построение в колонну по одному, ходьба обычная в полуприседе; приседе спиной вперед. Бег с высоким подниманием колен, с изменением темпа и направления. Указание – бегать легко, ритмично; колено поднимать под углом 90°, руки на поясе. Восстановление дыхания.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Корректирующие упражнения с разным положением рук. Перестроение в 2 колонны. Общеразвивающие упражнения без предметов – комплекс №2. Напоминает технику безопасности при выполнении метания, ходьбе по повышенной опоре. (Г, Д) Метание в вертикальную цель с расстояния 5 метров. Обращает внимание на правильное исходное положение при метании правой и левой рукой. Акцентирует внимание на технике броска – выполнять замах круговым движением руки сначала вниз, затем вверх назад до полного ее выпрямления. Напоминает технику безопасности: нельзя стоять справа вблизи от метаемого, находится в зоне броска во время упражнения, и ходить за снарядами без разрешения; пересекать зону метаний бегом или прыжками передавать снаряд друг другу броском; запрещено несанкционированно менять траекторию метания, делать опасные движения или броски предметов. (Г) Равновесие – ходьба приставным шагом по скамейке с перешагиванием через кубы, руки в стороны. Акцентирует внимание на положении корпуса и головы. Контролирует движение правым и левым боком, осуществляет страховку воспитанников. (К) Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком». Все игроки сидят в кругу на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середине круга одному ребенку завязывают глаза, он – ловишка – «жмурка». Игроки бегают по залу, передавая друг другу колокольчик. Ловишка двигается на звук колокольчика.</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p> <p>Вертикальные мишени, мешочки с песком.</p> <p>Гимнастические скамейки. Кубы поролоновые (высотой 10м) – 4шт.</p> <p>Просторное свободное пространство. Колокольчик.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Упражнения по активизации речи, развитию мелкой моторики пальцев рук и повышению иммунитета с использованием грецкого ореха. Наш орешек непростой, Он волшебный, золотой. С орешком будем мы играть Своим ручкам помогать. Мы с орешком поиграем, <i>(в правой руке)</i> Его с горочки катаем. Вверх и вниз, вверх и вниз Ты по пальчикам катись! Снова весело играем, <i>(в левой руке)</i> По другой руке катаем. Вверх и вниз, вверх и вниз Ты по пальчикам катись! В пальцы мы орех возьмем, <i>(в правой руке)</i> И немного повернем. Крепко пальцами держи И еще раз поверни. В другую руку мы возьмем, <i>(в левой руке)</i> И немного повернем. Крепко пальцами держи И еще раз поверни. 1,2,3,4,5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхни, И немного отдохни!</p>	<p>Просторное свободное пространство. Орехи. Все движения выполняют в соответствии с текстом и инструкцией.</p>

Тема: Совершенствование физической формы в паре.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 09.10.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, метать в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, равновесие, координацию, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.1. Оказывать тактическую помощь другим учащимся при выполнении различных физических упражнений, в разных видах игр.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять разные виды ходьбы – ходьбу скрестным шагом, ходьбу в приседе и полуприседе. Выполнять построение в колонну, шеренгу в пары. Безопасно работать в паре в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Выполнять ползание на четвереньках с опорой на предплечья и ступни, толкая мяч головой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Применять силовые качества при перетягивании каната.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять бег, сгибая ноги в коленях назад; высоко поднимая колени. Применять амплитуду рук, соответствующую каждому виду ходьбы и бега. Выполнять массаж в паре. Сохранять направление движения при выполнении заданий.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Дифференцировать свои усилия при выполнении упражнений в паре.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Ходьба, колонна, шеренга, парная гимнастика, ползание, левая рука, правая рука, мышцы, взаимопомощь, сотрудничество.		
	Вопросы для обсуждения: Какие части тела и мышцы задействованы при выполнении упражнений в паре? Какие вы знаете парные виды спорта? Какую тактику взаимодействия называют сотрудничеством, взаимопомощью?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему нужно в парной гимнастике дифференцировать усилия с усилиями партнера?		
Предыдущее обучение	<p>Равновесие – ходьба по скамейке с перешагиванием через кубы, руки в стороны.</p> <p>Метание в вертикальную цель с расстояния 5 метров.</p> <p>Прыжки боком на двух ногах через аркан с продвижением вперед.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация	Ходьба в колонне по одному.		Просторное

№16

Тема: Мы спортом занимаемся и быстрее растем.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 15.10.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, равновесие, координацию, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять перестроение в колонну по два, по одному во время движения. Выполнять построение в колонну, шеренгу, пары. Выполнять бег – сильно сгибая ноги в коленях назад; высоко поднимая колени. Безопасно работать в паре в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Выполнять ползание на животе на повышенной опоре.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Перебрасывать мяч приемом из-за головы из положения «малдас». Выполнять прыжки в высоту с разбега, доставая предмет (лента), подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25см.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Дифференцировать силу броска и перебрасывать мяч точно в руки партнеру. Координировать маховые движения рук и силу толчка ног при прыжках с разбега. Контролировать тело и объект, пространство при выполнении заданий.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: обобщают знания о видах спорта; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал, называют виды спорта на английском языке.		
	Предметная лексика и терминология: Тренировка, ходьба, колонна по два, по одному, прием от груди, прыжки с разбега, виды спорта на английском языке.		
	Вопросы для обсуждения: Какие виды спорта вам нравятся больше всего? Как можно минимизировать риски при выполнении тренировок? С какой целью выполняют прыжки в баскетболе? Каким видом спорта вы бы хотели заниматься? Какие полезные привычки помогают спортсменам стать чемпионами?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Что общего в тренировке разных видов спорта? Для чего нужны тренировки спортсменам?		
Предыдущее обучение	<p>Ходьба с мячом, зажатым между ступнями.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и ступни, толкая мяч головой.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы из исходного положения «малдас». («Сед по-турецки»). Перетягивание каната.</p>		
План			

Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К, Д) Предлагает воспитанникам отгадать загадки о видах спорта, представить себя спортсменами. «Легкая атлетика». Ходьба на носках, скрестным шагом, гимнастическим шагом с разными положениями рук: с выпадами, бег – сильно сгибая ноги в коленях назад; высоко поднимая колени. Обращает внимание на применение амплитуды рук, соответствующей каждому виду движений. Дыхательное упражнение. «Мы спортом занимаемся и быстрее растем» – <i>подняться на носочки, руки вверх – вдох.</i> «Выше становимся с каждым днем» – <i>опустить руки вниз, опуститься на всю стопу – выдох.</i></p>	<p>Просторное свободное пространство. ИКТ – Презентация «Виды спорта».</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(П) «Волейбол». Общеразвивающие упражнения в паре – комплекс №1. Контролирует дистанцию при построении в две колонны парами. Акцентирует внимание на умении дифференцировать свои усилия и согласовывать свои действия с действиями партнера. (П) Перебрасывание мяча друг другу двумя руками приемом «от груди» – расстояние 3 м. Акцентирует внимание на умении дифференцировать силу броска и перебрасывать мяч точно в руки партнеру. Указание не разводить локти в стороны, посылать мяч по траектории вперед-вверх-вниз. (К) «Борьба». Ползание по гимнастической скамейке на животе. Указание – выполнять движения последовательно, подтягивать корпус энергичным выпрямлением и сгибанием рук, хват с боков скамейки – большой палец сверху, остальные с нижнего края скамейки. (К) «Баскетбол». Прыжки в высоту с разбега, доставая предмет (лента), подвешенный выше поднятой руки ребенка на 30см. Указание – координировать маховые движения рук и силу толчка ног. При показе акцентирует внимание на выполнении толчка ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под ленту. Техника безопасности: до ленты нужно только легко дотронуться, движение выполнять по одному игроку с колонны.</p>	<p>Схема построения в две колонны парами. Мячи волейбольные на половину группы. Корзины для мячей. Гимнастические скамейки. Натянутый с лентами. Ленты разного цвета напротив каждой команды, подвешенные выше поднятой руки ребенка на 30см.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Упражнение «Вот так позы!». Предлагает воспитанникам представить себя чемпионами выбранного вида спорта.</p>	

Раздел №2

№17

Тема: Станем сильными и ловкими.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 16.10.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p> <p>0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять разные виды ходьбы. Выполнять построение в колонны, шеренги. Безопасно работать колонной в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Подтягивать корпус энергичным выпрямлением и сгибанием рук при ползании на животе.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять бег мелким шагом – короткими и частыми беговыми шагами.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Бросать набивной мяч вдаль приемом от груди.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: обобщают знания о развитии силы и ловкости, демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Сила, ловкость, ходьба с заданием, набивной мяч, прием от груди, прыжки из обруча в обруч.		
	Вопросы для обсуждения: Какие полезные привычки способствуют развитию силы и ловкости? В каких видах спорта особенно нужна сила? Какие упражнения для развития силы можно развивать самостоятельно? Какое спортивное оборудование помогает развивать силу, ловкость?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Для чего мужчинам нужна сила? Можете ли вы сказать, как физическая культура развивает ваши способности?		
Предыдущее обучение	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Прыжки разбега с доставанием предмета, подвешенного на 30см выше поднятых рук. Ползание по гимнастической скамейке на животе.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К, Д) Пальчиковая гимнастика. «Вот дедушка, вот бабушка, Вот папочка, вот мамочка, вот деточка моя. <i>(левой рукой поочередно трогать каждый палец правой руки, затем наоборот)</i>, А вот и вся моя семья <i>(левой рукой обнять кисть правой руки и наоборот)</i>». Предлагает тренировать силу и ловкость, чтобы стать такими как папа. Ходьба с заданием для рукприставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Бег мелким шагом – короткими и частыми беговыми шагами. Обращает внимание воспитанников на ритмичность беговых шагов и координацию движений рук и ног.</p>	<p>Просторное свободное пространство. Спортивные атрибуты для знакомства.</p> <p>Музыка ритмичная.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами – комплекс №1. Игровое упражнение «Быстро возьми, быстро положи». Воспитанники бегают вокруг своего кубика, пока звучит музыка. По окончании музыки – быстро поднимают свой мяч над головой, хорошо выпрямляя позвоночник. (К, Д) Бросание набивного мяча вдаль двумя руками от груди, стоя в шеренге. Выполнять последовательно шеренгами. Акцентирует внимание на энергичное выпрямление согнутых рук. Напоминает воспитанникам технике безопасности при метании предметов вдаль: находится на безопасном расстоянии, бежать за мячом надо после сигнала, обходить зал слева или справа, быстро становиться сзади впереди стоящей шеренги. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Указание – подтягивать корпус энергичным выпрямлением и сгибанием рук, хват с боков скамейки – большой палец сверху, остальные с нижнего края скамейки. (К) Подвижная игра «Ласточки и ястребы». Предлагает разделить на команды «Ласточки» «Ястребы» по желанию. Игроки становятся спиной друг к другу посередине зала. По команде «ястребы» ловят «ласточек» и наоборот. Выигрывает та команда, в которой игроков будет больше.</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p> <p>Мячи набивные весом 1 кг.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Упражнение «Гора с плеч». «Когда ты очень устал и тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи. Отведи их назад и опусти плечи. Сделай это 5-6 раз и тебе сразу станет легче».</p>	

Тема: Заботимся о своей осанке.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 18.10.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.3. Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, наклонной доске.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут:</p> <p>Выполнять ходьбу на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы.</p> <p>Выполнять построение в колонны, шеренги.</p> <p>Безопасно работать классом и группой в пространстве движений.</p> <p>Ориентироваться в пространстве зала.</p> <p>Выполнять ходьбу приставным шагом по аркану. Выполнять упражнения с кубиками для профилактики сколиоза.</p> <p>Большинство воспитанников смогут:</p> <p>Сохранять равновесие при ходьбе по аркану.</p> <p>Бросать набивной мяч вдаль приемом от груди. Бегать с большим легким полетом и размашистыми движениями рук.</p> <p>Сохранять статистическое равновесие на повышенной опоре в игре.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут:</p> <p>Концентрировать свое внимание, сохранять осанку ровной на протяжении всего комплекса ОРУ.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: могут анализировать и оценивать действия и динамику движений, способствующих улучшению своего здоровья.		
	Предметная лексика и терминология: Осанка, метание, набивной мяч, прием от груди, равновесие, сколиоз, свод стопы.		
	Вопросы для обсуждения: Как можно использовать мешочек с песком для профилактики сколиоза? Какие упражнения способствуют формированию красивой походки? Какое оборудование можно носить на голове для формирования ровной осанки? Какие риски несет искривление позвоночника?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Для чего нужно укреплять мышцы спины? Как физическая культура развивает ваше мышление?		
Предыдущее обучение	Бросание набивного мяча вдаль двумя руками от груди. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Ползание по гимнастической скамейке на животе.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

Мотивация	(К, Д) Рассматривает с воспитанниками	Просторное
0-3 минуты	<p>изображение ребенка с искривлением позвоночника. Предлагает указать причины, акцентирует внимание на последствия сколиоза. Предлагает меры по профилактике сколиоза. Ходьба, корригирующие упражнения. Бег широким и мелким шагом. Указание – двигаться с большим легким полетом и размашистыми движениями рук, короткими и частыми беговыми шагами.</p>	<p>свободное пространство. Мяч. Свисток для использования как сигнала стартстоп.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(К) Перестроение в колонну по два. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами – комплекс №1. Указание – концентрировать свое внимание, сохранять осанку ровной на протяжении всего комплекса. (К, Д) Бросание набивного мяча вдаль двумя руками от груди, стоя в шеренге. Выполнять последовательно шеренгами. Акцентирует внимание на энергичное выпрямление согнутых рук. Напоминает воспитанникам о технике безопасности при метании предметов вдаль: находиться на безопасном расстоянии, бежать за мячом надо после сигнала, обходить зал слева или справа, быстро становиться сзади впереди стоящей шеренги. (Г) Равновесие – ходьба боком приставным шагом по аркану с мешочком на голове, руки на поясе – ставить стопу так, чтобы аркан был посередине подошвы. Указание – сохранять равновесие: не наклонять голову вниз, смотреть вперед. (Г) «Не намочи ноги». В руках каждого ребенка по 2 кольца. Воспитанники кладут на пол один кружок и становятся на него, затем кладут второй на расстоянии шага и переходят на него. После этого берут тот кружок, который находится сзади, и вновь кладут впереди себя по направлению движения к финишу. Далее, продолжая те же действия, доходят до конца дистанции.</p>	<p>Мячи набивные по количеству учащихся. Корзины для мячей. Арканы. Кружки от кольцеброса.</p>
Заключительный этап 28-30	Воспитанники предлагают альтернативные упражнения для формирования правильной осанки вне школы.	

Тема: Мои друзья в классе.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 22.10.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. 0.3.1.1. Оказывать тактическую помощь другим учащимся при выполнении различных физических упражнений, в разных видах игр.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Безопасно перемещаться в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Быстро находить свою пару. Выполнять разные виды движений «врассыпную» по залу под музыку. Согласовывать шаг с шагом другого ребенка в паре. Двигаться по кругу, взявшись за руки, «змейкой», цепочкой, выполняя правила игры. Большинство воспитанников смогут: Выполнять упражнения в такт музыке, красиво и легко. Бросать мяч вдаль правой и левой рукой. Выполнять прыжки в глубину и сохранять равновесие при приземлении, делая шаг вперед при необходимости. Некоторые воспитанники смогут: Выполнять сопряженные движения при выполнении прыжка в глубину – одновременно с выпрямлением ног руки опустить вниз, затем вынести вперед. Выполнять замах круговым движением руки сначала вниз, затем вверх-назад до полного ее выпрямления.		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Согласованность, взаимодействие, ходьба в колонне по два, по одному; левая рука, правая рука, замах, прыжки в глубину, равновесие, приземление, согласованность, модуль.		
	Вопросы для обсуждения: Какие качества отличают ваших друзей от других детей? Как вы понимаете слова «взаимодействие», «сотрудничество»? Как можно минимизировать риски при выполнении метания предметов вдаль?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Что такое дружба? Почему нельзя спрыгивать на неровную поверхность? Почему при движении парой важно согласованность, взаимодействие?		
Предыдущее обучение	Равновесие – ходьба боком приставным шагом по аркану с мешочком на голове, руки на поясе. Бросание набивного мяча вдаль двумя руками от груди. Перешагивание из круга в круг.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	(К, Д) Игра «Это я, это я, это все мои друзья». – Кто ватагою веселой каждый день шагает в школу? – Кто из вас своим трудом украшает класс и дом? – Кто из вас хранит в порядке ручки, книжки и тетрадки? – Кто из вас, скажите, братцы, забывает умываться? – Кто домашний свой урок выполняет точно в срок? – Кто из вас приходит в класс с опозданием на час? – Кто, играя в волейбол, забивает в окна гол? – Кто из вас не смотрит		Просторное свободное пространство. Музыка.

	<p>хмуро, любит спорт и физкультуру? Игра «Найди пару». Воспитанники выполняют разные виды движений «враспынную» по залу под музыку (ходьбу на носках, ходьбу широким шагом, бег на носках, подскоки). По окончании музыки быстро находят свою пару.</p>	
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Построение парами в колонну по два. Ходьба и бег парами колонной – указание согласовывать шаг с шагом другого ученика. Общеразвивающие упражнения в паре с одной палкой – комплекс №7. (К, Д) Метание вдаль правой и левой рукой. Напоминает воспитанникам о минимизации рисков при метании предметов вдаль. Контролирует правильное исходное положение: три пальца размещены сзади мяча, мизинец и большой палец размещены с боку. Акцентирует внимание на технике броска – хорошо замахиваться и слитно переходить сразу же к броску, заканчивая его полным выпрямлением руки с энергичным движением кисти по направлению броска; посылать мяч по траектории вперед-вверх. Техника безопасности: нельзя стоять справа вблизи от метящего, находиться в зоне броска во время упражнения, и ходить за снарядами без разрешения; пересекать зону метаний бегом или прыжками передавать снаряд друг другу броском; запрещено несанкционированно менять траекторию метания, делать опасные движения или броски предметов. (К) Прыжки в глубину – спрыгивание с модуля высотой 30 см. Указание – прыгать легко, не задерживая дыхания; энергично отталкиваться двумя ногами от поверхности модуля, приземляться на носки. Сохранять равновесие при приземлении, делая шаг вперед при необходимости. Обращает внимание на сопряженные движения – одновременно с выпрямлением ног руки опустить вниз, затем вынести вперед. Напоминает воспитанникам о возможных рисках при спрыгивании на неровную поверхность, с высоких или неустойчивых предметов. (К) Подвижная игра «Море волнуется». Из числа играющих, выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят: «Море волнуется» встают за ним, постепенно образуя цепочку. Затем неожиданно ведущий говорит: «Море спокойно», все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим.</p>	<p>Мячики (диаметром 8см) по количеству учащихся. Корзины для мячей.</p>
<p>13-27</p>		<p>Модули, скамейки (высотой 30см).</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>«Что такое Дружба?» Что такое Дружба? Спросила я у птицы. – Это когда коршун. Летает вместе с синицей. Спросила я у зверя: – Что такое Дружба? – Это когда зайцу, Лисицы бояться не нужно. А после спросила у девочки: – Дружба – что такое? Это что-то огромное, Радостное и большое! Это когда ребята все сразу, Все вместе играют, Это когда мальчишки Девчонок не задирают. Дружить должны все на свете: И звери, и птицы, и дети!</p>	

Тема: Играем с друзьями.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 23.10.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять разные виды ходьбы, челночный бег. Безопасно работать классом и группой в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Выполнять ритмическую гимнастику.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Ставить ногу с пятки на носок, не задерживать дыхание во время бега. Бросать мешочек с песком вдаль правой и левой рукой. Двигаться цепочкой в игре, быстро находить свое место в колонне.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: В заключительной фазе броска тяжесть тела перенести на переднюю ногу. Начинать и заканчивать движения в такт музыки.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Ходьба с заданием для рук, бег в медленном темпе, ритмическая гимнастика, мах, мешочек с песком, метание вдаль.		
	Вопросы для обсуждения: В какие игры вы играете с друзьями в свободное время? Какие двигательные навыки вы используете при метании мешочка с песком вдаль одной рукой? Какие качества развивает игра?		
	Можете ли вы сказать, почему...? От чего зависит дальность полета мешочка с песком? Почему нужно соблюдать правила в игре?		
Предыдущее обучение	<p>Разные виды перемещений «враспынную» по залу под музыку.</p> <p>Прыжки в глубину – спрыгивание с модуля высотой 30см.</p> <p>Метание вдаль правой и левой рукой.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К, Д) Игровое упражнение «Четыре стихии». Воспитанники идут по кругу. Выполняют команды педагога: «земля» – опустить руки вниз, «вода» – плыть, вытягивая руки вперед, «воздух» – летать, как птицы, «огонь» – вращать руками. Ходьба приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, в полуприседе. Челночный бег 3*10. Восстановление дыхания.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(К) Упражнения с элементами аэробики – комплекс № 1 Указания – выполнять движения ритмично, в соответствии с музыкой, начинать и заканчивать движения в такт музыке.</p> <p>(К, Д) Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой (активным выносом над плечом вперед-вверх). Напоминает учащимся о минимизации рисков при метании предметов вдаль. Акцентирует внимание на технике броска – при замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад. При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед; в заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на переднюю ногу. Техника безопасности: нельзя стоять справа вблизи от метаемого, находиться в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения; пересекать зону метаний бегом или прыжками передавать снаряд друг другу броском; запрещено несанкционированно менять траекторию метания, делать опасные движения или броски предметов.</p> <p>(Г) Подвижная игра «Западня». Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, двигается в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу педагога оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. По команде педагога игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.</p> <p>(К) Подвижная игра «Балапандар» («Цыплята»). Строятся в колонну, кладут руки на плечи переднего и двигаются за ведущим – наседкой. По сигналу: «Қара құс» «Черная птица» – наседка старается защитить цыплят от нападающей птицы. Цыплята двигаются в разном направлении всей колонной, меняя направление движения вслед за наседкой.</p>	<p>Ритмическая музыка.</p> <p>Мешочки с песком весом 100 гр по количеству учащихся.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>«Марш самооценки». Дети двигаются по залу, с силой ставя ногу на пол. Педагог четко: «Я чувствую землю под ногами. Она прочная, твердая. Я иду смело, уверенно». Предлагает детям на каждый шаг при выдохе произносить: «Хо-хо-хо!» – 10-15 секунд. Затем на выдохе произносить: «Я-я-я», ударяя себя ладонью в грудь.</p>	

Тема: Мы – одна семья.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 5.11.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний. 0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. 0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Безопасно работать индивидуально в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Прокатывать фитболы между модулями, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Большинство воспитанников смогут: Бегать с расслабленными плечами, ритмично, с размеренным тактом беговых шагов. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Выполнять прыжки через скакалку. Лазать по гимнастической лестнице одноименным способом. Некоторые воспитанники смогут: Выполнять движения быстро, продемонстрировать навыки контроля тела, пространства и времени.		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Бег в медленном темпе, круговая тренировка, прыжки через скакалку, фитболы, гимнастическая лестница, разделение пространства.		
	Вопросы для обсуждения: Как можно минимизировать риски при выполнении круговой тренировки? Какие альтернативные виды движений можно использовать в круговой тренировке? Какое задание было наиболее трудным и почему? Какую пользу принесла круговая тренировка? Какие задания развивали выносливость, ловкость?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Какую роль играет бег в круговой тренировке? Чем отличается круговая тренировка от других уроков физкультуры?		
Предыдущее обучение	Ритмическая гимнастика. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. Равновесие – подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой подталкивать перед собой мешочек с песком – дистанция 6 м.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	(К, Д) Предлагает воспитанникам встать в круг, соединить ладони для выполнения тренинга. «Возьмемся за руки и представим, что мы одно целое, одна семья. Все вместе сделаем вдох-выдох (3 раза). Очень хорошо. Послушаем, как бьется сердце. Тук – шаг вперед, тук – шаг назад (3 раза)». Предлагает контролировать выполнение упражнений посредством использования жетонов. Ходьба в колонне по одному.		

<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Перестроение в колонны по 2. Упражнения с гантелями – комплекс №1. (К) Бег в медленном темпе – 2 минуты. Указания – двигаться с расслабленными плечами, ритмично, с размеренным тактом беговых шагов. Акцентирует внимание на спокойное координированное движение рук. Напоминает учащимся о технике безопасности при выполнении круговой тренировки, выполняет страховку при необходимости. Восстановление дыхания. 1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Сделать небольшой вдох, медленно выдыхая, опустить голову на грудь, плечи свести вперед, руками коснуться коленей, посмотреть вниз. На выдохе поднять голову, расправить плечи, руки поднять в стороны до уровня плеч, посмотреть вверх, руки опустить. 2. И.п.: то же, сделать прерывистый вдох через нос в 3-4 приема, т.е. после каждого вдоха делать небольшой выдох, причем каждый последующий вдох должен быть глубже предыдущего. Когда легкие наполнятся воздухом, после короткой задержки дыхания сделать быстрый и сильный выдох через широко раскрытый рот. Повторить 3 раза. (И) Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом. Обращает внимание на технику безопасности. Страховка и поддержка осуществляется со спины учащегося с удобной для него стороны. Необходимо постоянно фиксировать внимание на технике захвата реек руками – четыре пальца сверху, большой снизу держат рейку в обхват, а так же постановке ноги на рейке – серединой стопы. Указание – координировать движения рук и ног, не пропускать рейки, не спрыгивать с лестницы. Под гимнастическую стенку обязательно кладут мягкие маты. Равновесие – подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой подталкивать перед собой мешочек с песком – дистанция 3 м. Указание не опускаться на всю стопу, а выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы. Катание фитбола между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Указание – подталкивать мяч несильным движением пальцев рук. Подбрасывание вверх и ловля мяча двумя руками после хлопка. Указание – держать мяч перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить сразу после хлопка разведенными пальцами рук. Прыжки через короткую скакалку произвольным способом. Напоминает учащимся о ритмичности прыжка, которая зависит от координации движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные). Массаж рук. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «тряхивают воду». Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы. Вызвать ощущение легкости, радости.</p>	<p>Свисток для использования как сигнала стартстоп.</p> <p>«Шведская стенка».</p> <p>Мешочек с песком.</p> <p>Фитболы для катания, предметы (кегли, кубы, конусы) 1 ряд – 5шт. Мячи (диаметром 20см).</p> <p>Короткие скакалки.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Вместе с воспитанниками подводит итог тренировки посредством подсчета жетонов.</p>	

Тема: Научи друга уверенно двигаться.	Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 06.11.2019	Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.</p>	
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять бег со сменой направления, корригирующие упражнения. Безопасно работать парами в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Уверенно двигаться колонной и быстро перестраиваться в круг в центре зала.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Использовать обруч для тренировки ловкости. Выполнять прыжки через скакалку произвольным способом. Балансировать на кончиках пальцев в паре. Выполнять массаж ног.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Применять тактику взаимодействия при выполнении заданий в паре. Координировать движения рук и ног при лазании парой. Координировать движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные) при прыжках через скакалку.</p>	
Языковая цель	<p>Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал; оценивать действия, динамику движений для улучшения своей деятельности.</p> <p>Предметная лексика и терминология: Исходное положение, ловкость, баланс, внимание, быстрота, сотрудничество, взаимодействие.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Какие упражнения в паре были самыми трудными, легкими? Какие задания помогут вам чувствовать себя уверенными? Как лучше всего удержать баланс на носочках? Каким упражнениям вы бы могли научить своего друга?</p> <p>Можете ли вы сказать, почему...? Почему для развития ловкости используют обруч? Что такое сотрудничество, взаимодействие? Чем отличаются уверенный человек и неуверенный в себе человек?</p>	
Предыдущее обучение	<p>Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом. Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Подбрасывание вверх и ловля мяча двумя руками после хлопка.</p> <p>Катание фитбола между предметами.</p> <p>Равновесие – подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой подталкивать перед собой мешочек с песком (дистанция 3 м).</p>	
План		

Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>(К, Д) Предлагает воспитанникам научиться друг у друга быть уверенным. «Быстро в круг».</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег со сменой направления, корригирующие упражнения. По команде: «Быстро в круг» становятся в центре зала в круг, взявшись за руки.</p>	Просторное свободное пространство.
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(П) Общеразвивающие упражнения с обручем в паре – комплекс №2.</p> <p>(Г) Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.</p> <p>Обращает внимание на координированные движения рук и ног (чередующийся шаг). <u>Напоминает о технике безопасности:</u> Страховка и поддержка осуществляется со спины учащегося с удобной для него стороны. Необходимо постоянно фиксировать внимание на технике захвата реек руками – четыре пальца сверху, большой снизу держат рейку в обхват, а так же постановке ноги на рейке – серединой стопы.</p> <p>Под гимнастическую стенку обязательно кладут мягкие маты.</p> <p>(Г) Прыжки через короткую скакалку произвольным способом.</p> <p>Напоминает, что перепрыгивать через шнур скакалки необходимо в момент прохождения его под стопами.</p> <p><u>Техника безопасности</u> – убедитесь, что воспитанники находятся на достаточном расстоянии друг от друга.</p> <p>(П, Э) «Баланс в паре».</p> <p>Предлагает передвигаться по залу под музыку, используя разную тактику движения; по окончании музыки воспитанники быстро находят пару и становятся на носочки, как можно выше.</p> <p>Указание – сфокусировать взгляд вперед, держать мышцы живота напряженными, стараться подняться на самые кончики пальцев, ноги выпрямлять в коленках.</p> <p>(К, Д) Массаж ног.</p> <p>И.п.: сидя по-турецки.</p> <p>1) Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе.</p> <p>То же с правой ногой.</p> <p>2) Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки. Цель: воздействие на биологически активные точки, находящиеся на ногах.</p>	<p>Обручи (диаметром) 50 см.</p> <p>«Шведская стенка».</p> <p>Короткие скакалки.</p> <p>Музыка для использования как сигнала старт-стоп.</p>
Заключительный этап 28-30	Предлагает воспитанникам рассказать о своих достижениях. Анализирует недочеты пар, не умеющих согласовывать свои действия.	

Тема: Зоопарк.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 08.11.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, равновесие, координацию, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Демонстрировать примеры креативности. Уверенно работать всем классом в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Выполнять движения игровой гимнастики уверенно, в соответствии со словами. Большинство воспитанников смогут: Ходить с мячом, зажатым между ступнями в произвольном направлении. Выполнять прыжки с мячом, зажатым между колен в произвольном направлении. Некоторые воспитанники смогут: Применять навыки самоконтроля движений и пространства. Применять навыки восстановления эмоционального фона, умение освобождаться от негативных эмоций, обид. Выполнять элементы акробатики.		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Креативность, исходное положение, названия животных.		
	Вопросы для обсуждения: Чему мы можем научиться у животных? Каких животных мы видим только в зоопарке? Какие части тела помогают при выполнении прыжков? Какие меры по охране животных необходимо принимать окружающим?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Как улучшить качество своих прыжков? Как движение животного зависит от места его обитания?		
Предыдущее обучение	Прыжки через короткую скакалку произвольным способом. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом. Баланс в паре.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	(К) «Угадай животное». Предлагает воспитанникам угадать и изобразить животное в зоопарке под соответствующую музыку. Обращает внимание на движения, которые нужно имитировать выразительно, в соответствии с музыкой (у каждого животного свой шаг и своя музыка).		Просторное свободное пространство.
Основной этап	Игровая гимнастика «На лесной полянке». «На лесной полянке		

4-12	<p>в ряд Звери делают зарядку. Заяц головой вращает – <i>(Имитировать движения)</i>. Мышцы шеи разминает. Делает старательно каждое движение, Очень ему нравится это упражнение. Полосатенький енот, Изображает вертолет: Лапками машет назад и вперед, Словно собрался в далекий полет. Серый волк немного сонный, Выполняет он наклоны: «Ты, волчишка, не ленись! Вправо, влево наклонись, А потом вперед, назад, Получишь бодрости заряд! Медвежонок приседает, От пола пятки отрывает, Спинку держит прямо-прямо! Так учила его мама. Ну а белки, словно мячики, Дружно прыгают и скачут!</p>	
13-27	<p>(К) «Пингвины». Ходьба с мячом, зажатым между ступнями, в произвольном направлении. «Кенгуру». Прыжки с мячом, зажатым между колен в произвольном направлении. Указание – разделять пространство, не сталкиваться друг с другом. «Обезьянки». Выполнение несложных элементов акробатики «Ласточка», «Корзинка», «Коробочка», «Мостик». Выполнять плавно, без рывков, обязательно с учетом индивидуальных возможностей воспитанников. (Г) Подвижная игра «Ловля обезьян». Воспитанники делятся на две неодинаковые группы. Группа, которая меньше – «охотники», больше – «обезьяны». «Обезьян» размещают на одной стороне площадки, «ловцов» – на противоположной. Ловцы договариваются между собой о движениях, которые будут выполнять. Выходят на середину площадки и показывают их. Обезьяны влезают на лестницу и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прделав движения, ловцы уходят. Обезьяны слезают с возвышений (деревья, пеньки) и повторяют движения ловцов. По сигналу педагога: «Ловцы!» – обезьяны бегут к деревьям и взбираются на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе.</p>	<p>Мячи (диаметром 20см) по количеству учащихся.</p> <p>Гимнастическая лестница, скамейки.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>(К) Восстановление эмоционального фона, умение освободиться от негативных эмоций, обид. «Ты – лев». «Закрой глаза, представь льва – царя зверей – сильного, могучего, уверенного. Он красив, горд и выдержан. Этого льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!». Предлагает воспитанникам рассказать, чему можно поучиться у животных.</p>	

Тема: Улучшаем движение и настроение.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 12.11.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Демонстрировать примеры креативности. Безопасно работать парами в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Отбивать мяч от пола одной рукой. Большинство воспитанников смогут: Соблюдать дистанцию между друг другом, менять уровни (высокий, средний, низкий). Выполнять прыжки на двух ногах на разных уровнях. Выполнять боковые перекаты. Некоторые воспитанники смогут: Напрягать мышцы для большего контроля и четкого очертания фигуры (бревна, мяча). Выполнять движения с мячом в соответствии со стихотворением.		
Языковая цель	Развитие навыков: могут продемонстрировать навыки контроля тела и объекта при выполнении упражнений с мячом; знания о частях тела и мышцах, активных во время движений.		
	Предметная лексика и терминология: Креативность, исходное положение, боковой перекат, эмоции, настроение, мяч.		
	Вопросы для обсуждения: По каким признакам мы узнаем о плохом настроении? Какие части тела помогают при выполнении прыжков? Какие части тела задействованы при отбивании мяча?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему для улучшения настроения используют мяч или шар? Как улучшить настроение своих друзей?		
Предыдущее обучение	Движение, соответствующее названию животного. Ходьба с мячом, зажатым между ступнями, в произвольном направлении. Прыжки с мячом, зажатым между колен, в произвольном направлении.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	(К) Предлагает воспитанникам назвать причины плохого настроения. Предлагает улучшить настроение посредством игр с мячами. «В круг широкий, вижу я, Встали все мои друзья. Мы сейчас пойдём налево, А потом пойдём направо. В центре круга соберёмся, И на месте повернёмся, Улыбнёмся, подмигнём И играть опять начнём». Выполнение действий в соответствии со стихотворением.		Просторное свободное пространство.

