ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

АВТОР СУДОРГИНА А.В..

РЕЖИМ ДНЯ (СОСТАВЬ СВОЙ РЕЖИМ ДНЯ)

СОСТАВЬ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ(ЗАРЯДКИ). ВЫУЧИ ЕГО.

Упражнения

1

2

3

4

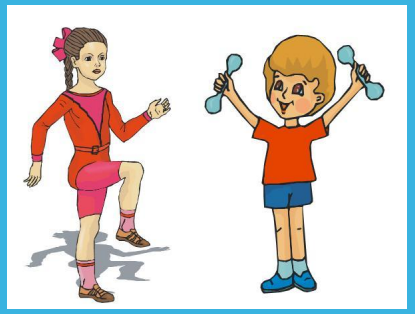
5

6

7

Проверка комплекса учителем физкультуры _____(оценка)

_____(подпись)



ВЫУЧИ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1

Комплекс 1

Исходное положение (И.п.) – основная стойка, руки на пояс. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (30 – 40 шагов). Дыхание свободное.
И.п. – ноги врозь. Согнуть руки в стороны, пальцы в кулак, прогнуться – вдох. Вернуться в исходное положение, разжать пальцы – выдох. Темп медленный. Повторить 3 – раза.
И.п. – основная стойка. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Повторить 5 – 6 раз.
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Наклоны влево – вправо. Дыхание свободное. Повторить 6 – 7 раз в каждую сторону.
И.п. – основная стойка. Присесть, коснуться пальцами пола – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить 4 – 5 раз.
И.п. – стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох. Вернуться в и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 6 – 8 раз.
И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Кисти сжать в кулаки, затем разжать. Темп медленный. Повторить 15 – 20 раз.

В КОМПЛЕКСЕ №1 СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ .НАЧИНАЙ С ПЕРВОГО И ЗАКАНЧИВАЙ СЕДЬМЫМ . ЕСЛИ КАКОЕ-ЛИБО УПРАЖНЕНИЕ ТЕБЕ ВЫПОЛНИТЬ ТРУДНО, ТО МОЖНО СНИЗИТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ ЕСЛИ ЛЕГКО ТО ПОВТОРИ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ЕЩЕ РАЗ.

