**Маршрутный лист урока № 54-55**

**(Физическая культура) 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата:** | 07.04.2020 | | |
| **Тема урока:** | Повторение игры «Белочка-защитница»  Т.п. - Органы обоняния, осязания и вкуса.  Обучение подвижной игре «Мяч соседу» | | |
| **Характеристика основной деятельности обучающихся:** | Знать правила подвижной игры «Белочка-защитница»  Знать правила подвижной игры «Мяч соседу» | | |
| **Содержание** | | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Шаг 1**  **Ходьба, бег на месте** | **Ходьба:**  - на носках  - на пятках  - на внешней стороне стопы  - на внутренней стороне стопы  - в приседе  - в упоре присев  **Бег: обычный** | 1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  полкруга  полкруга  на месте | Руки за голову, спина прямая  Руки на пояс, спина прямая  Руки в стороны  Руки вверх  Руки на пояс  Руки за голову |
| **Шаг 2**  **Комплекс ОРУ** | **Комплекс ОРУ**  **1.** И.П.- ноги врозь, руки на пояс  1 - наклон головы вправо, влево  2 – И.П.  3 – наклон головы вперед, назад.  4 – И.П.  **2.** Вращение прямыми руками  И.П.– О.С.  1-4 – вращение вперед  5-8 – вращение назад  **3.** И.П. – ноги врозь, ладони к плечам  1-4 – вращение в плечевом суставе вперед  5-8 – вращение в плечевом суставе назад  **4.** И.П – ноги врозь, руки в стороны  1-4 – вращение в локтевом суставе внутрь  5-8 – вращение в локтевом суставе во внешнюю сторону  **5.** И.П. – ноги врозь, руки на пояс  1 – наклон туловища вправо  2 – наклон туловища влево  3 – наклон туловища вперед  4 – наклон туловища назад.  **6.** И.П. – ноги врозь, руки на пояс  1-4 – вращение в тазобедренном суставе вправо  5-8 – вращение в тазобедренном суставе влево  **7.** И.П.-ноги врозь, правую в сторону на носок, руки на поясе  1-4 вращение в голеностопном суставе вправо  4-8вращение в голеностопном суставе влево  **8.** И.П. – ноги врозь, руки за голову  1 – присед, руки вперед  2 – И.П.  3 – присед, руки вперед  4 - И.П.  **9.** И.П.-ноги вместе, руки свободно опущены  1-4 прыжки на левой ноге  4-8 прыжки на правой ноге  8-12 прыжки на двух ногах  1**0**. И.П.-ноги врозь, руки свободно опущены  1-2 глубокий вдох  3-4 выдох | 4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  10 раз  4 раза  4 раза | Спина прямая, движения плавные  Движения плавные  Энергичные вращения  Руки прямые  Спина прямая  Спина прямая, ноги прямые  Ноги прямые  Спина прямая, ноги стоят на полной стопе  Счет вести самостоятельно |
| **Шаг 3**  **Работа с учебником** | Прочитать и запомнить текст учебника «Органы обоняния, осязания и вкуса» | 5 мин | Учебник с. 44-47 (2015 г. издания), (Орган осязания –кожа, орган дыхания и обоняния –нос, орган вкуса – язык) |
| **Шаг 4**  **Повторение игры «Белочка-защитница»** | На верхних рейках гимнастической стенки раскладывают 8-10 мячей. Выбирают водящего- это белка, которая защищает свой лес от пришедших грибников и туристов – остальных игроков. По сигналу начинается игра – белка лазает по гимнастической стенке (она не может спускаться на пол), берет мяч одной рукой и бросает в игроков. Тот игрок в кого попали, выбывает.  Когда белка бросит все мячи, меняют водящего. Мячи всегда в игре – если кто-нибудь заденет мяч, будет считаться осаленным. | 5 мин | Посмотри Интернет ресурс: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11166605123906335233&text=видео%20игра%20белка-защитница&path=wizard&parent-reqid=1586002405972386-982976166193205292300288-production-app-host-sas-web-yp-221&redircnt=1586002415.1> |
| **Шаг 5**  **Обучение подвижной игре «Мяч соседу»** | Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков. | 5 мин | https://fsd.multiurok.ru/html/2018/01/30/s_5a70bc5595ebe/817157_1.pngЗапомни правила игры. |
| **Домашнее задание** | Учебник с. 44-46 прочитать текст и выполни тест, повторить правила личной гигиены.  Тест «Закончи предложение»  1. Кожа регулирует\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, защищает организм от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  2.Самая тонкая кожа покрывает\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, а самая толстая - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  3.Внутри носа воздух\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  4.Чтобы не было простуды с насморком и кашлем, надо\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  5.Зоны вкуса языка:\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

Домашнее задание:

1. Заведи отдельную тетрадь по физической культуре.

2. Выполни тест (или другое задание).

3. Пришли мне ответ

Если возникнут вопросы, звоните по номеру 89205592665 или пишите на почту [Rjad2015martinoch@yandex.ru](mailto:Rjad2015martinoch@yandex.ru)