<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с лентами – комплекс №1. (К) Мимическая зарядка. При выполнении этого упражнения необходимо помнить, что массировать нужно подушечками пальцев, без нажима на кожу, по 6-8 секунд. Здесь живет Хмурилка. <i>(Ребенок нахмурился, указательные пальцы возле сведенных бровей.)</i> Здесь живет Дразнилка. <i>(Упражнение «Буратино», ребенок показывает язык.)</i> Здесь живет Смешилка. <i>(Указательные пальчики на щеках, ребенок улыбается.)</i> Здесь живет Страшилка. <i>(Глаза широко открыты, руки вытянуты вперед, пальцы растопырены, рот открыт.)</i> Это носик Бибка! <i>(Указательные пальцы сведены на кончике носа.)</i> А где твоя улыбка? <i>(Дети отвечают улыбкой на вопрос педагога.)</i></p>	
<p>13-27</p>	<p>Здесь живет Хмурилка. <i>(Массирует точку на лбу между бровями.)</i> Здесь живет Дразнилка. <i>(Массирует точки по краям крыльев носа.)</i> Здесь живет Смешилка. <i>(Массирует точку по срединной линии лица на нижней челюсти, между нижней губой и подбородком.)</i> Здесь живет Страшилка. <i>(Широко раскрывая рот, вытаскивает как можно дальше язык, при этом потягивая с умеренной силой рукавами мочки ушей сверху вниз.)</i> Это носик Бибка! <i>(Поочередно подушечками указательных пальцев касаться кончика носа.)</i> А где твоя улыбка? <i>(Подушечками указательных пальцев массировать точки в углах рта.)</i> Перестроение в три колонны. (К, Д) Боковые перекаты с мячом в руках. Указание – перекатиться в бок в вытянутую прямо форму сначала передом, затем спиной, потом снова передом. Акцентирует внимание на напряжение всех частей тела – напряженные мышцы дают больше контроля и более четкое очертание фигуры. (К) Прыжки с мячом, зажатым между колен на расстоянии 5 м. Указание – помогать себе активным махом рук, энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно, стараться не раздвигать колени. (К) Катание мяча правой и левой рукой между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Указание – подталкивать мяч несильным движением пальцев рук. Подвижная игра «Быстрый мячик». Отбивания мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Указание – мягко давить на мяч сверху ладонью с разведенными пальцами.</p>	<p>Мячи по количеству воспитанников.</p> <p>Гимнастические маты.</p> <p>Предметы (конусы пластмассовые, кегли, кубы) на колонну – 5шт.</p>
	<p>«Разноцветный быстрый мячик, Без запинки скачет, скачет. Часто, часто, низко, низко. От земли к руке так близко. Скок и скок, скок и скок. Не достанешь потолок. Скок и скок, стук да стук. Не уйдешь от наших рук.</p>	
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Формирование поведенческой позиции «Хорошо – плохо». Напоминает, что плохое настроение одного члена коллектива негативно влияет на настроение всех его членов.</p>	

Тема: Удивительный мир зимней природы.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 13.11.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, равновесие, координацию, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Безопасно работать индивидуально и парами в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Выполняют ходьбу в колонне по одному «паровозиком» с изменением темпа и направления. Быстро становиться парами. Воспитанники будут ползать по бревну на четвереньках с опорой на ладони ступни.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Согласовывать свои действия с другими учащимися. Разделять пространство и нужды других при выполнении перемещения по следам.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Встречать летящий мяч адекватным движением рук, при необходимости делать шаг вперед. Демонстрировать навыки контроля тела, пространства и объекта.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал; знание флоры и фауны родного края.		
	Предметная лексика и терминология: Заповедник, снегоход, названия животных на казахском и английском языке.		
	Вопросы для обсуждения: Какие правила нужно соблюдать в лесу? Какие животные обитают в вашей области? Какие двигательные навыки оказались самыми легкими? Какие тактики вы применяли, чтобы преодолеть ворота? Какие картины зимней природы оказались самыми удивительными?		
	Можете ли вы сказать, почему...? От чего зависит способ передвижения животных? Почему дышать в лесу легче, чем в городе? Почему человеку нужно чаще бывать в лесу, на природе?		
Предыдущее обучение	Боковые перекаты с мячом в руках. Прыжки с мячом, зажатым между колен, на расстояние 5м. Катание мяча правой и левой рукой между предметами.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

Тема: Времена года.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 19.11.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, равновесие, координацию, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут:</p> <p>Безопасно работать индивидуально и группами в пространстве зала.</p> <p>Выполнять бег с подниманием колена.</p> <p>Выполнять ходьбу на носках, пятках.</p> <p>Бег с преодолением препятствий, «змейкой».</p> <p>Выполнять мимическую гимнастику.</p>		
	<p>Большинство воспитанников смогут:</p> <p>Демонстрировать контроль тела и объекта при беге с преодолением препятствий, «змейкой».</p> <p>Выполнять замах круговым маховым движением руки, активным выносом над плечом вперед-вверх.</p>		
	<p>Некоторые воспитанники смогут:</p> <p>Ритмично чередовать прыжки на одной и двух ногах, выполняя толчок с опорой на носочки.</p> <p>Применять навыки контроля тела и дыхания при выполнении ОРУ.</p> <p>Применять массаж для профилактики простудных заболеваний.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков:</p> <p>демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p>		
	<p>Предметная лексика и терминология:</p> <p>Времена года, отбивание мяча, правая и левая рука.</p>		
	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <p>Какое время года нравится больше всего?</p> <p>В какие игры вы играете весной (зимой, летом, осенью)?</p> <p>Какие виды классиков вы бы предложили своим друзьям?</p>		
	<p>Можете ли вы сказать, почему...?</p> <p>Почему игры зависят от времени года?</p> <p>Почему выполнение массажа помогает сохранению здоровья?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Бросание мяча друг другу – способ двумя руками из-за головы расстояние 3м.</p> <p>Равновесие – ходьба с одной стороны зала на противоположную по следам, расположенным на расстоянии одного шага ребенка.</p> <p>Ползание по бревну на четвереньках с опорой на ладони ступни.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К) Предлагает совершить путешествие по временам года. «Осенний лес». Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Бег с высоким подниманием колена. Ходьба на носках, пятках. Бег с преодолением препятствий, «змейкой» между пенечками.</p>	<p>Просторное свободное пространство. Кубы, пенечки (высотой 20см).</p>
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>(К) «Путешествие в весну». Перестроение в 4 колонны. 1.«Теплый дождь» (смочил землю, освежил траву и листья, играем с дождевыми каплями). После дождя воздух стал свежим. Предлагает подышать этим воздухом. 2. «Красочная радуга» (засияла разными цветами, украсила планету). 3.«Растения оживают» (деревья, трава, цветы потянулись к солнышку). 4.«Полет птиц» (красивые сказочные птицы, то взмахом крыльев поднимаются высоко в небо, то летят над землей). 5.«Звери просыпаются» (потягиваются после долгого сна). 6.«Бабочки» (порхают вокруг цветов, садятся на них, пьют нектар и снова летят к другому цветку).</p>	
<p>13-27</p>	<p>7.«Полежим на траве» (лежим на мягкой травке и любуемся окружающей красотой). (Г, Д) «Зима». Метание снежков в вертикальную цель с расстояния 5 метров. Указание – выполнять замах круговым маховым движением руки, активным выносом над плечом вперед-вверх. Обращает внимание на хват снежка: три пальца размещены сзади мяча, мизинец и большой палец размещены сбоку. Техника безопасности: перед выполнением упражнений необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска учащихся и посторонних предметов. При групповом метании стоять с левой стороны от метающего, предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от цели. «Белый мельник». Массаж – профилактика простудных заболеваний. Белый, белый мельниксел на облака (<i>Провести пальцами по лбу от середины к вискам</i>). Из мешка посыпалась белая мука (<i>Легко постучать пальцами по щекам</i>) Радуются дети, лепят колобки. (<i>Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа</i>). Заплясали сани, лыжи и коньки. (<i>Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушами</i>). (Г, Д) «Лето» «Классики» из обручей (1-2-1-2-1). Ритмично чередовать прыжки на одной и двух ногах. Указание – приземляться в центр обруча, выполнять толчок с опорой на носочки, не опускаться на всю стопу.</p>	<p>Вертикальная мишень – 4шт., снежки (набивные мячики диаметром 8см).</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>(К) Мимическая гимнастика. «Хмуриться, как осенняя туча, грозное облако; – улыбаться, как солнышко, теплый ветерок; – злиться, как гром, вихрь, ураган; – пугаться, как человек, увидевший молнию; – устать, как человек, идущий сквозь вьюгу; – отдыхать, как птичка на ветке, как кораблик на волнах».</p>	

Тема: Мир насекомых.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 20.11.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Применять свои творческие способности в разных видах движения. Выполнять разные движения с шарфами, перемещаясь по залу. Ползать по скамейке разными способами. Ориентироваться в пространстве зала. Быстро прокатывать мяч от себя.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Демонстрировать контроль пространства, тела и объекта при показе полета бабочек.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Демонстрировать способы улучшения качества движений – напрягать тело, вытягивать пальцы ног, вытягиваться по струнке, сгибаться. Прыгать на двух ногах с одной стороны зала на противоположную за наименьшее время.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: могут описать и продемонстрировать перемещение насекомых, демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Креативность, пространство, названия насекомых, на казахском, английском языках.		
	Вопросы для обсуждения: Каких насекомых вы знаете? Какую пользу приносят насекомые? Передвижение какого насекомого наиболее интересное? Как при помощи тела представить отличительные особенности движения бабочек? Чему могут научить нас насекомые?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Что значит совместно используемое пространство? Почему необходимо согласовывать свои действия с действиями других при разделении пространства?		
Предыдущее обучение	Бег с преодолением препятствий, «змейкой» между пенечками. Метание снежков в вертикальную цель с расстояния 5м. Чередование прыжков на одной и двух ногах, прыгая из обруча в обручи.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>Предлагает воспитанникам назвать насекомых, встречающихся в данной местности. «Бабочки».</p> <p>«Оделись две бабочки в новые платьица, И друг перед дружкой никак не нахвалятся:</p> <p>– Мое из капрона! – Мое из нейлона! – И скроено ладно! – И очень нарядно!</p> <p>Подружки легко над лужайкой порхают!» Предлагает воспитанникам двигаться по залу с шифоновыми шарфами, как бабочки под музыку, по окончании остановиться и расправить крылья. Обращает внимание на красоту движений.</p>		<p>Просторное свободное пространство.</p> <p>Шифоновые шарфы по количеству воспитанников.</p>

<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с шарфами. Дыхательная гимнастика с использованием шифоновых шарфов. «Ветерок». «Я ветер сильный, я лечу, Хочу налево, посвищу. Могу подуть направо, Могу и вверх, И в облака. Ну, а пока я тучи разгоняю». (Г, Э) Ползание по скамейке произвольным способом.</p>	
<p>13-27</p>	<p>«Гусеницы». Долго я следил за ней. А она с утра до ночи – То сама себя длинней, То сама себя короче. Предлагает показать передвижение гусениц по стволу дерева. Обращает внимание на способы улучшения качества движений – напрягать тело, вытягивать пальцы ног, вытягиваться по струнке, сгибаться, группироваться. Напоминает о технике безопасности, оказывает страховку при необходимости. (Г) «Кузнечики». Прыжки на двух ногах с одной стороны зала на противоположную. Указания – отталкиваться от пола как можно энергичнее, помогать себе взмахом рук, стараться выполнить наименьшее количество прыжков. Кузнечик, как никто другой, Гордится левой ногой. Он ей стихи не пишет, Ногой Кузнечик слышит. (К) «Шмель». Играющие сидят по кругу и перекатывают мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяча (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.</p>	<p>Скамейки для ползания – 4-5 шт.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Массаж в парах «Пау-паучина». «Пау-паучина паутину шил. <i>(Круговые движения по спине впереди стоящего косточками пальцев кулачка).</i> Вдруг закапал дождик, <i>(Стук пальчиков по спине).</i> Паутину смыл. <i>(Поглаживание ладонью по спине)</i> Выглянуло солнце, <i>(Рисуем лучики на спине).</i> Стало припекать. <i>(Похлопывание ладонью по спине).</i> Пау-паучина начал все плести опять».</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
	<p><i>(Круговые движения)</i></p>	

Тема: Мир насекомых.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 22.11.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Применять свои творческие способности в разных видах движения. Выполнять построение в круги в соответствии с указанным числом. Ориентироваться в пространстве зала. Демонстрировать контроль пространства при беге в рассыпную.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять упор спереди и сзади. Выполнять упражнение для снятия усталости. Переносить на спине модуль, перемещаясь на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Катить обручи в прямом направлении. Отжиматься от скамейки.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: могут обогатить знания о жизни муравьев; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Взаимопомощь, упор спереди, сзади, цифры до 8. Отжимание, сила, выносливость.		
	Вопросы для обсуждения: Какие вы знаете отличительные особенности муравьев? Почему муравья считают самым сильным среди представителей живой природы? Чему могут научить нас муравьи?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Что значит выполнять действие командой? Почему необходимо согласовывать свои действия с действиями других при построении в круг?		
Предыдущее обучение	Выполнять разные движения с шарфами, передвигаясь по залу. Ползание по скамейке произвольным способом. Прыжки на двух ногах с одной стороны зала на противоположную сторону.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>Загадка о муравьях. «Погляди на молодцов: веселы и бойки, Волокут со всех сторон материал для стройки. Вот один споткнулся вдруг под тяжелой ношей, И спешит на помощь друг. Тут народ хороший! Без работы, хоть убей, жить не может...» Предлагает воспитанникам рассказать о муравьях.</p>		

<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом – комплекс №2. (К, Д) Игровое упражнение «Быстро в круг». Воспитанники выполняют бег врассыпную по всему залу. По команде педагога быстро становятся в круг, два круга, три круга. Предлагает воспитанникам организовать круги в соответствии с цифрой на карточке. Напоминает о минимизации рисков и разделении пространства при беге «врассыпную».</p> <p>Отжимание – руки в упоре на скамейке, ноги вытянуты вместе. Проводить в индивидуальном темпе в соответствии с индивидуальными особенностями воспитанников.</p> <p>Выполнение упоров спереди и сзади. Упор спереди: балансируя на ногах и руках, живот смотрит вниз, по прямой линии между плечами и лодыжками. Необходимо собрать живот. Упор лежа, сзади: балансируя на руках и ногах, живот смотрит вверх, тело держать прямо (бедра должны быть подняты). Если ребенок с трудом поднимает свой вес руками из-за нехватки сил/веса тела, разрешите им держать низ на полу. (Г) Перенести на спине модуль, перемещаясь на четвереньках с опорой на ладони и колени. «Муравьи».</p> <p>«В муравьином доме крышу починить пора. За соломинкою вышел Муравей с утра. К ней через дорогу добрался не спеша. Оглядел, потрогал: очень хороша! Ухватился лапками, раз и поволок... Под лопухами-шапками домик-бугорок. Нелегко, но к домику тащит все равно. Для тебя – соломинка, а для него – бревно!» Перенести на спине модуль, передвигаясь на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>Катание обруча в прямом направлении. По сигналу педагога: «Приготовились!» – дети ставят обруч на землю по направлению к модулям, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу. Затем педагог говорит: «Раз, два, три, кати!», и дети катят обручи в сторону модулей, ударяя по ним правой ладонью. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают обручи над головой и бегом возвращаются в свою команду и передают обруч следующему игроку в колонне.</p>	<p>Карточки с цифрами.</p> <p>Поролоновые кубы, высотой 8см, пластмассовые кирпичики.</p> <p>Обручи, предметы (флажки, кегли, кубы, конусы), обозначающие дистанцию.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>«Гора с плеч». «Когда ты очень устал и тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи. Отведи их назад и опусти плечи. Сделай это 5-6 раз и тебе сразу станет легче».</p>	

Физкультура Тема: Чудеса подводного мира.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 26.11.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Применять свои творческие способности в разных видах движения. Выполнять упражнения с элементами акробатики и дыхательной гимнастики. Двигаться ритмично, контролировать свои действия при выполнении разных видов ходьбы. Выполнять перекаты на спину.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Демонстрировать контроль пространства, тела и объекта при выполнении заданий с нестандартным оборудованием. Прокатывать шарик и ловить его стаканчиком. Выполнять метание в цель с разного расстояния. Выполнять релаксацию «У моря».</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Демонстрировать использование различных двигательных идей в упражнениях и игре. Подбрасывать и ловить шарик стаканчиком. Быстро адаптировать стратегии движения в игре. Будут согласовывать свои действия с действиями других при разделении пространства.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: обобщат знания об обитателях морского дна; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p> <p>Предметная лексика и терминология: Креативность, пространство, динамика, стратегия, взаимодействие, сотрудничество, взаимопомощь, названия обитателей морского дна на казахском, английском языках.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Каким государствам принадлежит Каспийское море? Из какой ткани сделаны костюмы аквалангистов? Как экипируются аквалангисты? Для чего им нужны под водой часы? Как разделяют пространство обитатели морского дна? Чему можно поучиться на морском дне?</p> <p>Можете ли вы сказать, почему...? Почему изменение динамики движения помогают нам быть креативными при выполнении упражнений? Как можно минимизировать риски при выполнении заданий на ограниченной площади? Почему необходимо согласовывать свои действия с действиями других при разделении пространства?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Выполнение упоров спереди и сзади. Отжимание от скамейки. Перенести на спине предмет, перемещаясь на четвереньках с опорой на ладони и колени. Катание обруча в прямом направлении.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>(К) Проводит беседу.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Какие моря вы знаете? – Есть ли моря в Казахстане? – Какие государства омывают Каспийское море? <p>«Аквалангисты». Ходьба в колонне по одному с перестроением в колонну по два через середину зала, имитация экипировки аквалангистов.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики и дыхательной гимнастики (регулирует акт вдох-выдох).</p> <p>Перекаты на спину.</p> <p>1.«Погружение в воду». Мы с вами на берегу моря и начинаем с погружения в воду. <i>Повернитесь друг к другу спиной.</i> Вот мы оказались на морском дне.</p>	<p>Ритмичная музыка.</p> <p>Презентация «Обитатели морского дна».</p>
	<div data-bbox="359 712 954 952" data-label="Image"> </div> <p>И.п.: сидя на полу. Колени прижаты к груди, стопа натянута; руки обхватывают ноги, голова к коленям. 1-2 в положении «группировка» перекат на спину.3-4 – и.п.</p> <p>2. «Краб». По дну моря перебирает клешнями ходит краб.Он переступает и шевелит своими мохнатыми ногами. И.п.: ноги согнуты в коленях, туловище приподнято вверх. 1-4 – передвигают ноги, шаги короткие.</p> <p>3. «Морские звезды». И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – свободно раскинуть руки и ноги, носки оттянуты. /вдох/ 2–и.п./выдох</p> <p>4. «Колючий еж». А вот колючий еж, Его руками не возьмешь. И.п.: лечь на живот, руки вдоль туловища. 1.Ухватить руками ноги выше щиколотки. Прогнуться, поднимая голову, грудь и бедра, насколько возможно /вдох/ 2. Вернуться в и.п./выдох/</p> <p>5. «Каракатица». Каракатица плавает с помощью боковых плавников. И.п.: сидя на полу, руки согнуты в локтях. Передвижение на ягодицах вперед-назад.</p> <p>6. «Морские рачки». И.п.: упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, туловище приподнято, продвижение вперед с опорой на руки и ноги. Обращает внимание на дыхание.</p> <p>7. «Актиния». На морском дне растет необыкновенный цветок. Стоит актиния и качается. Куда течение ведет туда и качается. И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. Наклон туловища назад.</p>	

<p>13-27</p>	<p>8.«Кораллы». Выполнение различных фигур с элементами акробатики. Основные движения в игровой форме с использованием нестандартного оборудования (пластмассовые стаканчики). Педагог должен убедиться, что воспитанники находятся на достаточном расстоянии друг от друга. «Играем с морскими камешками». Подбрасывание и ловля шара стаканчиком. Указание – движение выполнять сначала правой, затем левой рукой, стараться концентрировать свое внимание, не подбрасывать шарик высоко. Прокатывание шара и ловля его стаканчиком. Предлагает встать на одной стороне площадки и прокатить шарик на противоположную сторону энергичным движением руки. Указание – накрыть движущийся шар стаканчиком до того, как он пересечет границу дна.</p>	<p>Пластмассовые стаканчики.</p> <p>Целлулоидные шары. Ленты для обозначения границ морского дна.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Предлагает воспитанникам поделиться впечатлениями о море, напоминает о красоте и богатстве подводного мира, бережном отношении к природе.</p>	

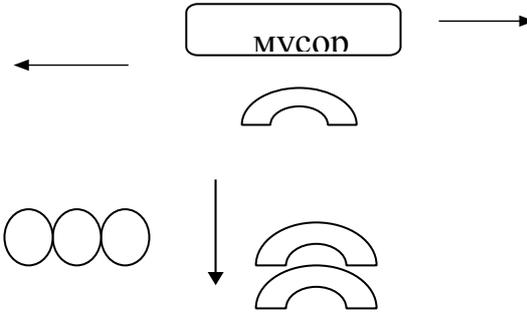
Физкультура Тема: Чудеса подводного мира.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 27.11.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Применять свои творческие способности в разных видах движения. Выполнять упражнения с элементами акробатики и дыхательной гимнастики. Двигаться ритмично, контролировать свои действия при выполнении разных видов ходьбы. Выполнять перекаты на спину.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Демонстрировать контроль пространства, тела и объекта при выполнении заданий с нестандартным оборудованием. Выполнять метание в цель с разного расстояния. Выполнять релаксацию «У моря».</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Демонстрировать использование различных двигательных идей в упражнениях и игре. Подбрасывать и ловить шарик стаканчиком. Быстро адаптировать стратегии движения в игре. Будут согласовывать свои действия с действиями других при разделении пространства.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: обобщат знания об обитателях морского дна; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Креативность, пространство, динамика, стратегия, взаимодействие, сотрудничество, взаимопомощь, название обитателей морского дна на казахском, английском языках.		
	Вопросы для обсуждения: Какие государства омывает Каспийское море? Из какой ткани сделаны костюмы аквалангистов? Как экипируются аквалангисты? Для чего им нужны часы под водой? Как разделяют пространство обитатели морского дна? Чему можно поучиться у обитателей морского дна?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Как можно минимизировать риски при выполнении заданий на ограниченной площади? Почему необходимо согласовывать свои действия с действиями других при разделении пространства?		
Предыдущее обучение	Перекаты на спину. Выполнение различных фигур с элементами акробатики. Подбрасывание и ловля шара стаканчиком. Прокатывание шара и ловля его стаканчиком.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	(К, Э) «Прогулка по берегу моря». Имитация ходьбы по песку, камням, воде: ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны; подскоки; бег с захлестом голени назад.		Просторное свободное пространство. Презентация «Море».
Основной этап 4-12	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики и дыхательной гимнастики (регулировать акт вдох-выдох). Переkаты на спину. 1. «Погружение в воду». Мы с вами на берегу моря и начинаем с погружения в воду. <i>Повернитесь друг к другу спиной.</i>		Ритмичная музыка.

	<p>Вот мы оказались на морском дне.</p>  <p>И.п.: сидя на полу. Колени прижаты к груди, стопа натянута; руки обхватывают ноги, голова к коленям. 1-2 в положении «группировка» перекач на спину.3-4 – и.п.</p> <p>2.«Краб». По дну моря перебирая клешнями, ходит краб.Он переступает и шевелит своими мохнатыми ногами. И.п.: ноги согнуты в коленях, туловище приподнято вверх. 1-4 – передвигают ноги, шаги короткие.</p> <p>3.«Морские звезды». И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – свободно раскинуть руки и ноги, носки оттянуты. /вдох/</p>	Презентация «Обитатели морского дна».
13-27	<p>2–и.п./выдох</p> <p>4. «Колючий еж». А вот колючий еж, Его руками не возьмешь. И.п.: лечь на живот, руки вдоль туловища. 1.Ухватить руками ноги выше щиколотки. Прогнуться, поднимая голову, грудь и бедра насколько возможно /вдох/. 2. Вернуться в и.п./выдох/</p> <p>5. «Каракатица». Каракатица плавает с помощью боковых плавников. И.п.: сидя на полу, руки согнуты в локтях. Передвижение на ягодицах вперед-назад.</p> <p>6. «Морские рачки». И.п.: упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, туловище приподнято, продвижение вперед с опорой на руки и ноги. Обращает внимание на дыхание.</p> <p>7. «Актиния». На морском дне растет необыкновенный цветок. Стоит актиния и качается. Куда течение ведет – туда и качается. И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. Наклон туловища назад.</p> <p>8. «Кораллы». Выполнение различных фигур с элементами акробатики. Основные движения в игровой форме с использованием нестандартного оборудования (пластмассовые стаканчики). Педагогу необходимо убедиться, что воспитанники находятся на достаточном расстоянии друг от друга. «Игры на морском дне».</p> <p>9. «Резвые рыбки». Бег врассыпную между стаканчиками, по сигналу: «Электрический скат!» – спрятаться, поставить стаканчик на голову, замереть. Указание – удерживать статистическое равновесие: держать корпус прямо, не наклонять голову. Подбрасывание и ловля шара стаканчиком. Указание – движение выполнять сначала правой, затем левой рукой, стараться концентрировать свое внимание, не подбрасывать шарик высоко, быстро подставлять стаканчик под шарик. Подвижная игра «Футбол раков». Игроки становятся в произвольном порядке в исходном положении сед. Двое водящих становятся по краям площадки истараются осалить мячом «раков». «Раки» могут только уворачиваться от летящего мяча, но не двигаться с места.</p>	Пластмассовые стаканчики. Целлулоидные шары. Ленты для обозначения границ
Заключительный этап 28-30	<p>Релаксация «У моря». «Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно. Прислушайтесь, как волны мягко накатываются на берег. Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут ваши заботы и все, что вас напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать вас спокойными и ясными. Теперь откройте глаза».</p>	Звуки прибоя.

Физкультура Тема: Мир вокруг нас.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 03.12.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Применять творческие способности в разных видах движения. Ориентироваться в пространстве. Прокатывать фитбол в произвольном направлении несильными движениями пальцев. Сохранять темп и ритмичность беговых шагов при выполнении бега в медленном темпе. Выполнять гимнастику для глаз.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выпрямляться после приземления, стоя на всей стопе. Выполнять лазание по шведской стенке разноименным способом. При разделении пространства согласовывать свои действия с действиями других.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Максимально подтягивать к груди колени согнутых ног в высшей точке полета, мягко приземляться на ноги. Демонстрировать контроль пространства, тела и объекта при прокатывании фитбола, перешагивании с дощечки на дощечку.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: обобщают знания о природных зонах РК; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p> <p>Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, координация, пространство, ходьба, перемещение, шведская стенка, прокатывание, лес, болото, горы, степь, природная зона.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Какие природные зоны вы знаете? Какая природа окружает ваш город, край? Какие качества развиваются у человека при общении с природой? Какие меры по охране природы вы применяете?</p> <p>Можете ли вы сказать, почему...? Почему нужно беречь природу? Как сделать мир вокруг вас чище, добрее? Как можно минимизировать риски при лазании по шведской стенке? Почему важно дифференцировать силу толчка фитбола при прокатывании?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Перекаты на спину. Выполнение различных фигур с элементами акробатики. Подбрасывание и ловля шара стаканчиком. Удерживание статического равновесия. Метание в движущуюся цель с разного расстояния.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>Предлагает совершить обзор природных зон РК. Ходьба в колонне по одному; бег в медленном темпе. Обращает внимание на сохранение темпа и ритмичности беговых шагов; восстановление дыхания.</p>		<p>Просторное свободное пространство. Презентация «Природные зоны РК» или карта.</p>

<p>Основной этап 4-12</p>	<p>(К) Мир леса. Ходьба и бег между предметами (пеньками). Обращает внимание на сохранение темпа и ритмичности беговых шагов; восстановление дыхания.</p> <p>Гимнастика для глаз. «Мы пришли в волшебный лес, Сколько здесь вокруг чудес. Справа березка в шубке стоит, Слева елка на нас глядит. Снежинки в небе кружатся. На землю красиво ложатся. Снежинки блестят и кружатся, На ладошки ребятам ложатся».</p> <p>Прыжки с места через предметы высотой 20см. Указание – в высшей точке полета максимально подтянуть к груди колени согнутых ног, затем быстро разогнуть ноги и мягко приземлиться на ноги. Акцентирует внимание на умении выпрямляться после приземления, стоя на всей стопе.</p> <p>(Г) Мир гор. Стремятся горы в высоту, И нам их видно за версту. Они чем ниже, тем старей, А чем моложе, тем длинней. Тысячелетья и века Пронзают пики облака. И покорить вершины гор Стремятся люди с давних пор.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>13-27</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Акцентирует внимание на координацию движений и хват рейки.</p> <p>Напоминает о технике безопасности на лестнице. Страховка и поддержка осуществляется со спины воспитанника с удобной для него стороны. Необходимо постоянно фиксировать внимание на технике захвата реек руками – четыре пальца сверху, большой снизу держат рейку в обхват, а так же постановке ноги на рейке – серединой стопы. Под гимнастическую стенку обязательно кладут мягкие маты.</p> <p>Предлагает воспитанникам показать, какими ловкими они стали.</p> <p>Выполнение элементов акробатики по желанию воспитанников «Коробочка», «Корзиночка», «Мостик».</p> <p>Оказывает индивидуальную помощь при необходимости.</p> <p>(Г) Мир пустыни. Куда ни кинешь взгляд – песок, И прямо, и наискосок. Не знают здесь, что значит тень, Ведь солнце жарит целый день. Но если дождик вдруг польет, Пустыня мигом оживет. Да только в том загвоздка вот, Что дождик льет всего раз в год. Но те, кто проживает тут, Другой погоды и не ждут.</p> <p>Катание фитболов в произвольном направлении. «Жуки-скарабей».</p> <p>Указание – катать фитбол по всей площади зала, подталкивать мяч несильными движениями пальцев, не сталкиваться друг с другом.</p> <p>Мир болот. Подвижная игра «Переправа через болото». «Через топкое болото, Перебраться нам охота. По кочкам дружно мы пойдем, Через болото перейдем. Раз-два, не зевай, Перебираться начинай!»</p> <p>Игроки кладут на пол одну дощечку и становятся на нее, затем кладут вторую на расстоянии шага и переходят на нее. После этого берут ту дощечку, которая находится сзади, и вновь кладут впереди себя по направлению движения к противоположной стороне зала.</p>	<p>Гимнастическая стенка.</p> <p>Фитболы.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>«Цветок». «Вырос высокий цветок на поляне. Утром пораньше раскрыл лепестки. Всем лепесткам красоту и питание дружно дают под землей корешки».</p> <p>Предлагает представить себя цветком и принять соответствующую фигуру. Напоминает, что человек является частью природы и о бережном отношении к миру природы.</p>	

Физкультура Тема: Мир вокруг нас.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 04.12.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Будут использовать тактику взаимодействия в команде для выигрыша. Показывать свое настроение через движение. Передвигаться по залу, не нарушая указанных границ. Применять социальные навыки при совместной работе. Минимизировать риски при выполнении упражнений. Группироваться при подлезании под дугами.</p>		
	<p>Большинство воспитанников смогут: Двигаться ритмично, контролировать свои действия при выполнении лазания разноименным способом. Прыгать из обруча в обруч разными способами.</p>		
	<p>Некоторые воспитанники смогут: Координировать движения рук и ног при переходе с пролета на пролет по диагонали. Разделять общий ресурс и пространство при выполнении заданий.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: выражают чувства и эмоции посредством движений.</p>		
	<p>Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, координация, эмоции и чувства, пространство, перемещение, название природных зон РК.</p>		
	<p>Вопросы для обсуждения: Какие способы сохранения природы вы применяли вместе с родителями? Какая природная зона самая красивая?</p>		
	<p>Можете ли вы сказать, почему...? Какие стратегии вы использовали в игре? Почему важно работать единой командой для того, чтобы выиграть игру?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Прыжки с места в высоту. Катание фитболов в произвольном направлении. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Выполнение несложных элементов акробатики. Преодоление пространства посредством перемещения с дощечки на дощечку.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>(К) Раз, два, три, четыре, пять! Всех чудес не сосчитать. Красный, белый, желтый, синий! Медь, железо, алюминий! Солнце, воздух и вода! Горы, реки, города! Труд, веселье, сладкий сон! А война пусть выйдет вон! Предлагает подготовиться к путешествию – зарядиться позитивной энергией посредством музыки и движений. Предлагает выполнить ходьбу с заданием для рук под музыку.</p>		<p>Просторное свободное пространство. Музыка разной тембровой окраски.</p>

<p>Основной этап 4-12</p>	<p>(К) «Степь». «На все стороны степь: Ни лесочка, ни гор! Необъятная гладь, Неоглядный простор».</p> <p>Игра «Поменяйтесь местами». В центре зала кладется аркан, таким образом, зал делится пополам. Каждая из команд занимает свою половину площадки. По сигналу «Беги!» – дети врассыпную бегают по своей площадке. По сигналу «Меняйтесь!» команды меняются местами. Та команда, которая в полном составе прибежит первой на противоположную сторону, выигрывает.</p> <p>(П) Мир гор. Стремятся горы в высоту, И нам их видно за версту. Они чем ниже, тем старей, А чем моложе, тем длинней. Тысячелетья и века Пронзают пики, облака. И покорить вершины гор Стремятся люди с давних пор.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом – спускаться вниз чередующимся шагом разноименным способом. Обращает внимание на координацию движений и хват рейки – четыре пальца сверху, большой снизу. Напоминает о технике безопасности, оказывает страховку. Под гимнастическую стенку обязательно кладут мягкие маты.</p> <p>(К) «Реки». Есть в природе равновесие, Нарушать его нельзя. В жизни это очень важно. Для тебя и для меня. Чтобы было равновесие. Надо с вами, нам, друзья. Не выбрасывать отходы. Беречь речные берега.</p> <p>Упражнение «Уберем мусор». Выполняют ходьбу по массажным дорожкам, прыжки из обруча в обруч и подлезание под дугу – складывают целлулоидные шары (мусор) в корзинки.</p>	<p>Целлулоидные шары, обручи, массажная дорожка, дуги– 3шт., корзины для мячиков – 3шт.</p>
<p>13-27</p>	 <p>Каждый воспитанник должен выполнить ходьбу, прыжки, подлезание.</p> <p>Релаксация «Полет высоко в небе». «Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе, и ваши крылья рассекают воздух».</p>	
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Напоминает, что человек является частью природы и о бережном отношении к миру природы.</p>	

Физкультура Тема: Караван.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 06.12.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять разные виды ходьбы по кругу, бег по кругу в заданном темпе. Быстро поднимать асык и манипулировать им по команде педагога. Выполнять метание асыков в горизонтальную цель.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Подбрасывать и ловить камешки из положения «малдас». Точно соблюдать структуру выполнения метания асыка приемом снизу. Быстро меняться местами, прыгая на одной ноге.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Быстро менять стороны ладоней при подбрасывании и ловле камешков.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Караван, стоянка, толерантность, Средняя Азия, исходное положение, асык, структурный прием, прием снизу.		
	Вопросы для обсуждения: Для чего нужны были караваны? Какие общие правила характерны для игр с костями у людей разных национальностей? Какой структурный прием используется при метании в горизонтальную цель?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему для игр использовали кости, тряпичные куклы и мячи из войлока? Почему цель называется горизонтальной? Как можно минимизировать риски в играх?		
Предыдущее обучение	Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом. Ходьба по массажным дорожкам. Прыжки из обруча в обруч. Подлезание под дугу.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Проводит беседу о назначении каравана, об играх на стоянках каравана. Знакомит детей с асыками, альтернативными играми народов Азии и России.		Просторное свободное пространство.

<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Раскладывают асыки по кругу. Выполняют ходьбу по кругу вправо и влево, бег по кругу, по команде педагога: «Асык алу!» – становятся на носки, поднимают его, вытягивая корпус вверх. Меняют виды ходьбы и бега, чередуют виды движений. (Г, Д) Метание асыков в горизонтальную цель с расстояния 4 метра.</p> <p>Акцентирует внимание на исходном положении и структурном приеме метания в горизонтальную цель (обруч).</p> <p>При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз-назад до предела, и бросок происходит путем движения руки вперед-вверх. Обращает внимание на сходство правил в русских играх: «Камешки», «Бабки». Техника безопасности: перед выполнением упражнений необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска воспитанников и посторонних предметов, предусмотреть зону безопасности при отскоке асыка от пола.</p> <p>«Камешки» (русская)</p> <p>Подбрасывание и ловля камешков из положения «сед на пятки».</p> <p>Указание – ладони складывать «чашечкой», затем при следующем броске переворачивать ладонки тыльной стороной. «Скок-перескок» (татарская)</p> <p>Прыжки на одной ноге в разном направлении.</p> <p>Игроки располагаются в обручах по кругу. Водящий стоит в центре круга. Игроки располагаются в обручах по кругу. Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами, прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге.</p> <p>«Тополь» (киргизская)</p> <p>Выбирается водящий – это тополь. Он стоит в центре круга. Играющие, располагаясь по кругу, выполняют разные движения. После произнесения слова «Тополь!» быстро меняются местами. Водящий в это время стремится занять освободившееся место. Оставшийся без места становится водящим. Выигрывает ребенок, который не был водящим.</p>	<p>Асыки по количеству воспитанников.</p> <p>Обручи диаметром 1 м для метания – 4-5 шт.</p> <p>Камешки небольшого размера для подбрасывания.</p> <p>Обручи диаметром 5см.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Релаксация «Степные напевы».</p> <p>Садятся в круг – исходное положение в круг – «малдас», «сед по-турецки».</p> <p>Слушают музыку. Стараются представить себя среди степи.</p>	<p>ИКТ – «Степные напевы».</p>

Физкультура Тема: Великий шелковый путь.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 10.12.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.1. Оказывать тактическую помощь другим детям при выполнении различных физических упражнений, в разных видах игр.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Перестраиваться из 4 кругов в один общий круг. Перемещаться переменным шагом по кругу. Выполнять бег враспынную. Быстро поднимать асык названный уровень (высокий, средний, низкий). Выполнять метание асыков в горизонтальную цель. Ориентироваться в пространстве зала.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Точно соблюдать структуру выполнения метания асыка приемом снизу. Выполнять метание асыков в горизонтальную цель.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Быстро менять стороны ладоней при подбрасывании и ловле асыков из положения «малдас», «сед по-турецки».</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал, знания по истории РК, Средней Азии и России, способствующие воспитанию толерантности и уважения к культурным ценностям народов РК.</p>		
	<p>Предметная лексика и терминология: Караван, Великий шелковый путь, исходное положение, Средняя Азия, асык, «малдас», структурный прием, прием снизу.</p>		
	<p>Вопросы для обсуждения: Какую роль играл Великий шелковый путь в развитии государств? Какие страны объединял этот караванный путь? Какие предметы можно использовать в качестве горизонтальной цели? Какой структурный прием вы использовали, чтобы попасть в горизонтальную цель?</p>		
	<p>Можете ли вы сказать, почему...? Что общего в народных играх? Почему необходимо согласовывать свои действия с действиями других в играх?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Подбрасывание и ловля камешков из положения «малдас», «сед по-турецки». Метание асыков в горизонтальную цель с расстояния 4 м. Прыжки на одной ноге.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>Если посмотреть на карту Великого шелкового пути сверху – можно увидеть несколько параллельно идущих линий, каждая из которых напоминала разветвленное дерево.</p> <p>Великий шелковый путь – система торговых путей между Китаем, Ближним Востоком и Европой, существовавшая со II века до н.э. до XV века н.э.</p> <p>Шелковый путь служил проводником духовной культуры и искусства. Искусные музыканты и танцоры, барабанщики и акробаты, музыкальные ансамбли из Средней Азии и Восточного Туркестана давали представления при дворе китайского императора и знати. В наше время на всем протяжении Великого шелкового пути проложены автомобильные дороги, соединяющие, как и в древности, торговые пути — Запад и Восток. Часть этих дорог проходила через большие и жаркие пустыни, где на многие сотни километров до сих пор, нет</p>		<p>Просторное свободное пространство. Карта Великого шелкового пути.</p>

	никакой цивилизации.	
Основной этап 4-12	<p>(Г, Д) Юрта (татарская) В игре участвуют четыре подгруппы детей, каждая из которых образует круг по углам зала. В центре каждого круга платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут четырьмя кругами переменным шагом и поют: Мы, веселые ребята, Соберемся все в кружок. Поиграем и попляшем, И помчимся на лужок. На мелодию без слов учащиеся переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к платкам и натягивают его над головой в виде шатра (крыши), получается юрта. Выигрывает группа детей, первой построившая юрту.</p>	Просторное свободное пространство. Платки 2* 2м на подгруппу детей.
13-27	<p>(Г, Д) Метание асыков в горизонтальную цель с расстояния 4 метра. Акцентирует внимание на исходном положении и структурном приеме метания в горизонтальную цель. При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз-назад до предела, и бросок происходит путем движения руки вперед-вверх. Техника безопасности: перед выполнением упражнений необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска воспитанников и посторонних предметов, предусмотреть зону безопасности при отскоке асыка от пола.</p> <p>(К, Д) Подбрасывание и ловля асыков из положения «малдас», «сед по-турецки». Указание – ладони складывать «чашечкой», затем при следующем броске переворачивать ладони тыльной стороной. Предлагает детям контролировать уровень подбрасывания асыка. Подвижная игра «Жмурки» (киргизская) Определяют водящего, завязывают ему глаза и ставят в центре круга. Остальные занимают места в обручах, расположенных по кругу. Водящий приближается к игроку, чтобы поймать его. Тот, не выходя из своего обруча, старается увернуться от него, то наклоняясь, то приседая. Водящий должен не только поймать, но и назвать игрока по имени. Если он правильно называет имя, участники игры говорят: «Открой глаза!», и водящим становится пойманный. Если же имя будет названо неправильно, игроки, не произнося ни слова, делают несколько хлопков, давая этим понять, что водящий ошибся, и игра продолжается дальше. Игроки меняются местами, прыгая на одной ноге.</p>	Асыки, горизонтальная цель. Обручи диаметром 50см.
Заключительный этап 28-30	<p>«Как бы жизнь ни летела – Дней своих не жалея, Делай доброе дело. Ради счастья людей. Чтобы сердце горело, А не тлело во мгле, (все вместе) Делай доброе дело – (Становятся в круг, соединяют ладони, произносят стихотворение.)</p>	

Физкультура Тема: Путешествие по Казахстану.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 11.12.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки. 0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний. 0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. 0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Безопасно работать в пространстве группой, колонной. Ориентироваться в пространстве. Двигаться «змейкой» колонной по одному, положив руки на плечи впереди стоящего учащегося. Прокатывать мяч друг другу, используя разные исходные положения. Перемещаться по шведской стенке с пролета на пролет по диагонали приставным шагом. Большинство воспитанников смогут: Согласованно прокатывать мяч друг другу, используя разные части тела. Выполнять лазание по шведской стенке разноименным способом. Метать мячи в вертикальную цель. Проявлять согласование, координацию движений во время движений шеренгой. Некоторые воспитанники смогут: Демонстрировать контроль пространства, тела и объекта при прокатывании мяча. Уворачиваться от летящего мяча, не сходя с места.		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, координация, пространство, передвижение, шведская стенка, приставной шаг, диагональ, разноименный способ, подача мяча, прокатывание.		
	Вопросы для обсуждения: Какие способы путешествия вы знаете? Какие способы путешествия сохранились до наших дней? Какие города Казахстана вам запомнились больше всего? Какую тактику вы использовали при лазании по шведской стенке?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Как можно ориентироваться во времени и пространстве при передвижении шеренгой? Как можно минимизировать риски при лазании по шведской стенке? Почему важно дифференцировать силу толчка мяча при прокатывании друг другу?		
Предыдущее обучение	Метание асыков в горизонтальную цель с расстояния 4м. Подбрасывание и ловля асыков из положения «малдас» («сед по-турецки») – менять стороны ладоней.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	(К, И) Проводит беседу о взаимопонимании, согласовании действий. Предлагает совершить путешествие по городам Казахстана. Обращает внимание детей на разделение совместного пространства и минимизацию рисков передвижения. (К) Путешествие на поезде. Указание – двигаться «змейкой» колонной по одному, положив руки на плечи впереди стоящего ребенка. Меняет направление и темп передвижения.		Просторное свободное пространство. Карта Казахстана.

