

10

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ
Занятие



ЧЕСТНАЯ ПОБЕДА и помощь сопернику



ВИД СПОРТА

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ



ИНВЕНТАРЬ

- Гимнастические палки по количеству детей
- Мячи малого диаметра по количеству детей



ПОДГОТОВКА

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

Начало выполнения упражнения.

Ребята, сегодня мы с вами пришли на стадион, где стоят ворота, а на поле трава.

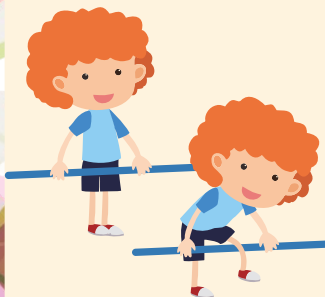
Как вы думаете, в какую спортивную игру мы с вами сыграем? Футбол? Неправильно, в хоккей на траве.

А вы знаете, чем отличается хоккей на траве от хоккея на льду? (Коньки-кроссовки, экипировка, шайба-мяч, лед-трава).

УПРАЖНЕНИЯ

ИП узкая стойка, палка перед собой вниз широким хватом

1–4 перешагивать вперед и назад поочередно левой и правой ногой



ДОЗИРОВКА

На протяжении данного отрезка рассказа

ОМУ

Выполнять в медленном темпе

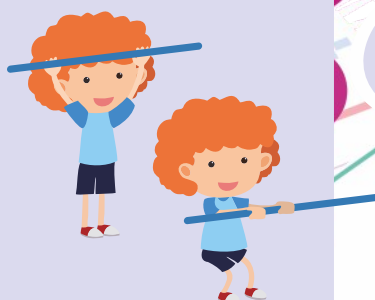
Сегодня нам предстоит игра с гостями из далекой-далекой страны.

Раньше они никогда не приезжали в нашу страну и для них все будет новым и незнакомым.

А пока мы с вами ждем соперников, начнем разминку перед игрой.

ИП узкая стойка, палка вверх широким хватом

1 присед, палка вперед
2 ИП



10–12 раз

Пятки не отрывать от пола
Следить за осанкой

ТЕКСТ для рассказа

Приближалось время начала матча, а команда соперника все еще не приехала на стадион.

Подождем еще немного, пока ждем потренируемся.

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение с мячом и гимнастической палкой

ИП узкая стойка, палка в двух руках (держат как клюшку), мяч перед собой

1–8 обведение мяча вокруг себя в левую сторону

9–16 то же в правую



ДОЗИРОВКА

2–4 раза

ОМУ

Выполнять в медленном темпе

Наступило время начала спортивной игры, но на поле вышла только наша с вами команда, команда гостей все еще не приехала.

По правилам соревнований, если команда спортсменов не явилась на игру, то победа засчитывается второй команде.

Но давайте не будем торопиться и узнаем, что же случилось с нашими гостями?

А пока ждем выполним еще одно упражнение.

Упражнение с мячом и гимнастической палкой в парах

ИП узкая стойка друг напротив друга, расстояние 1–1,5 м хват палки как клюшки, мяч перед первым

1–4 передача мяча палкой друг другу



6–8 раз

Выполнять в медленном темпе по команде

Ребята, оказывается, спортивная команда наших гостей перепутала время начала игры, но они уже очень к нам спешат.

Скажите, как мы с вами поступим? Подождем команду и узнаем кто лучше играет в хоккей на траве? Или по правилам соревнований согласимся на победу без игры?

Упражнение с мячом и гимнастической палкой

Ведение мяча палкой 6–8 м по прямой



2–4 раза

Перестроение в одну шеренгу
Вести мяч по прямой линии, не ударяя по нему

Замечательная у нас получилась игра!

Все потому, что мы с вами не ищем легкой победы, а готовы соревноваться и доказывать свое мастерство в игре до конца.

А команда наших гостей была благодарна нам за поддержку и с удовольствием пригласила поиграть в хоккей на траве уже на их домашнем стадионе.

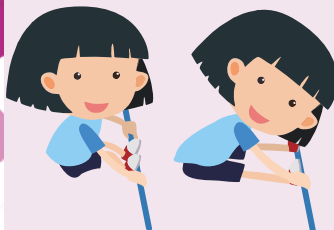
Попутешествуем?

Упражнение в одной шеренге или перестроение в три-четыре.

ИП сед, ноги согнуты, палка впереди широким хватом на середине стопы.

1–3 выпрямить ноги;

4 ИП



6–8 раз

Ноги выпрямить до конца.
Выполнять в медленном темпе, наклон на выдохе

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАССКАЗА:

1. С каким видом спорта мы сегодня с вами познакомились?
2. Откуда должна была приехать команда соперников?
3. Почему они не приехали вовремя?
4. Дождались ли мы команду? 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

