**Маршрутный лист урока № 62**

**(Физическая культура) 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата:** | 30.04.2020 | | |
| **Тема урока:** | Сдача к.н. поднимание туловища из положения лежа за 30с. | | |
| **Характеристика основной деятельности обучающихся:** | Уметь сдать тест по подъему туловища из положения лежа за 30с.  Знать правила игры «Точно в цель» | | |
| **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. | 10 мин | Правильно выполнять ОРУ и ИП рук и ног. |
| **Шаг 3**  **Сдача к.н. поднимание туловища из положения лёжа за 30с.** | Уметь сдать тест по подъему туловища из положения лёжа за 30с. Принимаем горизонтальное положение тела на полу (на пледе), напоминаю – руки в замок за голову, локти вперёд, ноги фиксирует взрослый, он и ведёт счёт и запоминает результат. Обратить внимание на то, что необходимо следить за мышцами шеи, чтобы не удариться головой (несмотря на то, что тестирование проводится на пледе).  **После тестирования подведите итоги сдачи теста и пришлите результат!** | 10 мин | Посмотри Интернет ресурс: <https://youtu.be/G-dw72bLExw>  **(Поднимание туловища из положения лёжа)**  <https://youtu.be/ChJfSsxK470> **(Ошибки при выполнении теста)** |
| **Шаг 4**  **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. | 5 мин | Знать правила игры «Точно в цель» |

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