**Маршрутный лист урока № 58**

**(Физическая культура) 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата:** | 16.04.2020 | | |
| **Тема урока:** | Повторение бросков мяча через волейбольную сетку одной и двумя руками. | | |
| **Характеристика основной деятельности обучающихся:** | Знать правила игры в пионербол. | | |
| **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. Виды бега:**  - с высоким подниманием бедра  - с захлестыванием голени  - змейкой - с ускорением | 0,5круга  0, 5круга  0,5круга  0,5круга  0,5круга  0,5круга  0,5круга  0,5круга  1круг | Руки прямые  Спина прямая  Спина прямая  Руки прямые  Наклон глубже  Чаще шаг |
| **Шаг 2**  **Комплекс ОРУ** | ОРУ с волейбольным мячом на месте. **(Приложение 1)** | 10 мин | Правильно выполнять ОРУ и ИП рук и ног. |
| **Шаг 3**  **Повторение бросков мяча через волейбольную сетку одной и двумя руками**  (Посмотри Интернет ресурс:  [**https://yandex.ru/video/preview?filmId=13911042115927670332&parent-reqid=1586727963262021-1479096981331976874500324-production-app-host-man-web-yp-324&path=wizard&text=презентация+2+класс+Повторение+бросков+мяча+через+волейбольную+сетку+одной+и+двумя+руками**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=13911042115927670332&parent-reqid=1586727963262021-1479096981331976874500324-production-app-host-man-web-yp-324&path=wizard&text=презентация+2+класс+Повторение+бросков+мяча+через+волейбольную+сетку+одной+и+двумя+руками) | 1) Броски мяча через сетку двумя руками из-за головы на точность. Расстояние от сетки 2 м. (2, 4 зоне)  -Броски мяча через сетку двумя руками из-за головы на точность. Расстояние от сетки 3 м. (2, 4 зоне)  -Переход на другую зону.  -Броски мяча через сетку двумя руками снизу на точность. Расстояние от сетки 2 м. (2, 4 зоне)  -Броски мяча через сетку двумя руками снизу на точность. Расстояние от сетки 3 м. (2, 4 зоне) | 3 мин  3 мин  10 сек  2 мин  2 мин | Стараться попасть в обруч, который лежит на противоположной стороне площадки, соблюдая правильную технику броска и распределяя силы.  После выполнения броска забрать мяч и вернутся в конец колонны. Напомнить о ТБ.  Стараться попасть в обруч, который лежит на противоположной стороне площадки (перенос обруча в другое место), соблюдая правильную технику броска и распределяя силы.  После выполнения броска забрать мяч и вернутся в конец колонны.  «В 4 зоне, в колонну по одному, стройся!»  Стараться попасть в обруч, который лежит на противоположной стороне площадки (перенос обруча в другое место), соблюдая правильную технику броска и распределяя силы.  После выполнения броска забрать мяч и вернутся в конец колонны.  Стараться попасть в обруч, который лежит на противоположной стороне площадки, соблюдая правильную технику броска и распределяя силы.  После выполнения броска забрать мяч и вернутся в конец колонны. |
| **Шаг 4**  **Подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»** | **Содержание:** Дети образуют круг. Ловишка находится в центре круга. У его ног лежит мяч. Ловишка проделывает подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Ребята повторяют за ним все движения.  **Правила игры:** По сигналу взрослого: **“Беги из круга!” –** дети бегут врассыпную.Задача: ловишка быстро берет мяч с земли и старается попасть им в кого-нибудь из убегающих.Затем по сигналу взрослого: **“Один, два, три, в круг скорей беги!”  –** дети снова образуют круг. Ловишкой становится тот, в кого попал мяч. Если мяч пролетел мимо, остается прежний ловишка, и игра продолжается. | 5 мин | **ЗАПОМНИ ПРАВИЛА ИГРЫ.** |
| **Игра на внимание «Топ-хлоп»** | Ведущий произносит фразы-понятия - правильные и неправильные.  Если выражение верное, дети хлопают, если не правильное - топают.  Примеры: "Летом всегда идет снег". Картошку едят сырую". "Ворона - перелетная птица". Понятно, что чем старше дети, тем сложнее должны быть понятия. | 2 мин |  |
| **Домашнее задание** | Передача мяча.Запиши правила игры «**Ловишка с мячом и защитниками**» и пришли мне. | | |

