**Маршрутный лист урока № 65-66**

**(Физическая культура) 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата:** | 14.05.2020 | | |
| **Тема урока:** | Повторение метания мяча на точность и вдаль.  Обучение бегу на 600м в равномерном темпе. | | |
| **Характеристика основной деятельности обучающихся:** | Повторить технику метания мяча на точность и вдаль.  Правильно применять технику метания мяча, бегать в равномерном темпе 600м | | |
| **Содержание** | | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Шаг 1**  **Ходьба, бег** | **Ходьба. Виды ходьбы:**  Руки вверх на носках  Руки на поясе на пятках  Руки на поясе на внешней стороне стопы  Руки в сторону с перекатом с пятки на носок  Руки на поясе с наклонами на каждый шаг к левой, правой ноге  **Бег на месте.** | 5 мин | Руки прямые  Спина прямая  Спина прямая  Руки прямые  Наклон глубже  Чаще шаг |
| **Шаг 2**  **Комплекс ОРУ** | ОРУ на месте. | 10мин | Правильно выполнять ОРУ и ИП рук и ног. |
| **Шаг 3**  **Повторение метания мяча на точность и вдаль.** | 1 . Метание малого мяча в цель из И.п. – стоя, ноги врозь, мяч в полусогнутой руке над плечом выше головы на 20 см, локоть направлен вперед.  2. Метание мяча на дальность с разбега.  C:\Users\Admin\Pictures\Новая папка (3)\Техника метания малого мяча — SportWiki энциклопедия_files\250px-Legkay_atletika28.jpg    Учащиеся метают мяч на дальность по 1 человеку, 3 мяча. | 10 мин | Посмотри Интернет ресурс:  <https://youtu.be/WkBBqrvz4Jo> |
| **Шаг 4**  **Обучение бегу на 600м в равномерном темпе.** | **Беседа о беге в равномерном темпе.**  Основным, если не единственным методом тренировки в оздоровительном беге, является равномерный (или равномерно-ускоренный) метод. Его суть заключается в прохождении всей дистанции в равном темпе с постоянной скоростью.  **Техника безопасности при беге в равномерном темпе.**  **Учащийся должен:**  - внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;  - брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;  - во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;  - выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.  **Учащимся нельзя:**  - покидать место проведения занятия без разрешения учителя;  - толкаться, ставить подножки в строю и движении;  - залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;  - жевать жевательную резинку;  - отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;  - резко изменять направление своего движения. | 5 мин | Посмотри Интернет ресурс:  <https://youtu.be/O4Mmh_hv-Bc>  **Суть бега в равномерном темпе заключается в прохождении всей дистанции в равном темпе, т.е. с постоянной скоростью.** |

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