



В ПОМОЩЬ ШКОЛЬНОМУ УЧИТЕЛЮ

А. Ю. ПАТРИКЕЕВ

ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К УМК В.И. Ляха («Школа России»)

4 класс

МОСКВА • «ВАКО» • 2013

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. – М.: ВАКО, 2013. – 240 с. – (В помощь школь-
ному учителю).

ISBN 978-5-408-01201-5

В пособии представлены поурочные разработки по курсу «Фи-
зическая культура» для 4 класса общеобразовательных учреждений
к УМК «Школа России», соответствующие требованиям ФГОС
НОО.

Издание адресовано учителям физической культуры общеобра-
зовательных учреждений, тренерам и преподавателям учреждений
дополнительного образования детей спортивной направленности,
студентам педагогических вузов и колледжей, слушателям ИПК.

УДК 37.037.1
ББК 74.200.54

От автора

Уважаемые коллеги!

Формально 4 класс не считается выпускным, хотя на этом этапе завершается обучение в начальной школе. Ученики перейдут не просто в следующий класс, а на новый уровень обучения — в основную школу, где уже совсем другой темп жизни и учебы. Некоторые ученики уйдут в другие школы, а это значит, что учителю надо постараться максимально подготовить ребят к всевозможным трудностям и новшествам, которые их могут ожидать.

Поурочные разработки созданы на основе рабочей программы по физической культуре и ориентированы на работу с УМК В.И. Ляха:

- *Физическая культура*. 1–4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. М.: Просвещение;
- *Физическая культура*. 1–4 классы. Рабочие программы / В.И. Лях. М.: Просвещение.

Авторская рабочая программа была составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, методическими рекомендациями авторов УМК и издана в 2013 г.:

- *Рабочая программа по физической культуре*. 4 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО.

Кроме самих поурочных планов-конспектов, пособие содержит 3 приложения. Первое посвящено проведению тестирования и результатам, на которые можно ориентироваться, второе — подвижным играм, правилам их проведения и организации, третье — упражнениям и играм в воде.

Пиктограммами в данном издании обозначены уроки, которые проводятся:

- З — в зале;
- У — на улице;
- Б — в бассейне.

Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	общее	по учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	5	2	2	1	0
Гимнастика с элементами акробатики	30	4	19	3	4
Легкая атлетика	23	10	0	4	9
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Плавание	10	0	0	10	0
Подвижные и спортивные игры	22	11	0	0	11
Всего	102	27	21	30	24

Способы физкультурной деятельности не выделены в отдельные темы, так как элементы этого раздела используются по ходу уроков.

В рабочей программе В.И. Ляха раздел «Лыжная подготовка» получил название «Лыжные гонки», что, на мой взгляд, является неправильным, так как мы учим детей не гоняться, а держаться на лыжах, передвигаться на них, делать различные упражнения, что к гонкам никакого отношения не имеет.

Тематическое планирование (102 ч)

№ урока	Тема урока
I четверть	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Челночный бег
4	Тестирование челночного бега 3 × 10 м
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта
6	Тестирование метания мешочка на дальность
7	Техника паса в футболе
8	Спортивная игра «Футбол»
9	Техника прыжка в длину с разбега
10	Прыжок в длину с разбега на результат

№ урока	Тема урока
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
12	Контрольный урок по футболу
13	Тестирование метания малого мяча на точность
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
16	Тестирование прыжка в длину с места
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий
18	Тестирование виса на время
19	Броски и ловля мяча в парах
20	Броски мяча в парах на точность
21	Броски и ловля мяча в парах
22	Броски и ловля мяча в парах у стены
23	Подвижная игра «Осада города»
24	Броски и ловля мяча
25	Упражнения с мячом
26	Ведение мяча
27	Подвижные игры
II четверть	
28	Кувырок вперед
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие
30	Зарядка
31	Кувырок назад
32	Круговая тренировка
33	Стойка на голове и на руках
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека
35	Гимнастические упражнения
36	Висы
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы
38	Круговая тренировка
39	Прыжки в скакалку
40	Прыжки в скакалку в тройках
41	Лазанье по канату в два приема
42	Круговая тренировка
43	Упражнения на гимнастическом бревне
44	Упражнения на гимнастических кольцах
45	Махи на гимнастических кольцах

І ЧЕТВЕРТЬ

Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры 3

Цели: познакомить учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; разучить разминку в движении; повторить строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».

