



**В ПОМОЩЬ ШКОЛЬНОМУ УЧИТЕЛЮ**

**А. Ю. ПАТРИКЕЕВ**

# **ПОУРОЧНЫЕ РАЗРАБОТКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К УМК В.И. Ляха («Школа России»)**

**1** 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. 1 класс. – М.: ВАКО, 2013. – 256 с. – (В помощь школьному учителю).

ISBN 978-5-408-01120-9

В пособии представлены поурочные разработки по курсу «Физическая культура» для 1 класса общеобразовательных учреждений к УМК «Школа России», соответствующие требованиям ФГОС НОО.

Издание адресовано учителям физической культуры общеобразовательных 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!*

Первый класс очень важен как время формирования у детей правильного отношения ко всем урокам, в том числе и к физкультуре. И если мы, педагоги, поведем себя неправильно, неверно укажем приоритеты, то и нужного результата можем не достичь. Наша первоочередная задача – привить детям любовь к физическим упражнениям, показать, как интересно играть, двигаться, овладевать новыми знаниями, умениями и навыками и научиться побеждать себя, а потом уже противника, ведь стремление к совершенству – это и есть тот путь, который помогает человеку оставаться человеком.

На уроках нужно постараться максимально разнообразить разминки, поэтому мы повторяем их не более двух раз или же совсем не повторяем. Важно научить детей чувствовать свое тело, поэтому большое внимание будем уделять развитию координации движений, так как на ее основе намного легче затем овладевать различными знаниями, умениями, навыками (ЗУН), а также учиться подвижным играм, с помощью которых можно не только развлекать детей, давая эмоциональную разрядку, прививая интерес к уроку, но и обучать новым ЗУН.

Предлагаемые в настоящем пособии планы-конспекты уроков созданы на основе УМК В.И. Ляха образовательной системы «Школа России»:

- 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. 1 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО.

Пиктограммами в данном издании обозначены уроки, которые проводятся:

- З – в зале;
- У – на улице.

Урок делится на три стандартные части – вводную (7–10 мин), основную (20–25 мин) и заключительную (3–5 мин).

В пособии приведены планы-конспекты 99 уроков (3 ч/нед). Однако не следует забывать о том, что по ФГОС НОО первые два месяца в 1 классе отводятся на адаптацию. Если в это время уроки вы не проводите, а только играете, постарайтесь потом объединить некоторые из них, чтобы наверстать упущенное. Например, можно провести за один урок не одно, а два тестирования.

Рассмотрим примерное содержание и распределение учебных часов по разделам программы.

В *I четверти* мы знакомимся с детьми, узнаем их сильные и слабые стороны, проводя тестирование и контрольные упражнения, а также наблюдаем за тем, как они проявляют себя в подвижных играх, выполняя различные задания. Дети в свою очередь знакомятся с уроком физкультуры, узнают, как надо заниматься, осваивают технику безопасности, учатся помогать друг другу.

*II четверть* посвящена гимнастике с элементами акробатики. Дети будут учиться делать перекаты, кувырки, лазать по гимнастической стенке, проходить круговые тренировки, выполнять стойку на лопатках, мост, стойку на голове, крутить обруч, прыгать в скакалку, подтягиваться на низкой перекладине, выполнять разминки с различными предметами и др.

Первая часть *III четверти* посвящена лыжной подготовке. Во время лыжных занятий стоит учитывать, что на переодевание детей и передвижение до места занятий и обратно может быть потрачено довольно много времени, поэтому важно решить, в каком объеме можно предлагать детям упражнения и задания. Во второй части возвратимся к гимнастике – детям предстоит освоить лазанье по канату и шпагаты, повторить кувырки и перекаты, а также к легкой атлетике – дети займутся прыжками в высоту с прямого разбега, не будем забывать и про подвижные игры.

*IV четверть* посвящена подвижным играм и тестированию, так как пора подводить итоги работы, а ученикам – оценить, насколько выросли их достижения.

Кроме самих поурочных планов-конспектов, пособие содержит два приложения. Одно посвящено тому, как проводится тестирование и на какие результаты можно ориентироваться, другое – подвижным играм, правилам их проведения и организации.

Несколько слов о домашних заданиях. Давать рекомендации выполнить дома какие-либо задания на самом уроке не очень удобно, как и ходить с детьми в класс и там их записывать. Первоклассники еще и писать толком не умеют, поэтому сами ничего записать и не смогут. В таком случае представляются оптимальными следующие варианты:

1) распечатать рекомендации на листочке и на уроке выдавать его каждому ученику;

2) записать на классной доске или дать листочек классному руководителю, который потом напишет рекомендации для занятий дома на доске для всего класса;

3) записать рекомендации в электронный дневник.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	общее	по учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	6	6	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	34	6	21	3	4
Легкая атлетика	19	6	0	4	9
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	28	9	0	8	11
<i>Всего</i>	99	27	21	27	24

Способы физкультурной деятельности не представлены в отдельном разделе, так как используются по ходу уроков.