<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Астана. Тренировка национальной гвардии. Ходьба, бег, прыжки на одной ноге шеренгами с одной стороны зала на противоположную сторону. Акцентирует внимание на согласованность действий в шеренге, сохранение осанки для развития силовых качеств. Руки в упоре на скамейке, ноги вытянуты вместе, отжимание в индивидуальном темпе. Оказывать помощь при необходимости. Упражнения с гантелями – комплекс №2. (И) Алматы. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом – спускаться вниз чередующимся шагом разноименным способом. <u>Напоминает о технике безопасности при выполнении лазания по лестнице.</u> Страховка и поддержка осуществляется со спины воспитанника с удобной для него стороны. Необходимо постоянно фиксировать внимание на технике захвата реек руками – четыре пальца сверху, большой снизу держат рейку в обхват, а так же постановке ноги на рейке – серединой стопы. Под гимнастическую стенку обязательно кладут мягкие маты. «Костанай». (П) Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений с расстояния 3метра. Акцентирует внимание на умение дифференцировать силу толчка мяча и сохранение направления движения. Предлагает воспитанникам отправлять мячи друг другу разными способами, используя разные части тела, расширяя их навыки действий с мячом. (Г) Петропавловск. «Аңшылар» («Охотники»). Игроки делятся на две группы «охотников» и «волков». «Волки» находятся внутри небольшого примерно 4 м в диаметре круга. «Охотники» за его пределами. По команде «охотники», не сходя со своих мест, поочередно начинают «обстрел» находящихся в круге «волков» мячами. «Волки» увертываются, нагибаются, могут ловить мячи, но и это очень важно, как и «охотники», не сходят с места. После проведения бросков, а их столько, сколько мячей, «охотники» и «волки» меняются ролями. Побеждает группа, набравшая большее количество очков.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p> <p>Гантели пластмассовые. Гимнастическая стенка.</p> <p>Мячи.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Павлодар. (К) Упражнение «Врасти в землю». «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко стисни зубы. Ты – могучее крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного в себе человека». Намечает с воспитанниками маршрут путешествий на следующий урок. Предлагает им самостоятельно найти сведения об интересных особенностях, достопримечательностях, памятниках культуры Казахстана.</p>	

Тема: Путешествие по Казахстану.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 18.12.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки. 0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. 0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Разделять совместное пространство и минимизировать риски перемещения. Ориентироваться в пространстве. Выполнять ритмическую гимнастику. Применять навыки расслабления и напряжения частей тела. Применять навыки командных состязаний. Большинство воспитанников смогут: Перепрыгивать аркан в момент его прохождения под ногами. Некоторые воспитанники смогут: Подбрасывать и ловить асык одной рукой из положения «малдас»; перебрасывать асык из руки в руку.		
Языковая цель	Развитие навыков: могут демонстрировать знания о территории и городах РК; умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, координация, пространство, аркан, состязание, асык, традиции, толерантность, доброжелательность, гостеприимство.		
	Вопросы для обсуждения: Какие области Казахстана вам наиболее интересны? Какие интересные особенности, достопримечательности, памятники культуры встречаются на этой территории? Какие традиции одинаковы у всех народов РК? Какие уловки применялись в игре с арканом? Какие изменения в игры с асыками внесены на занятии? Какие качества развивают конные состязания?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Как можно ориентироваться во времени и пространстве во время путешествия? Что нового о стране вы узнали? Чему вы научились во время настоящих путешествий?		
Предыдущее обучение	Ходьба, бег, прыжки на одной ноге шеренгами с одной стороны зала на противоположную сторону. Отжимание в упоре на скамейке, ноги вытянуты вместе. Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений с расстояния 3м. Метание предметов в движущуюся цель.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Предлагает совершить путешествие по городам Казахстана с востока на запад. Обращает внимание воспитанников на разделение совместного пространства и минимизацию рисков передвижения. Игровое упражнение «Полет на самолете». Указание – имитировать полет самолета на разной высоте, снижение, посадку.		Просторное свободное пространство. Карта Казахстана. Карта мира.

<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(К) Усть-Каменогорск. Выполнение упражнений с элементами аэробики – комплекс №2. Караганды. Подвижная игра «Арқаннан секіру» («Перепрыгни через аркан»). Водящий, стоя в центре круга, вращает аркан – примерно на уровне колен и при этом то замедляет, то убыстряет скорость вращения, стараясь задеть кого-либо из играющих. Задача остальных – вовремя перешагнуть или перепрыгнуть через аркан, не поддавшись на уловки водящего. Если же кто-нибудь зазевается – выходит из игры. Шымкент. Подбрасывание и ловля асыков одной рукой из положения «малдас» («сед по-турецки»); перебрасывать асыки из руки в руку. Указания – подбрасывать асыки невысоко, быстро сжимать пальцы. Предлагает одновременно считать на казахском, английском, русском языках. Кызылорда. Подвижная игра «Наездники». Участники игры делятся на две колонны – это всадники. Вместо коней у них – палки. Команды выстраиваются в два ряда за стартовой линией. Стоящие первыми два всадника команд противников скачут к обручам, которые должны быть по правую руку от них, чтобы им было удобнее подхватить камни на скаку.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p> <p>Ритмичная музыка. Аркан (веревка).</p> <p>Асыки.</p> <p>Палки, конь, обручи – 2шт., камешки, корзинки (коробочка) для складывания камешков.</p>
	<p>«Доскакав» до обруча, они прихватывают камешки, спешат назад к своим командам. Как только они достигают стартовой линии, передают палку, складывают камешки в корзину и становятся в конец колонны. Та команда, игроки которой заодно и то же время добудут больше камней, становится победителем.</p>	
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Ақтау. «Кораблик». Упражнение для напряжения и расслабления мышц. Мы на корабле, ноги расставим шире. Руки за спину. Качнуло палубу – прижать к полу правую ногу. Выпрямились. Расслабились. Качнуло в другую сторону. «Стало палубу качать, Ногу к палубе прижать! Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем. Сели, руки на колени, А теперь немного лени. Напряженье улетело И расслабилось все тело. Наши мышцы не устали И еще послушней стали. Дышится легко, ровно, глубоко».</p>	

Физкультура Тема: Путешествие по континентам.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 20.12.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них.</p> <p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Разделять совместное пространство и минимизировать риски перемещения. Применять навыки дифференциации предметов по определенному признаку. Ориентироваться в пространстве. Применять навыки четкого выполнения команд педагога. Демонстрировать контроль пространства и тела при имитации полета самолета.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Демонстрировать контроль пространства и объекта при ходьбе с мячом, зажатым между стоп. Выполнять прыжки на двух ногах, с мячом, зажатым между колен.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Выполнять замах круговым маховым движением руки, активным выносом над плечом. Посылать мяч по траектории вперед-вверх.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, координация, глобус, пространство, передвижение, континент, флора, фауна.		
	Вопросы для обсуждения: Какие предметы необходимы в путешествии по разным континентам? Какие континенты вам наиболее интересны? Какие интересные особенности флоры и фауны встречаются на континентах? Как природные условия континента влияют на животных?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Как можно ориентироваться во времени и пространстве во время путешествий? Как можно минимизировать риски при путешествии? Почему важно посылать снежок по траектории впередвверх?		
Предыдущее обучение	Прыжки под вращающимся арканом. Подбрасывание и ловля асыков одной рукой, перебрасывание асыков из одной руки в другую.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>Предлагает совершить путешествие, используя глобус. «Знают все, и мал и стар, что наш дом – большущий шар. Глобус, ребята, открою секрет, – Шара земного картонный макет. Как и Земля, он умеет кружиться, Красками радуги ярко искрится. Глобус, ребята, полезно вращать, Землю родную лучше, чтоб знать».</p> <p>Упражнение «Собери рюкзак для путешествий». Предлагает выбрать предметы, необходимые в путешествии по разным континентам, аргументировать свой выбор.</p>		<p>Просторное свободное пространство.</p> <p>Глобус, рюкзак, предметы нужные и ненужные для путешествия.</p>

<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Предлагает воспитанникам передвигаться по континентам на самолете. Игровое упражнение «Самолет». Имитируют полет самолета, разводят руки – крылья в стороны, наклоняются во время движения влево, вправо, вниз, вверх. Африка. Дилы-дилы-дилы – появились крокодилы. Моты-моты-моты – появились бегемоты. Афы-афы-афы – жуют листики жирафы. Ны-ны-ны – водой брызгают слоны. Яны-яны-яны – по веткам скачут обезьяны.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>13-27</p>	<p><i>Дети изображают дремлющего крокодила. Показывают, как шагают бегемоты, как широко они открывают рты.</i> <i>Дети тянутся вверх, изображая жирафов. Надувают щеки, как бы набирая воду, затем брызгают.</i> <i>Дети изображают скачущих обезьян.</i> Арктика. В Арктике белой, в белой пустыне. Белый медведь грузно ходит по льдине, Белой метлой ветер вихри метет, Белую песню о Севере поет. Метание снежков вдаль правой и левой рукой. Указание – выполнять замах круговым маховым движением руки сначала вниз, затем вверх, назад до полного ее выпрямления, активным выносом над плечом вперед, вверх. Техника безопасности: нельзя стоять справа вблизи от метящего, находиться в зоне броска во время упражнения, и ходить за снарядами без разрешения; пересекать зону метаний бегом или прыжками передавать снаряд друг другу броском; запрещено несанкционированно менять траекторию метания, делать опасные движения или броски предметов. Антарктида. В Антарктиде холодно. И снежно круглый год. Но не боится стужи Пингвин – он там живет. Игровое упражнение «Пингвины». (К, Г) Ходьба с мячом, зажатым между стоп. Игроки первой шеренги зажимают мяч между стоп и передвигаются к игрокам второй шеренги; передают им мяч и назад возвращаются бегом спиной вперед. Акцентирует внимание на умении контролировать свои действия, удерживать мяч между стоп. Игровое упражнение «На лодке». Океан Индийский мы переплывем, И тогда в Австралию сразу попадем. Австралия Необычный материк, Хоть и ростом невелик.</p>	<p>«Снежки».</p> <p>Набивные мячи диаметром 5см.</p>
	<p>Сумчатых зверюшек. Здесь живет немало: Белки, крысы, кенгуру, И медведь коала. Игровое упражнение «Кенгуру». Прыжки на двух ногах, с мячом, зажатым между колен. Игроки первой шеренги зажимают мяч между колен и прыгают к игрокам второй шеренги; передают им мяч и назад возвращаются бегом спиной вперед. Акцентирует внимание на умение энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно и помогать себе взмахом рук.</p>	
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Предлагает детям рассказать о континентах.</p>	

Физкультура Тема: Путешествие по континентам.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 24.12.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них. 0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний. 0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Разделять совместное пространство и минимизировать риски передвижения. Выполнять упражнения с набивными мячами. Применять навыки четкого выполнения команд педагога. Демонстрировать контроль пространства и объекта при ходьбе между мячами. Ориентироваться в пространстве. Сохранять статическое равновесие при балансировании.		
	Большинство воспитанников смогут: Начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой. Подталкивать мяч несильными движениями (снизу-вверх) пальцев. Выполнять ползание на предплечьях и коленях, перелезть через модули. Выполнять лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали. Некоторые воспитанники смогут: Демонстрировать навыки бега в медленном темпе, Прыгать на одной ноге между кеглями «змейкой». Демонстрировать контроль пространства и тела при передвижении на носках. Быстро перехватывать руками перекладины, переступать приставным шагом.		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал, проанализировать особенности континентов.		
	Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, координация, континент, передвижение, шведская стенка, приставной шаг, чередующийся шаг, диагональ, разноименный способ, прокатывание.		
	Вопросы для обсуждения: Какие континенты вам наиболее интересны? Какие интересные особенности континентов вы узнали? Какие задания были наиболее сложными? Какие качества развивает упражнения с набивными мячами?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Как самостоятельно контролировать дистанцию при выполнении задания всей колонной? Как можно минимизировать риски при лазании по шведской стенке?		
Предыдущее обучение	Метание снежков вдаль правой и левой рукой. Ходьба с мячом, зажатым между стоп. Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	«Путешествие по Европе». Указание – переходить от одного вида движения к другому только по сигналу. Ходьба враспынную между набивными мячами, по окончании музыки – остановиться возле мяча, подняться на носки; поднять мяч над головой. Акцентирует внимание на сохранении статического равновесия при балансировании.		Просторное свободное пространство. Набивные мячи весом 1кг.

<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений с набивными мячами – комплекс № 2. (Г) Америка. Катание набивных мячей между кеглями. Указание – подталкивать мяч несильными движениями (снизу-вверх) пальцев. Обращает внимание на контроль дистанции при выполнении задания всей колонной. Выиграет та команда, которая не собьет кегли. Прыжки на одной ноге между кеглями. Указание – энергично отталкиваться от поверхности пола, помогать себе взмахом рук, стараться не задеть кегли согнутой ногой. Азия (И) «Покорение горных вершин». Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом – спускаться вниз разноименным способом. Акцентирует внимание на согласование работы рук и ног – быстро перехватывать руками перекладины, переступать приставным шагом. Положение рук – четыре пальца сверху, большой – снизу. <u>Напоминает о технике безопасности.</u> Выполняет страховку воспитанников. Под гимнастическую стенку обязательно кладут мягкие маты. «Охотники выслеживают зверя». Ползание на предплечьях и коленях на противоположную сторону зала с перелезанием через поролоновые модули. Указание – согласовывать работу рук и ног, сохранять направление движения, не сталкиваться с другими детьми.</p>	<p>Просторное свободное пространство. Набивные мячи весом 1кг.</p> <p>Кегли, поставленные в ряд на расстоянии 80см друг от друга.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Релаксация «Звездочка». «Солнце одинаково светит всем и всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик, который несет мир. Звездочка опять увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (руки в стороны)».</p>	

Физкультура Тема: Байконур.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 25.12.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.3. Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, наклонной доске.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Разделять совместное пространство и минимизировать риски передвижения. Выполнять расчет шеренги на первый, второй, построения в команды по номерам. Демонстрировать контроль пространства и тела при ходьбе «врассыпную». Ориентироваться в пространстве. Принимать исходное положение, указанное педагогом. Выполнять ходьбу в колонне по одному, по два через середину зала.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Менять амплитуду беговых шагов в соответствии с видом бега. Сохранять равновесие на повышенной опоре. Выполнять лазание по гимнастической стенке разноименным способом.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Ходить по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую ногу проносят прямой вперед сбоку скамейки. Перепрыгивать через предметы высотой 20см.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: могут обобщить знания о космонавтах, о взаимосвязи физического развития и профессий; продемонстрировать выполнение упражнений, направленных на совершенствование физических качеств и тренировку организма; формирование гражданской ответственности и мотивации самосовершенствования.</p> <p>Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, координация, космодром, Байконур, космонавты, тесты, внимание, выносливость, быстрота, герои РК – Тохтар Аубакиров и Талгат Мусабаев.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Каким должен быть космонавт? Какие тесты для космонавтов вы бы предложили? Какие задания были наиболее сложными?</p> <p>Можете ли вы сказать, почему...? Почему необходимо заниматься физической культурой с детства при выборе военных профессий? Почему при лазании по лестнице руки должны находиться выше головы?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Катание набивных мячей между кеглями. Прыжки на одной ноге между кеглями. Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали. Ползание на предплечьях и коленях на противоположную сторону зала с перелазанием через модули.</p>		
План			

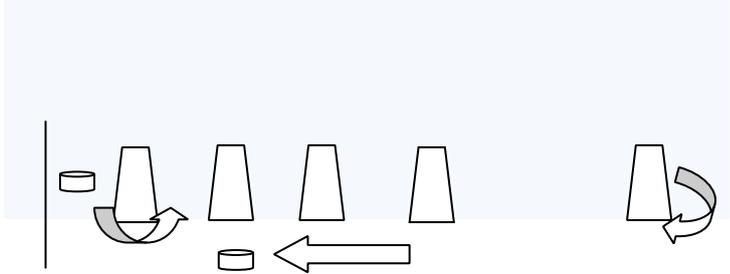
Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Проводит беседу «Что мы знаем о космосе?». – Какими качествами должны обладать космонавты? – Кто был первым в космосе? (Собаки Белка и Стрелка) – Как звали первого космонавта? (Юрий Гагарин) – Кто из женщин была в космосе первой? (Валентина Терешкова) – Первые космонавты – герои РК. (Герои РК – Тохтар Аубакиров и Талгат Мусабаев.) Предлагает пройти подготовку космонавтов на специальной площадке – космодроме «Байконур». Расчет шеренги на первый, второй. Ходьба в колонне по одному, по два через середину зала.	Просторное свободное пространство.
Основной этап 4-12	(К) Тренировка выносливости. Бег широким и мелким шагом с большим легким полетом и размашистыми движениями рук, короткими и частыми беговыми шагами. Восстановление дыхания. Ходьба в колонне по одному.	Просторное свободное пространство.
13-27	Общеразвивающие упражнения с одной палкой – комплекс №8. Ходьба на руках (второй ребенок держит первого за ноги) 5 метров. Индивидуальный темп передвижения для каждой пары. Тренировка внимания. Игровое упражнение «Замри!». Ходьба, бег «врассыпную». По команде: «Замри!» – замереть на месте. Построение в команды по номерам. (К) Тренировка внимания. Прыжки на двух ногах через предметы. Указание – энергично отталкиваться двумя ногами, выносить руки вперед. (К) Тренировка равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую ногу проносят прямой вперед сбоку скамейки. Указание – сохранять равновесие, осанку ровной; при спуске со скамейки ногу ставить на носок. <u>Напоминает о технике безопасности:</u> при выполнении упражнений на повышенной опоре, выполняет страховку воспитанников. Обязательно кладут мягкие маты. (И) Тренировка смелости «Дотронуться до облака». Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Акцентирует внимание на согласование движений рук и ног, хвате рейки. <u>Напоминает о технике безопасности при выполнении лазания по лестнице.</u> Выполняет страховку воспитанников. (К) Тренировка быстроты. Подвижная игра «Кім шапшан?» («Кто быстрее?») Выбирает четырех направляющих, раздает звезды разного цвета. Воспитанники становятся в четыре колонны за направляющими (командирами). По сигналу педагога закрывают глаза. Направляющие становятся там, где указывает педагог, поднимают звезду. Игроки стараются быстро найти своего командира и построиться за ним в колонну.	По 5 предметов, высота – 20 см. Гимнастические скамейки. Гимнастическая лестница. Макет облака расположенный на самой верхней рейки лестницы.
Заключительный этап 28-30	Релаксация (под музыку) «Космический сон». Предлагает воспитанникам лечь на живот, отдохнуть в позе «звезда», рассказать свой космический сон.	Музыка.

Физкультура Тема: Космическое путешествие.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 10.01.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p> <p>0.3.1.1. Оказывать тактическую помощь другим детям при выполнении различных физических упражнений, в разных видах игр.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Разделять совместное пространство и минимизировать риски передвижения. Применять навыки четкого выполнения команд педагога. Демонстрировать контроль пространства и объекта при отбивании мяча одной рукой. Ориентироваться в пространстве. Выполнять ходьбу по залу по кругу, в разном направлении; закрытыми глазами.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Приспосабливаться к различным ситуациям и ряду физической деятельности. Ползать на предплечьях и коленях на противоположную сторону зала, перелезть через модули. Демонстрировать контроль пространства и объекта при отбивании мяча одной рукой. Отталкиваться двумя ногами, согласовывать движение рук и ног при перепрыгивании через предметы.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Демонстрировать контроль пространства и тела при перемещении с балансированием на носках. Встречать мяч ладонью с разведенными пальцами и отталкивать мягким движением пальцев рук, ударять сбоку от ноги.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: могут обобщить знания о планетах; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p> <p>Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, разделение пространства, координация, космодром, Байконур, космонавты, планеты Солнечной системы, космическое пространство.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Какие планеты входят в Солнечную систему? Какие интересные особенности планет вы знаете? Каких названий планет нет в галактике? Как самостоятельно контролировать дистанцию при выполнении задания всем классом? Как менялись перемещения в нашей модели космического пространства?</p> <p>Можете ли вы сказать, почему...? Почему мяч отбивают сбоку от ноги при передвижении? Почему важно отталкивать мяч мягким движением пальцев рук? Почему важно уметь разделять совместное пространство и минимизировать риски перемещения?</p>		
Предыдущее обучение	Бег широким и мелким шагом; ходьба на руках (второй ребенок держит первого за ноги) 5 м. Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую ногу проносят прямой вперед сбоку скамейки. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Прыжки на двух ногах через предметы.		
План			

Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>Напоминает, что все прошли тренировку космонавтов на космодроме Байконур. Предлагает совершить космическое путешествие на ракетах. Ходьба в колонне по одному, по два через середину зала. Бег на носках в чередовании с ходьбой на пятках. Указание – при беге ставить ногу на носок, ходить на пятках надо почти на прямых ногах. Обращает внимание на смену положения рук соответственно движению: бег на носках – руки на поясе, ходьба на пятках – руки перед собой полочкой.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Предлагает совершать перемещение от планеты к планете в «ракетах» – (ходьба по залу по кругу, в разном направлении; закрытыми глазами в колоннах по пять воспитанников).</p> <p>Напоминает о разделении пространства и ресурсов при выполнении заданий, способах минимизации рисков.</p> <p>Игровое упражнение «Кім зейнді?» («Кто внимательный?»). Проверка внимания, чтобы «космонавты» хорошо запомнили свое место в ракете. Воспитанники становятся в колонны за направляющими. По сигналу педагога закрывают глаза. Направляющие становятся там, где указывает педагог, поднимают флаг. Игроки стараются быстро найти своего командира, занять место в ракете.</p> <p>Планета «Попрыгунчиков». На этой планете передвигаются прыжками. Прыжки на двух ногах через предметы. Обращает внимание на энергичное отталкивание двумя ногами, согласованное движение рук и ног при перепрыгивании. «Разноцветная планета». Жители этой планеты очень любят разноцветные мячи. Отбивание мяча об пол одной рукой. Указание – встречать мяч ладонью с разведенными пальцами и отталкивать мягким движением пальцев рук, ударять сбоку от ноги при передвижении. «Планета ползунчиков». Жители этой планеты передвигаются только на четвереньках. Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени перелезанием через модули. Указание – согласовывать работу рук и ног, сохранять направление движения. «Волшебная планета». Жители этой планеты умеют превращаться в великанов и карликов. Под разную музыку воспитанники применяют соответствующие тактики передвижения: под громкую – идут большими шагами, поднимают руки вверх, под тихую – идут маленькими шагами, руки на поясе.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p> <p>Модули (высота – 20 см).</p> <p>Мячи разного цвета.</p> <p>Модули мягкие для перелезания.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Обращает внимание на Землю, которая является самой лучшей планетой, потому что это наш общий дом для людей разных национальностей. Напоминает о бережном отношении к природе, друг к другу.</p>	<p>Слайды «Планета Земля».</p>

Физкультура Тема: Учимся играть в хоккей.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 14.01.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/ группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них. 0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Безопасно работать индивидуально и в групповое время выполнения заданий. Согласовывать свои действия с действиями других игроков при показе противоположных движений. Координировать движение рук и ног при беге.		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Использовать навыки координации движения. Ориентироваться в пространстве. Выкладывать геометрические фигуры, используя клюшки.		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
Непринужденно, правильно держать клюшку двумя руками. Планировать и использовать тактики достижения поставленных целей.			
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Хоккей, клюшка, крюк клюшки, координация движений, лидер, двигательная тактика.		
	Вопросы для обсуждения:		
	Какие качества развивает хоккей? Какие риски возникают при выполнении действий клюшкой? В какие спортивные игры вы играете в свободное время?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Можете ли вы сказать, почему хоккеисты много внимания уделяют ведению шайбы? Можете ли вы сказать, почему удары по шайбе надо наносить равномерно и последовательно? Можете ли вы сказать, почему важно заниматься хоккеем с детства?		
Предыдущее обучение	«Хоровод». Подпрыгивание на месте с движениями рук из разных исходных положений. Преодоление полосы препятствий колонной. «Мяч водящему».		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	Знакомит воспитанников с клюшкой и шайбой, правилами игры в хоккей, с особенностями спортивной формы хоккеистов. Клюшка для хоккея с шайбой – спортивный снаряд, используемый в хоккее с шайбой для бросков, пасов и ведения шайбы. Крюк – часть клюшки, используемая для контакта с шайбой. Акцентирует внимание на технику безопасности при перемещении на льду, во время игры.		Просторное свободное пространство.

Физкультура Тема: Учимся играть в хоккей.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 15.01.2019		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/ группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них. 0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Безопасно работать индивидуально и в групповое время игры. Координировать движение рук и ног при беге. Демонстрировать упражнения для развития координированной работы мышц и внимания.		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Использовать навыки координации движения при перемещении. Применять приставной шаг при перемещении в паре. Бегать между предметами, увеличивая числа игроков в соответствии с показанной цифрой. Применять навыки сотрудничества при выкладывании орнамента, используя клюшки.		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
	Вести шайбу между предметами. Сбивать предмет, используя клюшку и шайбу.		
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Координация движений, лидер, двигательная тактика, рефлекс, координация движений.		
	Вопросы для обсуждения:		
	Какие трудности вы испытывали при выполнении элементов хоккея? Какие упражнения понравились больше всего?		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
Можете ли вы сказать, почему все игроки должны соблюдать правила и технику безопасности? Как минимизировать риски при выполнении заданий спортивного характера? Можете ли вы сказать, почему удары по шайбе надо наносить без лишних усилий?			
Предыдущее обучение	Ведение шайбы по прямой, «Тяни-толкай», «Противоположные движения».		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	(К) «Раз, два, шире шаг! Делай с нами так! Раз два – не зевай! С нами повторяй!». Предлагает воспитанникам продемонстрировать упражнения с клюшкой для развития координированной работы мышц и внимания. <u>Акцентируйте внимание на технику безопасности</u> при перемещении на льду, во время игры.		Просторное свободное пространство.

<p>Основной этап</p> <p>4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Упражнения с клюшкой: переключивание из одной руки в другую, вращение, махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, из одной руки в другую, вращение клюшки, держа ее двумя руками. Акцентирует внимание на технику безопасности, необходимо убедиться, что воспитанники находятся на достаточной дистанции.</p> <p>(П, Э) «Не урони!». Двое воспитанников становятся лицом друг к другу, держа в руках клюшки, на которые кладется объемный модуль. Предлагает пронести предмет через всю площадку, передвигаясь в паре приставным шагом.</p> <p>(Г, Э) «Меткая клюшка». В центре площадки стоят кегли. Его защищает игрок с клюшкой. Остальные располагаются по краю площадки и, передавая шайбу друг другу, стараются, уловив момент, сбить кегли.</p> <p>(Г) Ведение шайбы между предметами. Акцентирует внимание на умении правильно, непринужденно держать клюшку двумя руками, не задевать конусы, не мешать друг другу при выполнении задания группой. Шайбу нужно направлять так, чтобы она огибала конусы слева и справа. Назад возвращаться по прямой. На середине площадки по порядку устанавливаются 5 предметов на расстоянии 1 м друг от друга.</p>  <p>(Г) Бег между предметами с постепенным увеличением числа игроков. Игроки каждой команды начинают бег между предметами по команде педагога. Количество игроков, выполняющих бег, определяется карточкой с цифрами.</p> <p>Массаж пальцев. «Рукавицы». Вяжет бабушка Лисица всем ребятам рукавицы. Растирание ладошек.</p>	<p>Клюшки, шайба, булавы.</p> <p>Кегли, конусы пластмассовые, цифры.</p>
	<p>Для лисенка Саши, для лисички Маши, Для лисенка Коли, для лисички Оли. А маленькие рукавички для Наташеньки – лисички. Поочередное растирание пальчиков. В рукавичках – да – да – да! Не замерзнем никогда! Сжимание и разжимание кистей рук.</p>	
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Предлагает группам выложить орнамент, используя клюшки.</p>	

Физкультура Тема: Родные просторы.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 21.01.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Передавать движением гордую походку человека в национальном наряде. Передвигаться в разных направлениях (ветер в степи). Передавать полет орла над степью в разном направлении. Двигаться цепочкой, взявшись за руки в произвольном направлении, стараясь в движении отобразить орнамент.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Передвигаться, используя разные части тела и стартовые позиции. Выполнять разные перекаты прямо и боком (как-будто катится по бескрайним просторам перекаты-поле).</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Передавать орнамент и узор через совместные движения. Применять навыки самоконтроля динамики перемещения, тела и времени при лазании по лестнице.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, координация, орнамент, узоры, этнокультура, национальная одежда, пространство, перемещение, красота, природные зоны, патриотизм, гражданственность.		
	Вопросы для обсуждения: Какие чувства вы испытываете, когда рассматриваете традиционные узоры? Какие мышцы у вас работают, когда вы гордо несете казахский головной убор? Какая природная зона вам нравится больше всего и почему?		
	Можете ли вы сказать, почему...? О чем думали женщины, вышивая орнамент на одежде кочевников? Как флора и фауна Казахстана отображена в орнаменте? Кого называют патриотом?		
Предыдущее обучение	Прыжки на двух ногах через предметы. Отбивание мяча об пол одной рукой. Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени с перелезанием через модули.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>Предлагает рассмотреть традиционные орнаменты, используемые для украшения предметов быта и юрты. Ходьба фигурная «иголочка-ниточка» – двигаться цепочкой, взявшись за руки в произвольном направлении, стараясь в движении отобразить орнамент. Указанный педагогом ребенок становится «иголочкой» и продолжает движение.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>(К, Э) Предлагает детям пройти по залу на носках так, словно на них действительно надет высокий головной убор/шапка. «Вы так гордитесь, что вы житель Казахстана и одеты в традиционный наряд. Ходите высоко в красивом головном уборе». Ритмическая гимнастика с выполнением традиционных танцевальных элементов. Предлагает детям путешествие по просторам Казахстана. (К, Д) Предлагает передать движение степных трав под действием ветра. «Все становятся на колени, медленно раскачивая руки из стороны в сторону так, словно ветер дует по степи. Потом сильнее. Покачивайте руками, пока не встанете. Покачивайте в воздухе большими движениями, качаясь из стороны в сторону». (К, Д) Предлагает детям передать полет орла над степью в разном направлении. Обсуждает с детьми основные аспекты безопасности, связанные с этим заданием (например, подгибать колени в начале прыжка и при приземлении; держать голову поднятой; искать свободное место; знать о присутствии других детей). (К, Д) Предлагает вспомнить обитателей полупустыни. Предлагает перемещаться по полупустыне, используя разные части тела и стартовые позиции. Перекаты прямо и боком (как-будто катится по бескрайним просторам перекасти-поле). Указание – начинать с коленей в подобранной форме и перекатываться осторожно на спины и затем снова на колени.</p> 	<p>13-27</p> <p>Боковой перекат – перекатиться вбок в вытянутую прямо форму сначала передом, лицом, затем спиной, потом снова передом. (Г, П, Э)Игровое упражнение «Альпинисты». Лазание по гимнастической стенке</p> <p>Гимнастическая стенка.</p>
	<p>разноименным способом. Предлагает исполнить роль альпинистов и водрузить свой флаг (ленточку). Обращает внимание на контроль динамики перемещения, тела и времени. Напоминает о технике безопасности на лестнице. Страховка и поддержка осуществляется со спины учащегося с удобной для него стороны. Необходимо постоянно фиксировать внимание на технике захвата реек руками –четыре пальца сверху, большой снизу держат рейку в обхват, а так же постановке ноги на рейке – серединой стопы. Под гимнастическую стенку обязательно кладут мягкие маты.</p>	<p>Ленточки голубого и желтого цвета.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Релаксация «На цветущем лугу». «Это огромный цветущий луг. Здесь растет много разных растений: зеленая трава, прекрасные цветы. Мы с вами идем по цветущему лугу. Вы чувствуете, как ваши ноги ступают по шелковистой траве, ваше тело окутывает прохлада, дует нежный ветерок. Вдохните глубже свежий воздух. Прислушайтесь – поют птицы, журчит ручеек, стрекочут кузнечики. Вам хорошо, в вас входят новые силы – силы родной природы».</p>	

Физкультура Тема: Конные состязания.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 22.01.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.3. Определять признаки честной игры и честного судейства.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять общеразвивающие упражнения с камчой. Выполнять заданные движения командой. Двигаться галопом с камчой в руке. Переносить мелкие предметы (монеты, завязанные в платочки) при перемещении галопом.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Передвигаться в паре галопом, согласовывая шаги. Сбивать тубетейку одним ударом камчи. Анализировать действия членов команды, ошибки членов команды.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Исполнять роль командира, согласовывая действия всех членов команды. Посылать мешочек с песком движением руки от плеча вперед-вверх в центр мишени.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Конные состязания.		
	Вопросы для обсуждения: Какие вы знаете виды конных состязаний? Какие качества развивают конные состязания? Какой вид состязания оказался самым сложным и почему? Какие полезные привычки помогут вам стать лучшим наездником?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему конные состязания являются традиционными в РК и Средней Азии? Какие упражнения для тренировки наездников вы бы предложили?		
Предыдущее обучение	Передача орнамента и узоров через совместные движения. Перекаты прямо и боком (как-будто катится по бескрайним просторам перекасти-поле). Лазание по гимнастической стенке.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

Физкультура Тема: Ходьба на лыжах, техника безопасности при ходьбе на лыжах.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 24.01.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.3.1.1. Оказывать тактическую помощь другим учащимся при выполнении различных физических упражнений, в разных видах игр.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Принимать стойку лыжника, т. е. исходное положение для ходьбы на лыжах.		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Прыгать на месте с ноги на ногу. Четко выполнять упражнения для глаз.		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
Ходить по лыжне ступающим шагом. Минимизировать риски при падении. Двигаться по кругу в одном направлении, пытаясь догнать друг друга.			
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Координация движений, выносливость, лыжи, лыжня, стойка лыжника.		
	Вопросы для обсуждения:		
	Какие риски могут возникнуть на лыжне? Как правильно подбирать лыжи? Как правильно переносить лыжи? Как минимизировать риски при падении?		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
	Можете ли вы сказать, почему необходимо ходьбу на лыжах начинать с подготовительных упражнений? Почему нужно как можно больше времени зимой ходить на лыжах?		
Предыдущее обучение	«Не урони!». «Меткая клюшка». Ведение шайбы между предметами. Бег между предметами с постепенным увеличением числа игроков.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	Рассматривает с воспитанниками лыжи. Объясняет технику безопасности. Лыжи и палки подбираются по росту: если лыжи поставить вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки – достигать подмышек (дети проверяют это соответствие). Лыжи должны быть длиной примерно на 10 см больше, а длина палок – на 10-15 см меньше роста. Палки должны быть легкими и иметь петли для кистей.		Просторное свободное пространство.

<p>Основной этап</p> <p>4-12</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Чтобы сильным стать и ловким, (<i>Сгибание-разгибание рук к плечам и в стороны.</i>)</p> <p>Приступаем к тренировке. (<i>Шагаем на месте.</i>)</p> <p>Носом – вдох, а выдох – ртом, (<i>Руки на поясе, вдох – выдох.</i>)</p> <p>Дышим глубже, (<i>Руки вверх – вдох, вниз – выдох.</i>)</p> <p>Шаг на месте, не спеша. (<i>Шагаем на месте.</i>)</p> <p>Как погода хороша! (<i>Прыжки на месте.</i>)</p> <p>Не боимся мы пороши, (<i>Шагаем на месте.</i>)</p> <p>Ловим снег – хлопок в ладоши, (<i>Хлопаем в ладоши.</i>)</p> <p>Руки в стороны, по швам, (<i>Руки в стороны.</i>)</p> <p>Хватит снега нам и вам. (<i>Хлопаем в ладоши.</i>)</p> <p>Мы теперь метатели, (<i>Изображаем метание левой рукой.</i>)</p> <p>Бьем по неприятелю, (<i>Изображаем метание правой рукой.</i>)</p> <p>Размахнись рукой – бросок. (<i>Изображаем метание левой/правой рукой.</i>)</p> <p>Прямо в цель летит снежок. (<i>Хлопаем в ладоши.</i>)</p>	
<p>13-27</p>	<p>Предлагает научиться занимать стойку лыжника, т. е. исходное положение для ходьбы на лыжах.</p> <p>Подготовительные упражнения</p> <p>«Ванька-встанька»: присесть, при этом стоя на двух лыжах.</p> <p>«Попрыгунчики»: попрыгать на месте с ноги на ногу.</p> <p>Ходьба по учебной (закругленной) лыжне.</p> <p>Отработка правильной координации рук и ног.</p> <p>Подвижная игра «Идите ко мне».</p> <p>Пройти на лыжах до условленного места за определенное количество шагов (8-10).</p> <p>Обращает внимание воспитанников на минимизацию рисков при выполнении упражнений на лыжах, ходьбе на лыжах.</p> <p>Упражнения для глаз (И.В. Чупаха)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движения зрачков влево – вправо, вверх – вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10–20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев. 2. Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз (эти упражнения приносят успокоение, засыпание). 3. Встать напротив стены на расстоянии 2–5 м. Наметить на стене две точки, одна под другой, на расстоянии 50 см. Перевести взор с точки на точку. 4. Созерцание точки с расстояния 5 м в течение 10–20 секунд – один из йоговских приемов отдыха. 5. Сведем взор внутрь кверху, веки автоматически начнут опускаться. Теперь взор сам вернется в первоначальное положение. Несколько таких упражнений – появится успокоение. 	
<p>Заключительный этап</p> <p>28-30</p>	<p>Предлагает воспитанникам рассказать о своих первых успеха на лыжне.</p>	

Физкультура Тема: Учимся ходить на лыжах.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 28.01.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них. 0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Соблюдать технику безопасности при передвижении на лыжах. Принимать стойку лыжника, т. е. исходное положение для ходьбы на лыжах. Выполнять упражнения для мимики лица. Выполнять приставные шаги на лыжах в сторону. Выполнять движения колонной, меняя тактику передвижения и направление.		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Поднимать согнутую в колене ногу, при этом удерживать лыжу в горизонтальном положении.		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
Ходить по лыжне скользящим шагом со сменой темпа передвижения.			
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Координация движений, двигательная тактика, неблагоприятные факторы.		
	Вопросы для обсуждения:		
	Какая тактика перемещения (вышивки) была наиболее интересной, сложной? Какие трудности возникают у вас при выполнении подготовительных упражнений?		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
Можете ли вы сказать, от чего зависит скорость бега на лыжах? Как минимизировать рисков при ходьбе на лыжах?			
Предыдущее обучение	Подготовительные упражнения: «Ванька-встанька»: присесть, при этом стоя на двух лыжах. «Попрыгунчики»: попрыгать на месте с ноги на ногу. Ходьба на лыжах. «Идите ко мне».		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минут</p>	<p>(К, Г) «Иголочка, ниточка, узелок». Воспитанники становятся в колонну по 3, держась за пояс впереди стоящего ребенка. Ведущий играет роль иголки, остальные – нитка и узелок. Иголка движется, вышивая различные узоры, меняя темп движения. Акцентирует внимание на тренировке согласованности действий, координации движений, воображения.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап</p> <p>4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 – вернуться в исходное положение (7-8 раз) И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. (7-8 раз) И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх; 2 – исходное положение 3-4 то же в другую сторону (6 раз) И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки за головой. 1-2 – поднять правую ногу, хлопнуть руками по колену. 3-4 – исходное положение. То же с левой ноги. (7-8 раз) И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 – выпрямиться, исходное положение (7-8 раз) И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой. <p>Обращает внимание воспитанников на минимизацию рисков при выполнении упражнений на лыжах, ходьбе на лыжах. Упражнение «Аист»: нужно поднять согнутую в колене ногу, при этом удерживать лыжу в горизонтальном положении. Упражнение «Рисуем забор»: приставные шаги на лыжах в сторону. «Будь внимателен». На сигнал педагога воспитанники меняют движение. На зеленый все идут, на красный – останавливаются. Ходьба по лыжне скользящим шагом со сменой темпа передвижения.</p>	<p>Лыжи.</p> <p>Флажки красного и зеленого цвета.</p>
	<p>Акцентирует внимание, что скорость ходьбы на лыжах зависит от правильного выполнения движений и от частоты шагов. Излишняя торопливость уменьшает скольжение и снижает скорость.</p>	
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Упражнения для мимики лица.</p> <ol style="list-style-type: none"> Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить лоб. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение 1 мин. Нахмуриться (сердиться) – расслабить брови. Расширить глаза (страх, ужас) – расслабить веки (лень, хочется подремать). Расширить ноздри (вдыхаем запах), выдыхаем – расслабление. Зажмуриться – расслабить веки. Сузить глаз (китаец задумался) – расслабиться. Поднять верхнюю губу, сморщить нос – расслабиться. 	

