

А.Р. Абишев, С.Д. Аубакиров

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методическое пособие

для учителей 2 класса
11-летней общеобразовательной школы

Рекомендовано
Министерством образования и науки
Республики Казахстан

Алматы кітап баспасы
2014

График распределения программного материала для 2 класса

Четверть/количество часов	I четверть – 27 часов								II четверть – 21 час								III четверть – 30 часов								IV четверть – 24 часа														
	1-2	3-4-5	6-7	8-9	10-11	12-13-14-15	16-17-18-19	20-21-22-23	24-25-26-27	28-29-30	31-32-33-34	35-36-37	38-39-40	41-42-43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53-54-55	56-57-58	59-60	61-62	63-64	65-66	67-68-69	70-71-72	73-74-75	76-77-78	79-80-81	82-83-84	85-86-87	88-89-90-91	92-93	94-95	96-97	98-99	100-101-102		
Программные материалы																																							
Теоретические сведения во время уроков																																							
Легкая атлетика																																							
Подвижные игры																																							
Гимнастика																																							
Лыжная подготовка																																							
Плавание																																							
Национальные виды спорта																																							
Футбол																																							

**Базовое содержание учебного предмета
для учащихся 2 класса**

Всего – 102 часа (3 ч в неделю)

**Распределение часов для прохождения разделов программы
по четвертям учебного года**

Части программы	Разделы программы	Учебные части				
		1	2	3	4	(Σ)
Базовая	1. Легкая атлетика	7			7	14
	2. Подвижные игры	8	7	8	7	30
	3. Гимнастика	8	10	6	–	24
	4. Лыжная подготовка	–	–	10	–	10
	5. Плавание	–	–	–	6	6
	Всего по базовой части	23	17	24	20	84
Вариативная	Обусловленные климатом региона	4	4	6	4	18
	Реализуемые по выбору учителя (с использованием национальных видов спорта)					
	Всего часов по вариативной части	4	4	6	4	18
Общее количество часов за учебный год (Σ)		27	21	30	24	102

Примечание:

В отдельных бесснежных районах уроки лыжной подготовки рекомендуется заменять кроссовой подготовкой.

При отсутствии возможности проводить занятия по плаванию рекомендуется заменять их уроками гимнастики.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств (2 класс)**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценки					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Челночный бег 3х10 м (с)	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5
2. Бег с высокого старта 30 м (с)	6,2	6,8	7'2	6,3	6,9	7'3
3. Бег 1000 м	Без учета времени					
4. Метание мяча в цель с расстояния 6 м (5 попыток)	3	2	1	3	2	1
5. Подтягивание на высокой перекладине из виса (к-во раз)	3	2	1	–	–	–
6. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (к-во раз)	–	–	–	8	6	4
7. Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
6. Кросс 1000 м для бесснежных районов	Без учета времени					

**Таблица оценок физической подготовленности
учащихся 2 класса
(мальчики)**

Виды испытаний	Уровень физической подготовленности					
	Х	низкий	н/ среднего	средний	в/ среднего	высокий
Бег 30 м	6,4	7'3	7'2–6,9	6,8–6,0	5'9–5'6	5'5
Прыжок в длину с места	121,0	105	106–112	113–129	130–137	136
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	253,0	158,0	159,0–205'0	206,0–300,0	302'0–347'0	348,0
Челночный бег 3х10	10,4	11,7	11,6–11,1	11,0–9,8	9,7–9,2	9,1
Кистевая динамометрия (правая)	11,7	7'0	8,0–9,0	10,0–14'0	15'0–16,0	17'0

**Таблица оценок физической подготовленности
учащихся 2 класса
(девочки)**

Виды испытаний	Уровень физической подготовленности					
	Х	низкий	н/ среднего	средний	в/ среднего	высокий
Бег 30 м	6,5	7'6	7'5–7'1	7'0–6,0	5'9–5'5	5'4
Прыжок в длину с места	113,0	97	98–105	106–120	121–129	130
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	218,0	128,0	126,0–168,0	169,0–255'0	256,0–298,0	299,0
Челночный бег 3х10	10,7	12'1	12'0–11,5	11,4–10,4	10,3–9,7	9,6
Кистевая динамометрия (правая)	9,6	5'0	5'5–7'0	7'5–12'5	13,0–14'5	13,5

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА НА I ЧЕТВЕРТЬ**

№ уроков	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Дата проведения уроков																											
Учебный материал																											
Основы знаний																											
1. Правила поведения и безопасности на уроках физической культуры	В процессе урока																										
2. Ежедневная утренняя гимнастика	В процессе урока																										
со взрослым																											
Строевые упражнения																											
1. Основная стойка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Построение в колонну по одному	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
и в шеренгу																											
3. Повороты направо, налево, кругом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Выполнение команд:																											
«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения																											
1. На месте без предметов	+	+	+	+	+	+																					
2. На месте с предметами							+	+	+	+	+																
3. В движении без предметов													+	+	+	+	+	+									
4. В движении с предметами																				+	+	+	+	+	+	+	+

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА НА II ЧЕТВЕРТЬ

№ уроков	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Дата проведения уроков																					
Учебный материал																					
Основы знаний																					
1. Правила поведения и безопасности на уроках физической культуры																					
2. Названия гимнастических снарядов и гимнастических элементов																					
3. Древнегреческие Олимпийские игры																					
4. Казахские национальные игры																					
5. Режим дня учащегося второго класса: значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья, хорошего настроения, учебы, отдыха																					
Строевые упражнения																					
1. Основная стойка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Построение в колонну по одному и в шеренгу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Повороты направо, налево, кругом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения																					
1. На месте без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. На месте с предметами																					
3. В движении без предметов																					
4. В движении с предметами																					
5. Общеразвивающие упражнения в парах																					
Игры и эстафеты																					

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА НА III ЧЕТВЕРТЬ

№ уроков	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Дата проведения уроков																														
Учебный материал																														
Основы знаний																														
1. Правила поведения, безопасности на уроках физической культуры.																														
2. Организация подвижных игр на улице.																														
3. Роль внимания, мышления и мысленного представления двигательного действия.																														
4. Формирование правильной осанки.																														
Строевые упражнения																														
1. Основная стойка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Построение в колонну по одному и шеренгу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА НА IV ЧЕТВЕРТЬ**

№ уроков	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Дата проведения уроков																								
Учебный материал																								
Основы знаний																								
1. Правила поведения и безопасности на уроках физической культуры.	В процессе урока																							
2. Методы и средства развития двигательных способностей.	В процессе урока																							
3. Профилактика травматизма.	В процессе урока																							
4. Ежедневная утренняя гимнастика.	В процессе урока																							
Строевые упражнения																								
1. Основная стойка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Повороты: направо, налево, кругом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения																								
1. На месте без предметов и с предметами.	+	+					+	+	+						+	+				+	+	+	+	+
2. В движении без предметов и с предметами.			+						+	+	+					+	+					+	+	+

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств (2 класс)**

Контрольные упражнения	мальчики		девочки			
	оценки					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Челночный бег 3х10 м. Бег с высокого старта 30 м (с).	9,8 6,2	10,2 6,8	10,6 7'2	10,4 6,3	10,8 6,9	11,5 7'3
2. Бег 1000 м.	без учета времени					
3. Метание мяча в цель с расстояния 6 м (5 попыток).	3	2	1	3	2	1
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса (к-во раз). Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (к-во раз).	3 —	2 —	1 —	— 8	— 6	— 4
5. Ходьба на лыжах 1 км (мин, с).	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,00
6. Кросс 1000 м для бесснежных районов.	без учета времени					