

# 3 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие

## КАК спортсмен воспринимает ПОБЕДУ и поражение?



### ВИД СПОРТА

СПОРТИВНАЯ  
ГИМНАСТИКА



### ИНВЕНТАРЬ

картинки про  
СПОРТИВНУЮ  
ГИМНАСТИКУ



### ПОДГОТОВКА

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

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### ТЕКСТ для рассказа

(Начало выполнения упражнения).

(Сначала показ упражнения, начинают выполнение и слушают рассказ)

Жила в небольшом городке девочка Маша. Совсем недавно мама отвела ее на занятия по такому виду спорта, как спортивная гимнастика\*

(Вопрос к детям: А вы знаете такой вид спорта? Дети отвечают, после чего объясняет учитель).

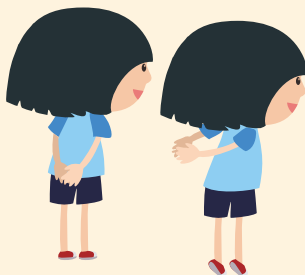
#### УПРАЖНЕНИЯ

**ИП** стойка, руки сзади в «замок»

**1–2** на носки, поднять руки

**3** руки вниз-сзади

**4** ИП



#### ДОЗИРОВКА

На протяжении  
данного отрезка  
рассказа

#### ОМУ

Выполнять  
в медленном темпе

На занятия Маше ходить очень нравилось.

Вместе с другими детьми она выполняла очень много интересных упражнений.

То летали, как бабочки;

#### «Бабочка»

**ИП** сед, согнув ноги, колени врозь, подошвы стоп сведены

**1–4** пружинистые движения коленями вниз

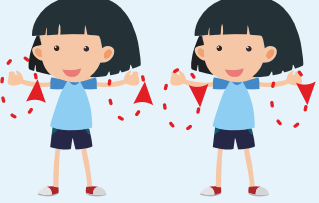
**5–8** опустив колени удержание положения



4–6 раз

Лопатки соединены, руками держаться за стопы.

Выполнять с максимальной амплитудой

| ТЕКСТ для рассказа                                                                                                                                                                                                       | УПРАЖНЕНИЯ                                                                                                                                                                                                                                                   | ДОЗИРОВКА                                     | ОМУ                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>то шипели, как змеи;</p>                                                                                                                                                                                              | <p><b>ИП</b> лежа на животе, ладони на уровне груди<br/> <b>1–4</b> выпрямляя руки в локтевых суставах прогиб в спине, посмотреть вверх<br/> <b>5–8</b> вернуться в ИП</p>  | <p>4–6 раз</p>                                | <p>1–4 руки выпрямить до конца, с выдохом имитируют шипение змеи «Ссссссссс».<br/>         Выполнять с максимальной амплитудой</p>                     |
| <p>мяукали как кошечки;</p>                                                                                                                                                                                              | <p><b>ИП</b> упор лежа на коленях<br/> <b>1–4</b> округлить спину, наклон головы вперед<br/> <b>5–8</b> прогнуть спину, наклон головы назад</p>                             | <p>4–6 раз</p>                                | <p>1–4 с выдохом имитируют шипение кота «Шшшшш»<br/>         5–8 имитируют мяуканье кота «Мяяяяу»<br/>         Выполнять с максимальной амплитудой</p> |
| <p>летали как птички.</p>                                                                                                                                                                                                | <p><b>ИП</b> сед, руки в замок за голову, локти в стороны<br/> <b>1</b> ноги в стороны<br/> <b>2–3</b> пружинистые наклоны вперед<br/> <b>4</b> ИП</p>                    | <p>4–6 раз</p>                                | <p>Спину держать ровно.<br/>         2–3 смотреть вперед, голову не опускать.<br/>         Ноги не сгибать.<br/>         Стопы на себя</p>             |
| <p>Очень нравились Маше эти веселые и интересные упражнения.<br/>         Получалось у нее хорошо, и впереди ее ждали самые первые соревнования.<br/>         Ведь настоящие спортсмены обязательно в них участвуют.</p> | <p><b>ИП</b> сед, руки на стопы<br/> <b>1–2</b> правая стопа на себя<br/> <b>3–4</b> ИП<br/> <b>5–8</b> то же другой ногой</p>                                            | <p>На протяжении данного отрезка рассказа</p> | <p>Выполнять с максимальной амплитудой.<br/>         Спину держать ровно, ноги не сгибать</p>                                                          |
| <p>Переживала Маша за соревнования очень. Крутилась все время возле мамы и вздыхала, что боится, вдруг проиграет.</p>                                                                                                    | <p><b>ИП</b> стойка ноги врозь, руки в стороны в кулаках<br/> <b>1–4</b> вращение в локтевых суставах вовнутрь<br/> <b>5–8</b> то же наружу</p>                           | <p>4 – 6 раз</p>                              | <p>Руки не опускать.<br/>         Выполнять с максимальной амплитудой</p>                                                                              |