Физкультура Тема: Батыры.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 29.01.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.3. Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, наклонной доске.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Безопасно работать индивидуально и группой в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве. Выполнять повороты направо, налево, кругом. Выполнять ходьбу в колонне по кругу с выполнением заданий для рук. Сохранять равновесие при перешагивании с модуля на модуль.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Бегать с расслабленными плечами, ритмично, с размеренным тактом беговых шагов. Координировать маховые движения рук и энергичное отталкивание ногой при прыжках с разбега. Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую ногу проносят прямой вперед сбоку скамейки. Восстанавливать дыхание специальными упражнениями.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Выполнять разбег, не останавливаясь, сгибать обе ноги при переходе через препятствие. Выполнять вис на канате.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Ходьба, прыжки, маховые движения, выносливость.		
	Вопросы для обсуждения: Какими качествами обладали батыры? Как они развивали эти качества? Как батыр относился к своему оружию, коню? Как потомки чтят память о славных батырах? Кого называют батыром сегодня?		
	Можете ли вы сказать, почему...? О чем говорил своим воинам Богенбай батыр? Чем занимались батыры в мирное время?		
Предыдущее обучение	Конные состязания: «Бэйге», «Жамбы ату», «Генге алу», «Тымак уру».		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Проводит беседу о батырах. – Какими качествами должны обладать батыры? – Как они развивали эти качества? – Как батыр относился к своему оружию, коню? – Как потомки чтят память о славных батырах? – О чем говорил своим воинам Богенбай батыр? («Всегда побеждает добро и справедливость»). Поговорки: Мечта героя – служение народу, цель героя – прославить народ! Имя героя в сердце народ сохранит. Построение в колонну по одному, повороты направо, налево,		Просторное свободное пространство.

	кругом. Ходьба в колонне по кругу с выполнением заданий для рук.	
Основной этап 4-12	(К) Бег в медленном темпе 4 минуты. Указания – двигаться с расслабленными плечами, ритмично, с размеренным тактом беговых шагов. Акцентирует внимание на спокойное координированное движение рук. Восстанавливает дыхание, обращает внимание на качество выполнения дыхательных упражнений.	
13-27	<p>1. И.п.: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.</p> <p>2. И.п.: то же. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.</p> <p>3. И.п.: то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая кисть вниз, правая вверх.</p> <p>4. Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отводя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз.</p> <p>(Г, Д) Прыжки в высоту с разбега через шест (высота 40 см) – сочетать разбег с отталкиванием ногой в условленном месте. Указания – выполнять разбег, не останавливаясь, согнуть обе ноги при переходе через препятствие. Обращает внимание на координацию маховых движений рук и энергичное отталкивание ногой.</p> <p>(Г, Д) Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую ногу проносят прямой вперед сбоку скамейки. Указание – сохранять равновесие, осанку ровной; при спуске со скамейки ногу ставить на носок. Напоминает о технике безопасности на повышенной опоре, при необходимости выполняет страхование.</p> <p>(И) Подтягивание на перекладине.</p> <p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Выполнять только в индивидуальном порядке по мере возможностей воспитанников обязательной страховкой.</p> <p>Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху.</p> <p>Производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.</p>	<p>Гимнастическая скамейка.</p> <p>Канат. Мягкие маты.</p>
	Выполняет страхование. (Г) Игра «Переправа». Воспитанники кладут на пол один модуль и становятся на него, затем кладут второй на расстоянии шага и переходят на него. После этого берут тот модуль, который находится сзади, и вновь кладут впереди себя по направлению движения к указанному месту.	Ленты для ограничения пространства. Модули высотой 10см.
Заключительный этап 28-30	«О чем поет домбра?». В мирное время батыры тренировались, участвовали в состязаниях и охоте, заботились о семье, отдыхали в кругу семьи и друзей. Предлагает детям представить себя батырами, которые играют на домбре. – О чем поет домбра? Предлагает воспитанникам совместно с родителями узнать о жизни, подвигах известных казахских батыров.	Звуки домбры.

Физкультура Тема: Имена, овеянные славой.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 11.02.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний. 0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.3.1.3. Определять признаки честной игры и честного судейства.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять повороты направо, налево, кругом; заданные движения командой. Выполнять ходьбу в колонне с перестроением по одному, по два.</p>		
	<p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Демонстрировать контроль пространства, тела, времени при выполнении заданий. Быстро принимать различные и.п. – «малдас», сед, упор присев, упор лежа, стойка на правом (левом) колене, лежа на животе, спине. Выпрямляться после приземления, стоя на всей стопе.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Выполнять роль командира, согласовывая действия всех членов команды. Посылать мяч движением руки от плеча вперед-вверх в центр мишени. Максимально подтягивать к груди колени согнутых ног в высшей точке полета.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: воспитанники показывают знание и понимание предметной терминологии через теоретическую и практическую деятельность; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал; знание национальных традиций, способствующих расширению знаний об этнокультуре и истории Казахстана.</p>		
	<p>Предметная лексика и терминология: Кабанбай батыр, Райымбек батыр, Утеген батыр, разминка, состязание, название исходных положений.</p>		
	<p>Вопросы для обсуждения: Кого называют батыром? О ком из батыров Жамбыл писал: «Быстрый как олень, зоркий как сокол, сильный как лев?» Кто из батыров был первым на пиру и на охоте? Что завещали батыры своим детям?</p>		
	<p>Можете ли вы сказать, почему...? Какие недочеты помешали команде выиграть? Какое задание было наиболее трудным при выполнении? Что помогло вашим товарищам улучшить результаты и преодолеть трудности?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Прыжки в высоту с разбега через шест (высота 40 см). Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую ногу проносят прямой вперед сбоку скамейки. Подтягивание на перекладине (упражнения для развития силы) (с предмета на предмет высотой 10см). Перешагивание с модуля на модуль.</p>		
План			

Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Проводит беседу о батырах. – Кого называют батыром? – О ком из батыров Жамбыл писал: «Быстрый как олень, зоркий как сокол, сильный как лев?» (Утеген батыр) – Кто из батыров был первым на пиру и охоте? (Кабанбай батыр) – Что завещали батыры своим детям? Построение в колонну по одному, повороты направо, налево, кругом; ходьба в колонне по одному, по два.	Просторное свободное пространство.
Основной этап 4-12	<p>(К) Динамическая разминка. Чередование ходьбы и бега с выполнением упражнений спортивного характера; принимать различные и.п. – «малдас», сед, упор присев, упор лежа, стойка на правом (левом) колене, лежа на животе, спине. Акцентирует внимание на самоконтроле достаточной дистанции, четком выполнении исходных положений.</p> <p>(П) Ходьба на руках (второй ребенок держит первого за ноги) 5 метров.</p> <p>(Г) Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 5 метров. Указание – выполнять замах круговым маховым движением руки, активным выносом над плечом вперед-вверх. Техника безопасности: перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска воспитанников посторонних предметов. При групповом метании стоять с левой стороны от метящего; предусмотреть зону безопасности при отскоке мяча отцели.</p> <p>(Г) Поточное подлезание под ногами игроков всей команды. Первый игрок команды делает шаг вперед и принимает и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Второй игрок пролезает под ногами первого и принимает и.п. Третий игрок пролезает под ногами уже двух игроков, становится первым и принимает и.п. Последний игрок становится на месте первого. Затем задание повторяется в обратном порядке.</p>	Мячи диаметром 15см. Вертикальная мишень.
13-27	<p>(Г) Прыжки с места в высоту (30см). Указание – в высшей точке полета максимально подтянуть к груди колени согнутых ног, затем быстро разогнуть ноги и мягко приземлиться. Акцентирует внимание на умении выпрямляться после приземления, стоя на всей стопе.</p> <p>Упражнения для дыхания.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. И.п.: то же. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение. И.п.: то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая кисть вниз, правая вверх. Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отводя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз. 	Модули высотой – (30см) по 6 модулей в ряд (кубы, скамейки).
Заключительный этап 28-30	Определяет совместно с воспитанниками победителя путем подсчета баллов за каждое состязание. Предлагает проанализировать причины проигрыша состязаний другими командами.	

Физкультура Тема: Мерген.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 12.02.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.3. Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, наклонной доске.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять ходьбу в колонне по одному; с закрытыми глазами (4 м). Выполнять ходьбу по широкой и узкой тропинке, не выходя за границы. Бегать в разном темпе с амплитудой рук, соответствующей беговым шагам. Восстанавливать дыхание специальными упражнениями. Принимать правильное исходное положение при метании палки.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Демонстрировать контроль пространства, тела, времени при выполнении заданий. Ставить ногу сначала на переднюю часть, затем опускаться на всю стопу при движении по наклонной доске. Переносить тяжесть тела на левую ногу, энергично поворачивая туловище влево при метании палки. Согласовывать движения рук, согнутых в локтях и ног, согнутых в колене при ползании по-пластунски.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Исполнять роль командира, согласовывая действия всех членов команды. Посылать палку движением прямой рукой, отведенной в сторону, назад, не поднимая до уровня плеча («Городки»).</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал. Знание традиций известных батыров, способствующих расширению представлений об этнокультуре и истории РК.		
	Предметная лексика и терминология: Богенбай, Санырык Токтыбайулы, Райымбек Тукеулы, ползание по-пластунски, состязание.		
	<p>Вопросы для обсуждения: Какие качества для стрелка самые важные? Кто из батыров участвовал в съездах судей, разрешал споры между родами, был послом в Китай? Кто из батыров в 16 лет победил в соревновании стрелков, получил приз и богатые подарки, украшенные золотом и серебром? Кто из батыров в 15 лет переплыл реку и повел войска против джунгар?</p> <p>Можете ли вы сказать, почему...? Как народ чтит память героев?</p>		
Предыдущее обучение	Прыжки с места в высоту(30см). Ходьба на руках (второй ребенок держит первого за ноги)5 м. Поточное подлезание под ногами игроков всей команды. Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 5м.		

Физкультура Тема: Зимние забавы.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 14.02.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них. 0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки. 0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Принимать стойку лыжника, т. е. исходное положение для ходьбы на лыжах. Выполнять упражнения развития координации «глаз – рука». Сгибать ноги в коленях и переносить тяжесть тела на выдвигаемую вперед ногу.		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Применять разные тактики группировки при преодолении тоннеля.		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
Применять навыки контроля пространства и тела при выполнении упражнений.			
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Координация движений, двигательная тактика, тоннель, метание, функции организма.		
	Вопросы для обсуждения:		
	Какие двигательные навыки вы используете при ходьбе через тоннель? Как улучшить технику поворотов?		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
	Можете ли вы сказать, от чего зависит попадание в цель во время передвижения на лыжах? Что легче выполнять – прохождение в ворота или тоннель, почему?		
Предыдущее обучение	«Аист», «Рисуем забор», «Будь внимателен». Ходьба по лыжне скользящим шагом со сменой темпа передвижения.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	Создание эмоционального настроения. (К) «Физкультура началась – делай раз! Шире шаг не отставай – делай два! Не задерживай, смотри – делай три! Солнце в небо посмотрело. Хорошо! Буду сильный, буду смелый и большой!» Ходьба в колонне обычная, с выпадами; в полуприседе; приставным шагом		Просторное свободное пространство.

	вправо и влево. Ходьба фигурная «улитка».	
Основной этап 4-12	(К, Д) Упражнения для развития координации «глаз – рука». 1. «Стрельба глазами» вправо – влево, вверх – вниз по 6 раз. 2. Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки. 3. Глазами напишите цифры от 1 до 9. 4. Глазами напишите свое имя и фамилию. 5. Глазами нарисуйте пружинки. 6. Глазами нарисуйте 6 горизонтальных восьмерок и 6 вертикальных восьмерок. 7. Глазами нарисуйте 6 треугольников по часовой стрелке и 6 треугольников против часовой стрелки. 8. Нарисуйте глазами пружинку из 12 витков слева направо и наоборот. 9. Нарисуйте глазами круг, квадрат, треугольник сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Помогайте выполнять упражнения рисованием в воздухе рукой.	
13-27	Упражнение «Рисуем веер»: нужно поворачиваться, переступая на месте вокруг носков лыж на 180°. (И, Э) «Тоннель». Вдоль площадки устанавливаются стойки, на которые на разной высоте натягивается шнур. Двигаясь на лыжах, воспитанники преодолевают тоннель в различных группировках. Акцентирует внимание на применение разных двигательных тактик в зависимости от высоты стойки. Обращает внимание на соблюдение достаточной дистанции при выполнении упражнения. Подвижная игра «Светофор». На сигнал педагога воспитанники меняют движение. На зеленый все идут, на красный – останавливаются, на желтый – хлопают в ладоши. Дыхательная гимнастика «Снежинки и ветерок». Воспитанники делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. По команде педагога: «Ветер проснулся», воспитанники на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки «прячутся от ветра», оседают.	
Заключительный этап 28-30	Предлагает воспитанникам продолжить предложение « Теперь я знаю как...».	

Физкультура Тема: Аңшылар.	Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 18.02.2020	Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры. 0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.</p>	
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять ходьбу на носках, пятках, по следам животных. Ориентироваться в пространстве зала. Безопасно работать группой в пространстве движений. Выполнять ходьбу с высоким пониманием колен последовательно через палки, положенные в ряд.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Выполнять ходьбу по следам животных. Выполнять бег между палками, положенными в ряд. Согласовывать движения рук, согнутых в локтях и ног согнутых в колене при проползании под палками, поднятыми на высоту 40см. Бросать палку плавно, придавая ей медленное вращательное движение; направленное параллельно полу.</p>	
Языковая цель	<p>Развитие навыков: продемонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p> <p>Предметная лексика и терминология: Охота, интервал, выносливость, тренировка, мотивация.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Какие умения важны для охоты? Какую роль играла охота в жизни кочевников? Какой вид охоты является традиционным в РК? Какое состязание было самое трудное?</p>	
	<p>Можете ли вы сказать, почему...? Как развивать меткость самостоятельно? В каких видах спорта меткость является одним из главных умений? Какие ошибки при выполнении заданий помешали вам стать победителем?</p>	

Предыдущее обучение	Метание палок в вертикальную цель с расстояния 4 метра. Ползание по-пластунски 8 метров. Бег по наклонной доске.	
План		
Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Проводит беседу об охоте. Место охоты в жизни кочевников и современного человека. Предлагает представить себя кочевникомохотником. Охота – это мир лесов, болот, рек, гор и морей... Охота – это радость и здоровье, Движение, восхищение, встречи с новью! (К) Упражнение «Охотники идут по следам» – ходьба на носках, пятках, по следам животных.	Просторное свободное пространство. Группы следов, разной формы (принадлежат разным животным).
Основной этап 4-12 13-27	Перестроение в 2колонны. (К) Общеразвивающие упражнения с палкой – комплекс №3 – сохранять достаточный интервал в шеренгах. «Кто из охотников самый ловкий?» Ходьба с высоким пониманием колен через палки, положенные в ряд (руки на поясе). Акцентирует внимание на подъем бедра под углом 90° и постановку ноги на пол – сначала ставить на переднюю часть, затем опускаться на всю стопу. (Г) Бег между палками, положенными в ряд и поднятыми на высоту до 50 см. Указание – стараться не наступать на палки, двигаться как можно ближе к палкам. (Г) Ползание на животе; проползать под палками, поднятыми на высоту до 50 см положенными в ряд. Акцентирует внимание на умении согласовывать движения рук, согнутых в локтях и ног согнутых в колене. (Г) «Тренируем меткость».	Палки. Палки. Вертикальная мишень. «Городки».
	Метание палок в вертикальную цель с расстояния 5 метров. <u>Напоминает о технике безопасности при выполнении действий с палкой.</u> Приняв исходное положение (при броске правой рукой левую ногу ребенок выставляет вперед, правую на шаг сзади, развернув носком наружу), ребенок делает замах, перенося тяжесть тела на правую ногу и одновременно как бы устремляясь вперед. Затем переносит тяжесть тела на левую ногу, энергично поворачивая туловище влево. Указание – посылать палку плавным движением прямой рукой, отведенной в сторону, назад, не поднимая до уровня плеча, придавая ей медленное вращательное движение; направленное параллельно полу.	
Заключительный этап 28-30	(К) Определяет с воспитанниками победителя путем подсчета баллов за каждое состязание. Предлагает проанализировать причины проигрыша состязаний другой командой.	

Физкультура Тема: Игры на жайляу.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 19.02.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.3. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры. 0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Ориентироваться в пространстве зала. Безопасно работать индивидуально в пространстве движений. Выполнять прыжки на хоп-фитболах. Минимизировать риски при использовании фитболов. Перелазить «перевалом» через модули высотой 60см. Согласовывать действия в команде во время игры.		
	Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Выполнять общеразвивающие упражнения с фитболами. Энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги при перемещении на хоп-фитболах. Менять тактику перемещения в игре. Некоторые воспитанники смогут: Подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катить перед собой набивной мяч. Определять ресурсы и тактику движения; использовать их с учетом техники безопасности.		
Языковая цель	Развитие навыков: могут демонстрировать знания о жайляу, умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Жайляу, выносливость, тренировка, перелазание, фитболы, растяжка.		
	Вопросы для обсуждения: Чем занимаются люди на летнем пастбище? От каких факторов зависит деятельность на жайляу?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Как изменение тактики передвижения повлияло на ваш результат? Как минимизировать риски при выполнении упражнений на фитболах? Почему при выполнении прыжков на фитболах осанка должна быть ровной?		
Предыдущее обучение	Метание палок в вертикальную цель с расстояния 5 метров. Ходьба с высоким пониманием колен через палки, положенные в ряд. Бег между палками, положенными в ряд и поднятыми на высоту до 50 см. Ползание по-пластунски, под палками.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Рассказывает о заботах табунщиков на летнем пастбище – жайляу.		Просторное свободное пространство.
Основной этап 4-12	Выполнение общеразвивающих упражнений с фитболами. Техника безопасности: Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять		Хоп-фитболы.

	<p>дискомфорт.</p> <p>Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.</p> <p>При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание, темп выполнения упражнений медленный. Выполняя на мяче упражнения, лежа на животе и лежа на спине, голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: прокатывание, лежа на животе на фитболе (волнообразные движения туловищем, растяжка). 2. Растяжка, прогибание на мяче в исходном положении на спине, перекачивание спиной мяча, в переход из положения, лежа в положение, сидя на мяче. 3. Ходьба с мячом на руках в исходном положении, лежа на животе. 4. И.п.: лежа животом на мяче, по очереди поднимаем руки вверх, ноги в упоре на полу, прогибаемся – вдох, возвращаемся в исходное положение – выдох. 5. И.п.: на спине, присаживание и наклоны вперед. 6. И.п.: на боку на мяче, стараться удержаться на мяче, по очереди поднимать руки вверх за голову. 7. Захват мяча ногами, раскачивание, вращение, подъем мяча ногами в исходном положении лежа спиной на полу. (5-6 раз). <p>Выполнение заданий в виде соревнований: (Г) Прыжки на хоп-фитболах в произвольном направлении.</p> <p>Указание – сохранять прямую осанку при выполнении прыжков, энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Перелазание «перевалом» через модули высотой 60 см, перемещаясь с одной стороны зала на противоположную сторону. Техника выполнения – опираются грудью и руками об модуль, поворачиваются вдоль него, переносят через модуль сначала одну ногу, затем другую, держась руками; опускают ноги поочередно на другую сторону модуля, встают к нему лицом, выпрямляются и продолжают движение.</p>	<p>Хоп-фитболы.</p> <p>Модули высотой 60см (скамейки).</p>
<p>13-27</p>	<p>(Г) Равновесие – подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катить перед собой набивной мяч – дистанция 4 метра. Акцентирует внимание детей на умении не опускаться на всю стопу, а выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы.</p> <p>(Г) Подвижная игра «Западня».</p> <p>Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, направляется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу педагога оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Подсчитывают количество попавших в западню игроков из каждой команды.</p>	<p>Набивной мяч.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>«Возле костра». «Представьте, что вы отдыхаете на жайляу возле костра. Вокруг прекрасная природа, мирно пасутся лошади, потрескивает огонь». Прислушайтесь к звукам жайляу. Какие бы звуки вы никогда не хотели бы слышать?</p>	

Физкультура Тема: Игры на кыстау.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 25.02.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.3. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p> <p>0.4.1.1. Развивать творческие способности в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Ориентироваться в пространстве зала. Безопасно работать группой и индивидуально в пространстве движений. Выполнять прыжки через вращающийся аркан. Согласовывать действия в команде во время игры.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Выполнять остеопатические упражнения. Быстро и энергично отталкиваться от пола при перепрыгивании через аркан. Применять разные тактики перемещения в игре. Определять ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности. Сохранять равновесие и осанку на протяжении всего упражнения.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Ставить стопу так, чтобы аркан располагался посередине подошвы. Использовать индивидуальную тактику движения под вращающимся арканом. Демонстрировать контроль пространства, тела при использовании аркана.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: Демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал, знания о быте и сезонном труде (кыстау).		
	Предметная лексика и терминология: Жайляу – летнее пастбище, кыстау – зимнее пастбище, быстрота реакции, выносливость, тактика перемещения, аркан.		
	Вопросы для обсуждения: Какие качества развивают игры с арканом? Какие еще действия с арканом вы могли предложить для развития ловкости и силы? Какие традиционные состязания с арканом проводят на праздниках?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Чем занимаются люди на зимнем пастбище? Почему отличается деятельность работников на летнем и зимнем пастбище? Как минимизировать риски при выполнении упражнений с арканом?		
Предыдущее обучение	<p>Прыжки на хоп-фитболах в произвольном направлении. Перелазание «перевалом» через модули высотой 60см, передвигаясь с одной стороны зала на противоположную сторону. Равновесие – подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катить перед собой набивной мяч – дистанция 4 метра.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>«В круг широкий, вижу я, Встали все мои друзья. Мы сейчас пойдем налево, А потом пойдем направо. В центре круга соберемся, И на месте повернемся. Улыбнемся, подмигнем. И играть опять начнем».</p> <p>(К, Г) «Поменяйтесь местами». В центре зала кладется аркан, таким образом, зал делится пополам. Каждая из команд занимает свою половину площадки. По сигналу: «Беги!» дети врассыпную бегают по своей площадке, выполняют подскоки, подскоки с поворотами вокруг себя (применяют разные тактики перемещения). По сигналу: «Меняйтесь!» команды меняются местами. Та команда, которая в полном составе прибежит первой на противоположную сторону, выигрывает.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Бег в медленном темпе со сменой направления. Восстановление дыхания – 3, 5 минут. (К) Остеопатические упражнения. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вытянута перед собой, немного согнута. Левую руку положить на локоть правой и плавно надавите, приближая локтевую ямку правой руки к левому плечу. Выполнять 10-15 с. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, соединить руки за спиной в замок и пружинящими движениями поднимать их вверх. В локтях руки желательно не сгибать. Выполнять 10–15 с. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, правую руку согнуть в локте так, чтобы кисть оказалась за шеей; левой рукой взяться за локоть правой и потянуть другой рукой. Упражнения для развития силовых качеств.</p>	
<p>13-27</p>	<p>Ходьба на руках (второй ребенок держит первого за ноги) 5 метров. Предлагает варианты действий с арканом. (И) Ходьба по арканом боковым приставным шагом. Указание – пятки на аркане, носки на полу; носки на аркане, пятки на полу, перекатом с пятки на носок. Указание – при перекате пятки на носок стопы ставят так, чтобы аркан располагался посередине подошвы стопы. Акцентирует внимание на умении сохранять равновесие и осанку на протяжении всего упражнения и соотносить изображение на карточке с применением соответствующей тактике движения. (И) Бег под вращающимся арканом в момент наивысшей амплитуды вращения. Техника безопасности: подбирать темп вращения для каждого ученика, соблюдать достаточную дистанцию. (К) Подвижная игра «Арканнан секіру». Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает аркан, то замедляя, то убыстряя скорость вращения, стараясь задеть кого-либо из играющих. Играющие перепрыгивают через аркан, когда он проходит под ногами, не подаваясь на уловки водящего, стараясь не задеть аркан. Перетягивание каната.</p>	<p>Арканы.</p> <p>Арканы.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>(К) Упражнение для восстановления дыхания «Дудочка». «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!»</p>	

Раздел №4

№54

Физкультура Тема: Мы – юные баскетболисты.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 26.02.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять ходьбу и бег по кругу в колонне по одному со сменой направления; ходьбу и бег между модулями; ходьбу с перешагиванием через модули. Выполнять упражнения с мячом.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой, ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Впрыгивать на возвышение высотой 30 см с места толчком обеих ног. Выполнить жонглирование с мячом. Отбивать мяч об пол поочередно правой и левой рукой.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Направлять движение мяча несколько в стороне от себя при отбивании мяча одной рукой в движении. Забросить мяч в корзину.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: могут расширить знания о баскетболе, правильном питании спортсменов; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Баскетбол, тренировка, ловкость, быстрота, команда, полезные продукты, витамины.		
	Вопросы для обсуждения: Каких продуктов не должно быть в рационе баскетболистов? Какая спортивная форма у баскетболистов? Какие качества развивает баскетбол? Сколько игроков в баскетбольной команде?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Чем баскетбольный мяч отличается от других мячей? Для чего нужен щит и кольцо в баскетболе? Почему важно направлять движение мяча не прямо перед собой, а несколько в стороне?		
Предыдущее обучение	<p>Ходьба на руках (второй ребенок держит первого за ноги) 5 метров.</p> <p>Остеопатические упражнения. Ходьба под арканом боковым приставным шагом. Пробежать под вращающимся арканом.</p>		

План		
Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Предлагает воспитанникам рассмотреть баскетбольный мяч. Обращает внимание на его особенности. Предлагает сравнить баскетбольный мяч с футбольным, волейбольными мячами, определить разницу, сходства. Знакомит с правилами игры в баскетбол. Обращает внимание на рацион питания спортсменов. Ходьба и бег по кругу в колонне по одному со сменой направления. Ходьба и бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через предметы.	Просторное свободное пространство, свисток. Кегли, пластмассовые конусы. Мячи баскетбольные.
Основной этап 4-12	(К, Э) Общеразвивающие упражнения с большим мячом – комплекс №1 Предлагает выполнить жонглирование с мячом. «Вокруг шеи». Вращать мяч вокруг шеи, передавая его с руки на руку то в одну, то в другую сторону. «Вокруг тела». Вращать мяч вокруг тела, передавая его с руки на руку то в одну, то в другую сторону. «Вокруг ноги». Одна нога выставлена вперед. Вращать мяч вокруг выставленной вперед ноги, передавая его с руки на руку то в одну, то в другую сторону. (Г) Баскетбол – отбивание мяча об пол поочередно правой и левой рукой, продвигаясь вперед на расстояние 5 м. Указание – направлять движение мяча не прямо перед собой, а несколько в стороне (иначе мяч можно задеть ногой). Если мяч отбивается правой рукой, то он должен ударяться справа от носка правой ноги.	Мячи волейбольные. Мячи баскетбольные.
13-27	(Г) Впрыгивание на возвышение высотой 30 см с места толчком обеих ног – приземление на обе ноги. Подходят к полосе отталкивания, стараются энергично оттолкнуться от пола, помогают себе взмахом рук. При приземлении сгибают ноги в коленях, вытягивают руки вперед. Забрасывание мяча в корзину. Указание – описать небольшую дугу вниз - на себя и, выпрямляя руки вверх, направить мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок. Обратит внимание на то, чтобы воспитанники бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в сторону. (К) Подвижная игра «Ушинші артык» («Третий лишний»). Становятся по двое, в затылок друг другу, образуя широкий круг. Расстояние между парами 2-3 шага. «Лишний» игрок убегает, водящий догоняет. Задача «лишнего», убегая, неожиданно встать перед любой из пар. Если это ему удастся, если водящий не успел до него дотронуться, то в роли убегающего оказывается третий в этом ряду, теперь уже «лишний» игрок.	Модуль для прыгивания высотой 30 см (скамейки, кубы).
Заключительный этап 28-30	«Марш самооценки». Дети, встав друг за другом по кругу, идут с силой, ставя ногу на пол. Педагог четко: «Я чувствую землю под ногами. Она прочная, твердая. Я иду смело, уверенно». Предлагает детям на каждый шаг при выдохе произносить: «Хо-хо-хо!» 10-15 с. Затем на выдохе произносить: «Я-я-я», ударяя себя ладонью в грудь.	

Физкультура Тема: Играем в баскетбол.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 28.02.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Быстро строиться в шеренгу по одному, рассчитывать на первый, второй. Выполнять бег в медленном темпе, не задерживая дыхание. Восстанавливать дыхание после бега. Играть в игру, соблюдая правила и выполняя ролевые действия.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять бег широким и мелким шагом с большим легким полетом и размашистыми движениями рук, короткими и частыми беговыми шагами. Прыгать с места в высоту 30см. Применять навыки дифференциации предметов по определенному признаку.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Демонстрировать контроль пространства, объекта, тела при ведении мяча. Адекватно оценивать свои действия с мячом.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Расчет, шеренга, команда, правила, баскетбольная площадка, двигательная активность, мячи баскетбольный, футбольный, волейбольный,		
	Вопросы для обсуждения: Какие упражнения были наиболее сложными? Какое оборудование можно использовать для тренировки баскетболистов? Какие напитки допустимы в режиме питания игроков? Какие правила питания должен соблюдать каждый игрок?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Что общего в питании спортсменов и детей? Чем отличаются мячи друг от друга? Чем вы можете объяснить разницу между ними? Как действия одного игрока влияют на результат игры всей команды?		
Предыдущее обучение	Ходьба и бег между модулями. Ходьба с перешагиванием через модули. Впрыгивание на возвышение высотой 30 см с места толчком обеих ног. Баскетбол – отбивание мяч об пол поочередно правой и левой рукой, продвигаясь вперед на расстояние 5 м. Забрасывание мяча в корзину.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Проводит беседу о режиме питания баскетболистов. Предлагает сравнить питание спортсменов и детей, определить разницу, сходства. Выполняют построение в шеренгу по одному, расчет на первый-второй. Выполняют ходьбу в колонне по одному, по два через середину зала. Обратите внимание на ритмичность движения и координацию		Мячи баскетбольный, футбольный, волейбольный.

	движений рук и ног.	
Основной этап 4-12	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом – комплекс №3.</p> <p>Бег в медленном темпе (3 минуты).</p> <p>Бег широким и мелким шагом – с большим легким полетом и размашистыми движениями рук, короткими и частыми беговыми шагами (1 минута).</p> <p>Восстановление дыхания «Лифт».</p> <p>Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома. Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:</p> <p>вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.</p> <p>Вдохните и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом. Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта.</p> <p>Предложите выполнить жонглирование с мячом.</p> <p>«Вокруг тела».</p> <p>Вращать мяч вокруг тела, передавая его с руки на руку то в одну, то в другую сторону.</p> <p>«Вокруг ноги».</p> <p>Одна нога выставлена вперед. Вращать мяч вокруг выставленной вперед ноги, передавая его с руки на руку, то в одну, то в другую сторону.</p> <p>(Г) Баскетбол – отбивание мяча об пол поочередно правой и левой рукой, продвигаясь вперед на расстояние 6м.</p> <p>Указание – направлять движение мяча не прямо перед собой, а несколько в стороне (иначе мяч можно задеть ногой). Если мяч отбивается правой рукой, то он должен ударяться справа от носка правой ноги.</p>	Мячи баскетбольные на каждого воспитанника.
13-27	<p>Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>Указание – описать небольшую дугу вниз - на себя и, выпрямляя руки вверх, направить мяч к цели. Обратит внимание на то, чтобы дети бросали мяч, стоя в правильной стойке, прицеливались, сопровождали мяч взглядом, не выводили локти в сторону.</p> <p>(Г) Прыжки с места в высоту (30см).</p> <p>Подходят к препятствиям (натянутая веревка) перепрыгивают через него, подходят к следующему, пока весь класс не переберется на противоположную сторону.</p> <p>Указание – в высшей точке полета максимально подтянуть к груди колени согнутых ног, затем быстро разогнуть ноги и мягко приземлиться на ноги, помогая себе взмахом рук. Акцентирует внимание на умении выпрямляться после приземления, стоя на всей стопе.</p> <p>Подвижная игра «У кого мяч?».</p> <p>Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.</p>	Натянутая веревка (высота 30см). Мяч диаметром 5см.
Заключительный этап 28-30	<p>Предлагает воспитанникам оценить свои навыки действий с мячом.</p> <p>Обращает внимание на правила поведения в команде.</p> <p>– Как действия одного игрока влияют на результат игры всей команды?</p>	

Физкультура Тема: Тренировка баскетболистов в паре.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 03.03.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.17. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.4.1.1. Развивать творческие способности в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Разделять совместное пространство и минимизировать риски передвижения. Ориентироваться в пространстве и во времени. Прокатывать мяч в прямом направлении на расстояние 3 м. Выполнять движения индивидуально, совместно. Передвигаться по площадке парой, указанным способом.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Дифференцировать свои усилия при выполнении упражнений в паре. Демонстрировать разные тактики передвижения в игре. Демонстрировать контроль пространства и объекта при прокатывании мяча. Быстро догонять мяч до того, как он докатится до финиша.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Применять социальные навыки сотрудничества и взаимодействия при работе в паре. Согласовывать свои действия с действиями партнера.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, координация, командные виды спорта, пространство, передвижение.		
	Вопросы для обсуждения: Кого называют лидером? Какие продукты питания способствуют росту костей? Какие продукты наносят вред организму спортсмена?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Как стать лидером в команде? Как можно ориентироваться в пространстве и во времени при игре в баскетбол? Как можно минимизировать риски при передвижении по площадке в баскетболе? Как вы меняли свое поведение, когда работали вместе?		
Предыдущее обучение	Бег в медленном темпе. Бег широким и мелким шагом. Баскетбол – отбивание мяча об пол поочередно правой и левой рукой, продвигаясь вперед на расстояние 6м. Забрасывание мяча в корзину. Прыжки с места в высоту 30см.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

Физкультура Тема: Тренировка баскетболистов – круговая тренировка.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 04.03.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих: Количество отсутствующих:	
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, равновесие, координацию, виды физической деятельности. 0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p> <p>0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Безопасно работать индивидуально в пространстве движений. Выполнять ходьбу в колонне по одному с разным положением рук, в полуприседе, со сменой направления, перекатом с пятки на носок. Ползать по бревну на четвереньках с опорой на ладони ступни.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Бегать с расслабленными плечами, ритмично, с размеренным тактом беговых шагов. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Выполнять прыжки через скакалку. Лазать по гимнастической лестнице разноименным способом. Разделять пространство и нужды других при выполнении заданий.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Концентрировать свое внимание. Выполнять движения Выполнять движения быстро, демонстрируя навыки контроля тела, пространства и времени. Отжиматься от скамейки.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Баскетбол, бег в медленном темпе, круговая тренировка, прыжки через скакалку, гимнастическая лестница, разделение пространства.		
	Вопросы для обсуждения: Как можно минимизировать риски при выполнении круговой тренировки? Какие альтернативные виды движений можно использовать в круговой тренировке баскетболистов? Какое задание было наиболее трудным и почему? Какую пользу принесла круговая тренировка?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему спортсменам необходимо правильно питаться? Чем отличается круговая тренировка от других занятий физкультуры?		
Предыдущее обучение	Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен. Прокатывание мяча в прямом направлении. Бег в медленном темпе со сменой направления. Ходьба на руках (второй ребенок держит первого за ноги).		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>Проводит беседу о правильном питании спортсменов. Предлагает провести круговую тренировку баскетболистов, проконтролировать выполнение упражнений посредством использования жетонов. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному с разным положением рук, в полуприседе, со сменой направления, перекатом с пятки на носок.</p>	<p>Свисток для использования как сигнала старт-стоп.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в паре – комплекс №2. Бег медленный в течение 3 минут. Указания: двигаться с расслабленными плечами, ритмично, с размеренным тактом беговых шагов. Акцентирует внимание на спокойном координированном движении рук. Восстановление дыхания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: ноги врозь, руки к плечам. Поднять руки вверх и посмотреть на кисти – вдох; вернуться в и.п. – выдох. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Сделать небольшой вдох, медленно выдыхая, опустить голову на грудь, плечи свести вперед, руками коснуться коленей, посмотреть вниз. На выдохе поднять голову, расправить плечи, руки поднять в стороны до уровня плеч, посмотреть вверх, руки опустить. 3. И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклон влево, правую руку согнуть над головой (кисть на затылке) – вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же – вправо <p>Напоминает воспитанникам о технике безопасности при выполнении круговой тренировки, осуществляет страховку при необходимости. (И) Отжимание (руки в упоре на скамейке, ноги вытянуты вместе). Ползание по бревну на четвереньках с опорой на ладони ступни. Акцентирует внимание на координации движений рук и ног, на спуске с бревна. Напоминает о технике безопасности при выполнении упражнений на ограниченной поверхности. Осуществляет страховку при необходимости. (И) Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. <u>Обращает внимание на технику безопасности.</u> Оказывает страховку воспитанников. Правильный хват – четыре пальца обхватывают рейку сверху, большой палец – снизу.</p>	<p>Бревно со стесанной поверхностью.</p> <p>Лестница. Мягкие маты.</p>
	<p>Указание – координировать движения рук и ног, не пропускать рейки, не спрыгивать с лестницы. (И) Подбрасывание вверх и ловля мяча двумя руками после хлопка. Указание – держать мяч перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить сразу после хлопка разведенными пальцами рук. (И) Прыжки через короткую скакалку произвольным способом. <u>Напоминает воспитанникам о технике безопасности и разделении пространства.</u> Указание – ритмичность прыжка зависит от координации движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные). Массаж рук. «Моют» кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и «стряхивают воду». Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы; вызвать ощущение легкости, радости.</p>	<p>Мячи диаметром 20см.</p> <p>Короткие скакалки.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Вместе с воспитанниками подводит итог тренировки посредством подсчета жетонов.</p>	

