

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. 1 класс : пособие для учителя / А.Ю. Патрикеев. — 5-е изд., эл. — 1 файл pdf : 257 с. — Москва : ВАКО, 2020. — (В помощь школьному учителю). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-408-05239-4

В пособии представлены поурочные разработки по курсу «Физическая культура» для 1 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. 1 класс : пособие для учителя / А.Ю. Патрикеев. — 4-е изд. — Москва : ВАКО, 2020. — 256 с. — (В помощь школьному учителю). — ISBN 978-5-408-04651-5. — 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 978-5-408-05239-4

© ООО «ВАКО», 2016

## Содержание

От автора .....	3
Планирование учебного материала по четвертям .....	5
Тематическое планирование .....	5
Планируемые результаты .....	8

### І ЧЕТВЕРТЬ

Урок 1. Организационно-методические указания .....	10
Урок 2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта .....	14
Урок 3. Техника челночного бега .....	17
Урок 4. Тестирование челночного бега 3 × 10 м .....	19
Урок 5. Возникновение физической культуры и спорта .....	22
Урок 6. Тестирование метания мешочка на дальность .....	25
Урок 7. Русская народная подвижная игра «Горелки» .....	28
Урок 8. Олимпийские игры .....	32
Урок 9. Что такое физическая культура .....	35
Урок 10. Ритм и темп .....	36
Урок 11. Подвижная игра «Мышеловка» .....	39
Урок 12. Личная гигиена человека .....	41
Урок 13. Тестирование метания малого мяча на точность .....	43
Урок 14. Тестирование наклона вперед из положения стоя .....	47
Урок 15. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с .....	50
Урок 16. Тестирование прыжка в длину с места .....	53
Урок 17. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа .....	56
Урок 18. Тестирование виса на время .....	58
Урок 19. Стихотворное сопровождение на уроках .....	61
Урок 20. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений .....	64
Урок 21. Ловля и броски мяча в парах .....	65
Урок 22. Подвижная игра «Осада города» .....	68
Урок 23. Индивидуальная работа с мячом .....	70
Урок 24. Школа укрощения мяча .....	72

Урок 25. Подвижная игра «Ночная охота» .....	73
Урок 26. Глаза закрывай — упражненье начинай .....	76
Урок 27. Подвижные игры .....	78

## II ЧЕТВЕРТЬ

Урок 28. Перекаты .....	79
Урок 29. Разновидности перекатов .....	82
Урок 30. Техника выполнения кувырка вперед .....	84
Урок 31. Кувырок вперед .....	87
Урок 32. Стойка на лопатках. Мост .....	89
Урок 33. Стойка на лопатках, мост — совершенствование .....	93
Урок 34. Стойка на голове .....	95
Урок 35. Лазанье по гимнастической стенке .....	98
Урок 36. Перелезание на гимнастической стенке .....	102
Урок 37. Висы на перекладине .....	105
Урок 38. Круговая тренировка .....	107
Урок 39. Прыжки со скакалкой .....	111
Урок 40. Прыжки в скакалку .....	114
Урок 41. Круговая тренировка .....	115
Урок 42. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах .....	118
Урок 43. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах .....	119
Урок 44. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .....	122
Урок 45. Вращение обруча .....	124
Урок 46. Обруч: учимся им управлять .....	127
Урок 47. Круговая тренировка .....	128
Урок 48. Круговая тренировка .....	131

## III ЧЕТВЕРТЬ

Урок 49. Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок .....	133
Урок 50. Скользящий шаг на лыжах без палок .....	135
Урок 51. Повороты переступанием на лыжах без палок .....	136
Урок 52. Ступающий шаг на лыжах с палками .....	138
Урок 53. Скользящий шаг на лыжах с палками .....	140
Урок 54. Повороты переступанием на лыжах с палками .....	141
Урок 55. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок .....	143
Урок 56. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками .....	144
Урок 57. Прохождение дистанции 1 км на лыжах .....	146
Урок 58. Скользящий шаг на лыжах с палками змейкой .....	147
Урок 59. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах .....	149
Урок 60. Контрольный урок по лыжной подготовке .....	150
Урок 61. Лазанье по канату .....	152
Урок 62. Подвижная игра «Белочка-защитница» .....	155
Урок 63. Прохождение полосы препятствий .....	156
Урок 64. Преодоление усложненной полосы препятствий .....	159
Урок 65. Техника прыжка в высоту с прямого разбега .....	160
Урок 66. Прыжок в высоту с прямого разбега .....	163

Урок 67. Прыжок в высоту спиной вперед	164
Урок 68. Прыжки в высоту	167
Урок 69. Броски и ловля мяча в парах	168
Урок 70. Броски и ловля мяча в парах	172
Урок 71. Ведение мяча	173
Урок 72. Ведение мяча в движении	176
Урок 73. Эстафеты с мячом	179
Урок 74. Подвижные игры с мячом	181
Урок 75. Подвижные игры	182

## IV ЧЕТВЕРТЬ

Урок 76. Броски мяча через волейбольную сетку	185
Урок 77. Точность бросков мяча через волейбольную сетку	188
Урок 78. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	189
Урок 79. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	192
Урок 80. Бросок набивного мяча от груди	193
Урок 81. Бросок набивного мяча снизу	196
Урок 82. Подвижная игра «Точно в цель»	197
Урок 83. Тестирование виса на время	200
Урок 84. Тестирование наклона вперед из положения стоя	202
Урок 85. Тестирование прыжка в длину с места	204
Урок 86. Тестирование подтягивания на низкой перекладине	206
Урок 87. Тестирование подъема туловища за 30 с	208
Урок 88. Техника метания на точность	209
Урок 89. Тестирование метания малого мяча на точность	212
Урок 90. Подвижные игры для зала	213
Урок 91. Беговые упражнения	216
Урок 92. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	219
Урок 93. Тестирование челночного бега 3 × 10 м	220
Урок 94. Тестирование метания мешочка на дальность	222
Урок 95. Командная подвижная игра «Хвостики»	225
Урок 96. Русская народная подвижная игра «Горелки»	226
Урок 97. Командные подвижные игры	228
Урок 98. Подвижные игры с мячом	230
Урок 99. Подвижные игры	231

## ПРИЛОЖЕНИЯ

<i>Приложение 1. Тестирования: рекомендации по проведению и результаты</i>	233
<i>Приложение 2. Подвижные игры</i>	237
Литература	252