

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

Алматыкітап 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
Программные материалы				
100-101-102				
98-99				
96-97				
94-95				
92-93				
88-89-90-91				
85-86-87				
82-83-84				
79-80-81				
76-77-78				
73-74-75				
70-71-72				
67-68-69				
65-66				
63-64				
61-62				
59-60				
56-57-58				
53-54-55				
51-52				
49-50				
47-48				
45-46				
41-42-43-44				
38-39-40				
35-36-37				
31-32-33-34				
28-29-30				
24-25-26-27				
20-21-22-23				
16-17-18-19				
12-13-14-15				
10-11				
8-9				
6-7				
3-4-5				
1-2				
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					
	X	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 3x10	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					
	X	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 3x10	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																											
2. Ежедневная утренняя гимнастика со взрослым																											
Строевые упражнения																											
1. Основная стойка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Построение в колонну по одному и в шеренгу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3. Повороты направо, налево, кругом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4. Выполнение команд: «Равыйсь», «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. Назания 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 здоровьia, 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: «Раваяйсы», «Смирно!», «Волыно!», «Платом марш!», «Класс, стой!»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обще развивающие 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 в шеренгу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

6. Передвижение на лыжах 500-800 м.		О	Р	З	К	
7. Самостоятельное передвижение по дорожке.		О	Р	З	К	
8. Передвижение на лыжах 1,5-2 км без перерыва (без учета времени).		О	Р	З	К	
Гимнастика						
1. Лазание скольжением вперед на наклонной гимнастической скамейке.		О	Р	З	К	
2. Лазание по гимнастической стенке различными способами: вверх-вниз, влево-вправо.		О	Р	З	К	
3. Раскачивание и подтягивание в висе на гимнастической стенке.		О	Р	З	К	
4. Поднятие колен сомкнутых ног вперед, в стороны. Подтягивание без опоры ног.		О	Р	З	К	

5. Лазание без опоры на ноги.					
6. Лазание без опоры на ноги на 2 м. Лазание вверх и раскачивание и подготовка в висе на гимнастической стенке.		O	R	3	K
Акробатические упражнения		O	R	3	K
1. Из и.п.: сидя на полу – группировка, вперед, назад, в стороны.	O	R	3	K	
2. Из и.п.: сидя на полу – плотная группировка и перекат на спину – покачивание на спине, стойка на лопатках.	O	R	3	K	
3. Из и.п.: упор лежка – сгибание ног, поднимая таз вперед.	O	R	3	K	
4. Из положения лежка на животе – прогибание туловища.	P	3	K		

5. Полушагат, шигат.		P	3	K				
6. «Мост» из положения лежа на спине.		P	3	K				
Поливиские игры		O	P	3	K			
1. «Команда быстрононх».		O	P	3	K			
2. «Парашютисты».		O	P	3	K			
3. «Нагыз жігіт» (Настоящий жигит).		O	P	3	K			
4. «Аркан тарту» (Перетягивание каната).		O	P	3	K			
5. «Догонялки».		O	P	3	K			
6. «Третий лишний». Национальные игры «Казак күресі»		O	P	3	K			
1. Захват одной и двумя руками. Стойка борца, перетягивание, держась захватом за запястье партнера.		O	P	3	K			
2. Вытеснение (выталкивание), захваты и освобождение от захвата.		O	P	3	K			

**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.																								
2. Методы и средства развития двигательных способностей.																								
3. Профилактика травматизма.																								
4. Ежедневная утренняя гимнастика.																								
Строевые упражнения																								
1. Основная стойка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Повороты: направо, налево, кругом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Выполнение команд: «Равнайсь!», «Смирно», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения																								
1. На месте без предметов и с предметами.	+	+																						
2. В движении без предметов и с предметами.			+	+																				

3. Общеразвивающие упражнения в парах.							
Плавание							
1. Упражнение на задержку дыхания «медуза», «поплавок».	О	Р	З	К			
Упражнение на дыхание.							
2. Упражнение «звезды» на груди, на спине у бортика бассейна.	О	Р	З	К			
Упражнение на дыхание.							
3. Движения ногами способом «кроль» с опорой рук у бортика бассейна или с помостью доски.	О	Р	З	К			
4. Скользжение на груди, на спине с помостью напарника.	О	Р	З	К			
Подвижные игры							
1. «Кекпар».					О	Р	З
2. «Догонялки».					О	Р	З
3. «Эхе тайк» (Воздушная палочка).					О	Р	З
4. «Перемена места».					О	Р	З
Футбол							
Специальные упражнения							
1. Ведение мяча между предметами; ловля мяча после отскока от ноги; ловля мяча двумя руками, отбивание мяча.					О	Р	З
2. Удар мяча в ворота; ловля мяча одной и двумя руками и отбивание одной и двумя руками.					О	Р	З

**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					