Физкультура Тема: Веселые упражнения.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 10.03.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.3. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, равновесие, координацию, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.3. Определять признаки честной игры и честного судейства.</p> <p>0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять заданные движения командой. Выполнять расчет на 1, 2. Бежать с ведром в руках. Прыгать на хоп-фитболах между модулями. Катать фитболы между модулями.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Передавать мяч в колонне из разных стартовых позиций. Передвигаться со шляпой указанными частями тела. Прыгать на одной ноге.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Выполнять роль командира, согласовывая действия всех членов команды.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, колонна, команда, эстафета, фитболы, координация, мяч, пространство, стартовая позиция.		
	Вопросы для обсуждения: Какие качества развивают эстафеты? Как минимизировать риски при проведении эстафет? Как вы искали помощь у других воспитанников? Какая эстафета оказалась самой сложной и почему?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Как вы помогли друг другу в упражнении «Шляпа» другим игрокам?		
Предыдущее обучение	<p>Разные виды ходьбы. Бег в медленном темпе, отжимание. Ползание по бревну на четвереньках. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку произвольным способом. Подбрасывание вверх и ловля мяча двумя руками после хлопка.</p>		
План			
Временные	Запланированная деятельность		Ресурсы

рамки		
<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>Предлагает воспитанникам показать свои умения в эстафетах. Напоминает правила поведения в команде и технику безопасности при проведении эстафет. Ходьба в колонне по одному со сменой направления, с заданием для рук, в приседе. Бег челночный 3*10, восстановление дыхания.</p>	<p>Просторное свободное пространство. Схемы выполнения заданий.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Передача мяча в колонне из разных стартовых позиций: над головой, под ногами, слева, справа от себя. (Г) «Посадка овощей». Первый игрок команды берет ведро с овощами и раскладывает их в обручи по одному предмету. Бегом возвращается в команду и передает ведро следующему игроку, и так пока все овощи не будут находиться в обручах. Следующий этап – собрать урожай овощей. Указание – каждый игрок может положить (взять) в обруч только один предмет. Выигрывает та команда, которая быстрее всех справится с заданием. (Г) «Перенеси шляпу». Передвижение со шляпой по прямой. Оценивает применение использования разных тактик передвижения игроков со шляпой и проявление социальных навыков при оказании помощи в способах передвижения. (Г) Прыжки на хоп-фитболах между модулями – сохранять прямую осанку и энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги. (Г) Катание фитбола между модулями, поставленными в один ряд на расстоянии 1 метр один от другого. Указание – подталкивать фитбол несильным движением пальцев рук. В ходе выполнения движения обращает внимание на то, что выигрывает та команда, которая не сойдет модули.</p>	<p>Мячи баскетбольные.</p> <p>Обручи, овощи, ведерки на команду игроков.</p> <p>Шляпы.</p> <p>Хоп-фитболы.</p> <p>Модули. (пластмассовые конусы, кегли, предметы).</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Дыхательная гимнастика. Звуки «о-у-м». Произнесение звуков в данном порядке положительно воздействует на все отделы головного мозга. И.п.: произвольное. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звуки в следующем порядке «о-о-у-у, м-м-м-м... » Тянем их как можно дольше.</p>	

Физкультура Тема: Необычные состязания.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 11.03.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p> <p>0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять заданные движения командой. Катать набивные мячи между модулями. Передвигаться по залу в разных направлениях с указанной интенсивностью движений. Применять навыки мышечного расслабления, стабилизации нервной системы в игровой форме.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Передавать мяч в колонне из разных стартовых позиций. Выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы, другой подталкивать набивной мяч. Прыгать на одной ноге.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Выполнять роль командира, согласовывая действия всех членов команды. Согласовывать тактику и динамику движения «держи ногу».</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p> <p>Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, колонна, команда, эстафета, координация, мяч набивной, пространство, перемещение, колени, стопы, стартовая позиция.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Какие качества развивают эстафеты? Как минимизировать риски при проведении эстафет? Какую помощь оказали вам на уроке? Какая эстафета оказалась самой сложной и почему?</p>		
	<p>Можете ли вы сказать, почему...? Как связаны между собой способ передвижения и скорость передвижения? Как помогали друг другу в упражнении «Держи ногу» другим воспитанникам?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Прыжки на хоп-фитболах между модулями, катание фитболов между модулями (предметами). Передвижение со шляпой. Передача мяча из разных стартовых позиций.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>Предлагает воспитанникам перемещаться в разных направлениях, регулировать интенсивность передвижения флажками: красный цвет – максимальная интенсивность, желтый – умеренная, зеленый – минимальная. Акцентирует внимание на разделении ресурсов и пространства, минимизацию рисков при выполнении движений требуемой интенсивности.</p>	<p>Просторное свободное пространство. Флажки красного, желтого, зеленого цвета.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Перестроение в колонну по 2. Выполнение общеразвивающих упражнений с обручем – комплекс №1. Передача мяча в колонне из разных стартовых позиций: над головой, под ногами, слева, справа от себя.</p> <p>«Гусеница». Каждый игрок в команде по очереди держит одну ногу и прыгает до линии разворота, затем колонна бежит обратно к началу старта. Разрешает игрокам прыгать на двух ногах, если им трудно это делать на одной. В целях безопасности акцентирует внимание на необходимости сгибать колени при прыжке.</p> <p>(Г) «Пронеси, не урони». Ходьба со стаканчиком на голове по шнуру положенному прямо, руки в стороны. Акцентирует внимание на постановке стопы на шнур и сохранении ровной осанки. Предлагает воспитанникам назвать альтернативные двигательные идеи данного игрового упражнения.</p> <p>(Г) Равновесие – подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катить перед собой набивной мяч – дистанция 5 метр. Акцентирует внимание воспитанников на умении не опускаться на всю стопу, а выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы.</p>	<p>Мячи баскетбольные.</p> <p>Стаканчики пластмассовые по количеству воспитанников, шнур по количеству колонн.</p>
	<p>(Г) Катание набивных мячей между модулями, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого.</p> <p>Указание – подталкивать мяч несильным движением пальцев рук. В ходе выполнения движения обращает внимание на то, что выигрывает та команда, которая не собьет модули.</p>	<p>Мячи набивные весом 1кг.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>«Сердитый ежик» (звуки «п-ф-ф» и «ф-рр»). Упражнение способствует мышечному расслаблению, стабилизирует состояние нервной системы.</p> <p>И.п.: стоя. «Представим, что мы превратились в ежика. Ежик бежал по лесу. Вдруг он заметил что-то подозрительное и остановился. Ежик свернулся в клубочек. Складываем руки перед грудью, обнимаем себя за плечи, опускаем голову и прижимаем к груди подбородок. Находясь в таком положении, со звуками «п-ф-ф» и «ф-р-р», произносимыми на одном дыхании, наклоняемся как можно ниже, не сгибая коленей и не отрывая ступней от пола. Вот и минула опасность. Ежик разворачивается и бежит дальше. Ежа руками не возьмешь – В клубок свернулся хитрый еж. Колючий очень еж на вид, На нас рассерженно фырчит: «П-Ф-Ф, П-Ф-Ф, П-Ф-Ф, Ф-р-р, ф-р-р, ф-р-р».</p>	

Физкультура Тема: Гиперактивность.	Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 13.03.2020	Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности. 0.4.1.1. Развивать творческие способности в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).</p>	
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять разные виды ходьбы и бега, проявляя творчество. Выполнять дыхательную гимнастику. Перемещаться, подталкивая шар мягким движением пальцев рук.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Перемещаться в разных направлениях с указанной интенсивностью. Контролировать положение мяча при ходьбе с мячом и ползании с мячом. Прыгать на двух ногах через предметы разного уровня.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Проводить индивидуальный мониторинг сердцебиения, температуры, дыхания во время выполнения физических упражнений разной интенсивности.</p>	
Языковая цель	<p>Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p> <p>Предметная лексика и терминология: Двигательная активность, гиперактивность, интенсивность, сердцебиение, сердце, легкие, дыхание, пульс, мониторинг.</p> <p>Вопросы для обсуждения: Какие изменения вы заметили после упражнений? (температура – потрогайте свой лоб, насколько вы разгорячены, сердцебиение – послушайте свое сердце с левой стороны вашей груди – как быстро оно бьется?). Какое задание было наиболее сложным?</p>	
	<p>Можете ли вы сказать, почему...? Почему важно быть физически активными каждый день? Почему сердце бьется так быстро после бега? Почему важно восстанавливать дыхание после бега? Почему гиперактивность приносит вред?</p>	

Предыдущее обучение	Ходьба со стаканчиком на голове по шнуру, положенному прямо, руки в стороны. Катание набивного мяча между модулями. Равновесие: подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катить перед собой набивной мяч – дистанция 5 метров.	
План		
Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Проводит беседу с воспитанниками о пользе и вреде активности. Слишком малая активность не способствует улучшению результатов, а слишком большая может привести к утомлению. Предлагает перемещаться под музыку в произвольном направлении разными опорнодвигательными тактиками. Меняет темп музыки, воспитанники соответственно меняют интенсивность движений. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.	Просторное свободное пространство.
Основной этап 4-12	Общеразвивающие упражнения с обручем – комплекс №2. (К) Дыхательная гимнастика. Цель: научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению сложных упражнений на дыхание. 1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз). 2. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем. 3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. При входе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного вдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа. (К) Выполнение заданий, передвигаясь с одной стороны зала на противоположную сторону. Напоминает о контроле пространства, тела и объектов, минимизации рисков при выполнении заданий классом.	
13-27	Ходьба с мячом, зажатым между ступнями. Ползание с мячом, зажатым между колен, с опорой на ладони и ступни (исходное положение сед, мяч между колен). Акцентирует внимание на подъеме корпуса при перемещении. Прыжки на двух ногах через предметы разного уровня. Указание – энергично отталкиваться двумя ногами, выносить руки вперед. Ходьба с воздушным шаром. Указание – подталкивая шар мягким движением пальцев рук, не допускать падения шаров на пол.	Мячи (диаметром 20см). Предметы разной высоты. Воздушные шары
Заключительный этап 28-30	Предлагает определить изменения в организме после занятия. Обращает внимание воспитанников на вредность чрезмерной двигательной активности (гиперактивности).	

Физкультура Тема: Полезные и вредные привычки.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 14.03.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p> <p>0.4.1.1. Развивать творческие способности в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Безопасно работать группой в пространстве движений. Выполнять дыхательную гимнастику. Выполнять передвижение в разных направлениях. Бегать с ускорением и замедлением темпа. Применять амплитуду движений рук, соответствующую темпу бега. Прыгать на хоп-фитболах между модулями.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катить перед собой набивной мяч. Выполнять передвижение с заданной интенсивностью под музыку. Будут согласовывать работу рук и ног при лазании по лестнице.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Применять разные тактики перемещения по лестнице для достижения результата. Выполнять толчок мяча опорой на переднюю часть стопы.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: обобщат знания о полезных и вредных привычках; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Двигательная активность, интенсивность, ЗОЖ, полезные привычки, бег с ускорением, дыхание.		
	Вопросы для обсуждения: Какой вред приносит недостаточная двигательная активность? Какой вред оказывают упражнения с максимальной интенсивностью? Какие виды движений полезны для укрепления организма? Какое питание называют правильным, здоровым, сбалансированным? Какие проблемы в организме могут возникнуть при неправильном питании?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему важно быть физически активными каждый день и на протяжении всего дня? Почему сердце бьется быстро после бега с ускорением? Почему важно восстанавливать дыхание после интенсивной нагрузки?		
Предыдущее обучение	<p>Ходьба с мячом, зажатым между ступнями.</p> <p>Ползание с мячом, зажатым между колен, с опорой на ладони и ступни.</p> <p>Прыжки на двух ногах через предметы разного уровня.</p> <p>Ходьба, подталкивая шар мягким движением пальцев рук.</p>		

План		
Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>Выявляет знания детей о привычке к ЗОЖ, акцентирует внимание на двигательной активности и здоровом питании человека.</p> <p>«Слушай счет».</p> <p>Шагают на счет 1, 2, 3. На счет «4 – прыжок», произнесенное ведущим, прыгают, 1, 2, 3 «4 – стойка на коленях» принимают исходное положение, 1, 2, 3 «4 – сед на пятки». Указание: быстро вставать из положения «стойка на коленях», «сед на пятки» без помощи рук, соблюдать достаточный интервал для принятия исходных положений.</p>	Просторное свободное пространство.
Основной этап 4-12	<p>(К) Бег с ускорением.</p> <p>Акцентирует внимание на постепенное ускорение и замедление темпа бега, применение соответствующей амплитуды рук.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Цель: научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению сложных упражнений на дыхание.</p> <p>1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице – вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5-6 раз).</p> <p>2. Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем – через левую, по очереди, закрывая отдыхающую указательным пальцем.</p> <p>3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.</p> <p>4. При входе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного вдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.</p> <p>(Г) Прыжки на хоп-фитболах между модулями – сохранять прямую осанку, энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги.</p>	Хоп-фитболы. Модули (предметы, кегли пластмассовые конусы). Набивной мяч весом 1кг.
13-27	<p>(Г, Д) Равновесие – подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катить перед собой набивной мяч – дистанция 5 м. Акцентирует внимание воспитанников на умении не опускаться на всю стопу, а выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы.</p> <p>(Г, Д) «Позвони в колокольчик». Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом с разной интенсивностью.</p> <p>Техника безопасности: страховка и поддержка осуществляется со спины учащегося с удобной для него стороны. Необходимо постоянно фиксировать внимание на технике захвата реек руками – четыре пальца сверху, большой снизу держат рейку в обхват, а так же постановке ноги на рейке – серединой стопы.</p> <p>Обязательно кладут мягкие маты. Указание – двигаться ритмично, контролировать свои действия, не спрыгивать. Акцентирует внимание на изменении интенсивности движения и соблюдении техники безопасности при данном перемещении. Поощряет тех, кто быстрее всех выполнит задание, используя свои стратегии.</p> <p>(К) Предлагает передвигаться под музыку, показывая любую двигательную тактику. Когда музыка останавливается, каждый игрок бежит до ближайшего обруча и становится на носочки. Каждый раз, когда музыка останавливается, один обруч убирается. Максимум три игрока должно быть в обруче. Акцентирует внимание на требуемой интенсивности передвижения и соответствии ее музыке.</p>	Колокольчики, гимнастическая лестница. Обручи диаметром 1м.
Заключительный этап 28-30	Предлагает назвать полезные и вредные продукты для человека.	Карточки с изображением продуктов.

Физкультура Тема: Что полезно для здоровья?		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 17.03.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.3. Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, наклонной доске. 0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. 0.4.1.1. Развивать творческие способности в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Бегать с высоким подниманием колен. Выполнять корригирующие упражнения. Выполнять построение в колонну, шеренгу. Безопасно работать колонной в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Выполнять упражнения для стоп, используя обруч. Выполнять массаж с использованием грецкого ореха. Большинство воспитанников смогут: Выполнять упражнение в равновесии на повышенной опоре. Выполнять разные вращения обруча для развития предметной ловкости. Некоторые воспитанники смогут: Сохранять равновесие при ходьбе, по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу и делать под ней хлопок.		
Языковая цель	Развитие навыков: обобщат знания о пользе занятий физической культурой; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Бег с высоким подниманием колен, вертикальная мишень, метание в цель, равновесие, сколиоз, профилактика плоскостопия.		
	Вопросы для обсуждения: Какую пользу приносят занятия физкультурой? Какие улучшения есть в ваших результатах? Какие упражнения способствуют профилактике сколиоза? Какие движения с обручем вы считаете трудными? Почему профилактикой нарушений осанки и плоскостопия нужно заниматься с детства?		
	Можете ли вы сказать почему...? Для чего нужно выполнять массаж рук? Для чего нужно выполнять упражнения для стоп? Почему при метании в цель нужно становиться напротив центра мишени? Какие предметы можно использовать для укрепления организма в домашних условиях?		
Предыдущее обучение	Бег с ускорением. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом с разной интенсивностью. Подпрыгивать на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катить перед собой набивной мяч – дистанция 5 м. Прыжки на хоп-фитболах между модулями.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	(К, Д) «Физкультура началась – делай раз! Шире шаг не отставай – делай два! Не задерживай, смотри – делай три! Солнце в небо посмотрело. Хорошо! Буду сильный, буду смелый и большой!» Построение в колонну по одному, ходьба обычная. Бег с высоким подниманием колен. Указание – бегать легко, ритмично; колено поднимать под углом 90°, руки на поясе. Корригирующие упражнения с разным положением рук.		Просторное свободное пространство.

<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Перестроение в 2 колонны. Общеразвивающие упражнения с обручем в группе – комплекс №3. Обращает внимание на достаточную дистанцию при перестроении. Предлагает воспитанниками придумать упражнения для профилактики плоскостопия, предметной ловкости посредством использования обруча. Адаптирует лучшие идеи. Акцентирует внимание на навыки самоконтроля телодвижений. (Двигаются по обручу разными способами: по обручу, пятки на полу – носки на обруче, носки на полу – пятки на обруче). Напоминает технику безопасности при выполнении метания, ходьбе по повышенной опоре. (Г, Д) Метание в вертикальную цель с расстояния 5 метров.</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p> <p>1 обруч на3-4 воспитанника.</p> <p>Вертикальные мишени,</p>
<p>13-27</p>	<p>Обращает внимание на правильное исходное положение при метании правой и левой рукой. При исходном положении ноги расставлены немного шире плеч ,правая отставлена назад , правая рука с мешочком вдоль туловища. При замахе правая рука проносится вверх-назад, затем направляется вперед и кистью выбрасывается мешочек. Техника безопасности: перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска учащихся и посторонних предметов. При групповом метании стоять с левой стороны от метящего; предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от цели. (Г) Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу и делать под ней хлопок. Указание – сохранять равновесие, осанку ровной; ногу ставить сначала на носок, потом на всю стопу. Напоминает о технике безопасности при выполнении упражнений на повышенной опоре, осуществляет страховку воспитанников. Игра-тренинг «Мое сердце». «Приложите руку к груди (показывает). – Что вы чувствуете? – Да, это бьются ваши сердца. Когда вы спокойны, сердце бьется ровно, когда сердитесь – учащенно. Это сердце вас предупреждает: «Остановись, успокойся, не злись». «Прости», – просит оно. Давайте поможем нашему сердцу – будем дружить, не обижать друг друга. Наше сердечко будет биться ровно и спокойно. Улыбнитесь своим друзьям».</p>	<p>мешочки с песком.</p> <p>Гимнастические скамейки.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Упражнения по активизации речи, развитию мелкой моторики пальцев рук и повышению иммунитета с использованием грецкого ореха. «Наш орешек непростой, Он волшебный, золотой. С орешком будем мы играть. Своим ручкам помогать. Мы с орешком поиграем, (в правой руке) Его с горочки катаем. Вверх и вниз, вверх и вниз, Ты по пальчикам катись! Снова весело играем, (в левой руке) По другой руке катаем. Вверх и вниз, вверх и вниз, Ты по пальчикам катись! В пальцы мы орех возьмем, (в правой руке) И немного повернем. Крепко пальцами держи И еще раз поверни. В другую руку мы возьмем, (в левой руке) И немного повернем. Крепко пальцами держи И еще раз поверни. 1,2,3,4,5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхни И немного отдохни!»</p>	<p>Просторное свободное пространство. Орехи. Все движения выполняют в соответствии с текстом и инструкцией.</p>

Физкультура Тема: Будем спортивными и тренированными.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 07.04.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.3. Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, наклонной доске.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.4.1.1. Развивать творческие способности в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут:</p> <p>Выполнять перестроение в колонну по два, по одному во время движения.</p> <p>Выполнять построение в колонну, шеренгу, в парах.</p> <p>Выполнять бег – сильно сгибая ноги в коленях назад; высоко поднимая колени.</p> <p>Безопасно работать группой и парой в пространстве движений.</p> <p>Ориентироваться в пространстве зала.</p> <p>Применять навыки дифференциации видов спорта по определенному признаку.</p>		
	<p>Большинство воспитанников смогут:</p> <p>Перебрасывать мяч друг другу приемом из-за головы через шнур. Выполнять прыжки в высоту с разбега, доставая предмет (лента), подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25см.</p> <p>Координировать маховые движения рук и силу толчка ног при прыжках с разбега.</p> <p>Выполнять упражнения в равновесии, применяя разные тактики перемещения.</p>		
	<p>Некоторые воспитанники смогут:</p> <p>Дифференцировать силу броска и перебрасывать мяч точно в руки партнеру.</p> <p>Координировать маховые движения рук и силу толчка ног при прыжках с разбега.</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу и делать под ней хлопок.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков:</p> <p>обобщат знания о видах спорта, демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p> <p>Называют виды спорта на английском языке.</p>		
	<p>Предметная лексика и терминология:</p> <p>Тренировка, ходьба, колонна по два, по одному, прием от груди, прыжки с разбега, виды спорта на английском языке.</p>		
	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <p>Какие виды спорта вам нравятся больше всего? С какой целью выполняют прыжки в баскетболе? Каким видом спорта вы бы хотели заниматься?</p> <p>Какие полезные привычки помогают показывать хорошие результаты в спорте?</p>		
	<p>Можете ли вы сказать, почему...?</p> <p>Что общего в тренировке разных видов спорта?</p> <p>Для чего нужны тренировки спортсменам?</p>		

Тема: Юные футболисты.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 08.04.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>0.2.2.2. Развивать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять построение в колонны, шеренги. Безопасно работать индивидуально в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Координировать маховые движения рук и силу толчка ног при прыжках боком через аркан.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять бег мелким шагом – короткими и частыми беговыми шагами. Выполнять игровые упражнения для развития моторнослуховой памяти. Прокатывать мяч правой и левой ногой в произвольном направлении.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Бросать набивной мяч вдаль приемом от груди.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: расширят знания о футболе, демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Футбол, голкипер, нападающий, защитник, пас, матч, ловкость, быстрота, набивной мяч, прыжки.		
	Вопросы для обсуждения: Какие упражнения способствуют развитию быстроты и ловкости? Какие функции выполняют голкипер, защитник, нападающий, тренер? Какое спортивное оборудование помогает развивать быстроту и ловкость?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Для чего футболистам нужна быстрота? Как игра в футбол развивает ваши способности?		
Предыдущее обучение	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу и делать под ней хлопок.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега, доставая предмет.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками приемом «от груди через натянутый шнур».</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>Предлагает тренировать быстроту и ловкость, чтобы играть в футбол, как папа. Обращает внимание на правила игры, функции игроков. Ходьба с заданием для рук. Бег широким и мелким шагом. Обращает внимание воспитанников на ритмичность беговых шагов и координацию движений рук и ног.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с большим мячом – комплекс №3. (К) Игровое упражнение «Быстро возьми, быстро положи». Воспитанники бегают вокруг своего мяча под звуки музыки. По окончании музыки быстро поднимают свой мяч над головой, хорошо выпрямляя позвоночник. Футбол – прокатывание мяча правой и левой ногой в произвольном направлении. Указание – подталкивать мяч передней частью внутренней поверхности стопы, не задевать</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p> <p>Футбольные мячи по количеству воспитанников.</p>
<p>13-27</p>	<p>других игроков, плавно вести мяч поочередно правой и левой ногой. По сигналу педагога быстро остановить мяч подошвой ноги. (К, Д) Бросание набивного мяча вдаль двумя руками от груди, стоя в шеренге. Выполнять последовательно шеренгами. Акцентирует внимание на энергичном выпрямлении согнутых рук. <u>Напоминает воспитанникам о технике безопасности:</u> находиться на безопасном расстоянии, бежать за мячом после сигнала, обходить зал слева или справа, быстро становиться сзади впереди стоящей шеренги. (Г) Прыжки боком на двух ногах через аркан с продвижением вперед. Указание – энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно, рассчитывать силу толчка ног. Акцентирует внимание на умении выполнять движение экономично (ближе к аркану), не задерживая дыхания. (К) Подвижная игра «Запомни движения». Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, то повторяют их в обратном порядке. Предлагает воспитанникам (ведущим) применять разные тактики движений.</p>	
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Анализирует с воспитанниками недочеты овладения элементами футбола, определяет потенциал игроков.</p>	

Физкультура Тема: Тренировка на футбольном поле.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 10.04.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.3.1.1. Оказывать тактическую помощь другим учащимся при выполнении различных физических упражнений, в разных видах игр.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять разные виды ходьбы – ходьбу скрестным шагом, ходьбу в приседе и полуприседе. Выполнять построение в колонну, шеренгу, в пары. Безопасно работать в паре в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве зала. Выполнять ползание на четвереньках с опорой на предплечья и ступни, толкая мяч головой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять бег, сильно сгибая ноги в коленях назад ;высоко поднимая колени. Применять амплитуду рук, соответствующую каждому виду ходьбы и бега. Применять навыки расслабления организма. Сохранять направление движения при выполнении заданий.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Дифференцировать свои усилия при выполнении упражнений в паре.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: могут обобщить знания о футболе, демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Футбол, голкипер, нападающий, защитник, пас, матч, ловкость, быстрота, болельщики, стадион.		
	Вопросы для обсуждения: Какие футбольные клубы вы знаете? Какие части тела и мышцы задействованы при выполнении упражнений в паре? Почему в команде важна тактика взаимодействия и сотрудничества?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Как ориентироваться на футбольном поле? Сколько игроков на футбольном поле? Чего нельзя делать болельщикам во время матча?		
Предыдущее обучение	Футбол – прокатывание мяча правой и левой ногой в произвольном направлении. Прыжки боком на двух ногах через аркан с продвижением вперед. Бросание набивного мяча вдаль двумя руками от груди.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минуты</p>	<p>Предлагает воспитанникам рассказать о посещении футбольного матча с родителями. Акцентирует внимание на культуру поведения на стадионе. Ходьба в колонне по одному. Ходьба скрестным шагом, в приседе и полуприседе. Бег, сильно сгибая ноги в коленях назад; высоко поднимая колени. Обращает внимание на применение амплитуды рук, соответствующей каждому виду движений.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в паре с одной палкой – комплекс №8. Акцентирует внимание на умении дифференцировать свои усилия и согласовывать свои действия с действиями партнера.</p> <p>(П) Перестроение в две шеренги (расстояние –3 метра).</p> <p>(П) Передача мяча в парах друг другу на месте и в движении.</p> <p>Указание – поставить слегка согнутую в колене ногу в 10-15 см от мяча, чуть сбоку. При этом носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопа согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивается наружу. В момент удара середина подъема соприкасается с серединой мяча, с наклоном туловища над мячом.</p> <p>(П) Ходьба с мячом, зажатым между ступнями.</p> <p>(П) Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и ступни, толкая мяч головой. Алгоритм выполнения заданий: первая шеренга выполняет задание, двигаясь ко второй шеренге, быстро возвращается назад. Затем вторая шеренга выполняет задание, двигаясь к первой шеренге, быстро возвращается назад.</p> <p>Указание – выполнять движения только по команде, согласовывать свои действия с действиями своей шеренги.</p> <p>(П) Упражнение «Насос и мяч». Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.</p> <p>«Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию</p> <p>воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p> <p>Свисток для использования как сигнала старт-стоп. Мячи на половину группы.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Предлагает составить правила поведения на стадионе во время матча.</p>	

Физкультура Тема: Жокен.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 14.04.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.3. Определять признаки честной игры и честного судейства.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять упражнения для дыхания. Выполнять заданные движения командой Двигаться галопом с камчой в руке. Переносить мелкие предметы (монеты, завязанные в платочки) при перемещении галопом.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять движения шеренгой. Выполнять ходьбу с мячом, зажатым между ступнями. Сбивать тюбетейку одним ударом камчи. Анализировать действия членов команды, ошибки членов команды. Исполнять роль командира, согласовывая действия всех членов команды.</p>		
	<p>Некоторые воспитанники смогут: Посылать мешочек с песком движением руки от плеча вперед- вверх в центр мишени.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p>		
	<p>Предметная лексика и терминология: Конные состязания, жокей, ипподром.</p>		
	<p>Вопросы для обсуждения: Какие виды конных состязаний вы знаете? Какие качества развивают конные состязания? Какой вид состязания оказался самым сложным и почему? Какие полезные привычки помогают стать лучшим наездником?</p>		
	<p>Можете ли вы сказать, почему...? Кто такой жокей? Почему конные состязания являются традиционными в РК и Средней Азии? Какие упражнения для тренировки жокеев вы бы предложили? Как участие в состязаниях укрепляет здоровье? Почему жокею необходимо отслеживать свой вес и правильно питаться?</p>		
Предыдущее обучение	<p>Ходьба с мячом, зажатым между ступнями. Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и ступни, толкая мяч головой. Передача мяча в парах друг другу на месте и в движении.</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>Напоминает воспитанникам о традиционных казахских конных состязаниях. «Аламан бэйге».</p> <p>Скачка на длинные и сверхдлинные дистанции, проходит на пересеченной местности, изобилующей различными естественными препятствиями. Скачки на короткие и средние дистанции на местности, кроссовый пробег с общим стартом. Классификационные дистанции: 7,12 и 16 км.</p>		Просторное свободное пространство.

	Жамбы ату конная скачка с метанием копья в цель (вместо стрельбы из лука). Предлагает исполнить роль жокеев.	
Основной этап 4-12	<p>(К) Бег в медленном темпе – 3,5 минуты. Указание – двигаться с расслабленными плечами, ритмично, с размеренным тактом беговых шагов. Акцентирует внимание на спокойном координированном движении рук. Восстанавливает дыхание, обращает внимание на качество выполнения дыхательных упражнений.</p> <p>1. И.п.: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.</p> <p>2. И.п.: то же. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.</p> <p>3. И.п.: то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая кисть вниз, правая вверх.</p> <p>4. Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отводя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз.</p> <p>«Бэйге». Каждый из участников команды выполняет галоп (имитируя скачки на лошадях) вокруг модуля и обратно в команду. Передает камчу следующему игроку, становится вконец колонны.</p> <p>«Жамбы ату». На расстоянии 7 м от линии старта расположите вертикальную мишень. Игроки должны попасть в нее с расстояния 5 м, перемещаясь на лошадях.</p> <p>«Тымак ұру». На расстоянии 6 м от линии старта располагает кубы, на них положите тюбетейку. Игроки должны перемещаясь на лошадях, сбить тюбетейку, одним ударом плетки.</p> <p>«Тенге алу». Стоящие первыми два всадника команд - противников скачут к обручам, которые должны быть по правую руку от них, чтобы им было удобнее подхватить монеты на скаку. «Досакав» до обруча, они прихватывают монеты, спешат назад к своим командам. Как только они достигают стартовой линии, передают палку, складывают монеты в корзину и становятся в конец колонны. Та команда, игроки которой добудут больше монет, становится победителем.</p>	<p>Шнур, плетенный косичкой (длиной 70см).</p> <p>Вертикальная мишень (высотой 2м).</p> <p>Мешочки с песком. Кубы, тюбетейки, камча. Монеты, завязанные в платочки, обручи по количеству команд.</p>
Заключительный этап 28-30	Определяет победителя состязаний путем подсчета баллов за каждое состязание. Предлагает проанализировать причины проигрыша состязаний другими командами.	

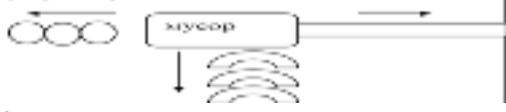
Физкультура Тема: Играй, играй – здоровье укрепляй!		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 15.04.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, равновесие, координацию, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.</p> <p>0.3.1.1. Оказывать тактическую помощь другим учащимся при выполнении различных физических упражнений, в разных видах игр.</p> <p>0.4.1.2. Проводить самостоятельно знакомые подвижные игры и упражнения.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Перестраиваться для игр в нужном построении: в колонну, шеренги, круги. Двигаться переменным шагом по кругу. Выполнять бег враспынную. Ориентироваться в пространстве зала. Выполнять массаж ушных раковин.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Быстро менять стороны ладоней при подбрасывании и ловле асыков из положения «малдас». Перебрасывать мяч точно в руки игроку другой команды. Запрыгивать на скамейку с нескольких шагов толчком одной ноги. Применять тактики сотрудничества и согласования при разделении пространства и ресурсов в играх.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Выполнять роль лидера и оказывать помощь при организации игр.</p>		
Языковая цель	<p>Развитие навыков: могут расширить знания об укреплении здоровья, казахских подвижных играх; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.</p> <p>Предметная лексика и терминология: Игра, считалки, водящий.</p>		
	<p>Вопросы для обсуждения: Какие игры вам нравятся больше всего и почему? Какие правила техники безопасности одинаковы для всех игр? Какие предметы можно использовать в игре для метания, подбрасывания? Какие трудности вы испытываете при играх во дворе дома, школы?</p> <p>Можете ли вы сказать, почему...? Что общего в играх детей разных национальностей? Почему необходимо согласовывать свои действия с действиями других в играх?</p>		
Предыдущее обучение	«Тенге алу», «Тымак ұру», «Бәйге», «Жамбы ату».		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>Предлагает укрепить здоровье посредством игр. «В круг широкий, вижу я, Встали все мои друзья. Мы сейчас пойдем налево, А потом пойдем направо. В центре круга соберемся И на месте повернемся. Улыбнемся, подмигнем</p>		Просторное свободное пространство.

	И играть опять начнем». Выполнение действий в соответствии со стихотворением. Напоминает правила безопасного поведения в играх.	
Основной этап 4-12	(К) Массаж ушных раковин. 1. Начинаем с поглаживания сверху вниз, сзади и спереди ушной раковины, создавая постепенно ощущение приятного тепла. При этом дети с высоким психическим напряжением почувствуют повышенную чувствительность кожи, в то время как менее эмоциональные почти не заметят давления на кожу, воспримут эту процедуру более спокойно. 2. Затем выполняем легкое разминание щипцеобразным методом, захватываем ушную раковину с обеих сторон подушечками 1,2, 3 и 4 пальцами и разминаем. 3. Разминание продолжаем до тех пор, пока кожа слегка не покраснеет и ребенок ощутит тепло. (Г) «Қасқырға қақпан» («Капкан для волка»).	Просторное свободное пространство.
13-27	Игроки делятся на две команды. Одна команда образует капкан для волков – становится в круг, взявшись за руки. Вторая команда исполняет роль волков– ползает на четвереньках по залу через капкан. После слов: «Қане, қане, халайық, Қасқыр қақпан құрайық. Қане қақпан берік бол, Қасқыр, қасқыр, келіп көр!» Игроки первой команды опускают руки, приседают – ловушка закрывается. Те волки, кто остался в ловушке, выходят из игры, остальные продолжают игру. Затем команды меняются ролями. (Г) «Тапқыш» («Находчивый»). Игроки делятся на две группы и садятся в две линии напротив друг друга. Расстояние между командами примерно 2 м. Водящий бросает крайнему игроку одной из команд в руки мяч и произносит мотивацию любого слова, например: «Тере» «... Зе!» – быстро, не мешкая должен закончить игрок и бросить мяч сидящему напротив. (К) «Қуыспақ». Игроки становятся в круг, считалкой выбирается ловишка. По сигналу: «1, 2, 3 – ұстап ал!» игроки разбегаются и запрыгивают на скамейки, (прыжок на скамейку высотой до 30см с нескольких шагов толчком одной ноги). Перебегают с одной скамейки на другую, увертываются от ловишки. Пойманные ловишкой игроки выходят из игры. Самым ловким ловишкой окажется тот, кто за наименьшее время поймает больше детей. (И) Подбрасывание и ловля асыков из положения «малдас» – менять стороны ладоней. Указание – ладони складывать «чашечкой», затем при следующем броске переворачивать ладошки тыльной стороной.	Мяч. Скамейки. Асыки.
Заключительный этап 28-30	Акцентирует внимание воспитанников на игре, которая является частью этнокультуры и доброжелательное, толерантное отношение к детям других национальностей.	

Физкультура Тема: Как быть здоровым?		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 21.04.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.3. Сохранять равновесие при ходьбепогимнастической скамейке, наклонной доске.</p> <p>0.2.2.2. Развивать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.</p>		
Предполагаемый результат	<p>Все воспитанники смогут: Выполнять построение в круги в соответствии с указанным числом. Ориентироваться в пространстве зала. Демонстрировать контроль пространства при беге враспынную. Расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон.</p> <p>Большинство воспитанников смогут: Выполнять упор спереди и сзади. Выполнять упражнение для снятия усталости.</p> <p>Некоторые воспитанники смогут: Катить обручи в прямом направлении.</p>		
Языковая цель	Развитие навыков: могут обогатить свои знания о здоровье и способах здоровьесбережения; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Взаимопомощь, упор спереди, сзади, цифры до 8, здоровье, бег, игра, двигательная активность.		
	Вопросы для обсуждения: Какие меры надо принять, если вам нездоровится? Как укреплять организм самостоятельно? Какие факторы пагубно влияют на здоровье? Какие продукты полезны для здоровья? Какие способы здоровьесбережения вы знаете?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Как здорового человека отличить от больного? Почему игра является одним из способов укрепления организма (здоровья)? Почему ссоры и конфликты сокращают жизнь?		
Предыдущее обучение	«Қасқырға қақпан» («Капкан для волка»). «Қуыспақ», «Тапқыш» («Находчивый»).		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	<p>(К) Игра-тренинг «Наберемся здоровья». «Протяните руки к солнцу. Щедрые солнечные лучи, как нежные руки мамы, обнимают, гладят, согревают нас своим теплом. Волшебное солнышко растопило все обиды и болезни, наполнило сердце добротой и</p>		

	<p>любовью, здоровьем».</p> <p>Предлагает рассказать пословицы о здоровье.</p> <p>«Если хочешь быть здоровым – бегай!» Построение в колонну по одному. Ходьба в чередовании с бегом в медленном темпе.</p>	
<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(К, Д) Игровое упражнение «Быстро в круг». Воспитанники выполняют бег врассыпную по всему залу. По команде педагога быстро становятся вокруг, два круга, три круга.</p> <p>Предлагает воспитанникам организовать круги в соответствии с цифрой на карточке. Напоминает о минимизации рисков и разделении пространства при беге «врассыпную». «В здоровом теле – здоровый дух!» (И) Выполнение упоров спереди и сзади. Упор спереди: балансируя на ногах и руках, живот смотрит вниз, по прямой линии между плечами и лодыжками. Необходимо собрать живот. Отжимание; руки в упоре на скамейке, ноги вытянуты вместе.</p> <p>Упор лежа, сзади: балансируя на руках и ногах, живот смотрит вверх, тело держите прямо (бедра должны быть подняты). Если ребенок с трудом поднимает свой вес руками из-за нехватки сил/веса тела, разрешает им держать низ на полу. (Г, П) Ходьба по гимнастической скамейке – разойтись вдвоем, начиная идти с двух сторон.</p> <p>Указание – сохранять равновесие, осанку ровной.</p> <p>Напоминает о технике безопасности при выполнении упражнений на повышенной опоре, осуществляет страховку воспитанников.</p> <p>«Играй, играй – здоровье укрепляй».</p> <p>(Г) Катание обруча в прямом направлении.</p> <p>По сигналу педагога: «Приготовились!» – дети ставят обруч на землю по направлению к модулям, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу. Затем педагог говорит: «Раз, два, три, кати!», и дети катят обручи в сторону модулей, ударяя по ним правой ладонью. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают обручи над головой и бегом возвращаются в свою команду и передают обруч следующему игроку в колонне.</p> <p>Акцентирует внимание на хорошее настроение, которое является признаком хорошего здоровья.</p>	<p>Карточки с цифрами.</p> <p>Обручи, модули, обозначающие дистанцию.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Релаксация «Улыбка».</p> <p>Представьте себе, что вы видите перед собой красивое солнышко, которое вам улыбается. Улыбнитесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней.</p> <p>Сделайте это еще раз и попробуйте улыбнуться еще радостнее. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек...</p> <p>Дышите и улыбайтесь... ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка и поможет сохранить здоровье.</p>	

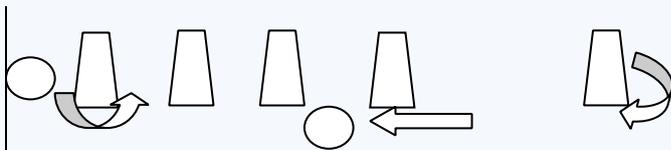
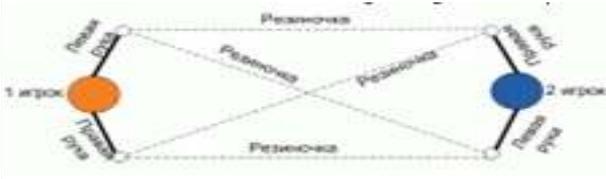
Тема: Если хочешь быть здоровым – закаляйся!		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 22.04.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний. 0.3.1.1. Оказывать тактическую помощь другим учащимся при выполнении различных физических упражнений, в разных видах игр.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники смогут: Использовать тактику взаимодействия в команде для выигрыша. Показывать свое настроение через движение. Перемещаться по залу, не нарушая указанных границ. Применять социальные навыки при совместной работе. Минимизировать риски при выполнении упражнений. Группироваться при подлезании под дугами. Большинство воспитанников будут уметь: Двигаться ритмично, контролировать свои действия при выполнении лазания разноименным способом. Прыгать из обруча в обруч разными способами.		
	Некоторые в воспитанники смогут: Координировать движения рук и ног при переходе с пролета на пролет по диагонали. Разделять общий ресурс и пространство при выполнении заданий.		
Языковая цель	Развитие навыков: обобщает знания о способах здоровьесбережения; демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки и потенциал.		
	Предметная лексика и терминология: Взаимодействие, координация, эмоции и чувства, пространство, перемещение, закаливание.		
	Вопросы для обсуждения: Какие методы закаливания вы использовали? Какие способы здоровьесбережения вы применяли вместе с родителями? Какая природная зона самая красивая?		
	Можете ли вы сказать, почему...? Почему в лесу легко дышать? Почему двигательная активность на воздухе благотворно влияет на здоровье? Почему нужно учиться правильно дышать?		
Предыдущее обучение	Катание обруча в прямом направлении. Выполнение упоров спереди и сзади. Ходьба по гимнастической скамейке – разойтись вдвоем, начиная идти с двух сторон. Отжимание; руки в упоре на скамейке, ноги вытянуты вместе.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минуты	Предлагает воспитанникам объяснить смысл поговорки: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Напоминает о закаливании организма. Предлагает совершить путешествие и укрепить здоровье.		Просторное свободное пространство.
Основной этап 4-12	(К) Слушание звуков леса. Ходьба и бег между предметами (пеньками). Обращает внимание на сохранение темпа и ритмичности беговых шагов; восстановление дыхания. Прыжки с места через предметы высотой 30см. Указание – в высшей точке полета максимально подтянуть к груди колени согнутых ног, затем быстро разогнуть ноги и мягко приземлиться на ноги. Акцентирует внимание на умении выпрямляться после приземления, стоя на		Предметы (высотой 30см).

