

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 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 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 без лыжных палок	116
Урок 50. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	118
Урок 51. Попеременный и одновременный двухшажный ход 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 в основной стойке на лыжах	125
Урок 55. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» 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 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», «снизу» и «из-за головы»	178
Урок 85. Броски набивного мяча правой и левой рукой	181
Урок 86. Тестирование вися 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 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 и результаты	213
<i>Приложение 2.</i> Подвижные игры	219
<i>Приложение 3.</i> Упражнения и игры в воде	234
Литература	236