

4 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие

Честная победа



ВИД СПОРТА

КОНЬКОБЕЖНЫЙ
СПОРТ



ИНВЕНТАРЬ

Картинки
про конькобежный
спорт



ПОДГОТОВКА

- Подводящие упражнения
- Перестроение на основную часть

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

Катание на коньках – одно из самых любимых зимних развлечений для детей и взрослых.

На ледовых площадках можно любоваться, как выполняют красивые фигуры спортсмены в фигурном катании.

Но есть и другой вид спорта на коньках – конькобежный спорт.

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

УПРАЖНЕНИЯ

Дети построены в колонны по количеству ледяных дорожек

СКОЛЬЖЕНИЕ по ледяной дорожке с разбега



ДОЗИРОВКА

2 – 4 раза

ОМУ

Ноги согнуты в коленях

В конькобежном спорте спортсмены на коньках преодолевают соревновательную дистанцию по кругу на скорость.

Побеждает спортсмен, который раньше всех придет к финишу.

СКОЛЬЖЕНИЕ по ледяной дорожке с разбега, выполняя движения руками:

- 1 руки в стороны
- 2 руки на пояс



2 – 4 раза

Ноги согнуты в коленях.

1 – ладони вытянуты, руки выпрямлены.
Смена положения рук по сигналу или самостоятельно

ТЕКСТ для рассказа

В городе, где жил мальчик Леша, совсем недавно построили большую ледовую арену. Всех детей приглашали на занятия по конькобежному спорту. Леше стало интересно, и он решил попробовать.

УПРАЖНЕНИЯ

СКОЛЬЖЕНИЕ по ледяной дорожке с разбега, выполняя движения руками:

- 1 руки в стороны
- 2 руки за голову



ДОЗИРОВКА

2 – 4 раза

ОМУ

Ноги согнуты в коленях.
1 – ладони вытянуты, руки выпрямлены.
2 – лопатки сведены.
Смена положения рук по сигналу или самостоятельно

Однажды во время занятия тренер дал задание проехать круг на скорость.

Леша приготовился и вместе с другими детьми по команде начал выполнять задание.

Где-то на середине пути он случайно зацепил своим коньком коньки мальчика Вовы.

Вова не удержался и упал на лед.

Как вы думаете, что сделал Леша?

Поехал дальше или помог Вове?

СКОЛЬЖЕНИЕ по двум параллельным ледяным дорожкам в парах с разбега на скорость



2 – 4 раза

Ноги согнуты в коленях.
Разбег по сигналу педагога

ТЕКСТ для рассказа

Леша развернулся и скорее подъехал к Вове.

Помог ему встать и доехать до тренера.

Вова ударился коленом и без помощи не смог бы доехать.

С тех пор мальчики подружились и еще не один раз соревновались друг с другом на соревнованиях.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАССКАЗА:

1. Каким видом спорта занимался Леша?
2. Как соревнуются спортсмены в конькобежном спорте?
3. Что случилось в Лешей и Вовой на тренировке? Как поступил Леша?
4. Как вы думаете, правильно ли поступил Леша? 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



