Дата: 12.05.2022
Класс: 2
Урок: 2
Предмет: Физическая культура
Тема: Физическое совершенствование «Подвижные игры. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: наклон вперед из положения сидя.».

Выполните зарядку.

1. И.П. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения туловища.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- ходьба в приседе,
11. Беговые упражнения:
- приставным шагом
- левым боком,
- правым боком,
- с высоким подниманием бедра,
- с захлёстом голени.

2«Подвижные игры. Комплексный тест-оценивание физической подготовленности: наклон вперед из положения сидя.».

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Глубокий **смысл подвижных игр** — в их **полноценной роли в физической и духовной жизни**, существующей **в истории и культуре каждого народа**. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним **из условий развития культуры ребенка**. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

- **Игра "Солнышко и дождик"**

Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу воспитателя.
Описание: Дети сидят в зале на стульчиках. Стульчики — это их «дом». После слов воспитателя: «Какая хорошая погода, идите гулять!», ребята встают и начинают двигаться в произвольном направлении. Как только педагог скажет: «Дождь пошел, бегите домой!», дети должны прибежать к стульям и занять свое место. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь кончился!».

Наклон вперед из положения сидя
Для выполнения упражнения надо сесть на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Руки вперед, внутрь, ладони вниз.
Выполнить три медленных предварительных наклона, ладони скользят по намеченной линии. Четвертый наклон выполняется (плавно, не рывком) как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см.
Во время выполнения наклонов запрещено сгибать ноги в коленях.
Наклон вперёд из положения сидя. (мальчики-6 см., 4 см., 2 см.) (девочки-11 см., 8 см., 6 см.,)

Ребята ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом: «Наклон вперед из положения сидя»
https://www.youtube.com/watch?v=47B66jkeCvc&t=6s

Домашнее задание: Наклон вперед из положения сидя на полу. Не забываем предварительно сделать упражнения на растяжку.
Если у Вас возникнут трудности, вопросы по материалу урока, консультацию можно получить согласно графика:

День недели		Учитель	Способы получения консультаций
Пятница		Тучкова Е.Г.	1.Телефон: +38071-465-75-02