## ТЕКСТ для рассказа

Тогда решила мама, чтобы девочку успокоить, сводить ее посмотреть, как выступают на соревнованиях более опытные спортсмены и как они ведут себя, когда проигрывают или выигрывают.

Пришли Маша с мамой в спортивный комплекс, а вокруг столько спортсменов, красивых, стройных, как на подбор!

Сели на трибуны и начали наблюдать.

Выступали все хорошо, выполняли сложные упражнения, Маше очень нравилось.

Настроение у спортсменов было боевое, все настроены на победу и стараются выполнять упражнения в как можно лучше.

И вот пришло время оглашения результатов.

Конечно, победительница соревнований очень обрадовалась и была довольна выступлением.

Но мама обратила Машино внимание на то, как ведут себя спортсменки, которые не смогли догнать победительницу. Из-за поражения они, конечно, расстроились, но плакать не стали, обсудили ошибки с тренером и договорились все исправить. А через пять минут уже разговаривали и смеялись вместе с другими девочками (Выполнение упражнения).

Посмотрела Маша на это и сказала маме, что теперь ей не страшно выступать на соревнованиях, а наоборот, очень интересно! И она обязательно постарается выполнить задания правильно.

## УПРАЖНЕНИЯ

**ИП** стойка, руки перед грудью

**1** выпад вправо, носок левой на себя

**2–3** наклоны вправо

**4 ИП**

**5–8** то же в другую сторону



**ИП** стойка ноги врозь, руки вниз

**1. – 4.** вращение в плечевых суставах вперед

**5. – 8.** то же назад



**ИП** узкая стойка, руки на пояс

**1–4** прыжки на двух ногах

**5–8** пружинистые наклоны вперед



**В парах**

**ИП** стоя плотно спиной друг к другу, руки вверх-наружу в «замок»

**1–3** выполняют выпад правой, руки в стороны,

**4 ИП**

**5–7** то же левой,

**8 ИП**



## ДОЗИРОВКА

4–6 раз

3–4 раза

3 – 4 раза

4 – 6 раз

## ОМУ

Отведенную ногу не сгибать

Выполнять с максимальной амплитудой

5–8 ноги не сгибать, постараться коснуться стоп.

Выполнять с максимальной амплитудой

1–3, 5–7 выдох при отведении рук назад.  
4, 8 вдох

## ТЕКСТ для рассказа

Затем, немного подумав, Маша спросила:  
– Мама, а если ты становишься победителем, значит ты все делаешь правильно и тебе больше нечему учиться?

– Нет, – отвечает мама, – если ты становишься победителем – это значит, что ты совершил меньше ошибок, чем все остальные спортсмены. Но настоящий спортсмен всегда будет стараться быть еще лучше.

## УПРАЖНЕНИЯ

**ИП** стойка, руки на пояс  
**1–2** пережат на носки  
**3–4** пережат на пятки



## ДОЗИРОВКА

На протяжении данного отрезка рассказа

## ОМУ

Выполнять в медленном темпе

## ТЕКСТ для рассказа

А на своих самых первых соревнованиях Маша выступила хорошо, правда, первое место она не заняла, но тренер ее похвалил, и Маша совсем не плакала, ведь впереди еще очень много побед.

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАССКАЗА:

1. Каким видом спорта занималась девочка Маша?
2. Нравилось ли ей ходить на занятия?
3. Почему Маша боялась выступать на соревнованиях?
4. Что сделала мама Маши, чтобы она не боялась выступать на соревнованиях?
5. Как правильно ведут себя победители и проигравшие спортсмены?

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



