Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад открытий и изобретений «Эврика» г. Перми



|  |
| --- |
| Принято на педагогическом советеМАДОУ «Эврика» г. ПермиПротокол № от г. |

|  |
| --- |
| Утверждено:заведующим МАДОУ «Эврика» г. ПермиО.В. Провковойот  |

**Программа**

**краткосрочной образовательной практики**

**для детей 6-7 лет и их родителей**

**по подготовке к сдаче первой ступени нормативов ГТО**

***«******Прыжки в длину»***

Автор-разработчик

 Инструктор по физкультуре

 Башкина Ольга Валентиновна

Пермь,2022 г.

**Аннотация для родителей:**

**Упражнения в прыжках** положительно влияют на организм ребенка: **укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость.** Прыжок в длину включен в нормативы по выбору при сдаче ГТО первой ступени для детей 6-8 лет и требует индивидуального подхода при технике обучения этому виду прыжка.

**Цель:** знакомство детей с правильной техникой выполнения прыжка в длину с места, приобретение определенного навыка прыжков с учетом показателей нормативов при сдаче ГТО первой ступени.

**Количество занятий:** 2

**Количество детей:** 8 человек

**Возраст детей**: 6-7 лет

**Перечень материалов и оборудования:**

**Предполагаемые результаты**

Умение прыгать с места на предполагаемое расстояние.

Тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема встречи | Задачи встречи | Содержание  |
| 1 | «Знакомство с техникой выполнения прыжка в длину с места» | Учить детей мягко приземляться на полусогнутые ноги; сочетая отталкивание с резким взмахом рук; поддерживать равновесие при приземлении, вынося руки вперёд. | 1. Упражнения разминки; прыжок через «ручеек» с постепенным увеличением его ширины до 60—70 см; прыжки с продвижением вперед, «как лягушки» (4—6 подряд). Прыжки на двух ногах через скакалку, на одной ноге через скакалку, с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади.
2. Знакомство с правильной техникой выполнения прыжка; **исходное положение** перед прыжком — «старт пловца».

Отталкивание обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед— вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед—в стороны, обеспечивая, таким образом, мягкое и устойчивое приземление.1. Игры с прыжками. «Позвони в колокольчик», «Волчий ров», и др…
 |
| 2 | «Закрепление правильного выполнения техники прыжка в длину с места»  | Учить детей рассчитывать точность приземления в определённое место; группировать в полёте и выбрасывать вперёд ноги; соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть | 1. Упражнения разминки:
2. Броски мяча одной рукой из-за головы через плечо в вертикальную и горизонтальную цели с места и с разбега. Броски мяча на дальность и заданное расстояние.
3. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Гонка мячей» по кругу «Самый меткий»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч».
 |

приложение

***Алгоритм выполнения прыжка в длину с места***



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА С МЕСТА В ДЛИНУ.