	<p>всей стопе.</p> <p>Дыхательная гимнастика с произношением звука. Звук «ы».</p> <p>Произношение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма, снимает усталость, повышает работоспособность. И.п.: произвольное.</p> <p>Глубоко вздохнуть и на выдохе громко и протяжно произнести звук «ы-ы-ы...». Тянуть его как можно дольше.</p> <p>(II) Мир гор.</p> <p>Стремятся горы в высоту, И нам их видно за версту. Они чем ниже, тем старей, А чем моложе, тем длинней. Тысячелетия и века, Пронзают пики облака. И покорить вершины гор, Стремятся люди с давних пор.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом – спускаться вниз произвольным способом.</p> <p>Обращает внимание на координацию движений и хват рейки – четыре пальца сверху, большой снизу.</p>	
<p>13-27</p>	<p>Напоминает о технике безопасности, осуществляет страховку воспитанников.</p> <p>Звук «в». Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.</p> <p>И.п.: произвольное.</p> <p>Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в...». Тянем его как можно дольше.</p> <p>(К) «Реки».</p> <p>Предлагает показать стили плавания.</p> <p>Есть в природе равновесие, Нарушать его нельзя. В жизни это очень важно, Для тебя и для меня. Чтобы было равновесие, Надо с вами нам, друзья, Не выбрасывать отходы, Беречь речные берега...</p> <p>Упражнение «Уберем мусор». Выполняют ходьбу по массажным дорожкам, прыжки из обруча в обруч и подлезание под дугу. Складывают целлулоидные шары (мусор) в корзинки.</p>  <p>Каждый воспитанник должен выполнить ходьбу, прыжки, подлезание.</p> <p>Релаксация «У моря». «Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и найдите внутри самих себя точку внутреннего спокойствия – такое место в душе, где тихо и спокойно. Прислушайтесь, как волны мягко накатываются на берег. Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Ритм прибоя звучит ровно и успокаивающе. Пусть волны смоят и унесут ваши заботы и все, что вас напрягает. И подобно тому, как волны разглаживают песок на берегу, они могут сделать вас спокойными и ясными. Теперь откройте глаза».</p>	<p>Гимнастическая стенка.</p> <p>Целлулоидные шары, обручи, массажная дорожка, дуги – 3шт., корзинки для мячиков – 3шт</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Напоминает о бережном отношении к миру природы, о человеке, который является частью природы.</p>	

Физкультура Тема: Секреты здоровья.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 24.04.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/ группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма. 0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз. 0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь: Выполнять ходьбу скрестным шагом, ходьбу в приседе и полуприседе, ходьбу спиной вперед 4 м. Безопасно работать в группе в пространстве движений. Перестраиваться в 4 колонны. Выполнять элементы «Гимнастики мозга». Большинство воспитанников будут уметь: Согласовывать свои действия с действиями остальными игроками команды. Выполнять ходьбу по бревну с мешочком на голове. Вести футбольный мяч внутренней стороной подъема левой или правой ноги в прямом направлении. Бегать в медленном темпе (2.5 минуты). Некоторые воспитанники будут уметь: Сохранять равновесие при перемещении по бревну и лестницы. Исполнять роль лидера в командах. Равномерно и последовательно наносить легкие удары по мячу.		
Языковая цель	проявляют понимание важности занятий физической культурой, демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки		
	Предметная лексика и терминология:		
	Здоровье, двигательная активность, ходьба в приседе и полуприседе, ходьба спиной вперед, бег, футбол.		
	Вопросы для обсуждения:		
	Какие виды ходьбы можно применять для оздоровления всей семьи? Как можно минимизировать риски при выполнении упражнений в равновесии? Как сохранять равновесие при ходьбе с мешочком на голове?		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
	Можете ли вы сказать, почему нужно ходить, как можно больше? Можете ли вы сказать, почему двигательная активность является одним из составляющих здоровья? Можете ли вы сказать, для чего нужно разводить руки в стороны при ходьбе по бревну? Можете ли вы сказать, почему мяч должен находиться перед игроком? Что самое трудное в футболе?		
Предыдущее обучение	Бег в медленном темпе 2 минуты; чередование движений по сигналу – ходьба, ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах «змейкой» между предметами с продвижением вперед на расстояние 5метров. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками с продвижением вперед на астояние 5метров.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	(К, Э) Рассказывает воспитанникам о благотворном влиянии двигательной активности на здоровье человека. Построение в колонну по одному, ходьба обычная, ходьба в приседе и полуприседе. Ходьба спиной вперед – 4 метра. Обращает внимание на применение соответствующей каждому виду ходьбы амплитуде рук.		Просторное свободное пространство.

<p>Основной этап 4-12</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8. То же назад (7-8 раз) И.п.: стойка ноги врозь, руки за головой 1– шаг вправо; 2 – наклониться вправо 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз) И.п.: стойка ноги врозь руки на поясе. 1– руки в стороны 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3 – выпрямиться, руки в стороны 4 – исходное положение То же к левой ноге (4-5 раз) И.п.: основная стойка, руки прямые за головой 1-2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4 – исходное положение (6 раз) И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед 3-4 – выпрямиться, исходное положение (7-8 раз). И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой. <p>Бег в медленном темпе (2,5 минуты) – руки движутся вперед-вверх до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад в сторону. Акцентирует внимание на умении шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы.</p> <p>(Г, Д) Равновесие – ходьба по бревну с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Акцентирует внимание на положении корпуса и головы (если наклонить голову вниз, то с головы упадет мешочек). Анализирует ошибки при выполнении задания вместе с воспитанниками. (Г) Футбол – ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги в прямом направлении. Мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.</p> <p>Для ведения мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед игроком. Воспитанники выстраиваются в колонны и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок ведет футбольный мяч до поворотной отметки и возвращается на свое место, после чего начинает движение другой.</p> <p>Упражнение «Кнопки баланса». «Встаньте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. «Вдохните» энергию. Минутой позже надавите в углублении за левым ухом и «вдохните» энергию».</p> <p>Упражнение «Энергетические зевоты». «Представьте себе, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение».</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p> <p>Мешочки с песком.</p> <p>Мячи футбольные, конусы для обозначения дистанции.</p>
<p>13-27</p> <p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Передача мяч по кругу, предлагает продолжить фразу «Для здоровья полезно...».</p>	<p>Мяч.</p>

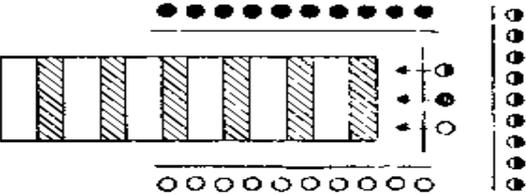
Физкультура Тема: Учимся играть в футбол.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 28.04.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.1.1. Выполнять общеукрепляющие упражнения с предметами и без них. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.2.2.2. Развивать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Безопасно работать группой в пространстве движений. Выполнять корригирующие упражнения для стоп: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Бегать широким и мелким шагом. Выполнять элементы «Гимнастики мозга».		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Вести футбольный мяч внутренней стороной подъема левой или правой ноги между предметами. Выполнять упражнения с «резиночкой» для развития ловкости и быстроты реакции		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
Равномерно и последовательно наносить легкие удары по мячу при его ведении между предметами.			
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Здоровье, футбол, бадминтон, ракетка, волан.		
	Вопросы для обсуждения:		
	Какие виды движения полезны для здоровья? Как можно минимизировать риски при игре в футбол? Какие упражнения выполняют футболисты на тренировке? Почему важно уметь быстро вести мяч?		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
Можете ли вы сказать, почему удары по мячу нужно наносить равномерно и последовательно? Можете ли вы сказать, почему важно заниматься спортом с детства?			
Предыдущее обучение	Бег в медленном темпе – 2,5 минуты. Равновесие – ходьба по бревну с мешочком на голове, руки в стороны. Футбол – ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги в прямом направлении.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	Выявляет знания воспитанников о футболе. Знакомит учащихся с историей возникновения футбола, известным футбольным клубом вашего города, правилами игры в футбол. Выполнение корригирующих упражнений для стоп: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Бег широким и мелким шагом.		Просторное свободное пространство.

	Восстановление дыхания.	
<p>Основной этап</p> <p>4-12</p>	<p>Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом – комплекс №1.</p> <p>(Г, Д) Футбол</p> <p>Ведение футбольного мяча «змейкой» между предметами. Игроки каждой команды ведут футбольный мяч между предметами, обводят конус и назад возвращаются по прямой. Выигрывает та команда, которая не собьет предметы и выполнит задание быстрее всех. Напоминает учащимся, что ведение мяча – это важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, комбинировать с партнерами. Указание – мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу; стараться не отдалять мяч от ноги, не сбивать предметы.</p>  <p>Упражнение «Кнопки баланса».</p> <p>«Встаньте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. «Вдохните» энергию. Минутой позже надавите в углублении за левым ухом и «вдохните» энергию».</p> <p>(Г) «Резиночка».</p> <p>Резиночка связывается, два игрока встают, растягивают резиночку и перекрещивают ее определенным образом – запутывают резиночку, ставя на нее ноги, поднимая одну руку вверх, а другую вниз или любым другим способом так, чтобы образовалась сложная паутинка. После этого игроки, держащие резиночку, замирают в этой позе. Задача остальных игроков, пролезть через образовавшуюся паутинку и не коснуться при этом резиночки.</p> <p>Причем через резиночку можно и перепрыгивать и проползать под ней, главное не дотронуться. Тот, кто дотронется, считается проигравшим и встает на место одного из тех, кто держит резиночку</p> 	<p>Просторное чистое пространство. Мячи футбольные.</p>
<p>13-27</p>		
<p>Заключительный этап</p> <p>28-30</p>	<p>Психотренинг «Я все смогу» Его формулы направлены на создание у детей настроения на преодоление трудностей.</p> <p>Я чувствую себя хорошо.</p> <p>У меня замечательное настроение.</p> <p>Я буду настойчиво и упорно трудиться и обязательно всему научусь.</p> <p>Я уверен в себе.</p>	

Физкультура Тема: Станем ловкими и выносливыми!		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 29.04.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.3. Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, наклонной доске.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.2.2.3. Развивать пространственную ориентировку, ориентировку во времени, умения сохранять равновесие в заданных положениях и при ходьбе, по скамейке/бревну вверх и вниз.</p>		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	<p>Выполнять ходьбу с высоким подниманием колен.</p> <p>Выполнять перестроение в две шеренги.</p> <p>Двигаться шеренгой с одной стороны площадки на противоположную.</p> <p>Безопасно работать в колоннах в пространстве движений.</p> <p>Ориентироваться в пространстве зала во время игр.</p> <p>Восстанавливать дыхание после бега.</p>		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	<p>Выполнять движения в соответствии с правилами. Координировать работу рук и ног при выполнении ходьбы шеренгой с одной стороны площадки на противоположную. Бегать в медленном темпе, сохраняя ритм беговых шагов. Координировать работу рук и ног при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Соразмерять скорость бега со скоростью вращения скакалки, резко ускорять бег в момент пробегания под скакалкой.</p>		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
<p>Демонстрировать упражнения на бревне для развития ловкости, принимая разное положение рук.</p> <p>Координировать маховые движения рук и силу толчка ног, при прыжках в высоту.</p>			
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки		
	Предметная лексика и терминология:		
	Двигательные навыки, ходьба «змейкой», шеренга, перестроение в две шеренги, бег в медленном темпе, толчок ног, ловкость, выносливость, организованность.		
	Вопросы для обсуждения:		
	<p>Какие качества особенно важны для того, чтобы стать взрослыми? Какие упражнения развивают ловкость? Как можно минимизировать риски при выполнении заданий на повышенной опоре? Какие двигательные навыки вы использовали при выполнении прыжка в высоту с разбега? Как еще можно использовать бревно, скакалку для развития выносливости? Как сохранить здоровье и добиться успеха в спорте? Какие упражнения «Гимнастики мозга» наиболее трудные, почему?</p>		
Можете ли вы сказать, почему...?			
<p>Можете ли вы сказать, почему необходимо согласовывать свой шаг с шагом других при ходьбе шеренгой? Можете ли вы сказать, как сохранять ритм бега? Можете ли вы сказать, почему важно быстро восстанавливать дыхание после бега? Можете ли вы сказать, почему необходимо выполнить толчок ног не слишком далеко от колокольчика?</p>			
Предыдущее обучение	Футбол – ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги между предметами. Использование разных тактик преодоления препятствия (резиночки) – прыжки, подлезание.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	<p>(К) Построение в колонну по одному, в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с высоким подниманием колен. Перестроение в две шеренги. Предлагает выполнить ходьбу шеренгой с одной площадки на противоположную. Обращает внимание на координацию движений рук и ног всех воспитанников класса. Напоминает каждому воспитаннику о необходимости согласовывать свой шаг с шагом других детей. Закрепляет термин «Шеренга».</p>		<p>Просторное свободное пространство.</p> <p>Свисток для использования как сигнала старт-стоп.</p>

<p>Основной этап</p> <p>4-12</p>	<p>(К) Бег непрерывный в медленном темпе (3 минуты). Восстановление дыхания.</p> <p>«Гимнастика мозга».</p> <p>Упражнение «Ленивые восьмерки». Представьте, что у вас в правой руке карандаш и начертите в воздухе восьмерку (знак бесконечности), теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно.</p> <p>Упражнение «Двойной рисунок». Изобразите в воздухе что угодно, двигая обеими руками одновременно:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навстречу друг другу; – вверх – вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой – вниз, и наоборот; – разводя в разные стороны. <p>Упражнение «Алфавит восьмерками». Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – симметричные, т. е. одинаковые, справа и слева в центр восьмерки, например: х, ф. – асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например: а, э. – асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например: р, т. (Г) Прыжки в высоту с разбега, доставая предмет (колокольчик), подвешенный выше поднятой руки ребенка на 30см. Акцентирует внимание воспитанников на умение координировать маховые движения рук и силу 	<p>Просторное чистое пространство.</p> <p>Мячи (диаметр 8-10см) по количеству учеников корзины для мячей.</p> <p>Схемы выполнения заданий.</p> <p>Колокольчики, подвешенные выше поднятой руки ребенка на 30см.</p>
<p>13-27</p>	<p>толчка ног. Указание – стараться выполнить толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под ленту.</p> <p>(Г) Равновесие – ходьба по бревну со стесанной поверхностью приставным шагом правым и левым боком. Предлагает двигаться по бревну, используя разное положение рук. Акцентирует внимание на сохранении устойчивого динамического равновесия при ходьбе по повышенной опоре – держать корпус прямо, смотреть вперед, не наклонять голову; опускаясь на пол, ставить ногу сначала на носок, потом на всю стопу.</p> <p>(Г) Бег под вращающейся скакалкой. Акцентирует внимание воспитанников на умение соразмерять скорость бега со скоростью вращения скакалки, резко ускорять бег в момент пробегания под ней. Обращает внимание воспитанников на технику безопасности при выполнении упражнения.</p> <div data-bbox="523 1317 853 1541" data-label="Image"> </div> <p>(Г) Подвижная игра «Ласточки и ястребы». Игроки делятся на команды девочки и мальчики, становятся шеренгой спиной друг к другу. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ястребы», а команда девочек «Ласточки». По команде: «Ястребы!» – мальчики ловят девочек, по команде: «Ласточки!» – девочки ловят мальчиков. Осаленные переходят в команду соперника.</p>	<p>Бревно со стесанной поверхностью.</p>
<p>Заключительный этап</p> <p>28-30</p>	<p>(П) «Подари тепло другу». Воспитанники в парах поворачиваются лицом друг к другу. Один раскрывает свои ладони, а другой накрывает их своими ладонями. Педагог говорит: «Дети, посмотрите так ласково в глаза друг дружке, чтобы ваши ладони потеплели... Вы почувствовали тепло рук? А теперь каждый по очереди скажет несколько слов своему товарищу, но так нежно и ласково, чтобы ваши ладони потеплели еще больше.</p>	

Физкультура Тема: Командные эстафеты.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 05.05.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки. 0.2.1.4 . Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.3.1.3. Определять признаки честной игры и честного судейства.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Безопасно работать в командах в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве площадки при выполнении движений с линии старта до финиша. Начинать и заканчивать эстафеты по сигналу педагога. Выполнять корректирующие упражнения и ходьбу с заданием для рук. Бегать со сменой направления и темпа.		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Правильно принимать исходное положение на протяжении всех заданий. Перепрыгивать с полосы на полосу, координируя работу рук и ног. Двигаться цепочкой, с мячом, зажатым между спинами игроков.		
Языковая цель	Некоторые воспитанники будут уметь:		
	Выполнять роль лидера при выполнении эстафет. Оценивать действия и динамику движений, способствующих улучшению своей деятельности.		
	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Корректирующие упражнения, ходьба на носках, ходьба на пятках, положение рук, эстафеты, команда, старт, финиш, дистанция.		
	Вопросы для обсуждения:		
Предыдущее обучение	Как минимизировать риски при выполнении эстафет? В чем сложность заданий эстафетного типа? Какие рекомендации по улучшению динамики выполнения заданий вы предлагали своим командам?		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
	Можете ли вы сказать, для чего нужны корректирующие упражнения? Можете ли вы сказать, от чего зависит быстрота выполнения движения? Почему наиболее сложно перемещаться всей командой? Почему необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнений?		
	Бег непрерывный в медленном темпе (3 минуты). Равновесие – ходьба по бревну со стесанной поверхностью, приставным шагом правым и левым боком. Прыжки в высоту с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки. Бег под вращающейся скакалкой.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	(К, И) Построение в колонну по одному. Бег со сменой направления и темпа. Ходьба, корректирующие упражнения с разным положением рук Игровое упражнение «Слушай и выполняй» Ведущий называет и повторяет 1-2 движение, но не показывает их. Игроки должны воспроизвести их в той же последовательности, в какой они были показаны ведущим.		Просторное свободное пространство. Мячи диаметром 20см.
Основной этап 4-12	Выполнение упражнений для профилактики близорукости. «Глаз – путешественник». И.п.: стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный педагогом. «Взгляд влево вверх».		Просторное чистое пространство,

	<p>Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку мелкую игрушку и вытянуть ее в сторону вверх под углом 45 ° так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на игрушку в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем игрушку берут в правую руку и упражнение повторяется.</p>	<p>Мелкие игрушки на каждого воспитанника.</p>
13-27	<p>Предлагает выполнить эстафеты игрового характера. Акцентирует внимание на соблюдении последовательности при их выполнении, минимизацию рисков.</p> <p>(Г) «Дракон». Игроки строятся в колонны один за другим – это «дракон». Ребята спиной или грудью зажимают по мячу. По сигналу «драконы» начинают двигаться к финишу. Выигрывает команда, которая пришла первой и не потеряла ни одного мяча.</p> <p>(Г) «Прыжки по полоскам». На площадке располагаются полоски шириной 50 см. Две команды становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полоску. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и т.д. – по заданию педагога (карточки с указанием тактики прыжков). Выполнившие задание правильно получают балл.</p>  <p>(Г) «Быстрый поезд» Участники каждой команды строятся один за другим в колонну. Перед каждой командой на расстоянии 6 м поставлен модуль. Первый игрок в команде бежит к модулю, обегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и игроки бегут к модулю вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т.д., пока вся команда не обежит вокруг модуля. Выигрывает команда, которая закончит игру первой.</p> <p>(Г) «Переправа» У каждой команды по обручу – это «лодка». Команды должны переплыть в «лодке» с одного берега на другой. Определяются линии старта и финиша. По сигналу ведущего первые участники садятся в «лодку», берут с собой одного игрока и помогают ему переплыть на другой берег. Затем возвращаются за следующим. Можно брать с собой только одного пассажира. Команда, которая быстрее оказалась на другом берегу, выигрывает.</p>	<p>Модули для дистанции.</p> <p>Мячи диаметром 20см.</p> <p>Полоски шириной 50 см.</p> <p>Обручи диаметром 50см.</p>
	<p>(Г) «Пролезь через обруч». Все игроки делятся на две команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м – мяч. По сигналу ведущего первые участники каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, надевают на себя, приседают, кладут на пол, бегут ко второму обручу, встают в его центр, берут руками, поднимают над головой и опускают на пол. После этого ребята оббегают модуль и возвращаются на свое место. Выигрывает команда, которая справилась с заданием первой.</p>	
Заключительный этап 28-30	<p>Подводит итог соревнований, анализирует вместе с детьми недочеты команд</p>	

Физкультура развиваем!		Тема: Мышцы укрепляем – силу	Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»
Дата: 06.05.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.		
	0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.1.6. Метать на дальность, метать в горизонтальную и вертикальную цель. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.4.1.1. Развивать творческие способности в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Быстро находить свое место на площадке по окончании музыки. Быстро становиться в колонны для выполнения заданий. Безопасно работать индивидуально и в группах в пространстве движений. Ориентироваться в пространстве площадки. Выполнять движения в соответствии с текстом с убыстрением темпа.		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Бегать в медленном темпе со сменой ведущего. Производить бросок мячом одной рукой из-за головы. Прыгать в длину с места двумя ногами.		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
	Бегать легко, свободно с естественным движением рук. Исполнять роль командного лидера.		
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Физическая подготовленность, метание, прыжки, быстрота, организованность, ловкость, сосредоточенность.		
	Вопросы для обсуждения:		
	Какие упражнения способствуют развитию быстроты? Какие основные элементы прыжка? Какие качества личности необходимы ученику для успешной учебы? Как можно минимизировать риски при выполнении метания вдаль?		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
	Можете ли вы сказать, как взаимосвязаны между собой физическая культура и успехи по другим предметам? Почему для развития быстроты мы используем эстафеты?		
Предыдущее обучение	Эстафеты игрового характера: «Дракон», «Прыжки по полоскам», «Быстрый поезд», «Переправа», «Пролезь через обруч».		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	Предлагает воспитанникам встать произвольно, но так чтобы никто не мешал друг другу и выполнять движения в соответствии с текстом с убыстрением темпа. Произносит текст, четко проговаривая слова. Обращает внимание на согласованность и ритмичность выполнения движений. «Мы три раза топнем – раз, два, три! И три раза хлопнем – раз, два, три! Головкой покачаем – раз, два, три! И снова повторяем». Ходьба с выпадами; в полуприседе; приседе спиной вперед, приседе. Бег челночный, восстановление дыхания.		Просторное свободное пространство.

<p>Основной этап 4-12</p> <p>13-27</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>1. И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4 – круговые движения руками вперед 5-8 – то же назад (7-8 раз)</p> <p>2. И.п.: стойка ноги врозь, руки за головой 1– шаг вправо 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться 4 – исходное положение. То же влево (6 раз)</p> <p>3. И.п.: стойка ноги врозь руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение То же к левой ноге (4-5 раз)</p> <p>4. И.п.: основная стойка, руки прямые за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3-4 – исходное положение (6 раз)</p> <p>5. И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 – выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)</p> <p>6. И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1– прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – исходное положение на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.</p> <p>(К, И) «Стань первым!». Бег в медленном темпе со сменой ведущего – руки движутся вперед-вверх до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад в сторону. Акцентирует внимание на умении бегать легко, свободно с естественным движением рук. Указание – шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы. По команде педагога названный ребенок становится ведущим колонны, меняет направление движения. « Кто дальше бросит мешочек?». Акцентирует внимание на технике броска – выполнять замах круговым движением руки сначала вниз, затем вверх-назад энергичное выпрямление согнутой руки до полного ее выпрямления. Техника безопасности – бежать за мешочком надо после сигнала, обходить площадку слева или справа, быстро становиться сзади впереди стоящей шеренги на безопасной дистанции. (Г) «Прыгунки». По сигналу участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй встает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команд. Побеждает та команда, которая прыгнула дальше. (Г) «Собери кегли». Перед каждой колонной через каждый метр поставлено по 6 кеглей. За последними кеглями установлены флажки. По сигналу первые игроки выбегают вперед, хватают ближайшую кеглю и возвращаются на свое место. Следующий участник стартует лишь тогда, когда первый будет уже за линией старта. С каждым забегом расстояние увеличивается. Последний игрок должен схватить флажок и встать на место. Побеждает та команда, которая раньше справится с заданием. Дыхательная гимнастика с произношением звуков «Самолет» (звук У). Упражнение способствует нормализации кровяного давления и улучшению работы почек. И.п.: стоя. Руки вытянуты в стороны. Представим, что мы превратились в быстрый реактивный самолет. Наш самолет взлетает: со звуком «у-у... » не спеша передвигаемся, поочередно поднимая при выполнении виража «руки-крылья». Вот мы и в небе! Самолет набирает скорость: передвигаемся быстрее, чаще меняем положение «крыльев», чем выше поднята одна из рук, тем выше произносим звук «у-у... » Пришло время возвращаться на землю. Идем на посадку: уменьшаем скорость движения, понижая при этом звук «у-у... » Останавливаемся, опускаем «крылья». Самолет летит, как птица, В синем небе серебрится. А мотор гудит: «У-у-у, Я пилоту помогу»!</p>	<p>Просторное чистое пространство.</p> <p>Свисток для использования как сигнала старт-стоп.</p> <p>Мешочки с песком по количеству воспитанников.</p> <p>Кегли.</p> <p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Определяет вместе с воспитанниками лучшие результаты метания.</p>	

Физкультура Тема: Вместе – дружная семья.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 08.05.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/ группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.2.1.7. Катать мяч, бросать и ловить мяч, отбивать об пол правой и левой рукой, перебрасывать двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>0.2.2.2. Развивать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.</p> <p>0.3.1.2. Применять способы и роли командной игры.</p>		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Подпрыгивать на месте с движениями рук из разных исходных положений. Координировать и согласовывать свои движения с движениями других воспитанников при выполнении движений колонной.		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Выполнять правила игр и указания педагога. Контролировать пространство, тело и объект при преодолении полосы препятствий колонной.		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
	Применять разные способы броска мяча членам команды, дифференцировать силу толчка мяча.		
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Здоровье, эстафета, команда, лидер, опорно-двигательная тактика, полоса препятствий, координация, согласование движений.		
	Вопросы для обсуждения:		
	<p>Какими качествами обладают ваши друзья?</p> <p>Какие качества вы хотели бы развить в себе на уроках физкультуры?</p> <p>Как можно составить полосу препятствий?</p> <p>Какая тактика перемещения командой принесла успех?</p> <p>Какие трудности вы испытывали при бросании набивного мяча?</p>		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
	<p>Можете ли вы сказать, почему важно согласовывать действия в команде?</p> <p>Почему сложно быть лидером?</p> <p>Можете ли вы сказать, почему нужно развивать внимание?</p>		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы

<p>Мотивация 0-3 минут</p>	<p>(К) Игровое упражнение «Я такой, мы такие». Становятся в круг. В центр круга выходит один из воспитанников, говорит «Я – красивый!» и сопровождает слова соответствующим жестом, остальные хором повторяют: «Мы – красивые!» и повторяют жест. Затем выходит следующий воспитанник и называет другое свое качество личности.</p>	<p>Просторное свободное пространство.</p>
<p>Основной этап</p> <p>4-12</p> <p>13-27</p>	<p>(К) «Хоровод». Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение в заданную сторону (разные виды ходьбы, медленный бег). (К) Прыжки – подпрыгивать на месте с движениями рук из разных исходных положений (30 раз). Акцентирует внимание воспитанников на умении прыгать ритмично, мягко, слегка сгибая ноги в коленях. Предлагает показать кому-либо из воспитанников различные положения рук (руки к плечам, руки за голову). По окончании задания оцените, чье предложение было наиболее интересным, необычным, сложным при выполнении. (Г, Э) Преодоление полосы препятствий колонной. Игроки становятся колонной и кладут руки на плечи впереди стоящего игрока. Перед колонной полоса препятствий (набивные мячи, кегли, дуги, обручи, скамейка). По сигналу воспитанники бегут за ведущим (первый в колонне), преодолевая полосу препятствий: оббегают набивные мячи, подлезают под дуги, пробегают по скамейкам, пролезают через обручи. Указание – колонна не должна рассыпаться. Затем ведущим становится ребенок, стоящий за ним, а прежний встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока каждый учащийся не побывает в роли ведущего. «Мяч водящему». Играющие строятся в 3-4 колонны. На расстоянии 22,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Педагог проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу педагога водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку – команда победила. Массаж лица. Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Предлагает воспитанникам слепить красивое лицо. Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже, словно уплотнять ее, чтобы она была упругой. Надавливать пальцами на переносицу, середину бровей, делать вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз. С усилием, надавливая, рисовать желаемый изгиб бровей, затем щипками лепить густые брови от переносицы к вискам. Мягко и нежно лепить глаза, надавливать на их уголки и расчесывать длинные пушистые реснички. Надавливать на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивать себя за нос и представлять, какой красивый нос получился.</p>	<p>Набивные мячи, кегли, дуги, обручи, скамейка.</p>
<p>Заключительный этап</p> <p>28-30</p>	<p>Подводит итоги командных соревнований.</p>	

Физкультура Тема: Необычная тренировка.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 12.05.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.2.1.1. Выполнять виды перестроений на месте и в движении, виды фигурной маршировки.</p> <p>0.2.1.5. Выполнять лазание, перелазание, виды подлезаний и пролезаний.</p> <p>0.2.1.6. Метать на дальность, метать в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности. 0.3.1.1. Оказывать тактическую помощь другим учащимся при выполнении различных физических упражнений, в разных видах игр.</p>		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	<p>Безопасно работать индивидуально и в группах на площадке.</p> <p>Использовать навыки координации движения при перемещении. Перемещаться колонной, меняя направление в зависимости от изменения обстоятельств.</p>		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	<p>Будут перемещать целлулоидные шары, используя различные тактики.</p> <p>Применять разные тактики подлезания в зависимости от высоты стойки.</p> <p>Выполнять роль лидера.</p>		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
	<p>Выбивать булавы шайбой.</p>		
Языковая цель	<p>демонстрируют знания о здоровьесбережении, демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.</p>		
	Предметная лексика и терминология:		
	<p>Координация движений, опорно-двигательная тактика, неблагоприятные факторы, группировка, хоккей, клюшка.</p>		
	Вопросы для обсуждения:		
	<p>Какие неблагоприятные факторы отрицательно влияют на здоровье? Какие риски возникают в душном помещении? Как вы проводите свободное время? Какие игровые упражнения вы будете использовать для укрепления своего здоровья?</p>		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
	<p>Какую роль играет двигательная активность? Почему нужно, как можно больше времени проводить на свежем воздухе? Можете ли вы сказать, почему вредно долго сидеть за компьютером или около телевизора? Как минимизировать риски при действиях с клюшкой?</p>		
Предыдущее	<p>Упражнения для развития координации «глаз – рука», «Рисуем веер», «Тоннель», «Светофор».</p>		

обучение		
План		
Временные рамки	Запланированная деятельность	Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	<p style="text-align: center;">Игра-тренинг «Послушаем себя».</p> <p>Встаньте, так как вам удобно, закройте глаза. Послушайте, что происходит внутри нас. Что вы чувствуете? Что каждый из вас хочет? Что услышали? Предлагает назвать неблагоприятные факторы окружающей среды, влияющие на здоровье.</p>	Просторное свободное пространство.
Основной этап 4-12 13-27	<p>(К) «Звездочка». Воспитанники двигаются друг за другом так, чтобы получилась звезда, периодически меняя направление на противоположное. Усложнение задания-лидеров колонны, количество углов в звезде.</p> <p>(К) «Тоннель». Вдоль площадки устанавливаются стойки, на которые на разной высоте натягиваются шнуры. Разбегаясь, воспитанники преодолевают тоннель в различных группировках. Акцентирует внимание на применение разных двигательных тактик подлезания в зависимости от высоты стойки.</p> <p>(Г) «Гонка шаров (шайб)». В руках у игроков клюшки, которыми надо толкать к противоположному концу площадки целлулоидные шары по прямому коридору, обозначенному шнуром. Задание можно усложнить, предлагая одновременно толкать много шаров, две-три шайбы.</p> <p>(Г) «Кегли на льду». На одном конце площадки в различных вариантах устанавливаются кегли. Воспитанники с клюшками ударами шайб выбивают кегли. Игру можно усложнять и разнообразить различными построениями кеглей.</p> <p>(К) «Тень». Водящий передвигается по площадке, делая произвольные движения. Группа следует за ним, как тень, стараясь повторить в точности то, что он делает. Затем лидер меняется. Поощряет воспитанников использовать разные тактики перемещения.</p>	 Клюшки целлулоидные шары, шнур для обозначения коридора. Клюшки, шайба, кегли.
Заключительный этап 28-30	Подводит итоги по выполнению упражнений и предлагает определить собственные и чужие недостатки, чтобы справиться с обучением будущим.	

Физкультура Тема: Будем спортом заниматься.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 13.05.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	<p>0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма.</p> <p>0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями.</p> <p>0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие.</p> <p>0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.</p>		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	<p>Безопасно работать в группе в пространстве движений.</p> <p>Ходить с разным положением рук.</p> <p>Выполнять упражнения с ракеткой.</p> <p>Вести футбольный мяч внутренней стороной подъема левой или правой ноги в произвольном направлении.</p> <p>Выполнять элементы «Гимнастики мозга».</p> <p>Бегать в медленном темпе – 3 минуты.</p>		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	<p>Восстанавливать дыхание комплексом «Ушу».</p> <p>Равномерно и последовательно наносить легкие удары по мячу при ведении.</p> <p>Выполнять сопряженные движения в физических упражнениях.</p> <p>Выполнять прыжки по полоскам указанным способом.</p>		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
<p>Попадать футбольным мячом в цель с расстояния 3 м удобным способом.</p>			
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Здоровье, стадион, судья, футбол вратарь, защитник, нападающий, судья, тренер, массажист.		
	Вопросы для обсуждения:		
	<p>Какие качества развивает спорт?</p> <p>Чем отличается футбол от баскетбола?</p> <p>Как можно минимизировать риски при игре в футбол?</p> <p>Какую функцию выполняет вратарь (защитник, нападающий)?</p>		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
<p>Можете ли вы сказать, почему футбол полезен для здоровья? Можете ли вы сказать, почему важно заниматься спортом с детства?</p>			
Предыдущее обучение	«Звездочка», «Тоннель», «Гонка шайб», «Кегли на льду», «Тень».		

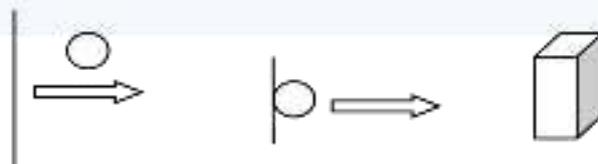
Остановка подошвой – это наиболее простой прием. Для его выполнения необходимо вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.



Предлагает воспитанникам останавливать мяч по свистку. Акцентирует внимание на разделении пространства и лидерства.

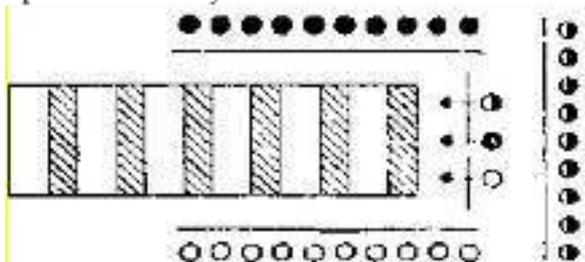
(Г) «Меткий удар».

Попадание мячом в цель с расстояния 3 м удобным способом. Игроки каждой команды по очереди ведут футбольный мяч до линии удара, выполняют удар в цель. За каждое попадание команде начисляется одно очко. Выиграет та команда, которая будет самой меткой.



(Г) «Прыжки по полоскам».

На площадке располагаются полоски шириной 50 см. Две команды становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полосу. Прыжки могут выполняться с ноги на ногу, двумя одновременно и т.д. – по заданию педагога (карточки с указанием тактики прыжков). Выполнившие задание правильно получают балл.



**Заключительный этап
28-30**

Предлагает воспитанникам подготовить рассказ о о футбольном клубе своего города, известном футболисте клуба, РК.

