

5 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ НАРУШАТЬ правила безопасного поведения НА ТРЕНИРОВКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ?



ВИД СПОРТА

ГРЕБЛЯ
АКАДЕМИЧЕСКАЯ



ИНВЕНТАРЬ

- Палки гимнастические,
- Картинки об академической гребле



ПОДГОТОВКА

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

(Начало выполнения упражнения).

Девочки Катя и Даша дружат уже давно.

Познакомились они, когда в первый раз пришли заниматься в спортивную секцию по гребле академической (а знаете такой вид спорта? Какие еще виды гребли знаете?)

УПРАЖНЕНИЯ

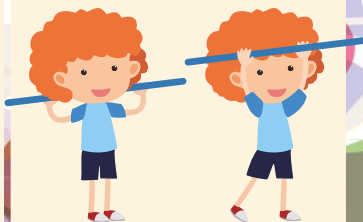
ИП стойка, палка на лопатках

1 правую назад на носок, палку вверх, смотреть на палку

2 ИП

3–4 то же с другой ноги

ВАРИАНТ: то же, но мах назад



ДОЗИРОВКА

4–6 раз

ОМУ

1,3 прогнуться, руки не сгибать

В гребле академической спортсмены плавают на специальных лодках, а по воде передвигаются им помогают весла.

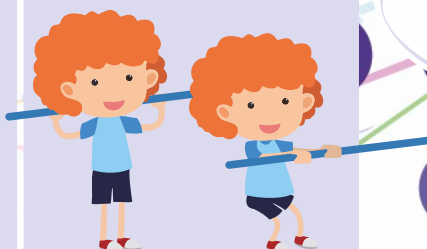
Кроме того, спортсмены в лодках могут плавать по одному, два, четыре и восемь человек.

ИП узкая стойка, палка за головой

1–2 присед на полной ступне, палку вперед

3–4 ИП

ВАРИАНТ: то же на каждый счет



4–6 раз

Выполнять в медленном темпе строго под счет

ТЕКСТ для рассказа

Катя и Даша спортивные результаты показывают хорошие и даже недавно получили звание Мастеров спорта Республики Беларусь.

Девочки считают себя уже опытными спортсменами, но была в их спортивной жизни история, которую они запомнят на всю жизнь.

УПРАЖНЕНИЯ

ИП палка вперед, хват снизу

1 подбросить палку вверх

2 поймать палку двумя руками

**ДОЗИРОВКА**

8–10 раз

ОМУ

Постепенно увеличивать высоту полета
Бросок выполнять согласовано

Однажды, много лет назад, когда Даша и Катя только делали свои первые шаги в спорте, тренер сказал, что девочки будут тренироваться и выступать на соревнованиях в «двойке» лодке на два человека.

Счастью их не было предела! Ведь теперь можно было намного больше болтать друг с другом обо всем на свете и не бояться, что это заметит тренер, потому что отвлекаться во время занятий было строго запрещено (а вы знаете почему?)

ИП палка на спине в локтевых сгибах

1 Прыжки на двух на каждый счет

ВАРИАНТЫ:

– прыжком ноги врозь/вместе

– прыжки на двух с поворотом налево (направо) на каждый счет

– два прыжка влево, два вправо; то же вперед и назад



15–20 прыжков

Начинать в медленном темпе, постепенно ускоряться

До того, как начать тренироваться на воде, все занимающиеся дети сначала изучали, как правильно работать веслом и выполняли разные упражнения в спортивном зале.

ИП стойка ноги врозь, руки на поясе, палка на полу между ног

1 прыжок с поворотом кругом в стойку ноги врозь

2 прыжок с поворотом в ИП

3–4 то же с поворотом в другую сторону



4–6 раз

Выполнять в медленном темпе

Только после этого сидели в спортивные лодки и учились гребти на воде в настоящей речке.

ИП сед ноги врозь, палка впереди, хват на ширине плеч

Поочередные круговые движения левым, правым концом палки



4–8 раз

Выполнять в медленном темпе с максимальной амплитудой

ТЕКСТ для рассказа

И вот, во время одной из таких тренировок на воде, девочки, забыв о правилах безопасного поведения на занятиях греблей, начали разговаривать, смеяться и баловаться в лодке.

