

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. 4 класс : пособие для учителя / А.Ю. Патрикеев. — 4-е изд., эл. — 1 файл pdf : 241 с. — Москва : ВАКО, 2020. — (В помощь школьному учителю). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-408-05242-4

В пособии представлены поурочные разработки по курсу «Физическая культура» для 4 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. 4 класс : пособие для учителя / А.Ю. Патрикеев. — 3-е изд. — Москва : ВАКО, 2020. — 240 с. — (В помощь школьному учителю). — ISBN 978-5-408-04570-9. — 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 978-5-408-05242-4

© ООО «ВАКО», 2015

## Содержание

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| От автора .....                 | 3 |
| Тематическое планирование ..... | 6 |
| Планируемые результаты .....    | 9 |

### І ЧЕТВЕРТЬ

|   |    |
|---|----|
| Урок 1. Организационно-методические требования<br>на уроках физической культуры ..... | 12 |
| Урок 2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта .....                             | 15 |
| Урок 3. Челночный бег .....   | 18 |
| Урок 4. Тестирование челночного бега 3 × 10 м .....                                   | 21 |
| Урок 5. Тестирование бега на 60 м с высокого старта .....                             | 22 |
| Урок 6. Тестирование метания мешочка на дальность .....                               | 25 |
| Урок 7. Техника паса в футболе .....  | 26 |
| Урок 8. Спортивная игра «Футбол» .....  | 29 |
| Урок 9. Техника прыжка в длину с разбега .....  | 31 |
| Урок 10. Прыжок в длину с разбега на результат .....                                  | 34 |
| Урок 11. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега .....                          | 34 |
| Урок 12. Контрольный урок по футболу .....  | 37 |
| Урок 13. Тестирование метания малого мяча на точность .....                           | 38 |
| Урок 14. Тестирование наклона вперед из положения стоя .....                          | 41 |
| Урок 15. Тестирование подъема туловища из положения лежа<br>за 30 с .....             | 42 |
| Урок 16. Тестирование прыжка в длину с места .....                                    | 44 |
| Урок 17. Тестирование подтягиваний и отжиманий .....                                  | 46 |
| Урок 18. Тестирование виса на время .....   | 48 |
| Урок 19. Броски и ловля мяча в парах .....  | 50 |
| Урок 20. Броски мяча в парах на точность .....  | 52 |
| Урок 21. Броски и ловля мяча в парах .....  | 55 |
| Урок 22. Броски и ловля мяча в парах у стены .....                                    | 57 |
| Урок 23. Подвижная игра «Осада города» .....  | 59 |
| Урок 24. Броски и ловля мяча .....  | 61 |
| Урок 25. Упражнения с мячом .....   | 63 |
| Урок 26. Ведение мяча .....   | 65 |
| Урок 27. Подвижные игры .....   | 67 |

## II ЧЕТВЕРТЬ

|   |     |
|---|-----|
| Урок 28. Кувырок вперед                                     | 69  |
| Урок 29. Кувырок вперед с разбега и через препятствие       | 71  |
| Урок 30. Зарядка  | 73  |
| Урок 31. Кувырок назад                                      | 76  |
| Урок 32. Круговая тренировка                                | 77  |
| Урок 33. Стойка на голове и на руках                        | 79  |
| Урок 34. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека | 82  |
| Урок 35. Гимнастические упражнения                          | 84  |
| Урок 36. Висы   | 86  |
| Урок 37. Лазанье по гимнастической стенке и висы            | 88  |
| Урок 38. Круговая тренировка                                | 90  |
| Урок 39. Прыжки в скакалку                                  | 91  |
| Урок 40. Прыжки в скакалку в тройках                        | 95  |
| Урок 41. Лазанье по канату в два приема                     | 96  |
| Урок 42. Круговая тренировка                                | 100 |
| Урок 43. Упражнения на гимнастическом бревне                | 101 |
| Урок 44. Упражнения на гимнастических кольцах               | 103 |
| Урок 45. Махи на гимнастических кольцах                     | 104 |
| Урок 46. Круговая тренировка                                | 107 |
| Урок 47. Вращение обруча                                    | 110 |
| Урок 48. Круговая тренировка                                | 113 |