Формируемые УУД: *предметные:* иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Инвентарь: секундомер, свисток.

Ход урока

I. Вводная часть

1. Построение. Организационные команды

— Класс, в одну шеренгу становись!

(Ученики строятся в одну шеренгу на привычной с прошлого года стороне зала.)

— Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайся!

(Ученики выполняют команды.)

- Здравствуйте, ребята! Вижу, вы успели хорошо отдохнуть и набраться сил. Нам с вами остался заключительный год в начальной школе. Так что давайте постараемся провести его максимально интересно, полезно и весело.

Как вы провели лето? Кто занимался активным отдыхом – катался на велосипеде, роликовых коньках, купался, играл в различные подвижные игры и т. п., а кто только пассивным – лежал на диване и смотрел телевизор или играл в компьютерные игры?

(Учитель выслушивает учеников, хвалит тех, кто был физически активным, и может пожуричь тех, кто отдыхал только пассивно.)

- Тем, кто не привык двигаться, будет сложнее войти в активный ритм школьной жизни.

(Учитель обращает внимание детей на спортивную форму.)

- Посмотрите друг на друга: все ли одеты по форме? Давайте вспомним, что необходимо иметь для занятий физкультурой. (*Нужны спортивная обувь с нескользкой подошвой – одна для занятий на улице, другая для зала, спортивный костюм для улицы и спортивные штаны (или шорты) для зала, футболка.*)

- Следующие занятия будут проходить на улице, но в плохую погоду придется заниматься в зале, поэтому лучше подготовиться обе формы – и для зала, и для улицы, чтобы быть готовыми в любой ситуации. Хорошо, если у всех ребят в классе будут футболки одного цвета, это сплачивает коллектив.

(Учитель повторяет с классом правила техники безопасности при занятиях в зале и на улице. Для беседы лучше всего использовать выдержки из инструкций, которые есть у каждого учителя.)

II. Основная часть

1. Бег

- Как вы стоите? (*В шеренге.*)

- Проверим, все ли правильно встали по росту, ведь за лето кто-то мог подрасти больше, а кто-то меньше.

(Если есть те, кто встал неправильно, учитель переставляет детей в шеренге.)

- А как встать в колонну?

(Ученики должны повернуться направо в колонну.)

- Молодцы! Налево в обход шагом марш! Направляющему сейчас надо быть очень внимательным. Противходом марш! «Змейкой» марш! По кругу марш! По диагонали марш!

(Если направляющий испытывает затруднения, надо помочь ему вспомнить, как двигаться, куда и когда поворачивать.)

- Всем быть внимательными и точно следовать за направляющим, не нарушая строй! Бегом марш!

(Выполняется бег (1 мин), во время которого учитель дает только что повторенные команды.)

- Задача направляющего – не запутаться, а остальных ребят – не сбиваться в кучу.

(Если слишком много ошибок, учитель добавляет еще полминуты бега).

- Шагом марш!

(Класс переходит на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

- Поднять руки, потянуться вверх – вдох; расслабиться, опустить руки, ссутулиться – выдох. Повторить 3–4 раза.
- Восстановив дыхание, перейдем к разминке в движении по кругу.

2. Разминка в движении по кругу

(На каждое упражнение отводится 15–20 с.)

- Руки к плечам. Круговые движения согнутыми руками: по 10 с вперед и назад.
- Руки вперед, вверх, в стороны на каждый шаг.

(Учитель командует, как поднимать руки, меняя последовательность положений, чтобы ученики реагировали на команду, а не делали движения по инерции.)