## Тематическое планирование (99 ч)

№ урока	Тема урока
<b>I четверть</b>	
1	Организационно-методические указания
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Техника челночного бега
4	Тестирование челночного бега 3 × 10 м
5	Возникновение физической культуры и спорта
6	Тестирование метания мешочка на дальность
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»

# І ЧЕТВЕРТЬ

---

## Урок 1. Организационно-методические указания 3

**Цели:** научить учащихся строиться в шеренгу и колонну; познакомить с организационно-методическими требованиями, которые применяются на уроке физической культуры; разучить подвижную игру «Ловишка».

**Формируемые УУД: предметные:** иметь первоначальные представления о построении в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строиться в колонну в движении по залу, выполнять команды «Направо», «Налево в обход шагом марш», «В одну колонну становись», «Класс, на месте шагом марш», «Класс, на месте стой», играть в подвижную игру «Ловишка»; **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; **личностные:** принимать роль обучающихся, проявлять доброжелательность.

**Инвентарь:** секундомер, свисток.

### Ход урока

#### І. Вводная часть

##### Построение. Организационные команды

Первый урок предпочтительнее проводить в зале, чтобы решить все организационные вопросы. Если учитель сам забирает детей из класса, то ему предстоит еще там построить их в колонну по одному и познакомить с основными принципами построения в колонну. Если учитель встречает учеников уже в физкультурном зале, то знакомство с построениями можно начинать с шеренги.

Но я предлагаю в любом случае начинать построение с колонны. Выстраиваем учеников перед входом в зал в колонну по одному по росту. После чего они за направляющим входят в зал и учитель показывает, куда им следует идти и где остановиться, затем дает команду повернуться к нему лицом и перестраивает учеников в шеренгу.

Теперь можно приступить к объяснениям: рассказать о том, что тот строй, которым дети сейчас зашли, называется колонной (в колонне все ученики стоят лицом в затылок друг другу), а когда повернулись лицом к учителю, то колонна превратилась в шеренгу (в шеренге все стоят плечом к плечу).

— Запомнили? А теперь попробуйте повернуться так, чтобы стать в колонну.

(Дети выполняют, если есть ошибки, учитель подсказывает и помогает сделать правильно.)

— Молодцы! А теперь постройтесь в шеренгу! Отлично, хорошо получается.

Повторив повороты в колонну и в шеренгу два раза и убедившись, что все ученики поняли, что есть что, перейти к организационно-методическим моментам.

У учителя должны быть инструкции по каждому разделу программы. Повторим на уроке правила, касающиеся спортивной формы и поведения в зале.

### ***Памятка. Правила поведения в физкультурном зале***

1. На урок нужно приходить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
2. Нельзя использовать спортивные снаряды или оборудование без разрешения учителя.
3. Нужно стараться избегать столкновений и всегда следить как за собой, так и за одноклассниками.

Очень хорошо, если у класса единая форма или хотя бы футболки одного цвета. Это в большей степени организует детей, дает лучший настрой на занятие. Кроме того, создается меньше отвлекающих моментов. Но решать вопрос по поводу единообразной одежды надо с классным руководителем и с родителями.

Знакомим детей с командой «Направо». Помогаем повернуться тем, кто не понял, куда поворачиваться. Затем даем команду «Налево в обход шагом марш». В первый раз такую общепринятую команду дети могут не сразу понять, особенно из-за слова «налево». Показываем им, что эта команда означает: встаем перед направляющим и начинаем движение, говорим, где поворачивать, на какие метки (если таковые есть в зале) ориентироваться. Когда все разобрались, класс начинает движение по залу в колонне. Для

закрепления навыка построения в одну колонну нужно провести игровое упражнение.

## II. Основная часть

### 1. Игровое упражнение «Разбежались и собрались»

Учитель командует: «Разбежались», все ученики могут разойтись или разбежаться по всему залу. Следует другая команда: «В одну колонну стройся». Дети должны выстроиться в том же порядке, что и в начале урока. Причем нужно строиться сразу в движении, т. е. направляющий идет по периметру зала, а остальные дети должны постараться как можно быстрее выстроиться за ним в нужном порядке в колонну по одному. Ради интереса учитель может засечь, сколько времени классу потребуется, чтобы собраться в одну колонну вновь. Перед выполнением упражнения нужно предупредить детей о том, что главное условие при разбегании – избежать столкновений. Те, кто сталкивается, выбывают из игры на одно перестроение.

(Повторить это задание 3–4 раза (в зависимости от правильности и скорости выполнения). И каждый раз сообщать ученикам, сколько времени занимает построение в колонну.)

