

7

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие



ЧЕСТНАЯ ПОБЕДА и помощь сопернику



ВИД СПОРТА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



ИНВЕНТАРЬ

- Мячи малого диаметра по количеству детей
- Барьеры для бега 6–8 шт.
- Фишки 6–8 шт.
- Картинки стадиона «Динамо», по видам легкой атлетики



ПОДГОТОВКА

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

(Начало выполнения упражнения).

Сегодня день особенный – на главном стадионе «Динамо» в Минске (картинка стадиона, показывает воспитатель) начинаются соревнования по легкой атлетике, а мы с вами превратимся в спортсменов, которые в них участвуют.

(А вы знаете, какие виды соревнований включает в себя легкая атлетика?)

УПРАЖНЕНИЯ

ИП узкая стойка на носках, руки в стороны, мяч в правой руке
1 передать мяч в левую руку над головой
2 ИП мяч в левой руке
3 передать мяч в правую руку за спиной
4 ИП



ДОЗИРОВКА

На протяжении данного отрезка рассказа

ОМУ

Руки и ноги не сгибать, голову не опускать

Как и в любом виде спорта, перед началом соревнований спортсмены выполняют разминку (с мячом малого диаметра).

Комплекс ОРУ с мячом малого диаметра по картам ОРУ руководителя физического воспитания.

5 мин

В комплексе ОРУ 4-6 упражнений

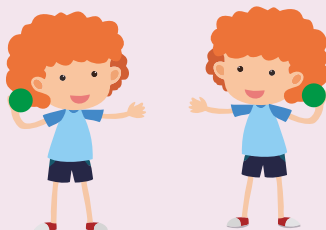
Все спортсмены готовы к началу соревнований.

Первый вид соревнований – толкание ядра (картинку показывает воспитатель).

Девочки и мальчики толкают ядро с места, без дополнительного разбега. Отличается вес: у мальчиков ядро тяжелее, у девочек – легче.

Побеждает спортсмен, толкнувший ядро дальше всех. Давайте и мы с вами попробуем.

Метание мяча вдаль поочередно правой и левой рукой



по 2 раза
на правую и левую руки

Выполнять по команде руководителя физического воспитания.

Отмечаются воспитанники, метнувшие дальше всех

ТЕКСТ для рассказа

Следующий вид соревнований – прыжки в длину с разбега (воспитатель показывает картинку).

Спортсмены разбегаются и прыгают в яму с песком.

Побеждает спортсмен, прыгнувший дальше всех.

А мы с вами попробуем сначала прыгнуть с места.

УПРАЖНЕНИЯ**Выполнять в шеренге.**

Прыжки с продвижением вперед в шеренге с зажатым между ногами мячом.

ВАРИАНТ: без мяча с продвижением на 5–6 метров

**ДОЗИРОВКА**

2–3 мин

ОМУ

Отмечаются дети, выполнившие прыжки дальше всех

После прыжков в длину спортсмены выполняют бег с барьерами (воспитатель показывает картинку).

На протяжении всей дистанции, которую должен пробежать спортсмен, стоят барьеры. Каждый спортсмен должен их перепрыгнуть.

Победу в этом виде соревнований одержит спортсмен, который самый первый добегит до финиша.

Бег по кругу с перепрыгиванием через барьер

60 с

В спортивном зале по кругу выставлены барьеры.

Высота 20-30 см.

Выполнять в медленном темпе.

По свистку смена направления движения

Одним из самых известных видов легкой атлетики является бег на короткие дистанции.

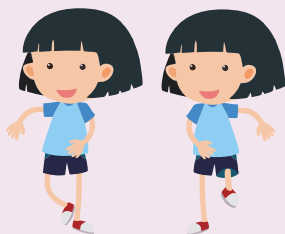
Спортсмены бегут на стадионе, самые быстрые добегают от линии старта до линии финиша меньше, чем за 10 секунд!

Давайте и мы с вами пробежим.

ИП ОС

1–10 бег на месте

11–20 ходьба на месте



2–3 раза

Выполнять в максимально быстром темпе

И последний вид соревнований на сегодня – бег на длинные дистанции. Как правило, соревнования проводятся уже не на стадионе, а по дороге, где ездят машины. Бежать спортсмены начинают спокойно, берегут силы, ведь финиш очень далеко.

Побежим и мы с вами!

Бег змейкой между предметами

2–3 мин

Выполнять в среднем темпе

Вдруг мы с вами видим, что спортсмен, который бежал впереди нас и мог победить, неожиданно запутался и побежал не в ту сторону. Что нам с вами делать? Поступить честно и помочь спортсмену или тихонько пробежать мимо, не помогая заблудившемуся спортсмену? (Ответы детей)

Правильно! Поможем, ведь побеждать нужно честно, и никогда не оставлять друга или соперника в беде.

Ходьба на месте

На протяжении данного отрезка рассказа

Выполнять в медленном темпе

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. По какому виду спорта соревнования мы сегодня посетили?
2. Какие виды соревнований проводятся по легкой атлетике?
3. Бег на короткие дистанции бегут где, на стадионе или по дороге? А на длинные дистанции?
4. Что случилось со спортсменом, который бежал по дороге длинную дистанцию? И будем ли мы ему помогать? Почему?

*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

