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**

***«******Челночный бег»***

Автор-разработчик

 Инструктор по физкультуре

 Башкина Ольга Валентиновна

Пермь,2022 г.

**Аннотация для родителей:**

В старшем дошкольном возрасте важно развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (начинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега), рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега следят, чтобы ребенок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка. Этим требованиям полностью соответствует челночный бег, включенный в основную программу нормативов ГТО.

 **Цель:** знакомство детей с техникой выполнения челночного бега, правильное выполнение упражнения, приобретение определенного навыка бега.

**Количество занятий:** 2

**Количество детей:** 8 человек

**Возраст детей**: 6-7 лет

**Перечень материалов и оборудования:**

**Предполагаемые результаты**

Умение правильно выполнять упражнение «челночный бег».

Тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема встречи | Задачи встречи | Содержание  |
| 1 | «Знакомство с понятием и техникой выполнения «челночного бега.» | Познакомить детей с упражнением «челночный бег», используя навыки бега, приобретенные ранее, учить разгоняться на короткие дистанции, правильному торможению. | 1. Упражнения разминки. (бег на носках, *«как лисичка»*;

с высоким подниманием бедра, *«как лошадка»*;с наступанием на линии, бег с изменением темпа и направления;с остановками по сигналу взрослого;1. Знакомство с техникой челночного бега; Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при **движении** по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. **Движения рук естественные**, помогающие **движению** по прямой и на поворотах.
 |
| 2 | «Выполнение челночного бега на время дистанция 3х10»  | Развивать точность движений при челночном беге, ускоряясь по прямой, притормаживая на повороте, применяя мелкий шаг. | 1. Упражнения разминки: бег с оббеганием **предметов** *(кубики, мячи, шишки)*;

бег наперегонки *(вдвоем - втроем)* - *«кто быстрее»*; Бег в сочетании с подлезанием, перепрыгиванием, сменой направления.1. Челночный бег с заданием: перенеси кубики с одной на другую сторону.
2. Челночный бег на время.
 |

приложение

***Алгоритм выполнения норматива ГТО «Челночный бег»***

 



**Описание техники выполнения челночного бега.**

