

# 4 Занятие

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ



## Честная победа



ВИД СПОРТА

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ



ИНВЕНТАРЬ

Картинки про конькобежный спорт



ПОДГОТОВКА

- Подводящие упражнения
- Перестроение на основную часть

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТ для рассказа

УПРАЖНЕНИЯ

ДОЗИРОВКА

ОМУ

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: знает ли вы такой вид спорта?)

Дети построены в колонны по количеству ледяных дорожек

**СКОЛЬЖЕНИЕ** по ледяной дорожке с разбега



2 – 4 раза

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:

- руки в стороны
- руки на пояс



2 – 4 раза

Ноги согнуты в коленях

Ноги согнуты в коленях.  
1 – ладони выпрямлены, 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.

Леша стало интересно, и он решил попробовать.

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

Леша подготовился 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?

## 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.

## УПРАЖНЕНИЯ

**СКОЛЬЖЕНИЕ** по ледяной дорожке с разбега, выполняя движения руками:

- 1 руки в стороны
- 2 руки за голову

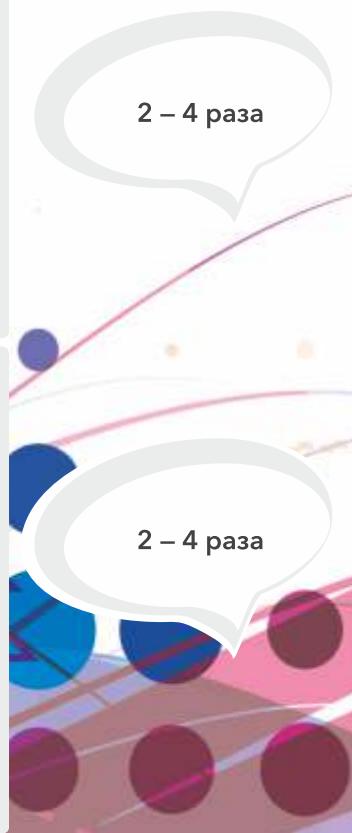


**СКОЛЬЖЕНИЕ** по двум параллельным ледяным дорожкам в парах с разбега на скорость



## ДОЗИРОВКА

2 – 4 раза



## ОМУ

Ноги согнуты в коленях.

- 1 – ладони вытянуты, руки выпрямлены.
  - 2 – лопатки сведены.
- Смена положения рук по сигналу или самостоятельно

Ноги согнуты в коленях.  
Разбег по сигналу педагога

## 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 гостно 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



Автор-разработчик А. А. Захаревич

