

УДК 37.037.1  
ББК 74.200.54  
П20

Автор — канд. пед. наук *А.Ю. Патрикеев.*

**Патрикеев А.Ю.**

**П20** Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс : пособие для учителя / А.Ю. Патрикеев. — 5-е изд., эл. — 1 файл pdf : 273 с. — Москва : ВАКО, 2021. — (В помощь школьному учителю). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-408-05240-0

В пособии представлены поурочные разработки по курсу «Физическая культура» для 2 класса общеобразовательных организаций к УМК «Школа России», соответствующие требованиям ФГОС НОО.

Издание адресовано учителям физической культуры общеобразовательных организаций, тренерам и преподавателям организаций дополнительного образования детей спортивной направленности, студентам педагогических вузов и колледжей, слушателям ИПК.

**УДК 37.037.1  
ББК 74.200.54**

**Электронное издание на основе печатного издания:** Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс : пособие для учителя / А.Ю. Патрикеев. — 4-е изд. — Москва : ВАКО, 2021. — 272 с. — (В помощь школьному учителю). — ISBN 978-5-408-05175-5. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-408-05240-0

© ООО «ВАКО», 2015

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| От автора .....                                    | 3  |
| Планирование учебного материала по четвертям ..... | 6  |
| Тематическое планирование (102 ч) .....            | 6  |
| Планируемые результаты .....                       | 10 |

### І ЧЕТВЕРТЬ

|   |    |
|---|----|
| Урок 1. Организационно-методические указания .....  | 12 |
| Урок 2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта .....                                 | 15 |
| Урок 3. Техника челночного бега .....   | 18 |
| Урок 4. Тестирование челночного бега 3 × 10 м .....                                       | 20 |
| Урок 5. Техника метания мешочка на дальность .....  | 22 |
| Урок 6. Тестирование метания мешочка на дальность .....                                   | 26 |
| Урок 7. Упражнения на развитие координации движений .....                                 | 27 |
| Урок 8. Физические качества .....   | 31 |
| Урок 9. Техника прыжка в длину с разбега .....  | 33 |
| Урок 10. Прыжок в длину с разбега .....   | 36 |
| Урок 11. Прыжок в длину с разбега на результат .....                                      | 37 |
| Урок 12. Подвижные игры .....   | 39 |
| Урок 13. Тестирование метания малого мяча на точность .....                               | 40 |
| Урок 14. Тестирование наклона вперед из положения стоя .....                              | 44 |
| Урок 15. Тестирование подъема туловища из положения<br>лежа за 30 с .....                 | 46 |
| Урок 16. Тестирование прыжка в длину с места .....  | 48 |
| Урок 17. Тестирование подтягивания на низкой перекладине<br>из виса лежа согнувшись ..... | 52 |
| Урок 18. Тестирование виса на время .....   | 54 |
| Урок 19. Подвижная игра «Кот и мыши» .....  | 56 |
| Урок 20. Режим дня .....  | 58 |
| Урок 21. Ловля и броски малого мяча в парах .....   | 61 |
| Урок 22. Подвижная игра «Осада города» .....  | 63 |
| Урок 23. Броски и ловля мяча в парах .....  | 66 |
| Урок 24. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения ...                           | 67 |
| Урок 25. Ведение мяча .....   | 70 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Урок 26. Упражнения с мячом ..... | 72 |
| Урок 27. Подвижные игры .....     | 75 |

## II ЧЕТВЕРТЬ

|   |     |
|---|-----|
| Урок 28. Кувырок вперед .....   | 77  |
| Урок 29. Кувырок вперед с трех шагов .....                                  | 80  |
| Урок 30. Кувырок вперед с разбега .....                                     | 82  |
| Урок 31. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед ...                 | 85  |
| Урок 32. Стойка на лопатках, мост .....                                     | 87  |
| Урок 33. Круговая тренировка .....  | 91  |
| Урок 34. Стойка на голове .....   | 93  |
| Урок 35. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке .....               | 98  |
| Урок 36. Различные виды перелезаний .....                                   | 100 |
| Урок 37. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине ....               | 104 |
| Урок 38. Круговая тренировка .....  | 105 |
| Урок 39. Прыжки в скакалку .....  | 109 |
| Урок 40. Прыжки в скакалку в движении .....                                 | 112 |
| Урок 41. Круговая тренировка .....  | 113 |
| Урок 42. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических<br>кольцах ..... | 116 |
| Урок 43. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах ...             | 118 |
| Урок 44. Комбинация на гимнастических кольцах .....                         | 120 |
| Урок 45. Вращение обруча .....  | 124 |
| Урок 46. Варианты вращения обруча .....                                     | 125 |
| Урок 47. Лазанье по канату и круговая тренировка .....                      | 128 |
| Урок 48. Круговая тренировка .....  | 130 |

