

1

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ
ЗанятиеКТО ТАКОЙ *настоящий*
спортсмен?

ВИД СПОРТА

БОКС



ИНВЕНТАРЬ

картинки про БОКС



ПОДГОТОВКА

- Построение на ПЧ
- Строевые упражнения
- Ходьба
- Бег
- Дыхательные упражнения
- Перестроение на ОЧ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

(Начало выполнения упражнения).

Однажды решил мальчик Миша пойти на прогулку в парк. Гулял он там часто, потому что любил свежий воздух и природу.

И вот видит Миша, как незнакомый ему мальчик делает интересные упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ

Ходьба на месте



ДОЗИРОВКА

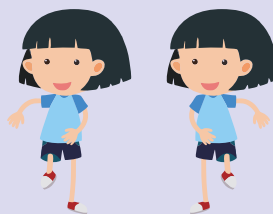
На протяжении
данного отрезка
рассказа

ОМУ

Выполнять
в медленном темпе

Сначала бегают быстро-быстро от дерева до дерева, как будто его кто-то догоняет, а он хочет убежать.

Бег на месте



60–90 с

Чередовать
быстрый и медленный
бег

Затем останавливается на месте, приседает и начинает прыгать как лягушка. Прыгает много раз без остановки, не отдыхает.

ИП упор присев
1 упор лежа
2 упор лежа, ноги врозь
3 упор лежа
4 ИП



8–12 раз

Руки выпрямлены.
В упоре лежа
не прогибаться,
ноги не сгибать

ТЕКСТ для рассказа

УПРАЖНЕНИЯ

ДОЗИРОВКА

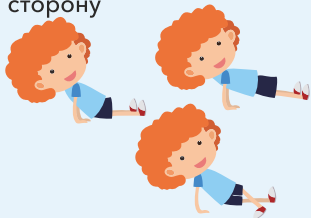
ОМУ

Но и на этом упражнении у мальчика не закончились.

После лягушачьих прыжков садится мальчик на пол, выпрямляет ноги, руками упирается в пол сзади и начинает поднимать вверх таз, прогибается и замирает на несколько мгновений.

Затем начинает делать скручивания то одной, то второй ногой.

ИП упор сидя сзади
1 упор лежа сзади
2 правой ногой коснуться пола слева
3 упор лежа сзади
4 ИП
5–8 то же в другую сторону



4–6 раз

В ИП ноги вместе, носки оттянуть

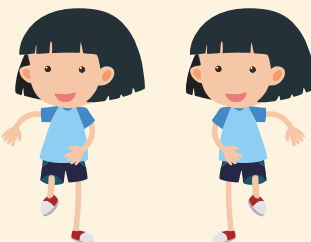
Не выдержал Миша, и решил подойти к мальчику, спросить, что же он делает.

– Привет! Я Миша, а тебя как зовут? И чем это ты интересным занимаешься?

– Привет! Меня зовут Дима, я спортсмен, – отвечает мальчик.

– А я знаю, мы тоже занимаемся физкультурой в школе и делаем разные упражнения. Значит, и я спортсмен?

Ходьба на месте высоко поднимая колени



На протяжении данного отрезка рассказа

Выполнять в медленном темпе

– Нет, – отвечает Дима, – спортсмен занимается каким-то видом спорта, я, например, занимаюсь боксом.

Ты знаешь такой вид спорта?

(Вопрос к детям: а вы знаете? Дети отвечают, педагог рассказывает и показывает*)

ИП правая спереди, левая сзади, кисти рук сжаты в кулаки, правая рука прижата к себе, левая – вытянута вперед. Прыжки со сменой положения рук и ног



14–16 прыжков

Руки не сгибать. Прыжки выполняются в медленном темпе. На усмотрение руководителя физического воспитания темп может увеличиваться

Он тренируется не просто так, а специально для того, чтобы выступить на соревнованиях. То есть спортсмен не тот, кто просто выполняет физические упражнения или играет в какие-то игры, а тот, кто занимается спортом и выступает на соревнованиях.

Подумал Миша и говорит:

– Я все понял, я не спортсмен, потому что я не занимаюсь никаким видом спорта и не участвую в соревнованиях, но очень хотел бы попробовать! Покажешь мне?

Ходьба на месте на носках, руки на пояс



На протяжении данного отрезка рассказа

Выполнять в медленном темпе

ТЕКСТ для рассказа

– С удовольствием! – отвечает Дима, – Устроим небольшое соревнование.

Для этого необходимо стать в пару друг напротив друга.

Взяться за руки.

По сигналу нужно постараться, как можно больше раз, не разрывая руки, ногами коснуться ног соперника и не дать наступить на свои ноги.

УПРАЖНЕНИЯ

«Пятнашки» в парах
ИП стойка ноги врозь, друг напротив друга, взявшись за руки, кисти в замок на уровне груди.

Задача: как можно больше раз наступить на ногу партнера

**ДОЗИРОВКА**

60–90 с

ОМУ

Задание выполняется по команде преподавателя

Соревновались мальчики, старались победить, было весело и интересно.

А после таких упражнений нужно обязательно отдохнуть.

ИП сед ноги в стороны, руки вверх

1 наклон вперед, руками коснуться пола между стоп

2,3 удержание положения

4 ИП



6–8 раз

В ИП глубокий вдох, наклон вперед – выдох.
Колени не сгибать.
Стопы на себя

ТЕКСТ для рассказа

Договорились в следующий раз прийти вместе на тренировку по боксу, потому что Мише тоже очень захотелось стать спортсменом.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАССКАЗА:

1. Куда Миша пошел гулять?
2. Кого увидел Миша? Чем занимался мальчик Дима?
3. Каким видом спорта занимался Дима?
4. Кто такой настоящий спортсмен?

Я мечтаю стать спортсменом,
Настоящим, не поддельным!
Чтобы мне спортсменом стать
Нужно дух тренировать.
Спортом нужно заниматься
И любить соревноваться,
Соперников и судей уважать,
Правила все четко выполнять,
Всегда стремиться побеждать!
И никогда не унывать!
Ну а теперь давай играть!

СТИХОТВОРЕНИЕ
перед игрой

ПОДВИЖНАЯ ИГРА
в соответствии
с задачами занятия:

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Упражнения на восстановление дыхания
- Построение, подведение итогов занятия

