

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. 3 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 978-5-408-05241-7

В пособии представлены поурочные разработки по курсу «Физическая культура» для 3 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. 3 класс : пособие для учителя / А.Ю. Патрикеев. — 4-е изд. — Москва : ВАКО, 2020. — 256 с. — (В помощь школьному учителю). — ISBN 978-5-408-04690-4. — 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 978-5-408-05241-7

© ООО «ВАКО», 2016

Содержание

От автора	3
Тематическое планирование	6
Планируемые результаты	10

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. Техника челночного бега	18
Урок 4. Тестирование челночного бега 3 × 10 м	20
Урок 5. Способы метания мешочка (мяча) на дальность	22
Урок 6. Тестирование метания мешочка на дальность	25
Урок 7. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	26
Урок 8. Спортивная игра «Футбол»	30
Урок 9. Прыжок в длину с разбега	31
Урок 10. Прыжок в длину с разбега на результат	35
Урок 11. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	37
Урок 12. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	39
Урок 13. Тестирование метания малого мяча на точность	41
Урок 14. Тестирование наклона вперед из положения стоя	44
Урок 15. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	46
Урок 16. Тестирование прыжка в длину с места	48
Урок 17. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	51
Урок 18. Тестирование виса на время	52
Урок 19. Подвижная игра «Перестрелка»	55
Урок 20. Футбольные упражнения	57
Урок 21. Футбольные упражнения в парах	59
Урок 22. Различные варианты футбольных упражнений в парах	62
Урок 23. Подвижная игра «Осада города»	63
Урок 24. Броски и ловля мяча в парах	66
Урок 25. Закаливание	68

Урок 26. Ведение мяча	70
Урок 27. Подвижные игры	72

II ЧЕТВЕРТЬ

Урок 28. Кувырок вперед	74
Урок 29. Кувырок вперед с разбега и через препятствие	77
Урок 30. Варианты выполнения кувырка вперед	79
Урок 31. Кувырок назад	82
Урок 32. Кувырки	84
Урок 33. Круговая тренировка	86
Урок 34. Стойка на голове	89
Урок 35. Стойка на руках	93
Урок 36. Круговая тренировка	95
Урок 37. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	98
Урок 38. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	100
Урок 39. Прыжки в скакалку	103
Урок 40. Прыжки в скакалку в тройках	107
Урок 41. Лазанье по канату в три приема	109
Урок 42. Круговая тренировка	113
Урок 43. Упражнения на гимнастическом бревне	114
Урок 44. Упражнения на гимнастических кольцах	118
Урок 45. Круговая тренировка	121
Урок 46. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	123
Урок 47. Варианты вращения обруча	125
Урок 48. Круговая тренировка	128

III ЧЕТВЕРТЬ

Урок 49. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	130
Урок 50. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	132
Урок 51. Повороты на лыжах переступанием и прыжком	134
Урок 52. Попеременный двухшажный ход на лыжах	136
Урок 53. Одновременный двухшажный ход на лыжах	137
Урок 54. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	139
Урок 55. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	140
Урок 56. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	142
Урок 57. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	144
Урок 58. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	145
Урок 59. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	146
Урок 60. Контрольный урок по лыжной подготовке	148
Урок 61. Организационно-методические требования на уроках плавания	150
Урок 62. Упражнение в воде «Поплавок»	153
Урок 63. Скольжение на груди	155
Урок 64. Подвижная игра «Стрелка с мотором»	157
Урок 65. Скольжение на спине	158
Урок 66. Движение руками и ногами при плавании кролем на груди	160

Урок 67. Кроль на груди	161
Урок 68. Прыжки в воду с тумбы	162
Урок 69. Проплывание дистанции 25 м	164
Урок 70. Контрольный урок по плаванию	165
Урок 71. Полоса препятствий	166
Урок 72. Усложненная полоса препятствий	168
Урок 73. Прыжок в высоту с прямого разбега	170
Урок 74. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	172
Урок 75. Прыжок в высоту спиной вперед	173
Урок 76. Прыжки на мячах-хопах	176
Урок 77. Эстафеты с мячом	179
Урок 78. Подвижные игры	180

IV ЧЕТВЕРТЬ

Урок 79. Броски мяча через волейбольную сетку	182
Урок 80. Подвижная игра «Пионербол»	186
Урок 81. Волейбол как вид спорта	187
Урок 82. Подготовка к волейболу	190
Урок 83. Контрольный урок по волейболу	192
Урок 84. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	194
Урок 85. Броски набивного мяча правой и левой рукой	197
Урок 86. Тестирование виса на время	199
Урок 87. Тестирование наклона вперед из положения стоя	201
Урок 88. Тестирование прыжка в длину с места	202
Урок 89. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	205
Урок 90. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	207
Урок 91. Знакомство с баскетболом	208
Урок 92. Тестирование метания малого мяча на точность	211
Урок 93. Спортивная игра «Баскетбол»	212
Урок 94. Беговые упражнения	214
Урок 95. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	217
Урок 96. Тестирование челночного бега 3×10 м	218
Урок 97. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	220
Урок 98. Спортивная игра «Футбол»	221
Урок 99. Подвижная игра «Флаг на башне»	223
Урок 100. Бег на 1000 м	224
Урок 101. Спортивные игры	226
Урок 102. Подвижные и спортивные игры	227

ПРИЛОЖЕНИЯ

<i>Приложение 1.</i> Тестирования: рекомендации по проведению и результаты	229
<i>Приложение 2.</i> Подвижные игры	234
<i>Приложение 3.</i> Упражнения и игры в воде	250
Литература	252