Физкультура Тема: Будем спортом заниматься.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 19.05.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма. 0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Безопасно работать группой в пространстве движений. Согласовывать свои действия с действиями других воспитанников в шеренге. Бегать наперегонки на дистанцию 30 м. Выполнять сопряженные движения в физических упражнениях. Проявлять творчество при показе движений в паре.		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Восстанавливать дыхания комплексом «Ушу». Посылать футбольный мяч внутренней стороной подъема левой или правой ноги в произвольном направлении в пределах круга. Касаться грунта только передней частью стопы; перемещать стопы только по одной линии.		
	Некоторые воспитанники будут уметь: Подбивать мяч подъемом с ноги.		
Координировать движения рук и ног при выполнении бега на дистанции 30 м.			
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Здоровье, стадион, судья, футбол вратарь, защитник, нападающий, тренер, массажист.		
	Вопросы для обсуждения:		
	Какие качества развивает легкая атлетика? Какие виды бега вы знаете? Как можно минимизировать риски при беге наперегонки? На кого из спортсменов ты хотел быть похожим? Каким видом спорта вы бы хотели заниматься? Какой вид спорта вам больше всего нравится вам, вашим родителям?		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
	Можете ли вы сказать, чем занимается тренер, массажист? Почему легкую атлетику называют королевой спорта?		
Предыдущее обучение	Бег в медленном темпе 3 минуты. Восстановление дыхания комплексом «Ушу». Футбол – ведение мяча в произвольном направлении, остановка футбольного мяча подошвой по сигналу педагога. Попадание мячом в цель с расстояния 3 м удобным способом. Прыжки по полоскам указанным способом.		
План			

Физкультура Тема: С обручем играй – ловкость развивай.		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 20.05.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма. 0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.2.2.1. Демонстрировать физические качества: ловкость, силу, скорость и реакцию в различных видах физической деятельности.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Безопасно работать в группе в пространстве движений. Выполнять ходьбу с перестроением в колонну по два, по одному; спиной вперед; закрытыми глазами. Бегать в медленном темпе – идо5 минут. Быстро становиться в обруч по команде педагога.		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Выполнять элементы «Ушу». Выполнять движения в соответствии с указанием педагога. Прыгать друг за другом из одного обруча в другой на одной ноге.		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
Языковая цель	Прокатывать обруч дальше всех от линии. Вращать обруч вокруг вертикальной оси дольше всех.		
	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Обручи, опорно-двигательные тактики, правила, «Ушу», энергия, дыхание.		
	Вопросы для обсуждения:		
	Какие тактики использовались при перемещении на одной ноге? Какие мышцы развивает вращение обруча? Какие трудности вы испытываете при выполнении заданий с обручами?		
Предыдущее обучение	Можете ли вы сказать, почему...?		
	Можете ли вы сказать, почему важно выполнять упражнения в ходьбе и беге? Можете ли вы сказать, почему упражнения с обручем полезны для здоровья? Можете ли вы сказать, почему важно заниматься физкультурой на свежем воздухе?		
Бег наперегонки на дистанцию 30 м. Восстановление дыхания комплексом «Ушу».			
Футбол – передача мяча внутри круга в произвольном направлении. Подбивание мяча подъемом с ноги.			
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	Предлагает воспитанникам рассказать, что такое ловкость, выносливость. Ходьба с перестроением в колонну по два, по одному; спиной вперед; закрытыми глазами.		Просторное свободное пространство.
Основной этап 4-12	Бег в медленном темпе – до 5 минут. Комплексе «Ушу» «Кулаки». Приподнимание больших пальцев рук. Сосредоточьтесь, кулаки перед бедрами, сожмите пальцы и поверните большие пальцы рук друг к другу. В этом положении, используя внутреннюю силу, приподнимите большие пальцы, сжимая все остальные, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение. Удерживание больших пальцев. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер. Согните большие пальцы рук и захватите их остальными четырьмя пальцами. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение. Руки вперед. Встаньте прямо, ноги вместе, пальцы ног смотрят вперед. Согните большие пальцы рук и захватите их остальными четырьмя пальцами. Медленно поднимите руки на уровень плеч, локти слегка согнуты. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение. Руки, поднятые вверх. Встаньте прямо. Пятки вместе, носки врозь. Согните большие пальцы рук и захватите их остальными четырьмя пальцами. Медленно поднимите руки, локти слегка согнуты, кулаки «смотрят» друг на друга, расстояние между ними около 30 см. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки, одновременно приподнимая пятки ног и максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и опустите пятки ног, повторите упражнение.		Свисток как сигнал для остановки мяча

<p>13-27</p>	<p>Кулаки, закрывающие уши. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки разведены в стороны. Согните большие пальцы рук, захватив их остальными четырьмя, и поднимите руки в стороны, затем согните предплечья так, чтобы кулаки закрыли уши. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение.</p> <p>Приподнимание пальцев ног. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь. Согните большие пальцы рук, захватите их остальными четырьмя и поднимите руки в стороны на уровень плеч. Оторвите пальцы ног от пола, одновременно отводя руки назад и слегка прогибая спину. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки и напрягите все тело. Расслабьтесь, опустите пальцы ног на землю и повторите упражнение.</p> <p>Кулаки, закрывающие нос. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь. Согните большие пальцы рук, захватив их остальными четырьмя. Вытянув руки в стороны, согните их в предплечьях, кулаки к носу (расстояние между ними 5 см). В этом положении, используя внутреннюю силу, сжимайте кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение.</p> <p>Кулаки у пупка. Встаньте прямо, пятки вместе, носки врозь. Согните большие пальцы рук, захватив их остальными четырьмя. Разведите руки в стороны, согнув в предплечьях и поместив кулаки у пупка, ладонями к телу. В этом положении, используя внутреннюю силу, сожмите кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение.</p> <p>Кулаки у груди. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Согните большие пальцы рук, захватив их остальными четырьмя. Разведите руки в стороны, согнув в предплечьях и поднесите кулаки к груди, ладонями вниз. В этом положении, используя внутреннюю силу, сжимайте кулаки, одновременно максимально напрягая все тело. Расслабьтесь и повторите упражнение. После окончания движений глубоко вдохните 3-5 раз.</p> <p>Выполнение подготовительных прыжковых упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места из исходного положения левая нога впереди, правая – сзади на носке. Махом правой прыжок на полшага вперед с мягким приземлением на две ноги. Добиваться активного вынесения бедра маховой ноги и приземления на две ноги. 2. Из исходного положения левая нога впереди выполнить два обычных шага, на третий – прыжок с приземлением на две ноги. Второй шаг выполнять быстрее первого. <p>Прыжок в длину с разбега (4 раза) Разбег должен составлять 4–6 шагов (3–4 м) и выполняться с ускорением; перед отталкиванием туловище принимает вертикальное положение, последний шаг желательно выполнять быстрее предыдущего, ногу ставить без упора пяткой в грунт; при отталкивании маховую ногу, согнутую в коленном суставе, быстро выносят вперед – вверх, движения руками выполняют с большей амплитудой и скоростью, чем в обычном беге. Завершение отталкивания и мотивация полета – в положении «широкого шага» с полным выпрямлением толчковой ноги, вынесением бедра маховой ноги параллельно земле, вертикального положения туловища.</p> <p>Предлагает воспитанникам выполнить игровые упражнения с обручем для развития предметной ловкости.</p> <p>(К, И) Вращение обруча вокруг вертикальной оси. Воспитанник ставит обруч ободом на землю, сверху поддерживая его рукой. Резким быстрым движением он раскручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку, дает обручу покрутиться и ловит его. Выигрывает тот, кто ни разу не уронит обруч. Акцентирует внимание на действиях правой и левой рукой и минимизацию рисков при выполнении вращения.</p> <p>(К, И) Катание обручей в прямом направлении. Воспитанники стоят в шеренге вдоль линии на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу каждый отталкивает свой обруч, догоняет его, снова отталкивает, стараясь прокатить, как можно дальше и не уронить. Если обруч падает, воспитанник быстро ловит его и останавливается. Выигрывает тот, кто оказывается дальше всех от линии.</p>	<p>Обручи диаметр 70 см по количеству учащихся.</p>
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>«Березка» Предлагает воспитанникам представить, что они березки: «Стоит березка (стоят, подняв руки-веточки вверх); подул ветерок, березка согнулась (дети наклоняются, расправляют пальцы-веточки, наклоняют голову к груди, приоткрывают рот); дует ветерок, качается березка (покачиваются в стороны, вперед, назад); пропал ветерок, березка выпрямилась (выпрямляются)». Встряхните руки, ноги: «Стряхните свою усталость».</p>	

Физкультура Тема: Мы – будущие олимпийцы!		Школа/ДО: КГУ «Оркенская средняя школа»	
Дата: 22.05.2020		Ф.И.О. педагога: Жамухамбетова Г.К.	
Предшкольный класс/группа:		Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Цели обучения	0.1.2.1. Выполнять физические упражнения с постепенным наращиванием различных нагрузок для повышения тренированности и выносливости организма. 0.2.1.2. Выполнять основные виды ходьбы и бега, чередовать их, сочетать с простыми физическими упражнениями. 0.2.1.4. Выполнять прыжки разных видов, прыжки в измененных условиях, сохраняя равновесие. 0.3.2.1. Определять необходимые для различных спортивных занятий ресурсы и использовать их с учетом техники безопасности.		
Предполагаемый результат	Все воспитанники будут уметь:		
	Выполнять разные виды ходьбы. Выполнять перестроение во время движения. Бегать на дистанцию 500 м.		
	Большинство воспитанников будут уметь:		
	Оказывать помощь другим участникам для достижения результата Выполнять прыжок в длину с разбега.		
	Некоторые воспитанники будут уметь:		
Выполнять подтягивание на перекладине.			
Языковая цель	демонстрируют умение анализировать и оценивать действия, определять собственные и чужие недостатки.		
	Предметная лексика и терминология:		
	Эстафеты, лидер, команда, координация движений, двигательные тактики.		
	Вопросы для обсуждения:		
	В каких видах спорта применяют эстафеты? Как правильно передавать эстафету? Какие качества развивают эстафеты? Как минимизировать риски в заданиях? Какие задания были самые трудные?		
	Можете ли вы сказать, почему...?		
Можете ли вы сказать, почему эстафеты развивает чувство движения? Почему результат одного игрока влияет на результат всей команды? Почему личные интересы необходимо подчинять интересам всей команды для достижения победы?			
Предыдущее обучение	Бег в медленном темпе – до 5 минут Прыжок в длину с разбега. Вращение обруча вокруг вертикальной оси. Катание обручей в прямом направлении.		
План			
Временные рамки	Запланированная деятельность		Ресурсы
Мотивация 0-3 минут	«Кто с ветром сумеет справиться? Мы – олимпийцы! Кто сердцем с мечтою крылатой роднится? Мы – олимпийцы! Кто верит в победу, преград не боится? Мы – олимпийцы! Кто верною дружбой по праву гордится? Мы – олимпийцы!» Ходьба гимнастическим шагом с разными положениями рук: с выпадами; в полуприседе; приседе спиной вперед. Ходьба в колонне по одному, с перестроением в колонну по два, по одному.		Просторное свободное пространство.
Основной этап 4-12	Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов. 1. И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам. 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8-то же назад (7-8 раз) 2. И.п.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1-шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение То же влево (6 раз) 3. И.п.: стойка ноги врозь руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение То же к левой ноге (4-5 раз) 4. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 –		

	<p>присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6-8 раз)</p> <p>5. И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>Бег на дистанцию 500 метров. Подготовительные упражнения выполнять свободно, без излишних напряжений:</p> <p>1.И. п.: стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).</p> <p>2. И. п.: стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.</p> <p>3. И.п. – одна рука на поясе, другая согнута в локтевом суставе, как при беге.</p>	
<p>13-27</p>	<p>4. Движения согнутой рукой в медленном темпе в плечевом суставе. При движении вперед кисть выносится до уровня подбородка, при движении назад – до упора. То же – другой рукой.</p> <p>Акцентирует внимание на технике безопасности при выполнении бега наперегонки.</p> <p>Руки, согнутые в локтях энергично двигаются вперед-назад (не наискось, не поперек тела); не сжимать руки в кулаки; наклонять тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице; не стискивать зубы, не напрягать рот.</p> <p>Касаться грунта только передней частью стопы; перемещать стопы только по одной линии. (И) Выполнение подготовительных прыжковых упражнений.</p> <p>1. Прыжки в длину с места из исходного положения левая нога впереди, правая – сзади на носке. Махом правой прыжок на полшага вперед с мягким приземлением на две ноги. Добиваться активного вынесения бедра маховой ноги и приземления на две ноги.</p> <p>2. Из исходного положения левая нога впереди выполнить два обычных шага, на третий – прыжок с приземлением на две ноги. Второй шаг выполнять быстрее первого.</p> <p>(И) Прыжок в длину с разбега: (6 раз) При выполнении прыжков нужно добиваться, чтобы воспитанники не останавливались перед отталкиванием и не растягивали последний шаг.</p> <p>(И) Подтягивание на перекладине.</p>  <p>Техника выполнения:</p> <p>1. Взяться за перекладину хватом сверху, равным ширине плеч.</p> <p>2. Выполнить вис, тело должно быть максимально выпрямлено – руки также выпрямлены, но не напряжены; ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, носки оттянуты</p> <p>3. Подтягиваться, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди (до уровня подбородка)</p> <p>4. Опуститься на прямые руки. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямлять руки</p> <p>Указания: выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. Техника безопасности: выполнять только индивидуально, акцентировать внимание на правильном хвате перекладины, оказывать индивидуальную страховку и не допускать спрыгивания.</p>	
<p>Заключительный этап 28-30</p>	<p>Психотренинг «Я все смогу» Его формулы направлены на создание у детей настроения на преодоление трудностей. Сегодня прекрасный день и у меня все прекрасно. Я чувствую себя хорошо. У меня замечательное настроение. Я уверен в себе. Буду настойчивым и упорным в достижении цели. Я верю, что у меня все получится. Я все смогу. Каждый человек должен быть добродетельным, радостным, счастливым, более открытым людям и окружающему миру.</p>	

Уровень физической подготовленности (нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-7 лет					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105-114	115-117	118-120	95-112	113-115	116-118
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		4	5	6	4	5	6

С целью контроля уровня физической подготовленности воспитанников на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития воспитанников и более правильного распределения нагрузки на уроках **ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

Упражнения в парах

1. «Руки вверх».

И.п.: о.с., повернувшись лицом, друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (8 раз).

2. «Приседание».

И.п.: То же. 1-2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4 – вернуться в и.п. (8 раз).

3. «Повороты».

И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – и.п. (6 раз).

4. «Качаем пресс».

И.п.: лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 – поочередно присесть; 3-4 – и.п. (8 раз).

5. «Выпады».

И.п.: о.с., повернувшись, лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево (8 раз).

6. «Наклон».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 – и.п. (8 раз).

7. «Ласточка».

И.п.: о.с., лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (по 6 раз каждый).

8. «Прыжки».

И.п.: о.с., лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – прыжки. (8 раз)

Упражнения с обручем Комплекс №1

1. «Обруч за плечи».

И.п.: ноги слегка расставить, обруч опущен. 1-2 – обруч вверх, за плечи, голова прямо. 3-4 – и.п. (8 раз)

2. «Подуй в обруч».

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1-2 – полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу – длительный выдох. 3-4 – и.п. – вдох. (8-10 раз)

3. «Достань обруч».

И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1-2 – ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3-4 – плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. (6-8 раз)

4. «Подними обруч».

И.п.: лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1-2 – ноги и руки вверх, прогнуться; 3-4 – и.п. (6-8 раз)

5. «Покажи носок».

И.п.: о.с. руки на поясе, обруч на полу на расстоянии полушага. 1 – правую (левую) ногу вверх, носок тянуть; 2 – в обруч на носок. 3 – вверх. 4 – и.п. (6 раз)

6. И.п.: стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 – правую (левую) руку в сторону, смотреть на руки; 2 – и.п. (3-4 раза)

7. «Впрыгни-выпрыгни».

И.п.: о.с. обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу (два круга), два круга обойти в противоположную сторону. То же, но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный. (4-5 раз)

8. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

Комплекс №2

1. И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной. 1-2 – обруч назад-вверх, правая нога вперед на носок; 3-4 – и.п. То же с левой ноги. Голову не опускать. (6 раз)

2. И.п.: о.с. обруч в правой руке. 1-2 – присесть, поставить обруч на пол, придерживая, пролезть в него; 3-4 – то же, но держать обруч левой рукой. (5 раз)

3. И.п.: о.с. обруч на полу перед ногами. Стать на обод, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком в одну (другую) сторону (круг) – и.п.

(4-6 раз)

4. И.п.; сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, упор сзади. 1-2 – ноги прямые вперед и.п.; 3-4 – то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°; 5-6 – то же, еще на 90°; 7-8 то же, еще на 90°. Голову не опускать. (3-4 раза)

5. И.п.: о.с. обруч в согнутых руках перед грудью вертикально. 1 – правую согнутую ногу вверх, оттянуть носок, обруч повесить на колено; 2 – ногу вперед, обруч в том же положении; 3 – согнуть ногу в колене; 4 – и.п. То же с левой ноги. (4-5 раз)

6. И.п.: стоя на коленях, обруч вверх. 1-2 – сесть на пол справа, обруч к плечам; 3-4 – и.п. То же, слева. (5 раз)

7. И.п.: ноги вместе, обруч на полу перед ногами. 9 поскоков на двух ногах у обруча, на десятый – выпрыгнуть в обруч, поворот на 180°. То же, выпрыгнуть из обруча. (Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой)

Комплекс №3

1. «На пятку».

И.п.: о.с. обруч у плеч. 1-2 – обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок; 3-4 – и.п. Голову не опускать. (5 раз)

2. И.п.: сидя, ноги врозь пошире, обруч у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), обруч вверх; 3-4 – и.п. (6 раз)

3. «Ноги в обруч».

4. И.п.: лежа на спине, обруч на бедрах. 1-2 – поставить обруч вертикально, согнуть ноги, продеть в обруч, выпрямить; 3-4 – и.п. (4-6 раз)

4. И.п.: сидя в обруче, ноги упор, руки упор сзади. 1-2 – ноги прямые вперед – и.п.; 3-4 – то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°; Так описать круг. То же влево. (3-4 раза)

5. «Достань обруч».

И.п.: стороны, коснуться обруча; 5-8 – плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. (6-8 раз)

6. «Вокруг».

И.п.: стоя на коленях, обруч сбоку. Покатить обруч вокруг себя. Сменить направление. (5 раз) Для отдыха предложить сесть на колени.

7. «Обруч за спину».

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-2 – обруч вверх, посмотреть вверх, потянуться. 3-4 – и.п. (4 раза)

8. И.п.: о.с. обруч на полу сбоку. Прыжки вокруг обруча спиной вперед (3 круга). Сменить направление. (Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой)

Комплекс №4

1. «Обруч вверх».

И.п.: – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в и.п.

(8 раз).

2. «Поднять обруч».

И.п.: стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 – присесть, положить обруч (рис. 13); 4 – встать, вернуться в и.п. (8 раз) 3. «Уголок».

И.п.: сидя, ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 – вернуться в и.п.

(8 раз).

4. «Выпады».

И.п.: стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 – выпад левой ногой, продеть через обруч, 2 – и.п. 3 – тоже с левой ногой. (8 раз) 5. «Кручение».

И.п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой. (3 раза)

6. «Массаж».

И.п.: стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, то же повторить левой ногой. (3 раза)

7. «Разминаем стопы».

И.п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками. (2 круга)

8. «Прыжки».

И.п.: стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

Комплекс №5 (Упражнения с обручем в парах)

1. И.п.: стоять в центре круга спиной друг к другу, о.с. обруч у плеч. 1-2 – обруч вверх, поднимаясь на носки, вдох; 3-4 – и.п. (6-8 раз)

2. И.п.: то же. 1-2 – обруч вверх, наклон вправо (влево) вдох; 3-4 – и.п. (6 раз)

3. И.п.: одному присесть, держа вертикально обруч (примерно 30 см от пола), второму встать у обруча на расстоянии шага. Пролезть в обруч на четвереньках, не задевая его, встать, повернуться в другую сторону. Поменяться местами. (3-5 раз)

4. И.п.: стать на обруч, прижимая его пальцами ног и пятками. 1-2 – подняться на носки мягко, руки в стороны; 3-4 – опуститься на пятки, руки вниз. (8-10 раз) 5. «Вокруг».

И.п.: о.с. Стоять боком к обручу друг за другом, одна рука на поясе, другой держать обруч. Присесть на носках и пройти вокруг обруча (3 круга). Выпрямиться, сменить направление. (3-4 раза)

6. И.п.: то же. Ритмично бежать по кругу, высоко поднимая колени (3 круга), ходьба на месте. Сменить направление. (3-4 раза)

Комплекс №6 (Упражнения с обручем в парах)

1. И.п.: стоять в обруче, спиной друг к другу, у края обода. 1-4 – руки назад, в стороны, правая (левая) нога вперед на носок, за обод обруча – вдох; 5-8 то же, и.п. – выдох. (8-10 раз)

2. И.п.: сидя на пятках друг против друга, обруч на полу между детьми.

Один наклоняется вперед, продвигая обруч по полу, второй тянет обруч на себя. (4-5 раз)

3. И. п.: стоя в обруче спиной друг к другу, о.с. обруч в руках. 1-2 присесть с прямой спиной, приподнимая обруч. Спину держать прямо, колени разводить. (8-10 раз)
4. И. п.: лежа на спине, пятки в ободу обруча. 1-4 – ноги вверх; 5-8 – плавно, оттягивая носки, в обруч. (8 раз)
5. И.п.: одному стать на колени, держа обруч параллельно полу (примерно 40 см от пола), второму встать у обруча сбоку. Второй подлезет под обруч и перешагивает. (6 раз)
Поменяться местами.
6. И п.: стоя, каждый берет за обруч правой рукой. Кружиться вправо, остановиться.
То же, влево. (4-5 раз)
7. И.п.: о.с. руки за спину, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча спиной вперед (3 круга) – остановиться. Сменить направление. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой.

Упражнения с гимнастическими палками Комплекс №1

1. «Мы штангисты».

И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1– палку на грудь; 2 – с силой вверх; 3 – на грудь; 4 – и.п. (8 раз)

2. «Гребцы».

И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. (6-8 раз)

3.«Сумей сесть».

И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1– махом палку за голову; 2-3 махом палку вперед, сесть; 4 – и.п. (8 раз) 4.«Посмотри на палку».

И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1-2 палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 – и.п., расслабиться.(6 раз) 5.«Палку к колену».

И.п.: лежа на спине, палка на бедрах. 1– палку вверх; 2 – согнуть правую (левую) ногу, приподнять палку к колену; 3 – палку вверх; 4 – и.п. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. (6 раз)

6.«Достань носки ног».

И.п.: сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках перед грудью 1-3 наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 4 – и.п. (6 раз) 7.«На стадион».

И.п.: о.с. Палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени. (Зрета по 20 с., чередуя с ходьбой) 8.«Отдохнем».

И.п.: о.с. пала на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх – вдох, руки вниз – выдох.

Комплекс № 2

1. И.п.: о.с. 1-4 палку вверх – вдох; 5-8 палку вниз – выдох. (8 раз)

2. И.п.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1-2 – поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка параллельна полу); 3-4 – и.п. То же, поворот влево. Темп медленный. (5 раз)

3.И.п.: о.с. 1-3 палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4– и.п. То же с левой ноги. (5 раз)

4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки – вдох. 1-2 – наклон (под прямым углом), руки вперед, отодвигая палку, голова прямо – выдох; 3-4 – и.п. Ноги не сгибать. (6-8 раз)

5. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног. 1-2 – правая нога прямая вверх, на пол; 3-4 – левая нога прямая вверх, на пол – и.п. Голову и плечи не опускать. (7 раз)

6. И.п.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках. 1-2 – приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3-4 – и.п.

Темп медленный. (4-6 раз)

7. И.п.: о.с. палку в опущенных руках, хват ближе к концам. 1-2 – присесть на носках, колени в стороны, спину прямо – выдох; 3-4 и.п. – вдох. (8-10 раз)

8. И.п.: тоже, палка на полу перед ногами. 9 поскоков на месте на двух ногах, на десятый – перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте. Повторить 4-6 раз.

Заканчивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.

9. Повторение первого упражнения.

Комплекс № 3

1. «Палку вверх».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибающая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в и.п. (8 раз).

2. «Потягушки».

И.п.: о.с., палка внизу. 1-3 – палку поднять вверх – назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 – и.п. (8 раз) 3. «Приседание».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед; 2 – и.п. (8 раз).

4. «Наклон».

И.п.: стойка, ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 – и.п. (8 раз).

5. «Наклон в стороны». И. п.: стойка, ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же влево (8 раз).

6. «Массаж».

И.п. – стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой. (8 раз) 7. «Сгибание ног».

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 – поднять ноги и перенести их через палку; 2 – и.п. (8 раз) 8. «Прыжки».

И.п.: стойка, ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение.

Комплекс № 4

1. «Палка вверх».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибающая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в и.п. (8 раз).

2. «Палка вверх, отставить носок».

И.п.: о.с., палка внизу. 1-3 – палку поднять вверх – назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 – и.п. (8 раз) 3. «Приседание».

И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед; 2 – и.п. (8 раз).

4. «Наклон».

И.п.: стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 – и.п. (8 раз)

5. «Качели».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же влево. (8 раз) 6. «Массаж».

И.п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой. (8 раз) 7. «Прыжки».

И.п.: стойка, ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение.

Комплекс № 5

1. «Палку вверх».

И.п.: о.с. Палка внизу. 1-3 – палку поднять вверх назад, встать на носки, потянуться вверх. 4 – и.п. (8 раз)

2. «Повороты в стороны».

И.п.: о.с. палка перед грудью. 1 – поворот вправо. 2 – и.п. 3 – поворот вправо. 4 – и.п. (8 раз)

3. «Палка вверх, в сторону».

И.п.: о.с. хват двумя руками. 1 – поднять палку на головой в правую сторону, отставить левую ногу в левую сторону на носок. 2 – и.п. 3 – то же только в левую сторону. (8 раз) 4.

«Наклоны из положения сидя».

И.п.: сидя, на полу ноги прямые палка у груди. 1 – поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 – и.п. (8 раз) 5. «Мельница».

И.п.: о.с. Руки прямо, хват широкий. 1 – поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 – наоборот. (8 раз) 6. «Наклон».

И.п.: стоя, ноги врозь, палка сзади, хват снизу. 1 – наклон вперед вниз, руки вверх; 2 – и.п. (8 раз)

7. «Лодочка».

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). (8 раз) 8. «Пресс».

И.п.: лежа на спине. 1 – поднять палку перед грудью. 2 – достать ногами палку. 3 – опустить ноги. 4 – и.п. (8 раз) 9. «Прыжки».

И.п.: то же. Прыжки через палку. Вперед – назад. (8 раз)

Комплекс № 6

1. «Покажем всем палочку».

И.п.: о.с. Палка внизу. 1-3 – палку поднять вверх; 4 – и.п. (8 раз) 2.

«Потренируем палочкой руки».

И.п.: о.с. Палка на плечах, ноги прямые. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 – и.п. (8 раз)

3. «Палочка - помощница».

И.п.: сидя на полу, ноги прямые палка у груди. 1 – поднять палку вверх, наклон вперед, достать палкой пальцы ног, колени не сгибать; 2 – и.п. (8 раз) 4. «Наклоны».

И.п.: о.с. Палка внизу хват сверху; 1 – наклон оставить палку у ног; 2 – и.п.;

3 – наклон забрать палку; 4 – и.п. (7 раз) 5. «Палка - боец».

И.п.: о.с.: руки прямо, хват широкий. 1 – поднять правый конец палки вверх, левый опустить вниз (палка вертикально); 2 – наоборот. (8 раз) 6. «Тренируем ноги».

И.п.: стоя, на палочки ноги елочкой, ходьба по гимнастической палке. (9 раз)

7. «Палочка-пловец».

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). (9 раз) 8. «Веселая палочка».

И.п.: то же. Прыжки через палку. Вперед – назад. (10 раз)

Комплекс №7 (в парах с одной палкой)

1. «Мы штангисты».

И.п.: стоя, спиной друг к другу на расстоянии шага, палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1-2 – руки вверх, передать палку – вдох; 3-4 – руки вниз – выдох. (8 раз) 2.

«Гребцы».

И.п.: сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку. (8-10 раз) 3. «Тянуть палку».

И.п.: то же, лицом друг к другу, упор сзади, палка на полу посередине. Захватывая палку пальцами ног, тянуть ее к себе. (4-6 раз) 4. «Поднимем палку вдвоем».

И.п.: лежа на животе, лицом друг к другу, палку в согнутых руках. 1-2 – палку вверх; 3-4 и.п. (4-6 раз)

5. «Помоги встать».

И.п.: сидя, лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, ноги согнуть, палка на полу посередине. Протянуть друг другу правую руку, ухватиться кистями, одновременно подняться и сесть. То же с левой руки. (5 раз)

6. И.п.: стоя спиной друг к другу, близко, руки на поясе. 1-2 – наклон в одну (другую) сторону; 3-4 – и.п. Ноги не сдвигать, не сгибать, чувствовать спину товарища. (5-6 раз)

7. «Подскоки».

И.п.: палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на поясе.

4 поскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени. (5-6 раз)

Комплекс №8

1. И.п.: о.с. 1-2 плавно палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться – вдох; 3-4 – и.п. (4-6 раз) 2. «Посмотри вперед».

И.п.: ноги слегка расставить, палка на лопатках. 1-2 – наклон вперед, голова прямо; 3-4 – и.п. Ноги не сгибать. (5-8 раз)

3. «Наклон в сторону».

И.п.: сидя, ноги скрестно, палка за плечами на локтевых сгибах. 1-2 – наклон вправо (влево), коснуться палкой пола; 3-4 – и.п. (6 раз)

4. И.п.: лежа на спине. 1 – палку вверх; 2 – мах обеих ног, носки тянуть, коснуться палки; 3-4 – и.п. (6-8 раз)

5. И.п.: о.с. Палка сзади в опущенных руках. 1-2 – присесть, поднимая палку. Спину прямо, колени разводить, пятки поднимать. (8-10 раз) 6. «Вертушка».

И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1-2 – поворот вправо, произнести «ш-шш»; 3-4 – в другую сторону. После 3-4 движений – отдых. Ноги не сдвигать. (5 раз) 7. «Палку к колену».

И.п.: о.с. палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – поднять правую согнутую ногу, палку к колену, спину прямо; 3 – палку вверх, ногу опустить; 4 – и.п. Сохранять устойчивое положение, носок тянуть. (5 раз) 8. «Поскоки».

И.п.: о.с. Прыжком ноги в стороны, палку вперед, ноги вместе, палку вниз. (Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой)

Комплексы упражнений с малым мячом Комплекс №1

1. И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1-2 – руки в стороны, мяч в правой руке; 3-4 – и.п. Переложить мяч в левую руку. (5 раз)

2. И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1-2 – правую (левую) прямую ногу вверх, переложить мяч в левую (правую) руку; 3-4 – и.п. Сохранять устойчивое положение. (5 раз)

3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. 1-2 – наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в левую (правую) руку за правой (левой) пяткой; 3-4 – и.п. (5 раз)
4. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, хлопок сзади, поймать мяч. (10 раз)
5. И.п.: о.с. приседая, подбросить мяч вверх, выпрямиться, поймать. (8-10раз)
6. И.п.: ноги на ширине плеч. Поворот вправо (влево), бросок мяча об пол, поймать – и.п. сохранять устойчивое положение. Бросать мяч ближе к пяткам. (5 раз)
7. И.п.: о.с. мяч на полу справа, перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. Сделать 10 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте. (3 раза) 8. Повторить первое упражнение.

Комплекс №2

- 1.И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке за спиной. 1-2 – дугами руки вверх, хлопок об мяч; 3-4 – и.п. (8 раз)

2.И.п ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед не сгибая колени, коснуться мячом носка левой ноги; 3– прямо, руки в стороны; 4 – вниз, переложить мяч в левую руку. То же, мяч в левой руке. (6 раз)

3.И.п.: о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч, быстро присесть, встать, поймать мяч двумя руками. (8-10 раз)

4.И.п.: лежа на спине, мяч в руках, поднятых вверх.1-4 – повернуться вокруг себя вправо, не выпуская мяча, ноги прямые, сомкнутые; 5-8 то же в другую сторону. (6 раз)

5.И.п.: о.с. мяч в правой (левой) руке. 1– руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) согнутую ногу, передать мяч в другую руку; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п. сохранять устойчивое положение, голову не опускать, носок тянуть. (5 раз)

6.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках за спиной, поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх, поймать – и.п. ноги не сгибать. (5-8 раз)

7.И.п.: о.с. 16 прыжков на правой (левой) ноге, одновременно отбивать мяч правой (левой) рукой. (Повторить по 3 раза, чередуя с ходьбой) 8.Повторение первого упражнения.

Комплекс № 3

1.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1-2 – руки через стороны за голову, локти назад, переложить мяч в правую руку; 3-4 – руки вниз. Голову не опускать. (8 раз)

2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1– поворот налево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левая рука за спину; 2 – и.п.;

3 – переложить мяч за спиной в левую руку; 4 – и.п. То же, мяч в левой руке. (5 раз)

3.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч в правой руке. 1-2 – колени приблизить к подбородку, голени сомкнуть, положить на них мяч; 3-4 – медленно выпрямить ноги и поймать у живота мяч, скатившийся с ног, опустить ноги – и.п. (6-8 раз)

4.И.п.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями, руки вместе над головой. Поворот на бок, живот, бок, спину. То же в другую сторону, ноги не сгибать, мяч не выпускать. (46 раз)

5.И.п.: о.с. Бросок мяча об пол, ловля, присед, выпрямление, подбросить вверх, поймать. (4-6 раз)

6.И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. 1-2 – наклон вправо (влево), переложить мяч в другую руку за спиной; 3-4 – и.п. ноги не сгибать, не сдвигать. (5 раз)

7. И. п.: о.с. мяч в правой руке. Зажать мяч под коленом правой (левой) ноге, руки свободно. Взять мяч. Ходьба на месте. Повторить по 4 раза, чередуя с ходьбой.

8.Повторение первого упражнения.

Комплекс № 4

1.И.п.: о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой, хлопок, поймать – пауза. То же, два хлопка. (10 раз)

2.И.п.: ноги шире плеч, мяч в правой руке. 1-6 – наклон, прокатывая толчком мяч об носок правой (левой) ноги к левой (правой) и обратно; 7-8 – и.п. Ноги не сгибать. (6-8 раз)

- 3.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1-2 – руки в стороны; 3-4 – мах правой (левой) ногой, переложить мяч под коленом. (6 раз)
- 4.И.п.: лежа на животе, руки с мячом под подбородком. 1-2 – приподнимаясь, правую руку с мячом вперед с опорой на локоть; 3-4 – поворот направо, правую под спину; 5-8 – и.п. То же налево. (4 раза)
- 5.И.п. лежа на спине, мяч в правой руке. 1– поднять прямые ноги; 2– не сгибая ног переложить под коленом мяч в левую руку; 3-4 – и.п. То же в левой руке. (4 раза)
- 6.И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – поворот вправо (влево), передать мяч за спиной (спину держать прямо); 3-4 – и.п. (5-6 раз)
- 7.И.п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки упор сзади. 1-2 – поднять прямые ноги, не выпуская мяч; 3-4 – и.п. голову не опускать. (6-8 раз)
- 8.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 2 подскока на правой (левой) ноге, отбивая мяч правой (левой) рукой. (Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой)
- 9.И.п.: то же. 1-4 – плавно руки через стороны вверх, переложить мяч в другую руку; 5-8 плавно и.п.

Комплекс № 5

- 1.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1-2 – правая рука и правая нога в сторону, мяч на ладони; 3-4 руки вниз, переложить мяч в левую руку, приставить ногу. То же, влево. (5 раз)
- 2.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1– поворот вправо (влево); 3-4 – подбросить мяч вверх, поймать двумя руками; 4 – и.п. сохранять устойчивое положение. (5 раз)
- 3.И.п.: о.с. мяч в правой руке. Ударить мячом об пол, быстро присесть, хлопок двумя руками по коленям, встать, поймать мяч двумя руками. То же, ударить мячом об пол левой рукой. (5 раз)
- 4.И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1– руки в стороны; 2– наклон к правой ноге; 3 – прокатить мяч от правой к левой ноге, поймать левой рукой; 4 – и.п. То же, мяч в левой руке. (5 раз)
- 5.И.п.: сидя, мяч в правой руке. 1– руки в стороны; 2 – приподнять прямые ноги, небольшой наклон назад, переложить мяч под ногами в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – приподнять прямые ноги, переложить мяч под ногами в правую руку. (4-6 раз)
- 6.И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки над головой вместе. Поворот на бок, спину, другой бок – и.п. Ноги не сгибать, мяч не выпускать. Отметить направление. (3 раза)
- 7.И.п.: о.с. 10 шагов ходьбы, не отрывая ног от пола, 10 подпрыгиваний, отбивая мяч правой (левой) рукой. Стараться не сходить с места. (5-6 раз) 8. Повторение первого упражнения.

Комплекс № 6

- 1.И.п.: о.с. подбросить мяч вверх, повернуться на 360°, дать мячу удариться об пол, поймать двумя руками. То же, подбросить мяч левой рукой. (6 раз)
- 2.И.п.: ноги на ширине плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх; 3– поймать двумя руками; 4 – и.п. (6 раз)
- 3.И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1– руки в стороны; 2 – правую согнутую ногу вверх, спина прямо, переложить мяч под коленом в левую руку; 3 – руки в сторону, ногу вниз; 4 – левую ногу вверх, переложить мяч в правую руку.

- ∴
- (5 раз)
- 4.И.п.: то же, мяч в правой руке. 1 – руки в сторону; 2-3 – правой ногой шаг назад, присесть, к левой прямой два пружинистых наклона, касаясь мячом левого носка; 4 – и.п. Переложить мяч в левую руку. (5 раз)
- 5.И.п.: лежа на спине, мяч в правой руке. 1– руки в стороны; 2– приподнять правую (левую) ногу, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4– и.п. (5 раз)
- 6.И. п.: стоя на коленях, мяч в правой (левой) руке.1– правая (левая) рука в сторону; 2 – наклон вправо с поворотом назад, коснуться мячом правой (левой) пятки; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (5 раз)
- 7.И.п. ноги слегка расставить, мяч в правой (левой) руке. Присесть, отбивать мяч об пол поворачиваясь вокруг оси два круга. Выпрямиться. Сменить направление и руку. (2 раза)
- 8.И.п.: о.с.: 10 подпрыгиваний, отбивая мяч об пол то правой, то левой рукой. (Повторить по 2 раза, чередуя с ходьбой.)

Упражнения с мячом большого диаметра Комплекс №1

- И.п.: о.с. мяч в руках. 1-2 – подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо – вдох; 3-4 – и.п. выдох. (10 раз)
- И.п.: ноги врозь, мяч в согнутых руках.1-2 поворот вправо (влево), отводя правую руку назад с мячом на ладони в сторону; 3-4 – и.п. Ноги не сгибать. (5 раз)
- И.п.: о.с. подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям, поймать мяч – и.п. Присесть на носки, колени в стороны, спину прямо. (8-10 раз)
- И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1-3 – наклон к правой (левой) ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4 – и.п. (4 раза)
- И.п.: лежа на спине, мяч в руках над головой. Перекатывать мяч вокруг себя из стороны в сторону. Ноги, руки прямые – пауза. (5-6 раз)
- И.п.: сидя, мяч на полу сбоку у голени, руки упор сзади 1-2 – приподнять прямые ноги, прокатить мяч в сторону; 3-4 – и.п. То же в другую сторону. Голову не опускать. (4-6 раз)
- И.п.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки упор на локтях. Сгибать и разгибать ноги, не выпуская мяч. Через 3-5 движений – пауза. (4-6 раз)
- И.п.: о.с. левую ногу на мяч. 8 подскоков с продвижением на правой ноге, прокатывая мяч левой – пауза. Повернуться вокруг. То же обратно, сменив ноги. (5 раз) 9. Повторение первого упражнения.