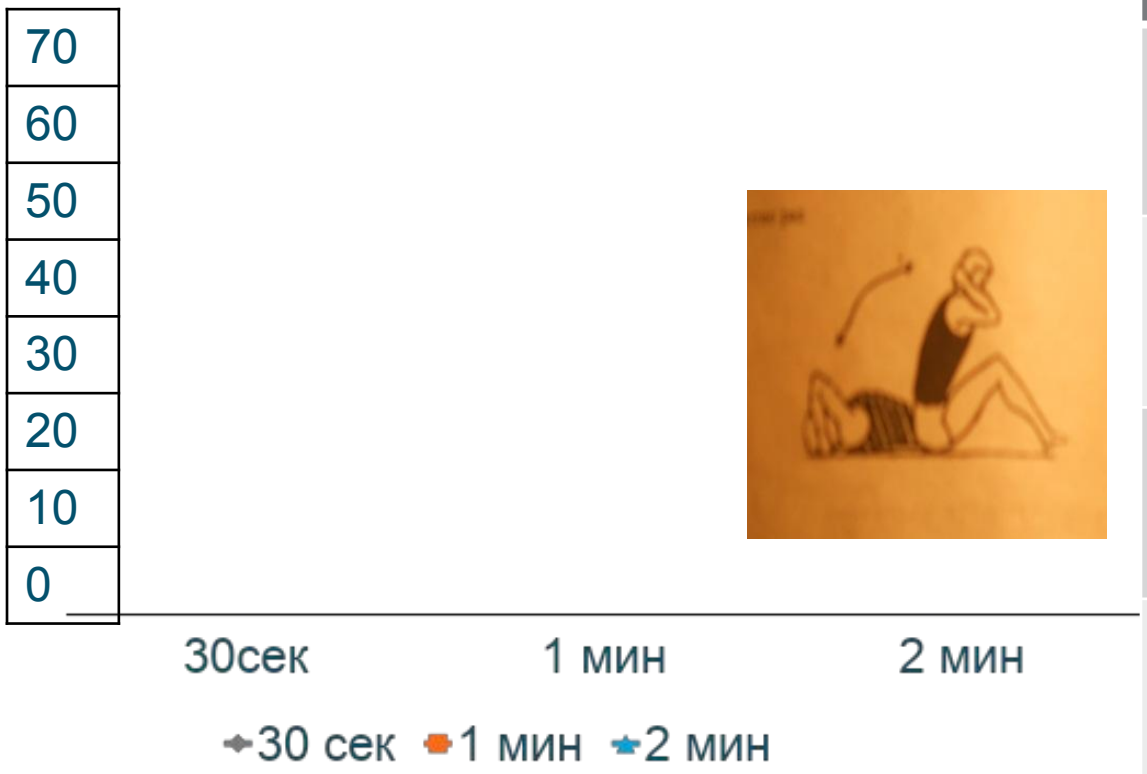
Выполняй комплекс в течение месяца

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей
Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей
Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей
Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей
Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей
Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей
Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей	Дата Подпись родителей

ИЗМЕРЬ СВОЮ СИЛУ И СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

(ЗАПОЛНИ ТАБЛИЦУ И СДЕЛАЙ ГРАФИК)

Измеряется количество сгибания туловища за 30 сек, за 1 мин и 2 мин



30сек	1 мин	2 мин
Сентябрь дата результат	Сентябрь дата результат	Сентябрь дата результат
Декабрь дата результат	Декабрь дата результат	Декабрь дата результат
Март дата результат	Март дата результат	Март дата результат
Май дата результат	Май дата результат	Май дата результат

С ПОМОЩЬЮ РОДИТЕЛЕЙ ИЗМЕРЬ СВОЙ РОСТ

Мой рост
Сентябрь дата результат
Декабрь дата результат
Март дата результат
Май дата Результат

ВЫУЧИ ИГРУ

Разведчики и часовой

Выбирается часовой. Вокруг него расставляются флажки (5-7 штук) на расстоянии 15-25 шагов. Все остальные – разведчики. Они удаляются на такое расстояние, чтобы часовой ох не видел. Задача разведчиков – выкрасть флаг. Часовой может передвигаться только по периметру, ограниченному флажками. Если часовой, заметив разведчика, назовёт его по имени, разведчик выбывает из игры. Если часовой увидел разведчика, убегающего с флагом, и успел назвать его по имени, флаг возвращается на место, а разведчик снова прячется. Игра заканчивается либо когда останется 1 флаг, либо если 1 разведчик.

(Разведчики могут не выбывать из игры, а попадать в плен, т.е. вставать в ограниченное пространство часового. При этом его могут освободить другие разведчики, дотронувшись до него. Если часовой не успеет назвать имя освободителя, пленённый свободен. При таком варианте игра может длиться бесконечно долго).

Освобождение

Играющие делятся на две команды: охрана и шпионы. Чертится круг, по периметру которого становиться охрана с завязанными глазами. В центре – заложник. Его должны освободить шпионы, незаметно проникнув между охраной и вывести его из круга. Охрана стоит примерно на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Если до шпиона дотронется охрана, он становиться ещё одним заложником. По прошествии определённого промежутка времени охрана и шпионы меняются местами.

Поезда

Играют 7 и более человек. Инвентарь: свисток.

Каждый игрок строит себе депо: очерчивает небольшой круг. В середине площадки стоит водящий -паровоз. У него нет своего депо. Водящий идёт от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Паровоз неожиданно свистит,

ВЫУЧИ ИГРУ

Игровая.

Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий. Играющие ходят по кругу и говорят нараспев слова:

У дядюшки Трифона

Было семеро детей,

Семеро сыновей:

Они не пили, не ели,

Друг на друга смотрели.

Разом делали, как я!

При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим. Правила игры. При повторении игры дети, стоящие в кругу, идут в противоположную сторону.

окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

ВЫУЧИ ИГРУ

Мороз-Красный нос

На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки встает водящий — Мороз-Красный нос. Он говорит:

Я Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься? .

Играющие отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

ВЫУЧИ ИГРУ

Туннель

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по два, взявшись за руки, одна колонна параллельно другой. По сигналу ведущего дети, стоящие в колоннах последними, бегут вперед под поднятыми руками играющих и встают впереди своей колонны, подняв руки вверх. Последнее является сигналом для оказавшихся задними, и они выполняют то же, что и предыдущая пара. Выигрывает команда, игроки которой первыми закончат пробежку.

Невод

Двое или трое играющих берутся за руки, образуя "невод". Их задача - поймать как можно больше "плавающих рыб". Если "рыбку" поймали, то она присоединяется к водящим и становится частью "невода".

Лабиринт

Дети встают в несколько шеренг. 2 водящих (заяц, волк). Дети стоят на расстоянии вытянутой руки (боковые не поднимают руки) Заяц бегает по лабиринту не пробегая под руками. По команде воспитателя "направо" дети поворачиваются и заяц уже бегает по другому лабиринту. Волк догоняет зайца, если догонит - меняются.

Мячик в руке

Игроки выстраиваются в шеренгу. Вытянутые руки с раскрытыми ладонями держат за спиной. Один из игроков стоит за их спинами. У него в руке мячик или камешек. Идя вдоль шеренги, он делает вид, будто хочет опустить шарик в чью-нибудь ладонь. Игроки не должны оглядываться. Наконец он опускает шарик в чью-то руку. Игрок, получивший шарик, неожиданно вырывается из шеренги. Соседи справа и слева должны схватить его (или осалить) [illegible] при этом они не имеют права сходить с линии. Если им не удастся [illegible] место, и игра продолжается. Если его схватят, он меняется мест[illegible]

ВЫУЧИ ИГРУ

Море волнуется.

Выбирается ведущий и участникам говорит следующие слова: «Море волнуется раз, море волнуется два ,море волнуется три, морская фигура замри.» Участники должны изобразить любую по желанию фигуру, а ведущий должен угадать фигуры и сказать какая ему больше понравилась. Тот человек , чья фигура понравилась становится ведущим.(игра по идее бесконечная).?.

Агенты 007

Место проведение: лужайка

Продолжительность: 5 мин.

Возрастная категория: с 8 лет

Количество:20 человек

Оборудование: баночки от фотопленки + например: песок, крупа, камушки, монета, галька, шурупы маленькие, вода и т.д..

Рекомендация: возможно негромкое музыкальное сопровождение или игра проводится во время дискотеки.

Ход игры:

Каждому участнику раздается баночка от фотопленки. Внутри их могут быть камушки, песок, соль мука и т.д. Задача участников - не открывая баночку, по звуку, найти свою пару как можно быстрее.

ЧТО ТАКОЕ ГТО

ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий.

«Готов к труду и обороне» - так расшифровывается аббревиатура ГТО

Современные знаки отличия ГТО будут трех видов – золотой, серебряный и бронзовый. Золотой знак отличия будет получен в случае, если выполнивший нормативы соответствующие серебряному знаку

Обязательные испытания нового ГТО будут включены нормативы на скорость, выносливость, гибкость, силу. В комплекс включена оценка знаний об истории физической культуры, гигиене занятий физкультуры, методик самостоятельных занятий.

ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ!

Обязательные испытания (тесты) по ГТО,1 ступень

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

ИСПЫТАНИЕ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

РЕКОМЕНДАЦИИ К НЕДЕЛЬНОМУ ДВИГАТЕЛЬНОМУ РЕЖИМУ

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		