

# 2 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие

## Честная победа



### ВИД СПОРТА

ЛЫЖНЫЕ  
ГОНКИ



### ИНВЕНТАРЬ

- Картинки про лыжные гонки
- Лыжи и палки по количеству детей
- Фишки 2 – 3 шт.



### ПОДГОТОВКА

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

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### ТЕКСТ для рассказа

Зимой много интересных забав для детей взрослых.

Кто-то любит кататься на санках, кто-то строит снежные крепости и играет в снежки.

Многие дети в маленьком и уютном городе Солнечный любили кататься на лыжах.

Некоторые из них шли заниматься лыжными гонками.

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

### УПРАЖНЕНИЯ

Дети идут колонной ступающим шагом по проложенной лыжне



На протяжении данного отрезка рассказа

### ОМУ

Выполнять в медленном темпе

В лыжных гонках побеждают спортсмены, которые быстрее всех преодолевают соревновательную дистанцию.

Мальчики Коля и Дима дружили с самого детства. Гуляли, ходили в детский сад и школу вместе.

Лыжными гонками тоже пошли заниматься вместе.

И больше всего им нравилось соревноваться друг с другом.

Силы у мальчиков были примерно одинаковые, потому что они старались на тренировках в полную силу.

### Веер

1 Соревнуются парами

2 Стоя на лыжах, по сигналу игроки начинают переставлять лыжи, поворачиваясь вокруг себя по часовой стрелке

3 Кто сделает упражнение быстрее, став в начальную позицию, тот считается победителем



2 – 4 раза

Точно выполнять повороты.  
На лыжи не наступать

**ТЕКСТ для рассказа**

Каждую неделю тренер устраивал небольшие соревнования между ребятами.

Коля и Дима ждали их с удовольствием, и все время спорили, кто сегодня победит.

Перед соревнованием готовили лыжи, палки, проводили разминку.

**УПРАЖНЕНИЯ****Меняемся местами**

**1** Дети на лыжах выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу в шахматном порядке на противоположных сторонах площадки

**2** По сигналу дети должны занять как можно быстрее место, где стояла команда соперников

**3** Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся на противоположной стороне

**ДОЗИРОВКА**

2 – 4 раза

**ОМУ**

Не сталкиваться с детьми из другой команды

Все дети выстроились на линии старта.

Тренер дал команду, и соревнования начались.

Коля и Дима вырвались вперед, оставив далеко позади своих соперников.

Ребята проходили трассу наравне.

Вдруг у Димы сломалась лыжная палка, и он не смог продолжить участие в соревнованиях.

**Парная эстафета**

**1** Дети построены в две колонны

**2** На расстоянии 10 – 15 м от линии старта находятся фишки

**3** По сигналу воспитателя первая пара скользит на лыжах до фишки, объезжает ее и направляется назад в колонну, передавая эстафету следующему



1 – 2 раза

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

Казалось, что победа у Коли в кармане, но он не смог бросить друга одного в беде.

Вернулся за ним, предложил ему свою помощь, и они вместе медленно двинулись к финишу.

**Лыжный дуэт**

**1** Выполняется в парах

**2** Дети на лыжах без палок берутся за руки и начинают продвигаться к финишу

**3** Выигрывает пара, которая за время движения не расцепила рук



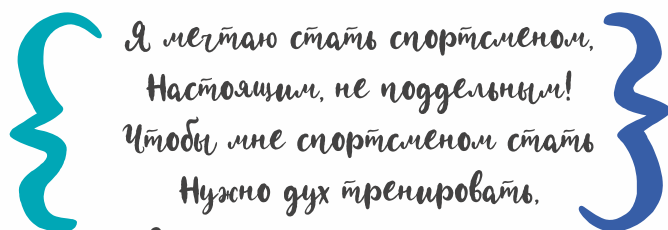
2 – 4 раза

Движение пар по сигналу руководителя физического воспитания

Соревнования друзья не выиграли, но это их не расстроило.

Будут еще другие. Главное, что друга в беде не бросил, а это и есть честная спортивная победа.

1. Каким видом спорта занимались Дима и Коля?
2. Что больше всего нравилось мальчикам на тренировках?
3. Что произошло во время соревнований с мальчиками? Как поступил Коля?
4. Как вы думаете, правильно ли поступил Коля? 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:

#### Тонки с выбыванием

**Описание:** игроки стартуют на лыжах с палками по круговой лыжне.

После каждого круга – финиш. Тот, кто пройдет его последним, выбывает из игры (если детей много, выбывают по 2 – 3 человека за круг).

Всего участники проходят столько кругов, сколько лыжников. Оставшиеся три игрока – победители.

#### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



- Упражнения на восстановление дыхания
- Построение, подведение итогов занятия