Комплекс №2

1. «Мяч вверх».

И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – согнуть руки, мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в и.п. (8 раз).

2.«Приседание».

И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1– присесть, мяч вынести вперед; 2 – встать, вернуться в и.п. (8 раз) 3.«Наклон».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклон к правой ноге; 2-3 – прокатить мяч к левой ноге, подтолкнув его правой рукой, взять в обе руки; 4 – вернуться в и.п. (8 раз)

4. «Подкидывание мяча».

И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. (20 раз подряд)

5. «Ловля после отскока».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, отпустить мяч, поймать двумя руками после отскока.

6. «Лодочка».

И.п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 – и.п. (8 раз) 7. «Наклон сидя».

И.п.:

сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1-2 – катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 – катить мяч назад.

8. «Прыжки».

И.п.: стойка, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. (8 раз) 9.«Кружение».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Кружение вправо и влево. (4 раза)

Упражнения без предметов. Комплекс №1

1. «Наклоны».

И.п.: о.с. Наклон головы вперед – назад. (8 раз)

2. «Хлопок вверх».

И.п.: стойка, ноги параллельно, руки внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 – опустить руки через стороны, и.п. (8 раз) 3. «Повороты».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 – выпрямиться, и.п. (8 раз) 4. «Приседание».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, вынести руки вперед; 2 – встать, выпрямиться, и.п. (8 раз) 5. «Наклоны».

И.п.: стойка ноги врозь, руки за спиной. 1 – наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2 – выпрямиться, и.п. (8 раз) 6. «Сест».

И.п.: стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; и.п. (8 раз) 7.

«Уголок».

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вперед – вверх прямые ноги – угол; 2 – и.п. (5-6 раз)

8. «Прыжки».

И.п.: стойка, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 3 раза с небольшой паузой.

Упражнения с лентами

1.«Наклоны головы».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад. (8 раз) 2.«Ленты вверх».

И.п.: о.с. ленты опущены. 1 –поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад, 2 – и.п. 3 – то же с левой ногой. (8 раз) 3.«Солнце».

И.п.: о.с. 1 - 4 круговые движения рук в правую сторону, руки параллельны. 1 – 8 в левую. (4 раза) 4.«Ручеек».

стойка, ноги на ширине плеч, ленты опущены; 1 – выпрямить руки перед грудью, 2-8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9 -10 – и.п.

(4 раза) 5.«Наклон».

И.п.: стойка, ноги врозь, ленты внизу. 1-2 – наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 3-4 – и.п. (5-6 раз)

И.п.:

6.«Наклон в стороны».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3 – наклон влево, 4 – и.п. (5-6 раз) 7.«Качелька».

И.п.: лежа на полу ленты вытянуты вперед, 1 – прогнуться поднять ноги и руки, 2 – и.п. (8 раз) 8.«Прыжки».

И.п.: прыжки вперед – назад. (8 раз)

Упражнения со скакалкой

1. «Наклоны головы».

И.п.: о.с. 1 – наклон головы вперед. 2 – и.п. 3 – наклон головы назад. 4 – и.п. (8 раз)

2. «Скакалка вверх, на носки».

И.п.: о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 – и.п. (9 раз) 3. «Наклоны».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 – скакалка вверх; 2– наклон вправо (влево); 3– выпрямиться, скакалку вверх; 4 – и.п. (8 раз) 4. «Приседание».

И.п.: стойка, ноги на ширине ступни, скакалка внизу. 1-2 – присесть, скакалку вынести вперед; 3-4 – и.п. (9раз) 5. «Шаг, наклон».

И.п.: стойка, ноги врозь, скакалка внизу. 1 – шаг вправо, скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – и.п. (9 раз) 6. «Достань стопу».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу в низу. 1 – поднять скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться скакалкой правой (левой) стопы; 3 – выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 – и.п. (9раз) 7. «Прыжки».

И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.

Упражнения с гантелями Комплекс №1

1.«Наклоны головы».

И.п.: о.с.1 – наклон головы вперед. 2 – и.п. 3 – наклон головы назад. 4 – и.п. (8 раз)

2. «Гантели вверх».

И.п.: о. с., гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямые руки вверх. 2 – и.п. (9 раз) 3. «Круг».

И.п.: о.с. Гантели опущены. 1 – руки вперед. 2 – руки вверх. 3 – руки в стороны. 4 – и.п. (9 раз)

4 «Гантели к плечам».

о. с. Гантели опущены.1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам. 2 – и.п. (9 раз)

5. «Гантели в стороны».

И.п.: о.с. 1 – поднять прямые руки в стороны. 2 – и.п. (раз)

6. «Хлопок по коленкам».

И.п.: о.с. Гантели опущены. 1 – согнуть ногу в колени стукнуть под ним гантелями; 2 – и.п. 3 – тоже с левой ногой. 4 – и.п. (9 раз) 7.

«Наклоны».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.1 – наклон вперед, положить гантели на пол. 2 – и.п. 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. (9 раз) 8. «Прыжки».

И.п.: о.с. 1-8 прыжки на одной ноге.

И.п.:

Упражнения с элементами аэробики

1

1. «Шаг в сторону, руки в стороны».

И.п.: о.с. Руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны. 2 — исходное положение. То же левой ногой (8 раз) 2. «Уголок».

И.п.: сидя на полу, руки упор сзади; 1— поднять ноги под углом 40°. держать до 8. (5 раз) 3. «Руки перед грудью».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки согнуть перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – и.п. То же в левую сторону (8 раз)

4. «Руки на колени».

И.п.: ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить на колено; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и. п. То же левой ногой (9 раз) 5. «Ласточка».

И.п.: о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. (6 раз)

6. «Коробочка».

И.п.: лежа на животе, на полу, 1-4 поднять ноги вверх к голове. (6 раз)

7. «Мостик».

И.п.: лежа на полу, упор рук об пол за головой. Поднять туловище вверх упор на руки и ноги. (5 раз)

2

1. «Руки вверх».

И.п.: о.с. руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – и.п. (8раз)

2. «Наклоны».

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – и.п. (8 раз)

3. «Повороты».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – и.п. (8раз) 4. «Сед».

стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; и.п. (6 раз).

5. «Ласточка».

И.п.: о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. (8 раз).

6. «Коробочка».

И.п.: лежа на животе, на полу, 1 – 4 поднять ноги вверх к голове. (6 раз)

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ Казахские детские игры «Арқаннан секіру» («Перепрыгни через веревку»).

И.п.:

На ровной площадке, где вы будете играть, очертите круг, с радиусом, равным длине веревки или двух скакалок. А затем с помощью считалки выберите водящего.

Водящий, стоя в центре круга, вращает веревку – примерно на уровне колен и при этом то замедляет, то убыстряет скорость ее вращения, стараясь задеть кого-либо из играющих.

Задача остальных – вовремя перешагнуть или перепрыгнуть через веревку, не поддавшись на уловки водящего. Если же кто-нибудь зазевается – ему и быть водящим в следующем туре.

«Дауыста, атынды айтам» («Угадай имя»).

В середину круга выводят водящего, завязывают ему платком глаза и поворачивают несколько раз кругом, чтобы он не смог сориентироваться, где и кто сидит.

Водящий указывает на кого-либо из игроков рукой и говорит: «Дауыста, атынды айтам» (т.е. «Поддай голос, я угадаю твое имя»). Игрок, на которого пал выбор, голос подает, но изменяет его так, чтобы водящий ни в коем случае не узнал.

Однако если хитрый водящий все-таки угадывает, чей это был голос, то меняется с этим игроком ролями. Если же нет – он обязан понести шутовское «наказание».

«Түткынға алу» («Кто перетянет?»)

Игроки делятся на две примерно равные по силам команды и встают лицом друг к другу по обе стороны черты.

Затем берутся попарно за руки и стараются перетянуть соперника на свою сторону. Выигрывает та команда, которая будет сильнее и перетянет больше игроков на свою сторону.

«Доп ұру» («Попади в мяч»)

Первая команда строится в линию, в затылок друг другу. Между игроками в команде расстояние примерно в два шага. Вторая команда строится точно так же, параллельно первой.

Для игры необходимо столько мячей, сколько игроков в обеих командах.

Задача игроков одной команды — поочередно бросать мячи вверх и немного вперед. Вторая команда также поочередно должна поразить своими мячами все «цели». Потом наоборот.

«Үшінші артык» («Третий лишний»)

Участники с помощью считалки или жребия разбиваются на пары, затем становятся по двое, в затылок друг друга, образуя широкий круг. Расстояние между парами 2–3 шага. «Лишний» игрок убегает – водящий догоняет. Задача «лишнего», убегая, неожиданно встать перед любой из пар. Если это ему удастся, если водящий не успел до него дотронуться, то в роли убегающего оказывается третий в этом ряду, теперь уже «лишний», игрок.

«Бес тас» («Пять камней»)

Предлагает найти пять небольших и примерно равных по величине камешков. А теперь пусть самый смелый из вас подкинет их вверх и попробует поймать в ладони обеих рук. Надо вновь подбросить камешки и, прежде чем поймать их, хлопнуть перед собой и за спиной в ладоши. Теперь же, подкинув оставшиеся камешки, надо постараться поймать их – уже тыльной стороной ладоней. Самый сложный этап: подбросить имеющиеся в руках камешки и, пока они летят, подобрать с земли ранее упавшие.

И, наконец, пятый этап снова легкий, он повторяет первый: имеющиеся в руках камешки надо подбросить и поймать на ладони. Побеждает тот, у кого после пяти таких испытаний в руках больше камешков.

«Аңшылар» («Охотники»)

Игроки делятся на две группы – «охотников» и «волков». «Волки» находятся внутри не очень большого – примерно 4 м в диаметре – круга. «Охотники» – за его пределами. По команде «охотники», не сходя со своих мест, поочередно начинают «обстрел» находящихся в круге «волков» мячами. «Волки» увертываются, нагибаются, могут ловить мячи, но, и это очень важно, как и «охотники», не сходят с места. За каждое попадание «охотники» получают 1 очко. А если кто-то из «волков» поймал мяч, набранные «охотниками» очки «сгорают». После проведения бросков, а их столько, сколько мячей, «охотники» и «волки» меняются ролями. Побеждает группа, набравшая большее количество очков.

«Тапқыш» («Находчивый»)

Игроки делятся на две группы садятся в две линии друг напротив друга. Расстояние между командами примерно 2 м. Водящий бросает крайнему игроку одной из команд в руки мяч и произносит начало любого слова, например: «Тере» «... Зе!» – быстро, не мешкая должен закончить игрок и бросить мяч сидящему напротив. Водящий отмечает любую заминку с ответом и начисляет за нее одно штрафное очко. В обязанности водящего входит и контроль над соблюдением правил – за точной передачей мяча, за тем, чтобы не было подсказок, а также за временем.

Для усложнения игры: можно ограничиться, к примеру, названиями городов, растений, животных. Победительницей объявляется команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

«Ұшты – ұшты» («Летает не летает»)

Дети стоят по кругу, в центре – ведущий. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, ведущий поднимает руки вверх, а дети должны поднять руки вверх, если называет летающий предмет: самолет, вертолет, бабочка, муха, стрекоза, ракета, снежинка, пища, парашютист, ворона.

Один раз, другой, третий... Но вдруг водящий произносит, к примеру: «Корова!» Если кто-то, поддавшись на его уловку, опять замахал руками – что ж, придется ему нести какое-нибудь шутовское «наказание», например, спеть песню. Как, впрочем, и тому, кто, «перестраховавшись», не поднял рук при упоминании птицы или поднял с опозданием.

«Қасқыр мен лақтар» («Волк и козлята»)

Сначала выбирают игрока, который будет исполнять роль волка, «қасқыр». Остальные игроки исполняют роль козлят – «лақтар». Козлята становятся на одной из сторон зала, а посередине зала располагается волк.

После слов:

«Бөрте, бөрте, бөрте лақ, Бөрте
лақ тым ерке-ақ.

Кетесің кейде секеңдеп,
Байламаса көкем кеп».

Козлята стараются перебежать на противоположную сторону зала. Волк двигается посередине зала и старается осадить кого-либо из перебегающих детей. Затем игра повторяется, но выбирается другой волк, и козлята стараются перебежать в обратную сторону. Игра повторяется.

«Қарлығаш» («Ласточка»)

В зале раскладываются обручи по количеству игроков – домики для ласточек. Игроки исполняют роль ласточек, бегают по залу, красиво машут руками как крыльями. По команде: «Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге ұшып кел!» быстро занимают домики.

«Қасқырға қақпан» («Капкан для волка»)

Игроки делятся на две команды. Одна команда образует капкан для волков – становится в круг, взявшись за руки. Вторая команда исполняет роль волков – ползает на четвереньках по залу через капкан.

После слов:

«Қане, қане, халайық, Қасқыр
қақпан құрайық.

Қане қақпан берік бол,

Қасқыр, қасқыр, келіп көр!» – игроки первой команды опускают руки, приседают – ловушка закрывается. Те волки, которые остались в ловушке, выходят из игры, остальные продолжают игру. Затем команды меняются ролями.

«Бос орын» («Пустое место»)

Дети сидят по-казахски в кругу. Водящий с плеточкой двигается по кругу, останавливается возле игрока и кладет плеточку возле него. При этом повторяет слова: «Здесь тесно, найди себе место». Игрок берет ремешок и должен быстро догнать водящего, если поймает, то сможет легко ударить его. А водящий должен занять место игрока, тогда водящим становится игрок.

«Соқыр теке» («Слепой козел»)

Игроки образуют круг. Читалкой выбирают ловишку. Ловишке плотно завязывают глаза. Находящиеся в кругу игроки прикасаются поочередно к игроку с завязанными глазами, подходят к нему с разных сторон. Ловишка должен угадать, кто его коснулся, назвать имя. Опознанному завязывают глаза, и он сам теперь отгадывает.

«Тенге алу» («Подними монету»)

На площадке необходимо наметить линии старта и финиша. На дистанции положить монетки. Батыры скачут на лошадях (фитболах) до линии финиша (куба) и обратно, во время движения поднимают монету. Победит та команда, которая быстрее всех соберет все монеты.

«Итеріспек» («Вытолкни из круга»)

В круг диаметром 3-4 м встают участники игры. По сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга. Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу.

«Қарсыласыңды көтер» («Подними соперника»)

Дети садятся на пол напротив друг друга, упираясь ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять

соперника. Побеждает тот, кому это удастся. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны.

«Жаяу-тартыс»

Два игрока становятся спиной друг к другу, вешают на плечи веревку, затем эту веревку пропускают под мышками. Концы этой веревки должны быть связаны, а узел находится между игроками. По сигналу игроки одновременно тянут друг друга в каждый в свою сторону. Тот окажется самым сильным, кто перетянет соперника за свою отметку.

«Қуыспақ» («Догонялки»)

Игроки становятся в круг, считалкой выбирается ловишка. По сигналу «1-2-3-лови!» игроки разбегаются и запрыгивают на скамейки (прыжок на скамейку высотой до 40см с нескольких шагов толчком одной ноги).

Перебегают с одной скамейки на другую, увертываются от ловишки. Пойманные ловишкой игроки выходят из игры. Самым ловким ловишкой окажется тот, кто поймают больше детей за наименьшее время.

«Аңшылар мен үйректер» («Охотники и утки»)

Все играющие делятся поровну на «охотников» и «уток». На площадке обозначается озеро. «Охотники» становятся снаружи линии, а «утки» между линиями. «Охотники», бросая мяч, стараются попасть им в «уток». Осаленные «утки» выбывают из игры. Когда все «утки» осалены, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время осалит всех «уток».

«Орындарыңмен ауысыңдар» («Поменяйтесь местами») В

центре зала кладется аркан, таким образом, зал делится пополам.

Каждая из команд занимает свою половину площадки. По сигналу: «Беги!» – дети врассыпную бегают по своей площадке. По сигналу: «Орындарыңмен ауысыңдар» – команды меняются местами. Та команда, которая в полном составе прибежит первой на противоположную сторону, выигрывает.

«Шеңбер» («Круг»)

Обручи располагаются по кругу. Игроки занимают своей обруч (в обруче может находиться только 2 игрока), а один из игроков находится посередине этого большого круга. По сигналу игрок без «дома» занимает любой обруч и образует пару с любым игроком в обруче. Кто остался один, становится в середину круга, и игра продолжается. Поощряется та пара игроков, которая всю игру была вместе.

«Тақия тастамақ» («Тюбетейка-невидимка»)

Вначале всем нужно сесть, образуя круг. Обходя этот круг с внешней стороны, ведущий незаметно оставляет тюбетейку сзади кого-нибудь из детей и убегает. Если игрок, за спиной которого оставили тюбетейку, заметил это – он должен догнать ведущего, а ведущий должен постараться занять место игрока в круге. Если игроку так и не удастся догнать ведущего, то он должен будет выполнить желание остальных игроков.

«Айголек»

Чтобы сыграть в эту игру, нужно разделить на две команды, взяться за руки и выстроиться друг против друга на расстоянии 20-30 шагов.

Первая команда начинает игру:

«Айголек, Айголек, Луна
белая, как снег. Выше гор,
быстрее рек, Начинаем свой
забег.

Выше гор, быстрее рек,
Ктотот нужный человек?»

Вторая команда отвечает:
«Айголек, Айголек, Луна
белая, как снег.

Выше гор, быстрее рек
Тот ... (имя одного из ребят) Нужный
человек».

Игрок, которого назвали, разбежавшись, должен постараться на бегу разорвать сомкнутые в цепи руки второй команды. Если ему это удастся, он выбирает кого-либо из их команды и вместе с ним возвращается в свою команду. Ну а если ему не удастся – остается в этой команде. В какой из этих двух команд в конце игры останется больше игроков, та команда и будет считаться победившей.

«Волки серые, волки сивые»

Игроки делятся на две группы и договариваются, какая команда начинает игру. Можно провести жеребьевку. Затем группы расходятся в противоположные стороны игрового поля.

На расстоянии 30-60 шагов они становятся в шеренгу лицом к противнику. Игроки берутся за руки. Начинающие игру нараспев выкрикивают хором:

*«Волки серые, волки сивые,
Кого из нас хотите вы?»*

Игроки второй группы называют имя одного из игроков команды противника. Названный игрок выходит вперед, разбегается и старается прорвать цепь противника. Важно, чтобы в цепи не угадали, куда метит он нанести удар. Тогда игроки не будут слишком крепко держаться за руки. Нападающему надо хорошо знать слабые места в цепи противника.

Если игрок прорывает цепь противника, он уводит с собой «пленника», который становится членом его команды. Игрок, который не сумел прорвать цепь, сам попадает в «плен» и остается в чужой команде. Теперь наступает черед второй группы водить. Проигравшей считается команда, у которой к концу игры остается меньше игроков.

«Таудан-тауга» («С горы да под гору»)

Игроки садятся кругом так, чтобы каждый мог дотянуться до головы соседа. Все сидят без головных уборов, только на голове ведущего – тубетейка. Ведущий приговаривает: «С горы да под гору, с горы да под гору», и, сняв с себя тубетейку, надевает ее на голову сидящего справа соседа. Тот с теми же словами надевает ее на следующего. Тубетейка ходит по кругу до тех пор, пока ведущий внезапно не прикроет свою голову ладонями со словами: «На гору, на гору!» Тот, на ком в этот момент окажется тубетейка, исполняет любое задание.

«Сакина» («Кольцо»)

Участники игры попарно усаживаются в кружок. В круг выходит ведущий. В сомкнутых ладонях его спрятано кольцо. Ведущий ходит по кругу и раздвигает сложенные «лопаточкой» ладони игроков, оставляет у одного из них кольцо. Тот, кому досталось кольцо, ничем не выдает себя. Важно, чтобы напарник ничего не заметил. Продолжая делать обманные движения, ведущий обходит все пары до последней, затем становится в центр и произносит:

*«Раз, два, три,
Ты, кольцо, ко мне лети!»*

Игрок с кольцом вскакивает с места. Если сосед успевает удержать его, несет наказание. Встал во время – должен поплатиться сам сосед.

Наказанный исполняет волю ведущего или участников игры.

«Узелок»

Игроки становятся в круг. В центре круга стоит водящий с длинной веревкой, конец которой завязан тяжелым узлом.

«Эй, ты, не зевай,

Выше ноги поднимай!»),

предупреждает он и, постепенно выпуская веревку на всю длину радиуса круга, вертится, раскручивая ее с такой силой, что она принимает горизонтальное положение и не касается земли. Игроки должны быть начеку. Как только узел веревки достигает их ног, они подскакивают, чтобы он не задел их. Если кто-то зазевается и получит по ногам, он выходит в круг, чтобы понести наказание. По требованию играющих он поет, танцует или выполняет любое задание. Затем ему вручается веревка, и он заменяет ведущего.

Игра продолжается.

«Қасқыр мен лақтар» («Волк и козлята»)

Выбирают игровое поле шагов на 50 в длину и 20 в ширину. Перед игрой на одном конце поля надо отметить «аул», где живет «хозяин» с «козлятами». На другом конце поля таким же способом размечают «пастбище». Посреди поля «волчье логово». Затем выбирают 2–3 «волков» и «хозяина». Все остальные ребята – козлята. Хозяин уводит козлят в аул, а волки отправляются в свое логово.

Хозяин говорит:

«Кучерявые козлята,

Вы, как малые ребята,

Все резвитесь и шалите, А
на выпас не спешите.

Вы ступайте, попаситесь.

Да волкам не попадитесь!»

После этих слов козлята дружно бегут к пастбищу. На полдороге их поджидают волки в логове. Как только козлята добегают до границ логова, волки могут напасть на них и преследовать до самой разметки, отделяющей пастбище. Задача козлят – добраться целыми и невредимыми до пастбищ, ловко увертываясь от волков. Отбивать козлят от волков может только хозяин. Пойманные козлята до конца игры остаются в логове. Чем больше козлят будет поймано, тем больше чести волкам.

Для повторения игры новых волков выбирают из тех козлят, которые сумели добраться до пастбища.

«Врассыпную»

Игроки становятся тесным кружком. В центре кружка – ведущий. По его знаку ребята хором выкрикивают:

«Эй, ребята, рассчитайтесь и скорее разбегайтесь!».

Все быстро рассчитываются на «первый-второй». Счет начинается с игрока, которого назначает ведущий. Как только счет заканчивается, все бросаются врассыпную. Задача ведущего – удержать одного из игроков. Пойманный на время выбывает из игры. По уговору ведущий должен поймать трех или пятерых игроков. Следующим будет водить первый или последний из пойманных, о чем тоже договариваются заранее. Затем игра может быть продолжена в том же порядке.

«Камешки»

Игроки, заложив руки за спину, стоят кругом на расстоянии шага друг от друга. Ведущий с небольшим камешком в руке обходит круг с наружной стороны и незаметно вкладывает его в руки одного из игроков. Получив камень, тот должен выбежать в центр круга. Если игроки, стоящие с двух сторон, успеют его удержать, он меняется местом с ведущим.

«Асықтар» («Асыки»)

Распространенная национальная казахская игра, правила которой передаются из поколение в поколение. Когда степь расцветала и покрывалась сочным зеленым ковром, не только дети, но и взрослые выходили на прогретую весенним солнцем землю и начинали свои состязания. У каждого умудренного опытом игрока должен быть свой мешок с асыками или альчиками – это кость коленного сустава овец. Ее специально вываривали и красили хной, чернилами или красками. Среди всего набора асыков обязательно должен был присутствовать большой альчик, называемый «сака», – участник сумеет с помощью своей ловкости его выиграть. Иногда в такую кость заливали свинец для большей устойчивости и пробивной силы. А раньше ханским и султанским детям «сака» заливали даже золотом. Простые асыки красились в разные цвета, и в зависимости от размера и цвета они имели свои имена и разную цену, например, самые дешевые – маленькие «простушки» никогда не красили, был и «асыкбиток».

Это была игра, в которой развивался глазомер, вырабатывались ловкость и находчивость, сила, выносливость и даже смелость. Асыки ставили в ряд. Суть игры заключалась в том, чтобы ловко бросить с расстояния трех и более метров 4 асыка – они должны встать в нужную позицию или выбить маленькие кости, стоявшие на кону, из круга. Позиций существовало несколько: чик, бук, таган, алчи и другие. И если, например, асык вставал на таган, то игрок выигрывал, комбинации были разные. Например, три тагана и одно алчи.



«Казан»

Метание асыков в горизонтальную цель с расстояния 3 м. На расстоянии 3 м от старта ставится большой казан для плова (обруч). По сигналу игроки каждой команды бросают асыки в казан. Выигрывает та команда, в казане которой окажется больше асыков.

«Омпы»

«Омпы» – вертикальное положение асыка. В эту игру могут играть от 2 до 10 детей. Прежде всего необходимо начертить две черты, а между ними ровно посередине провести линию. На этой линии будет кон. Каждый из игроков ставит на кон по два асыка. В центр кона ставится один асык в положении «омпы». Игроки, выстроившись у

черты, по очереди выбивают своим асыком асыки на кону. Выбитые асыки, забирают себе. Тот, кому удастся выбить «омпы», забирает себе все асыки на кону. Тот, у которого окажется большее, чем у всех, количество асыков, будет победителем в этой игре.

«Кон»

Для игры выбирают ровную площадку и чертят квадрат. Сторона квадрата может равняться 4-5 шагам. Точно посередине квадрата чертят линию – кон. На кону выстраивают асыки. С двух противоположных сторон квадрата, которые параллельны проведенной линии, отмерят по 8 шагов и размечают место, с которого игроки будут метать биты – крупный асык.

Чтобы определить, кому быть первым, каждый из игроков, раскрутив свою биту между большим и указательным пальцами, кидает ее на землю. Тот, у кого та станет в позицию «алшы», получает право начать игру. С размеченного места он метким ударом биты старается выбить асык из кона за пределы квадрата. Если это удастся, забирает асык как выигрыш. Второй асык полагается выбивать с того места, где упала бита. Все выбитые из квадрата асыки принадлежат игроку. Если бита пролетает, не задев ни один асык, то игра переходит к другому. Когда ряд разрушается, асыки на кон не возвращают, а оставляют лежать на месте. Именно оттуда их и надо выбивать за черту квадрата. Игра продолжается, пока все асыки не окажутся за пределами квадрата. Затем игроки снова расставляют асыки на кону и играют по уже заведенному порядку.

Игры большой подвижности «Не оставайся на полу» (бег, прыжки, ловкость)

В различных местах площадки, ближе к ее границам, расположены предметы высотой 25-30 см. Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на предметах в разных местах площадки. Дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу педагога: «Лови!» – все дети снова взбираются на расставленные предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того как игру повторили 2-3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка, и игра возобновляется.

«Жмурки» (бег)

Все дети сидят в кругу на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середину круга выбирают двух детей: одному ребенку завязывают глаза, другой дают колокольчик в руки. Ребенок с колокольчиком бежит, «жмурка» ее ловит. Когда жмурка поймает ребенка с колокольчиком, то выбирают других детей в середину круга, и игра продолжается.

«Перемени предмет» (развитие кисти руки, ловкость)

Играющие встают у черты в 2–3 колонны по 4–5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, мешочек с песком. По сигналу педагога они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет стоящим в колонне, а сами идут в ее конец. Игра продолжается, и всегда ребенку, прибежавшему первым, вручается флажок. Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше. Игра повторяется до тех пор, пока у детей не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.

«Удочка» (прыжки, ловкость)

Дети стоят по кругу. В центре круга – педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно педагог объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени необходимо делать в игре паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

«Стоп» (ходьба широким шагом, равновесие)

На одной из сторон площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» при этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «стоп», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел вовремя остановиться после слова «стоп» и сделал добавочное движение, возвращается на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т.д. Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим.

«Краски» (бег, ловля)

Выбираются продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, краску, которой они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук». «Кто там?» – спрашивает продавец. «Вова (Валя)», покупатель называет свое имя. «Зачем пришел?» – «За краской». – «За какой?» «За красной (синей, желтой...». Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а покупатель ее догоняет. Поймав краску, он отводит ее в определенное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной (синей, зеленой...) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до определенного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока все краски будут куплены.

«Быстро возьми, быстро положи» (бег, развитие мелкой мускулатуры рук)

По всему залу разбросаны предметы (мячи, кубики, ленты). Дети врассыпную разбегаются по залу, не задевая предметы. По команде «Быстро возьми!» все дети быстро берут предмет, поднимают руки вверх и замирают. Потом с предметом в руках продолжают бег. Через некоторое время, педагог дает команду: «Быстро положи!». Дети быстро кладут предмет на пол и замирают.

«Охотник и зайцы» (метание, ловля)

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой – кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» – зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

«Ноги от земли» (бег, выносливость)

Выбирают водящего. Остальные игроки разбегаются. Спасаясь от водящего, играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они встают на какой-либо предмет, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении водящий не имеет права их салить. Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

«Космонавты» (бег, согласованность действий) Взавшись

за руки, 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. Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг. Им можно дать задание показать любое упражнение.

«Белые медведи» (бег, ловкость)

В зале обозначается «льдина», где располагаются двое водящих – Медведь и Медведица. Остальные игроки – Медвежата; они бегают по всей площадке (купаются в море). По сигналу Медведи-родители начинают ловить своих Медвежат, чтобы посадить на «льдину». Пойманным считается тот, кого удалось охватить руками. Когда на «льдине» окажется вторая пара Медвежат (один, затем другой), два Медвежонка, пойманные первыми, берутся за руки и начинают ловить своих «братьев» и «сестер» (помогать родителям). Когда на «льдину» доставят третью пару, присоединяются к водящим игроки, составившие вторую пару и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока останутся не пойманными два Медвежонка. Их признают самыми ловкими и при повторной игре назначают водящими. Медвежатам не разрешается разъединять руки тех, кто их поймал, и вырваться, а тем, кто ловит, – хватать убегающих за руки и одежду. Нельзя выбегать за границу площадки (эти игроки считаются пойманными).

«Совушка» (бег, лазанье, равновесие)

Из числа играющих выбирается совушка. Остальные дети – птицы, жуки, бабочки. Сова влезает на дерево (на 3-4 рейки гимнастической стенки), а все остальные дети летают, помахивая крыльями. Педагог говорит: «Ночь». Птицы и насекомые замирают на своих местах. Совушка медленно летает вокруг. Кто из детей пошевелится, того совушка уводит к своему дому. Педагог говорит: «День», и совушка вновь влезает на дерево. После одного повторения выбирается другая совушка, и игра продолжается.

«Перелет птиц» (лазание)

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.) – это деревья. По сигналу педагога: «Птицы улетают!» – дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» – бегут к возвышениям и прячутся там. Когда педагог произносит: «Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры педагог в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

«Коршун и наседка» (бег, ловкость)

В игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих – «коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся

друг за друга. На противоположной стороне круг – «гнездо коршуна». По сигналу «коршун» он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой.

«Ловля обезьян» (лазанье, находчивость)

Дети делятся на две неодинаковые группы. Группа, которая поменьше, – «охотники» (24 человека) побольше – «обезьяны». «Обезьян» размещают на одной стороне площадки, «ловцов» на противоположной. Ловцы договариваются между собой о движениях, которые будут выполнять. Выходят на середину площадки и показывают их. Обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прделав движения, ловцы уходят. Обезьяны слезают с возвышений (деревья, пеньки) и повторяют движения ловцов. По сигналу педагога: «Ловцы!» – обезьяны бегут к деревьям и взбираются на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2-3 повторений игры выбираются новые ловцы и игра возобновляется.

«Хитрая лиса» (бег)

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу педагога дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После 3 раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2–3 детей, педагог произносит: «В круг!», и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

«Мяч водящему» (метание, ловля)

Играющие строятся в 3–4 колонны. На расстоянии 2–2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Педагог проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу педагога водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку – команда победила. Игра повторяется.

«Ловишки с мячом» (метание, ловля)

Площадка ограничивается линиями или флажками. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, у его ног лежат 2–3 небольших мяча (диаметром 6–8 см). Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопок над головой и т.п.). Играющие выполняют эти движения по слову или показу. Внезапно педагог говорит: «Беги из круга», и играющие разбегаются в разные стороны в пределах границ площадки. Водящий старается, не сходя с места, попасть в убегающих мячами, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону. Остальные снова встают в круг. Выбирается новый водящий, игра повторяется. Те дети, кого водящий осалил мячом, одно повторение игры пропускают. Зимой мяч заменяется снежком.

«Караси и щука» (бег)

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу педагога: «Щука!» – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры педагог отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

«Не попадись!» (прыжки)

Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу педагога дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

«Два Мороза» (бег)

По считалке выбирают двух ловишек (Мороз – красный нос, Мороз – синий нос).

Морозы стоят по обе стороны зала, остальные дети стоят в конце зала и ведут диалог:

Морозы: Мы два брата молодые, Два Мороза удалые.

Кто из вас решится,

В путь дороженьку пуститься?

Дети: Не боимся мы угроз.

И не страшен нам мороз! Раз,

два, три – лови!

Дети разбегаются по залу, а Морозы их ловят. Пойманные дети уходят с поля. Игра продолжается с новыми Морозами.

«Не намочи ноги» (прыжки)

Игроки встают в одну линию на расстоянии 1 м друг от друга. В руках каждого игрока по 2 кружка (дощечки). На расстоянии 3-5 м напротив каждого из игроков устанавливается флажок. Педагог объясняет ребенку, что необходимо пройти через «топкое болото», прыгая с «кочки на кочку» (кружки или дощечки), и не замочить ноги. По команде: Через топкое болото.

Перебраться нам охота. По

кочкам дружно мы пойдем,

Через болото перейдем.

Раз-два, не зевай,

Перебираться начинай!

Игроки кладут на пол один кружок (дощечку) и становятся на него, затем кладут второй на расстоянии шага и переходят на него. После этого берут тот кружок, который находится сзади, и вновь кладут впереди себя по направлению движения к своему флажку. Далее, продолжая те же действия, доходят до флажков. Побеждает игрок, быстрее выполнивший задание.

«Горелки» (бег)

Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводятся линии. Один из играющих – ловящий – становится на эту линию. Все стоящие в колонне

говорят: «Гори-гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят, раз, два, три, беги!».

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем они успеют соединить руки. Если ловящему удастся это сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся никого поймать, то он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегают по 1 разу.

«Ловишка с ленточками» (бег)

Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают цветную ленту, которую они закладывают сзади за пояс. Ловишка встает в центр круга, по сигналу педагога: «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу педагога: «Раз, два, три, в круг скорей беги» дети стремятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

«Льдинки, ветер и мороз» (бег, ловкость)

Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь!» По сигналу педагога: «Ветер!» все разбегаются в рассыпную. По сигналу: «Мороз!» нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая первой построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Бегать нужно, не задевая друг друга, использовать всю площадку.

«Свободное место» (бег, согласованность движений)

Играющие сидят по кругу. Педагог вызывает пару детей, сидящих рядом. По сигналу «Раз, два, три – беги!» они бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Педагог и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место.

«Паук и мухи» (бег, приседания, выдержка, ловкость)

Выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу педагога мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе.

«Пожарные на учении» (лазание)

Дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5-6 шагов в 3-4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу: «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны.

«Море волнуется» (ходьба, бег змейкой)

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит кружок на своем месте. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», встают за ним, постепенно образуя цепочку. Затем неожиданно ведущий говорит: «Море спокойно», все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка, становится водящим.

«Волк во рву» (прыжки, смелость, ловкость)

На площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Педагог назначает одного играющего

«волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу: «Волк во рву» – козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва.

«Угадай, что делали» (выдержка, инициатива, воображение)

Выбирают одного ребенка, который отходит на 8-10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются о действиях, которые будут изображать. По слову «пора» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем, А

что делали – покажем.

Все дети изображают любое действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.).

Водящий должен отгадать данное действие.

«Спрячь руки за спину» (бег, ловля, быстрота реакции)

Выбирают водящего – «ловишка», он стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову: «Начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого-либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать: «Не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой.

«Запрещенное движение» (ловкость)

Педагог и дети встают друг напротив друга на расстоянии 1-1,5 м.

Взрослый читает текст:

Чтобы всем нам закаляться, Не

болеть и не хворать,

Нужно делать всем зарядку И

движенья выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку! Вы

старайтесь, не зевайте,

Упражненья выполняйте!

После этого педагог выполняет разные движения, ребенок должен повторять их вслед за ним. Одно из движений – «запрещенное», его ребенку повторять нельзя. Например: запрещено выполнять движение «руки к плечам». Педагог делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно педагог выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторяет его – он совершил ошибку, игра останавливается. Через некоторое время (10-15с) игру продолжают. По мере усвоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа упражнений. При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а, например, предложить этому игроку сделать шаг вперед, после этого продолжить игру. «Запрещенные» движения следует менять после 4-5 повторений игры.

«Смелее вперед!»

Дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и

марширует на месте, а вторая шеренгой идет вперед. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперед. Последние быстро убегают на свои места (за линию). Игра повторяется. Дети меняются ролями. Выигрывает та группа детей, в шеренге которой меньше пойманных детей.

«Выручай!»

Дети стоят в кругу лицом к центру. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой – догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого-нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: «Выручай!». Тот ребенок, к которому обратились, должен убегать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, его поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

«Ловля бабочек»

Из детей выбирается 4 «ловца». Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети – «бабочки». По сигналу педагога: «Бабочки, бабочки в сад полетели» дети – «бабочки» летают – бегают по всей площадке. По сигналу педагога: «Ловцы!» два ребенка, держась за руки, стараются поймать бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и сажают на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: «Бабочки, бабочки в поле полетели» дети-«бабочки» прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4-6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы. Игра повторяется.

«Западня»

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу педагога оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно педагог подает следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

Игры малой подвижности «Тихо – громко»

Водящий встает спиной к играющим, а педагог дает кому-либо из детей предмет, который можно спрятать. Все дети знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к тому, у кого спрятан предмет, дети начинают хлопать в ладоши, по мере удаления от него хлопки становятся тише. Если водящему долго не удастся угадать, у кого предмет, его сменяет другой игрок.

«Найди и промолчи»

Педагог заранее прячет любой предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к педагогу и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательным. Ходьба в колонне по одному.

Затейники (Ровным кругом)

Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг. Стой
на месте! Дружно вместе
Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает любое движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим.

«Фигура»

Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу педагога: «Стоп» дети останавливаются и выполняют любую «фигуру» – позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

«Эхо»

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором 3 раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

«У кого мяч?»

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга – водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

«Хоровод»

Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение в заданную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопровождение.

«Будь внимателен!»

Педагог предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, педагог говорит: «Руки в стороны!», и сам поднимает руки вверх. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

«Поменяйся местами»

Дети становятся в круг. Педагог предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами.

«Тропинка, снежинка и сугроб» (внимание)

Дети выстраиваются в одну колонну. По сигналу: «Тропинка» они кладут руки на плечи впереди стоящему товарищу. По сигналу: «Снежинка» кружатся на месте, по сигналу: «Сугроб» приседают.

«Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Великаны!» дети идут на носках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал: «Гномы!» ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

«Шмель»

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

«Статуи»

Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.