

9

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие

ЧЕСТНАЯ ПОБЕДА и помощь сопернику



ВИД СПОРТА

ПЛАВАНИЕ



ИНВЕНТАРЬ

- Гимнастические скамейки (при нехватке, упражнения выполняются на полу)
- Картинки про плавание



ПОДГОТОВКА

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

(Начало выполнения упражнения).

Солнышко греет прохожих своими тёплыми лучами – на улице лето. Сегодня мы с вами отправимся на соревнования по плаванию (Вы знаете такой вид спорта?)

Плывать спортсмены будут в большом бассейне под открытым небом. Бассейн поделен на дорожки – каждый спортсмен плавает строго по своей.

УПРАЖНЕНИЯ

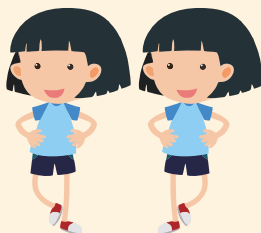
ИП узкая стойка, руки на пояс

1 правую назад на носок

2–7 вращать стопой внутрь и наружу

8 ИП

9–16 то же левой



ДОЗИРОВКА

На протяжении данного отрезка рассказа

ОМУ

Выполнять в медленном темпе

Как в любом виде спорта, перед началом тренировки или соревнований пловцы проводят разминку.

Разоვნемса и мы с вами.

ИП стойка, руки вверх

1 наклон вперед

2–3 вращение руками вперед

4 ИП

5 наклон вперед

6–7 поочередное вращение вперед правой и левой рукой

8 ИП



4–6 раз

Руки не сгибать, кисти натянуты, пальцы сомкнуты. Ноги не сгибать

ТЕКСТ для рассказа

После разминки судья приглашает спортсменов на старт. Пловцы становятся на бортик у самого края и готовятся к нырянию.

Судья говорит:

«На старт. Внимание! Марш!»

Спортсмены ныряют в воду. (Потренируемся нырять в воду и мы).

УПРАЖНЕНИЯ**Упражнение на гимнастической скамейке**

ИП узкая стойка на скамейке продольно, руки вперед

1 полуприсед, руки отвести назад

2 спрыгивание со скамейки с последующим прыжком вперед

**ДОЗИРОВКА**

6–8 раз

ОМУ

Спрыгивание и прыжок вперед выполнять на двух ногах.

Приземляться на согнутые ноги

Нырнув в воду, спортсмены плывут как можно быстрее стараясь коснуться противоположного бортика бассейна на финише.

Кто первый коснется – тот и победил.

Упражнение с гимнастической скамейкой

ИП лежа на животе на скамейке продольно, голова на бок, руки вверх

1–7 сочетать движения рук и ног как при плавании способом «кроль» на груди

8 ИП



4–6 раз

Согласованная работа рук и ног.
Стопы и кисти натянуть

А вы знаете, что плавать можно как на животе, так и на спине?

Спортсмены, плывущие на спине, начинают заплыв, уже находясь в воде.

Упражнение с гимнастической скамейкой

ИП лежа на спине на скамейке продольно, руки вверх

1–7 сочетать движения рук и ног как при плавании способом «кроль» на спине

8 ИП



4–6 раз

Согласованная работа рук и ног.
Стопы и кисти натянуть

ТЕКСТ для рассказа

Зрители очень активно поддерживали спортсменов. Совсем скоро после старта стало понятно, что лидируют два спортсмена-пловца на первой и второй дорожке. (Выполнение упражнения).

Вдруг спортсмен на первой дорожке заметил, что его главному сопернику неожиданно понадобилась помощь.

Как бы вы поступили? Помогли бы пловцу, который почувствовал себя плохо или ради первого места поплыли бы дальше? Почему?

УПРАЖНЕНИЯ

ИП лежа на животе, руки вверх
1–7 прогнуться, захватить руками стопы, подтягивая пятки к ягодицам
8 ИП

**ДОЗИРОВКА**

4–6 раз

ОМУ

Выполнять с максимальной амплитудой

Правильно, ребята. Как вы сказали, так и поступил спортсмен на первой дорожке.

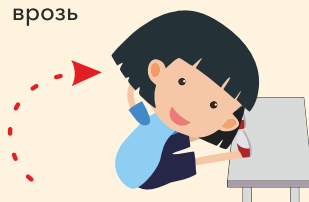
Помог пловцу, который в этом нуждался, поддерживал его на воде до того, как прибежали спасатели.

Ведь важна только честная победа, а не победа за счет плохого самочувствия своего соперника.

Упражнение с гимнастической скамейкой

ИП сед, стопы на скамейке, руки вперед
1–3 три пружинящих наклона, руки к носкам
4 ИП

ВАРИАНТ в ИП ноги врозь



6–8 раз

Выполнять с максимальной амплитудой.
Ноги не сгибать

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАССКАЗА:

1. С каким видом спорта мы сегодня с вами познакомились?
2. Какими способами можно плавать? (На спине и на животе).
3. Что случилось с одним из лидирующих спортсменов? Помог ли ему кто-то? 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 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

