**Маршрутный лист урока № 67**

**(Физическая культура) 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата:** | 19.05.2020 | | |
| **Тема урока:** | Т.п.- Приёмы закаливания.  Повторение бега в равномерном темпе. | | |
| **Характеристика основной деятельности обучающихся:** | Знать приёмы закаливания, уметь в равномерном темпе бегать 700м,  играть в подвижную игру «Воробьи - вороны» | | |
| **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**  **Повторение бега 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 - уметь бегать в равномерном темпе 700м | 7 мин | Посмотри Интернет ресурс: [**https://youtu.be/O4Mmh\_hv-Bc**](https://youtu.be/O4Mmh_hv-Bc) |
| **Шаг 4**  **Т.п. – Приёмы закаливание.** | Посмотри Интернет ресурс: [**https://youtu.be/K1r3UiWNVQM**](https://youtu.be/K1r3UiWNVQM)  Перечитайте материал учебника с. 52-55 http://900igr.net/up/datas/88848/014.jpg | 7 мин | Знать приёмы закаливания. |
| **Шаг 5**  **Подвижная игра**  **«Воробьи - вороны»** | Правила игры "Воробьи и Вороны" - вариант №1  Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.  По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.  Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Воооо — рооооо — ... БЬИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убегать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убегать будет легко, а догонять — трудно. | 3 мин | Запомни правила игры. |

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