

2

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие



КАК настоящий спортсмен относится к своему сопернику?



ВИД СПОРТА

**ВЕЛОСИПЕДНЫЙ
СПОРТ**



ИНВЕНТАРЬ

картинки про
**ВЕЛОСИПЕДНЫЙ
СПОРТ**



ПОДГОТОВКА

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

(Начало выполнения упражнения).

Решил мальчик Миша заниматься спортом.

Выбирал долго, каким видом заняться и, советовался с родителями, потому что много интересных видов спорта есть.

Остановился на велосипедном спорте

(А вы знаете такой вид спорта? Показ картинок педагогом*).

В назначенный день пришел Миша на тренировку, переоделся, и тренер начал занятие с выполнения разных упражнений.

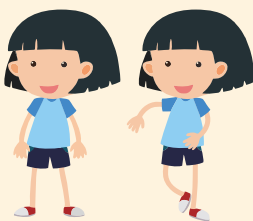
Сначала хорошенько размяли ноги.

Затем приступили к езде на велосипеде.

Прежде чем пустить Мишу кататься с другими ребятами, тренер показал, как правильно крутить педали на велосипеде и как не упасть.

УПРАЖНЕНИЯ

Ходьба на месте



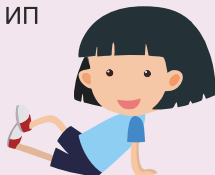
ИП ОС

- 1 упор присев
- 2 встать, правую вперед на пятку, руки в стороны
- 3 упор присев, приставляя правую
- 4 ИП
- 5-8 то же с другой ноги



ИП сед углом, упор сзади

- 1-7 имитация кручения педалей велосипеда
- 8 ИП



ДОЗИРОВКА

На протяжении
данного отрезка
рассказа

2-4 раза

2-4 раза

ОМУ

Выполнять
в медленном темпе

2, 6 - носок на себя.
Руки параллельно полу.
Кисти натянуты

Выпрямлять ноги
до конца.
Выполнять строго
под счет

ТЕКСТ для рассказа

И только после этого пустил Мишу ездить по кругу на велосипеде вместе с остальными занимающимися детьми.

УПРАЖНЕНИЯ

ИП упор лежа

1–8 переступить руками по кругу влево, ноги не сдвигать

9–16 то же в другую сторону

Вариант: то же, но переступая ногами, руки на месте



ДОЗИРОВКА

2–4 раза

ОМУ

Не прогибаться

Старался Миша выполнять задания тренера правильно, но получалось не всегда.

Упражнения были новые и непривычные.

Из-за этого мальчик Коля, который занимается в спортивной секции дольше Миши, решил над ним пошутить.

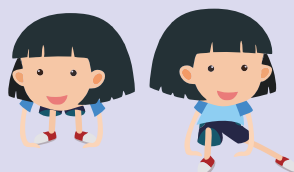
Прыгал и передразнивал Мишу, как самая настоящая обезьянка.

ИП упор присев

1 прыжком левую в сторону на носок

2 ИП

3–4 то же с другой ноги



2–4 раза

1, 3 – ноги не сгибать
Спину держать прямо

Увидели это тренер и другие дети, и им это не понравилось. Разве так должен вести себя настоящий спортсмен? Настоящий спортсмен должен уважать и ребят в команде и своих соперников.

Решил тренер Колю проучить, чтобы больше не кривлялся перед другими детьми, и говорит:

- Раз ты, Коля, так себя ведешь, будет у вас парное задание, где ты отвечаешь, чтобы у Миши все получилось.

А задание вот такое: (объясняется упражнение).

В ПАРАХ:

ИП стоя спиной друг к другу, взяться под локоть

1–2 прыжки вправо

3–4 ИП

5–8 то же влево

ВАРИАНТ: по одному прыжку с возвращением в ИП вперед, назад, влево, вправо



60 с

Выполнять по команде руководителя физического воспитания. Выполнять в медленном темпе постепенно ускоряясь

Пришлось стараться Коле, чтобы задание выполнить: Мише помочь и дружбу ребят не потерять.

Получилось очень хорошо.

Тренер похвалил, а пока упражнения делали и с Мишей подружился.

ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ В КРУГ

ИП сидя на полу, ноги вместе, взявшись за руки их поднять вверх

1–3 наклон вперед, руки тянутся в центр круга

4 ИП

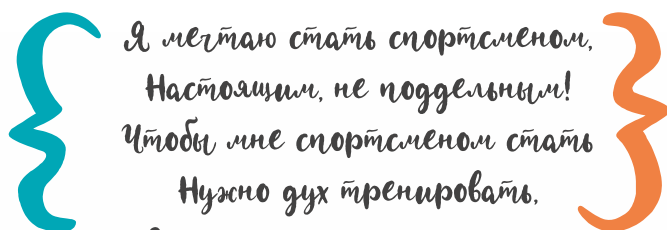


8–12 раз

Ноги не сгибать, носки на себя

Дружные ребята стали, всегда помогали младшим, а соперников и товарищей по команде уважали и никогда не дразнили, как самые настоящие спортсмены.

1. Какой вид спорта выбрал Миша?
2. Какие упражнения он делал на занятии?
3. Почему Коля начал передразнивать Мишу? Правильно ли он поступил?
4. Как в этой ситуации должен вести себя настоящий спортсмен? Что сделал тренер?
5. Подружились ли ребята?



*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 жестко 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

