**Маршрутный лист урока № 57**

**(Физическая культура) 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата:** | 14.04.2020 | | |
| **Тема урока:** | Т.п. - Правила игры в пионербол.  Обучение передаче мяча со сменой мест. | | |
| **Характеристика основной деятельности обучающихся:** | Знать правила игры в пионербол. | | |
| **Содержание** | | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Шаг 1**  **Ходьба, бег на месте**  Активизировать функциональное состояние организма занимающихся для обеспечения высокой работоспособности | **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**  Добиться увеличения подвижности суставов позвоночного столба  Добиться увеличения циркуляции крови в мышцах верхних конечностей  и подвижности суставов плечевого пояса  Способствовать развитию эластичности мышц задней поверхности ног и  добиться увеличения циркуляции крови в мышцах нижних конечностей | Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево  Мельница в наклоне.  Наклоны вперёд, назад.  «Кошечка»  Вращения в локтевом и лучезапястном суставах вперед и назад  Махи руками  Вращения  - вперёд  - назад  - разноименные  А) правая рука вперед, левая рука назад  Б) левая рука вперед, правая рука назад  Мельница  - вперед  - назад  И.П. лёжа на животе, руки согнуты, ладони на полу у плеч (Рис.3)  1- разогнуть руки (Рис.4)  2- И.П.  «Замок»  - правая рука вверх, левая вниз  - левая рука вверх, правая вниз (Рис.5)  И.П. упор присев.  1 – упор стоя  2 – И.П.  И.П. - О.с.  1-3 пружинящие наклоны вперед  4 – И.П.  И.П. широкая стойка руки на пояс  1- согнуть правую ногу  2 – И.П.  3 – согнуть левую ногу  4 – И.П. | 8 раз  6 раз  6 раз  4 раза  6 раз  6 раз  8 раз  8 раз  4 раза  4 раза  6 раз  2 раза  2 раза  8 раз  6 раз  6 раз | Показ, счет.  Пояснения: руки не сгибать в локтях.  pozvon_03  Рис. 3. лёжа на животе, руки согнуты, ладони на полу у плеч (И.П.)  yoga-cobra-pose  Рис. 4. Разогнуть руки (1)  32277230337889529  Рис. 5. «Замок» правая рука вверх, левая – вниз.  Показ, счет. Пояснения: полностью разгибать колени.  Пояснения: колени не сгибать, касаться пола пальцами рук, по возможности – ладонями.  Показ, счет. |
| **Шаг 3**  Т.п. - Правила игры в пионербол. | **Приложение 1** | 7 мин | Посмотри Интернет ресурс:  <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/07/07/pionerbol> |
| **Шаг 4**  **Обучение передаче мяча со сменой мест.**  Сведения о правильном выполнении ловли мяча.  Разучить основу техники ловли, передачи (от груди) мяча, передаче мяча со сменой мест. | Объяснить важность правильного положение пальцев рук при выполнении ловли мяча в целях предупреждения травматизма.  **Ловля**. **Подготовительная фаза:** если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. **Основная фаза:** в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча. **Завершающая фаза:** после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед.  Самостоятельное выполнение ловли и передачи мяча. | 8 мин | Объяснение, показ.  Показ, объяснение. |
| **Шаг 5**  **Игра «День и ночь»**  Способствовать снижению эмоционального утомления | Выбирается водящий. По сигналу водящего «день» игроки двигаются (бегают, выполняют различные упражнения). По сигналу водящего «ночь» игроки «засыпают» - замирают и не двигаются. Если игрок двигается во время «ночи» - он выбывает из игры. Выигрывают игроки, оставшиеся на площадке. | 3 мин | Объяснение правил игры.  Запомни правила игры. |
| **Домашнее задание** | Запиши и выучи правила игры в пионербол. | | |

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

**Приложение 1**

**Правила игры «Пионербол»**

\* Каждая команда отбивает мяч руками любым способом через сетку на сторону противника.

\* Касание мяча к телу выше пояса приравнивается к удару.

\* Игроки отбивают мяч с воздуха или ловят мяч и бросают его на сторону соперника.

\* Они не имеют права прикасаться к мячу два раза подряд

\* Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз.

\* Игра начинается подачей игрока №1. Для этого он должен выйти за пределы площадки и переправить мяч на сторону противника в пределах его площадки броском или ударом.

\* Подача выполняется одной рукой.

*При подаче мяч не должен касаться сетки, а в игре касание мяча сетки ошибкой не считается.*

**Проигрыш мяча или подачи**.

\* Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая команда теряет подачу, если:

\* мяч коснулся пола;

\* команда ударила по мячу более трех раз;

\* мяч коснулся тела игрока ниже пояса;

\* игрок прикоснулся к мячу два раза подряд;

\* игрок прикоснулся к сетке;

\* игрок перешел через среднюю линию;

\* мяч перелетел над сеткой, но приземлился за линиями, ограничивающими площадку;

\* мяч перелетел под сеткой или коснулся предметов, находящихся вне пределов площадки.

\* Переход игроков производится после выигрыша подачи по часовой стрелке.

\* Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 15 очков и не будет иметь перевеса в два очка.

\* Выигрыш двух партий в любой последовательности дает команде победу.

\* Право выбора стороны или подачи определяется жеребьевкой.

\* После окончания первой партии команды меняются сторонами.

\* Подачу начинает другая команда.

\* Смена сторон и очередность подачи производится после каждой партии.

\* В решающей (третьей) партии при наборе одной из команд 8 очков производится смена сторон. Подачу после смены производит тот же игрок