В конце игры учитель должен похвалить учеников за старание и успешное выполнение задания, сказать, сколько времени они потратили на построение, и постараться настроить их на соревнования с самими собой, чтобы весь класс постарался сделать все правильно и четко. Причем сразу нужно сказать о том, что если что-то не получается, то это ошибка всего класса, а не отдельного человека, и приучать учеников к тому, чтобы никто и никогда не искал виноватых. Все зависит от них самих и всего класса в целом. А если что-то не получается – нестрашно, главное, в следующий раз постараться сделать хоть чуточку лучше.

### 2. Разминка в движении

Убедившись в том, что ученики хорошо освоили передвижение в колонне по одному, проводим короткую разминку в движении. Ученики выполняют упражнения по показу.

- На счет «раз» – руки вперед; на счет «два» – руки в стороны; на счет «три» – руки вверх; на счет «четыре» – руки вниз. Повторить 4 раза.
- Исходное положение (И. п.) – руки в стороны. Под счет до 4 – «ножницы» руками перед грудью. Повторить 4 раза.
- И. п. – прямые руки сзади в замок. Под счет до 4 – пружинистые движения руками вверх и вниз (вперед не наклоняться). Повторить 4 раза.

Командами «Класс, на месте шагом марш» и «Класс, на месте стой» учитель останавливает колонну на длинной стороне зала



и перестраивает в шеренгу. Ученики выполняют медленные наклоны вперед, стараясь кончиками пальцев коснуться пола. Это упражнение необходимо для предстоящей игры, чтобы во время ее проведения мышцы ног были готовы к возможным рывкам.

### **3. Подвижная игра «Ловишка»**

Учитель объясняет правила подвижной игры «Ловишка» (см. приложение 2).

- Самое главное – избежать столкновений. Те, кто сталкивается, считаются осаленными и садятся на скамейку до смены водящего.

Проводится игра, которая заканчивается за 4–5 мин до конца урока. Эта игра хороша тем, что учитель может визуально оценить, как действуют дети, насколько они подвижны и внимательны. Если все проходит успешно, значит, в будущем можно перейти к играм посложнее, если же дети постоянно сталкиваются или задевают партнеров, то с более сложными играми лучше повременить.

## **III. Заключительная часть**

### **1. Построение. Дыхательные упражнения**

Учитель строит учеников в одну шеренгу (дети вспоминают, что такое шеренга и колонна).

Ученики выполняют дыхательные упражнения.

- Вдох – потянуться вверх; выдох – расслабленно опустить руки, ссутулиться. Повторить 2–4 раза.

### **2. Подведение итогов**

Похвалить за то, как дети играли, причем отметить каждого, кого-то подбодрить. Не следует выделять кого-то одного и говорить, что этот кто-то был сегодня лучше всех. Это физкультура, а не спорт! Пусть у всех остаются позитивный настрой и положительные впечатления, а если выделять лучших, то другие просто не захотят заниматься.

Поблагодарить учеников за урок и объявить о том, что в хорошую погоду все ближайшие занятия будут проходить на улице, поэтому необходимо всегда иметь две формы – уличную и для зала (вдруг погода испортится). Еще раз напомнить, что для улицы необходимо иметь спортивный костюм и сменную спортивную обувь.

Объявить об окончании урока и проводить учеников в колонне до двери зала или отвести в класс.

*Примечания.* 1. Рекомендации для занятий дома по учебнику стоит предлагать только в том случае, если у школы есть возможность выдать такие учебники ученикам на дом. В противном

случае все темы нужно разбирать на уроках, используя учебник в качестве демонстрационного материала. 2. Далее структура проведения заключительной части урока сохраняется, но в тексте пособия не приводится.

### Рекомендации для работы дома

Прочитать с родителями текст на с. 3–4 учебника\*.

## Урок 2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта

**Цели:** разучить строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; повторить правила подвижной игры «Ловишка».

**Формируемые УУД:** *предметные:* иметь представление о том, как проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – скорости, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Ловишка»; *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; *личностные:* осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, тетрадь для записей и ручка, рулетка на 30 м (если нет заранее обозначенной дистанции).

## Ход урока

### I. Вводная часть

#### 1. Построение. Организационные команды

Построение на спортивной площадке в одну шеренгу. Разучиваем команду «Равняйсь»: выполняется поворот головы на направляющего, сам направляющий голову не поворачивает. Необходимо сказать ученикам, что равнение, если нет дополнительных условий, всегда проводится на направляющего. Если же указывают, на что надо равняться, например на российский флаг, то все, включая направляющего, равняются на него. Такое равнение – знак уважения государственного символа Российской Федерации, страны, в которой мы живем.

\* Здесь и далее приводится ссылка на страницы издания: Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011.