## III ЧЕТВЕРТЬ

|  |     |
|--|-----|
| Урок 49. Ступающий и скользящий шаг на лыжах<br>без лыжных палок               | 116 |
| Урок 50. Ступающий и скользящий шаг на лыжах<br>с лыжными палками              | 118 |
| Урок 51. Попеременный и одновременный двухшажный ход<br>на лыжах               | 120 |
| Урок 52. Попеременный одношажный ход на лыжах                                  | 122 |
| Урок 53. Одновременный одношажный ход на лыжах                                 | 124 |
| Урок 54. Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск<br>в основной стойке на лыжах | 125 |
| Урок 55. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом»<br>на лыжах           | 126 |
| Урок 56. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»                               | 128 |
| Урок 57. Подвижная игра на лыжах «Накаты»                                      | 130 |
| Урок 58. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»                             | 131 |
| Урок 59. Прохождение дистанции 2 км на лыжах                                   | 133 |
| Урок 60. Контрольный урок по лыжной подготовке                                 | 134 |
| Урок 61. Организационно-методические требования<br>на уроках плавания          | 136 |
| Урок 62. Скольжение на груди и спине   | 139 |
| Урок 63. Упражнения в воде   | 141 |
| Урок 64. Плавание кролем на груди  | 143 |
| Урок 65. Кроль на спине  | 144 |
| Урок 66. Прыжки в воду с тумбы и плавание кролем                               | 146 |
| Урок 67. Повороты в воде   | 147 |

|   |     |
|---|-----|
| Урок 68. Игровые упражнения с нырянием .....            | 149 |
| Урок 69. Проплывание дистанции 50 м .....               | 150 |
| Урок 70. Контрольный урок по плаванию .....             | 151 |
| Урок 71. Полоса препятствий .....                       | 153 |
| Урок 72. Усложненная полоса препятствий .....           | 155 |
| Урок 73. Прыжок в высоту с прямого разбега .....        | 157 |
| Урок 74. Прыжок в высоту способом «перешагивание» ..... | 159 |
| Урок 75. Физкультминутка .....                          | 161 |
| Урок 76. Знакомство с опорным прыжком .....             | 163 |
| Урок 77. Опорный прыжок .....                           | 165 |
| Урок 78. Контрольный урок по опорному прыжку .....      | 166 |

#### IV ЧЕТВЕРТЬ

|  |     |
|--|-----|
| Урок 79. Броски мяча через волейбольную сетку .....                                    | 168 |
| Урок 80. Подвижная игра «Пионербол» .....  | 171 |
| Урок 81. Упражнения с мячом .....  | 172 |
| Урок 82. Волейбольные упражнения .....   | 175 |
| Урок 83. Контрольный урок по волейболу .....   | 176 |
| Урок 84. Броски набивного мяча способами «от груди»,<br>«снизу» и «из-за головы» ..... | 178 |
| Урок 85. Броски набивного мяча правой и левой рукой .....                              | 181 |
| Урок 86. Тестирование виса на время .....  | 182 |
| Урок 87. Тестирование наклона вперед из положения стоя .....                           | 185 |
| Урок 88. Тестирование прыжка в длину с места .....                                     | 186 |
| Урок 89. Тестирование подтягиваний и отжиманий .....                                   | 189 |
| Урок 90. Тестирование подъема туловища из положения<br>лежа за 30 с .....              | 192 |
| Урок 91. Баскетбольные упражнения .....  | 193 |
| Урок 92. Тестирование метания малого мяча на точность .....                            | 196 |
| Урок 93. Спортивная игра «Баскетбол» .....   | 197 |
| Урок 94. Беговые упражнения .....  | 199 |
| Урок 95. Тестирование бега на 30 м с высокого старта .....                             | 201 |
| Урок 96. Тестирование челночного бега 3 × 10 м .....                                   | 202 |
| Урок 97. Тестирование метания мешочка на дальность .....                               | 204 |
| Урок 98. Футбольные упражнения .....   | 205 |
| Урок 99. Спортивная игра «Футбол» .....  | 207 |
| Урок 100. Бег на 1000 м .....  | 208 |
| Урок 101. Спортивные игры .....  | 210 |
| Урок 102. Подвижные и спортивные игры .....  | 211 |

#### ПРИЛОЖЕНИЯ

|   |     |
|---|-----|
| <i>Приложение 1.</i> Тестирования: рекомендации по проведению<br>и результаты ..... | 213 |
| <i>Приложение 2.</i> Подвижные игры .....   | 219 |
| <i>Приложение 3.</i> Упражнения и игры в воде .....                                 | 234 |
| Литература .....  | 236 |