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

**Приложение 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | ОМУ |
|  | | |
| . **ОРУ с волейбольным мячом на месте.**  **1**. И.п.- мяч впереди, ноги врозь.  1- наклон головы вправо.  2- и.п.  3- наклон головы влево.  4-и.п.  **2**. И.п- ноги врозь, мяч в правой руке.  1-поднять руки вверх, передача мяча в левую руку.  2- и.п.  3- тоже, передача мяча в правую руку.  4- и.п  **3**. И.п.- широкая стойка, мяч вверху.  1- наклон в право.  2- и.п  3- наклон влево.  4- и.п  5-наклон вперед.  6-и.п  **4**. И.п.- вращение мяча вокруг туловища.  1,3- вращение вправо.  2,4- вращение влево.  **5**. И.п - узкая стойка, мяч внизу.  1-мяч вверх, прогнуться в спине.  2- наклон вниз, мячом коснуться пол.  3- полный присед, мяч вперед.  4- и.п.  **6.** И.п. – узкая стойка, мяч вперёд.  1 – мах правой, коснуться носком мяч;  2 – и.п.;  3 – то же левой;  4 – и.п.  **7**. Перекаты.  И.п.- широкая стойка, мяч вперед.  1- перекат вправо.  2- перекат влево.  **8**. И.п- узкая стойка, мяч внизу.  1-выпад, левой.  2-и.п  3- выпад правой.  4- и.п  **9.** Прыжки, мяч в правой руке.  1-прыжок,передача мяча в левую руку.  2- и.п.  3- тоже в правую руку.  4- и.п  **10** .Приседание | 8 раз  темп медленный  8 раз  Темп медленный  8 раз  Темп средний.  8 раз  Темп средний.  8 раз  Темп средний.  8 раз  Темп средний.  8 раз  Темп средний.  8 раз  Темп средний.  10 раз  10 раз | Руки прямые, не сгибать в локтях, спина прямая, подбородок держать прямо.  Спина прямая, подбородок держать прямо.  Руки прямые, не сгибать в локтях, спина прямая.  Спина прямая, подбородок держать прямо.  Руки прямые, не сгибать в локтях.  Руки прямые, колени не сгибать, спина прямая.  Спина прямая, руки прямые, колено составляет 90 гр.  Пятку не отрывать.  Спина прямая, руки прямые, колено составляет 90 гр.  Спина прямая, руки прямые.  Колени не выходят за носки. |

**ОРУ с волейбольным мячом на месте.**

**1**. И.п.- мяч впереди, ноги врозь.

1- наклон головы вправо.

2- и.п.

3- наклон головы влево.

4-и.п.

**2**. И.п- ноги врозь, мяч в правой руке.

1-поднять руки вверх, передача мяча в левую руку.

2- и.п.

3- тоже, передача мяча в правую руку.

4- и.п

**3**. И.п.- широкая стойка, мяч вверху.

1- наклон в право.

2- и.п

3- наклон влево.

4- и.п

5-наклон вперед.

6-и.п

**4**. И.п.- вращение мяча вокруг туловища.

1,3- вращение вправо.

2,4- вращение влево.

**5**. И.п - узкая стойка, мяч внизу.

1-мяч вверх, прогнуться в спине.

2- наклон вниз, мячом коснуться пол.

3- полный присед, мяч вперед.

4- и.п.

**6.** И.п. – узкая стойка, мяч вперёд.

1 – мах правой, коснуться носком мяч;

2 – и.п.;

3 – то же левой;

4 – и.п.

**7**. Перекаты.

И.п.- широкая стойка, мяч вперед.

1- перекат вправо.

2- перекат влево.

**8**. И.п- узкая стойка, мяч внизу.

1-выпад, левой.

2-и.п

3- выпад правой.

4- и.п

**9.** Прыжки, мяч в правой руке.

1-прыжок,передача мяча в левую руку.

2- и.п.

3- тоже в правую руку.

4- и.п

**10** .Приседание

**Приложение 2**