План-конспект по физкультурному занятию.

Для средних, старших и подготовительных групп.

Тема: Знакомство с водными видами спорта.

Гребля.

Подготовила: Никитина Е.А

I часть

1. Построение в шеренгу



1. Разминка под музыкальное сопровождение Барбарики «Волна»

- марш по кругу

- бег по кругу, высоко поднимая колени, высоко «забрасывая» пяточки назад

-прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну сторону и в другую по сигналу

- ходьба по кругу, делая дыхательные упражнения

- стоя в кругу, упражнения на укрепления кистей рук, подъем плеч вверх и опускание их вниз, поднимание колен вверх, наклон головы вправо и влево

- подскоки по кругу

-галоп по кругу

- марш по кругу, делая дыхательные упражнения

-стоя в кругу, наклоны вниз (ноги прямые) и вытягиваться вверх

-марш по кругу на носочках

-перестроение с кругу в шеренгу на носочках

1. Ребята, скажите, на чем проводятся соревнования по гребле?

 Правила

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ – состязания на скорость, т.е. места между участниками распределяются по мере пересечения ими финишной прямой, а также на основе полученных результатов.

Соревнования могут проходить на лодках трех типов: одиночка, двойка, четверка. В программу соревнований входят мужские и женские гонки.

Если у одного из участников на старте ломается весло, старт объявляется недействительным. На этот случаи гребец или другие члены его команды должны иметь запасное весло.

Отличие

На **каноэ** спортсмен стоит на одном колене и гребет одним веслом или справа, или слева, в зависимости от его предпочтений.

**Байдарочники** же гребут сидя, одним веслом, но гребки делаются с двух сторон и лодка имеет руль, чего нет на каноэ. Поэтому техника гребли на каноэ значительно сложней, чем на байдарке.

II часть

Эстафета «Байдарка»



1. Дети делятся на 2 команды
2. Сидя на гимнастической скамейке, держа в руках палку с боку от себя, отталкиваясь ногами о пол, продвигается по скамейке при этом гребет палкой как будто веслом
3. Оббегает конус
4. Передает палку следующему участнику

Эстафета «Каноэ»

1. Дети делятся на 2 команды
2. По два участника встают в обруч, поднимают его до пояса, натягивают так что бы он держался без рук, берут каждый по гимнастической палке
3. Бегут до конуса
4. Оббегают конус
5. Добегают до финиша, сбрасываю вниз обруч, передают палки следующим двум участникам



III часть

Презентация о спорте «Гребля»