- Повороты туловища на каждый шаг: шаг левой ногой – поворот туловища налево, руки перед грудью, шаг правой – направо, руки перед грудью.
- Наклоны туловища на каждый шаг: шаг правой ногой – наклон туловища вправо, шаг левой – наклон влево. Каждый шаг выполняется по диагонали: шаг правой – вправо-вперед, шаг левой – влево-вперед.
- Ходьба с поворотами вокруг своей оси: по 10 с через правое и левое плечо.
- Ходьба выпадами.
- Ходьба в приседе («гусиный шаг»).

– Разминка окончена.

3. Подвижная игра «Ловишка»

(См. приложение 2.)

- Игра хороша тем, что показывает, насколько вы внимательны, как ориентируетесь в постоянно меняющихся условиях. Введем дополнительное правило: двое столкнувшихся считаются осаленными и выбывают из игры. Поэтому старайтесь избегать столкновений.

(Первым водящим желательно выбирать не очень сильного игрока, чтобы тот дал ребятам хорошо разбегаться. Игру проводят 2–3 раза.)

4. Подвижная игра «Колдунчики»

(См. приложение 2.)

- Правило о столкновениях ужесточим: те, кто сталкиваются, садятся на скамейку. Учитываются только более-менее серьезные столкновения, сбивающие с ног или нарушающие бег. При спасении, как и при осаливании, не стоит сильно бить товарищей рукой, достаточно легкого касания. (Если детей много, можно выбрать двух водящих.)

III. Заключительная часть

(Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение в одну шеренгу. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

- Какое у вас построение сейчас? (*В одну шеренгу.*)

- А как встать в колонну?

(Учащиеся выполняют перестроение.)

Упражнение на внимание

- Поднимите руки вперед ладонями вверх. Моя задача – осалить открытые ладони. Чтобы спастись, вы должны успеть опустить руку. Если ладонь осалена, рука в игре больше не участвует, если осалены обе ладони, ученик убирает руки за спину и стоит на месте.

(Игру проводят 1–1,5 мин. Учитель может похвалить учеников за внимательность и быстроту и объявить об окончании урока.)

Домашнее задание

Подготовить спортивную форму для улицы.

Урок 2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта

Цели: разучить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта и подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки – дай руку».

Формируемые УУД: предметные: владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных

игр «Салки с домиками» и «Салки — дай руку»; *метапредметные*: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; *личностные*: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Инвентарь: секундомер, свисток, тетрадь для записей, ручка, рулетка на 30 м (при необходимости).

Ход урока

I. Вводная часть

(Выход на стадион и возвращение в здание школы занимают некоторое время. Следует это учитывать, планируя те или иные действия.)

1. Построение. Организационные команды

(Класс за учителем доходит до места занятий в колонне. Проводится построение в одну шеренгу на привычном месте. Учитель дает организационные команды.)

- Отлично выполнено домашнее задание — все в форме. Сообщаю вам о том, что начало I четверти будет диагностическим, т. е. вам предстоит пройти тестирования и выполнить контрольные упражнения, результаты которых мы сравним с достижениями прошлого учебного года, а затем также и с теми, которые получим в конце этого. Сегодня вас ожидает тестирование бега на 30 м с высокого старта. В нем нет ничего сложного, но размяться перед этим необходимо. Направо! Налево в обход шагом марш! На носках, руки в стороны марш! (10 с.) На пятках, руки за голову марш! (10 с.) Бегом марш!

(Выполняется бег (1,5 мин), после которого учитель переводит класс на шаг. Учащиеся выполняют дыхательные упражнения.)

2. Беговая разминка

(Разминочные упражнения каждый ученик выполняет на диагонали 15–20 м, затем возвращается в конец колонны.)

- Руки к плечам. Ходьба с поворотами головы направо-налево, одновременно выполняя поочередные круговые движения руками, держащимися за плечи, вперед, — как будто гребем локтями.
- Руки к плечам. Ходьба с наклонами головы вперед-назад, одновременно выполняя круговые движения руками назад.