## III ЧЕТВЕРТЬ

|  |     |
|--|-----|
| Урок 49. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок ....    | 132 |
| Урок 50. Повороты переступанием на лыжах без палок .....       | 134 |
| Урок 51. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками ....    | 136 |
| Урок 52. Торможение падением на лыжах с палками .....          | 138 |
| Урок 53. Прохождение дистанции 1 км на лыжах .....             | 140 |
| Урок 54. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон ... | 141 |
| Урок 55. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах ....  | 143 |
| Урок 56. Подъем на склон «елочкой» .....                       | 145 |
| Урок 57. Передвижение на лыжах змейкой .....                   | 147 |
| Урок 58. Подвижная игра на лыжах «Накаты» .....                | 148 |
| Урок 59. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах .....           | 150 |
| Урок 60. Контрольный урок по лыжной подготовке .....           | 151 |
| Урок 61. Круговая тренировка .....                             | 153 |
| Урок 62. Подвижная игра «Белочка-защитница» .....              | 156 |
| Урок 63. Преодоление полосы препятствий .....                  | 158 |
| Урок 64. Усложненная полоса препятствий .....                  | 160 |
| Урок 65. Прыжок в высоту с прямого разбега .....               | 162 |
| Урок 66. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат .....  | 164 |
| Урок 67. Прыжок в высоту спиной вперед .....                   | 165 |
| Урок 68. Контрольный урок по прыжкам в высоту .....            | 168 |
| Урок 69. Броски и ловля мяча в парах .....                     | 169 |

|   |     |
|---|-----|
| Урок 70. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» .....  | 172 |
| Урок 71. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» ..... | 174 |
| Урок 72. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо .....         | 177 |
| Урок 73. Эстафеты с мячом .....                                     | 179 |
| Урок 74. Упражнения и подвижные игры с мячом .....                  | 181 |
| Урок 75. Знакомство с мячами-хопами .....                           | 184 |
| Урок 76. Прыжки на мячах-хопах .....                                | 186 |
| Урок 77. Круговая тренировка .....                                  | 187 |
| Урок 78. Подвижные игры .....                                       | 189 |

## IV ЧЕТВЕРТЬ

|  |     |
|--|-----|
| Урок 79. Броски мяча через волейбольную сетку .....                                    | 192 |
| Урок 80. Броски мяча через волейбольную сетку на точность ....                         | 195 |
| Урок 81. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций .....                | 197 |
| Урок 82. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» .....                                   | 200 |
| Урок 83. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку .....               | 202 |
| Урок 84. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» ...                         | 205 |
| Урок 85. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность ....                          | 208 |
| Урок 86. Тестирование вися на время .....  | 210 |
| Урок 87. Тестирование наклона вперед из положения стоя .....                           | 213 |
| Урок 88. Тестирование прыжка в длину с места .....                                     | 216 |
| Урок 89. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись ..... | 218 |
| Урок 90. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с .....                 | 221 |
| Урок 91. Техника метания на точность (разные предметы) .....                           | 222 |
| Урок 92. Тестирование метания малого мяча на точность .....                            | 226 |
| Урок 93. Подвижные игры для зала .....   | 227 |
| Урок 94. Беговые упражнения .....  | 230 |
| Урок 95. Тестирование бега на 30 м с высокого старта .....                             | 233 |
| Урок 96. Тестирование челночного бега 3 × 10 м .....                                   | 234 |
| Урок 97. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность ...                          | 236 |
| Урок 98. Подвижная игра «Хвостики» .....   | 238 |
| Урок 99. Подвижная игра «Воробьи – вороны» .....                                       | 240 |
| Урок 100. Бег на 1000 м .....  | 242 |
| Урок 101. Подвижные игры с мячом .....   | 245 |
| Урок 102. Подвижные игры .....   | 246 |

## ПРИЛОЖЕНИЯ

|  |     |
|--|-----|
| <i>Приложение 1.</i> Тестирования: рекомендации по проведению и результаты ..... | 248 |
| <i>Приложение 2.</i> Подвижные игры .....  | 252 |
| Литература .....   | 268 |