

1

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие

Честная победа



ВИД СПОРТА

БИАТЛОН



ИНВЕНТАРЬ

- Картинки про биатлон
- Лыжи и палки по количеству детей
- Фишки 5 – 6 шт.
- Мячи малого диаметра 2-4 шт.



ПОДГОТОВКА

- Получение лыжного инвентаря, передвижение на спортивную площадку
- Подводящие упражнения
- Перестроение на основную часть

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

На улице похолодало. Мороз нарисовал узоры на окнах, а снег накрыл землю теплым одеялом. Самое лучшее время для занятий зимними видами спорта.

Например, девочка Даша выбрала биатлон.

(Вопрос к детям: знаете ли вы такой вид спорта?)

УПРАЖНЕНИЯ

Остановки

1 Дети идут колонной ступающим шагом по проложенной лыжне

2 По сигналу все останавливаются

3 Ходьбу продолжают после сигнала



ДОЗИРОВКА

4 – 6 остановок с интервалом передвижения 20 – 50 с

ОМУ

Выполнять в медленном темпе

Дети продолжают медленное движение по кругу.

Руководитель физического воспитания продолжает рассказ.

Воспитатель расставляет 5 – 6 фишек на площадке по диагонали на расстоянии 2 – 2,5 м.

В биатлоне спортсмены передвигаются на лыжах с винтовкой по специальной лыжной трассе, на биатлонных стрельбищах стреляют по мишеням и продолжают свой путь к финишу.

Побеждают самые быстрые и меткие спортсмены.

Пройди и не задень фишки

Ребенок обходит фишки змейкой



Все дети проходят фишки 1 раз

Не пропускать фишки. Не сбивать фишки носками лыж. Точно выполнять повороты

Руководитель физического воспитания продолжает рассказ.

Дети движутся по кругу. Воспитатель убирает фишки.

ТЕКСТ для рассказа

Сегодня Даша будет участвовать в соревнованиях, к которым готовилась всю осень.

К линии старта начинают собираться спортсмены, разминаются, проверяют лыжи и винтовки.

УПРАЖНЕНИЯ**Повороты**

1 Дети идут колонной ступающим шагом по лыжне, соблюдая интервал движения

2 По сигналу «поворот» дети разворачиваются кругом и идут в другую сторону

**ДОЗИРОВКА**

2 – 4 раза

ОМУ

Не наступать на лыжи.
Выполнять
в медленном темпе

Перестроение **детей** для эстафеты в 2-3 колонны (в зависимости от количества детей).

Руководитель физического воспитания продолжает рассказ.

Воспитатель ставит напротив каждой команды фишку для эстафеты на расстоянии 10 – 15 м.

Перед началом соревнований тренер пожелал Даше удачи и победы.

Судья пригласил участников на старт.

Настроение у Даши было хорошее и уверенное, она рассчитывала на победу.

На старт!
Внимание!
Марш!

Эстафета на лыжах

1 Дети по очереди на лыжах добегают до фишки, обходят ее и возвращаются обратно

2 Передают эстафету следующему



1 – 2 раза

Выполнять на скорость.
Побеждает команда,
в которой
дети быстрее всех
выполнили задание

Дети остаются в колоннах. **Руководитель физического воспитания** продолжает рассказ.

В это время **воспитатель** ставит на расстоянии 1-1,5 метров за фишками корзины.

Рядом с фишками кладет по одному мячу малого диаметра.

Спортсмены проходили лыжную трассу, на стрельбищах снимали с плеч винтовку и начинали стрелять по мишеням.

Каждый промах спортсмена – штрафной круг.

Даша пришла на стрельбище, приготовилась, сделала выстрел и промахнулась!

Все бы ничего, промахи-ваются даже самые лучшие в мире спортсмены. Но оказалась, что Даша случайно прицелилась в мишень рядом с стреляющего спортсмена.

Как поступить в такой ситуации? Промолчать и отправить соперника на незаслуженный штрафной круг?

Или признаться, поступить честно, и самой его проехать?

Эстафета на лыжах со стрельбой

1 Дети по очереди на лыжах добегают до фишки, берут мяч и бросают в корзину

2 Не обходя фишку, разворачиваются и возвращаются обратно.

3 Передают эстафету следующему



1 – 2 раза

Выполнять на скорость.
Побеждает команда,
в которой дети
быстрее всех
выполнили задание
и больше всех
попали в корзину.
Воспитатель
и руководитель
физического воспитания
возвращают мяч
к фишке
для следующего
участника

ТЕКСТ для рассказа

Конечно, Даша знала, что побеждать всегда нужно честно.

Поэтому призналась судье в своей ошибке и проехала заслуженный штрафной круг сама.

На финиш приехала второй, сразу после девочки, в мишень которой она по ошибке попала.

Но она не была расстроена, ведь второе место было честно заработанным.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАССКАЗА:

1. Каким видом спорта занималась девочка Даша?
2. Что нужно для занятий биатлоном?
3. Какую ошибку допустила Даша во время соревнований? Как она поступила?
4. Как вы думаете, правильно ли поступила Даша?

*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 строго выполнять,
Всегда стремиться побеждать!
И никогда не унывать!
Ну а теперь давай играть!*

СТИХОТВОРЕНИЕ перед игрой

ПОДВИЖНАЯ ИГРА в соответствии с задачами занятия:

Салки-догонялки на лыжах

Описание:

Игроки на лыжах без палок по свистку расходятся по всей площадке.

Водящий старается догнать одного из них и коснуться рукой.

Тот, кого коснулся водящий, сам становится водящим.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



- Упражнения на восстановление дыхания
- Построение, подведение итогов занятия

