**Маршрутный лист урока № 64**

**(Физическая культура) 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата:** | 12.05.2020 | | |
| **Тема урока:** | Сдача к.н. бег на 30м.  Т.п. - Закаливание. | | |
| **Характеристика основной деятельности обучающихся:** | Знать понятие «короткая дистанция». Уметь бросать набивной мяч из-за головы на дальность.  Сдать тест по бегу на 30м.  Играть в подвижную игру «Точно в цель» | | |
| **Содержание** | | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Шаг 1**  **Ходьба, бег на месте** | **Ходьба с заданиями:**  - 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  2 мин | Руки за голову, спина прямая  Руки на пояс, спина прямая  Руки в стороны  Руки вверх  Руки на пояс  Руки за голову  Указания: восстанавливаем дыхание, вдох глубокий через нос, выдох через рот. |
| **Шаг 2**  **Комплекс ОРУ** | **Комплекс ОРУ** | 10 мин | Правильно выполнять ОРУ и ИП рук и ног. |
| **Шаг 3**  **Сдача к.н. бег на 30м.** | https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/10f9/000d7e78-abf439f3/img6.jpg  **После тестирования подведите итоги сдачи теста и пришлите результат!** | 10 мин | Посмотри Интернет ресурс:  <https://youtu.be/NhAR9mqUqMM> |
| **Шаг 4**  **Т.п. - Закаливание.** | Прочитайте материал учебника с. 52-55 | 5 мин | Знать правила закаливания. |
| **Шаг 5**  **Подвижная игра**  **«Точно в цель»** | Количество игроков: любое  Дополнительно: мяч  Играющие становятся в круг. На земле перед ними проводится черта. В середину круга идет водящий.  Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают между собой волейбольный мяч. Они выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом водящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идет на его место  Игру можно усложнить и проводить, соблюдая следующие условия. Водящий все время увертывается от мяча, чтобы его не могли осалить. Игрок же, бросая в него мяч, громко произносит: "Цель'". Это означает, что мяч метается в водящего, а не передается партнеру по кругу.  Если при этом игрок промахнулся и не попал по цели, то он встает на одно колено. В этом положении он продолжает ловить и бросать мяч в водящего. В случае вторичного промаха, он встает на оба колена и в этом положении продолжает игру.  Однако, если, бросая мяч в водящего, игрок в третий раз промахнулся, то он выходит из игры. Если же попал, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он имеет право опять продолжать игру стоя. Если мяч, брошенный кем-либо, коснулся водящего, а игрок, бросивший мяч, не произнес при этом слова "цель", то попадание не засчитывается и игра продолжается без смены водящего. | 3 мин | Запомни правила игры. |

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