Даже после замечания тренера прекратили всего лишь на несколько минут и продолжили баловство.

УПРАЖНЕНИЯ

ИП стойка на левой, палка вертикально на полу справа, хват левой, правая рука на поясе

1–7 прыжки на левой вокруг полки

8 прыжок с поворотом и перехватом палки правой рукой. То же, на правой



ДОЗИРОВКА

2–4 раза

ОМУ

Палку не наклонять, приземляться на носок

Не заметили Катя и Даша, что съехали со своей полосы, а рядом как раз гребли ребята в другой лодке. Они девочек заметили, но было уже поздно, лодки столкнулись и все, кто в них сидел, упали в воду.

Хорошо, что обязательно все надевают спасательные жилеты, и дети успели только намочнуть и испугаться.

ИП сед, палка на коленях

1 палку вверх

2–3 два пружинящих наклона, палку к носкам

4 ИП



6–8 раз

Ноги и руки не сгибать. Выполнять с максимальной амплитудой

Ребят из воды быстро вызволили. Катя и Даша сразу признались тренеру, что это они виноваты. За честность девочек похвалил, но за баловство и нарушение правил поведения наказал.

Хотел даже рассадить их в разные лодки тренироваться, но Катя и Даша пообещали, что больше никогда не будут нарушать правила поведения на занятиях и тренер им поверил.

ИП упор сидя сзади, палка в руках

1 наклон вперед, палку назад

2 ИП



8–10 раз

Ноги не сгибать. Выполнять с максимальной амплитудой

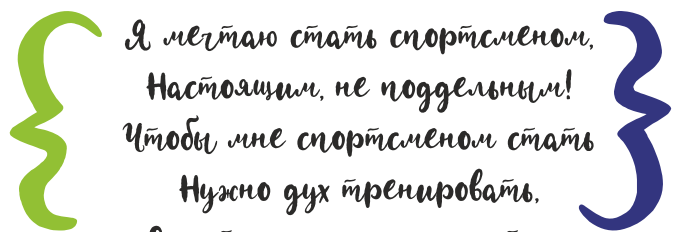
ТЕКСТ для рассказа

Для девочек это был урок на всю жизнь.

Обещание они выполнили, на занятиях старались, были внимательны и не отвлекались, благодаря чему добились многих побед.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАССКАЗА:

1. Каким видом спорта занимались Катя и Даша?
2. Сколько спортсменов может сидеть в лодке в гребле академической?
3. Почему девочки врезались в чужую лодку и перевернулись?
4. Как правильно себя ведет настоящий спортсмен на тренировках?



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



КАНОЭ



ВЕСЛО
КАНОЭ



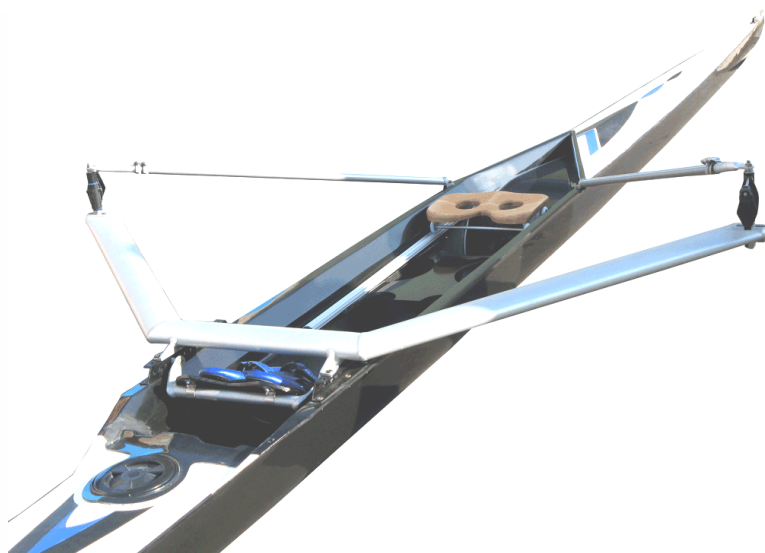
БАЙДАРКА



ВЕСЛО
БАЙДАРКА



АКАДЕМИЧЕСКОЕ
СУДНО



ВЕСЛА

