

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Название мероприятия | «Развитие скоростно-силовых качеств с помощью прыжков» |
|  | Автор-разработчик мероприятия (ФИО, должность, место работы) | З.А. Рожкова, инструктор по физической культуре МАДОУ Д/сад №17 «Колосок» |
| 2. | Форма проведения мероприятия | Занятие |
| 3. | Место проведения | Музыкально-спортивный зал |
| 4. | На какую категорию участников ориентировано (дети (указать возраст) и(или) родители, и (или) сотрудники образовательной организации, или др.) | Дети 5-6 лет (старшая группа) |
| 5. | Организаторы (кто проводит мероприятие, партнеры (при наличии) | Инструктор по Ф.К.Воспитатель |
| 6. | Оборудование и технические средства |  Интерактивная доска, мягкие модули бруски высотой 10см., «удочка» - (веревка с мешочком на конце). |
| 7. | Оформление и наглядность | Презентация на тему: «ГТО » 1 ступень «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» |
| .В. | Основная цель | Освоение детьми техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами (один из нормативов, входящих в испытания ВФСК ГТО)  |
| 9. | Содержание (описание) мероприятия | **Вводная часть** (4мин.)Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать).Бег в колонне по одному. Бег с захлестыванием голеней. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба с перестроением в колонну по три.**Основная часть** (18мин) **ОРУ:** **1**.**И.п.-** основная стойка(пятки вместе носки врозь), руки вдоль туловища1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки3-4**-**вернуться в и.п. (4-5раз)**2.И.п.-** ноги на ширине плеч, руки за головой.1-выполнить поворот влево, руки в стороны2-вернуться в и.п.3-поворот вправо, руки в стороны4-и.п. (3раза в каждую сторону)**3.И.п.-** стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.1-развести руки в стороны2-наклониться к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног. 3-выпрямиться, руки в стороны 4-и.п. (3раза к каждой ноге)**4.И.п**.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-присесть, вынести руки вперед 2-и.п. (4 раза)**5.И.п**.- стойка пятки вместе, носки врозь, руки внизу 1-развести руки в стороны, 2- отставить правую ногу в сторону, правая рука вниз, левая вверх 3-развести руки в стороны 4-и.п. (по 3 раза в каждую сторону)**6.И.п.-** стойка на ширине ступни, руки на поясе 1–8 -прыжки ноги врозь (руки в стороны) - ноги вместе (руки на поясе). (3-4 раза)**Презентация** ГТО «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (Приложение 1)**Основные виды движений****1.**Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. (2-3 раза)**2.**Прыжки на двух ногах через бруски (6-8 штук высотой 10см.) без пауз (2-3 раза)**3**.Семенящий бег 2х10м.**4**.Прыжок в длину с места ( на полу - линия, ребята подходят к этой линии, перекатываются с пятки на носок и энергичным размахом рук выпрыгивают как можно дальше вперед, приземлиться на полусогнутые ноги. (3-4 раз)**5.**Подвижная игра «Удочка» Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-7см. от пола, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, подсчитывает количество задевших за мешочек и дает необходимые указания по выполнению прыжков.**Заключительная часть** (3 мин)Малоподвижная игра «Жарко - холодно» - дети лежат на полу, на слово «жарко» - лежат на спине. На слово «холодно» - дети поворачиваются на бочок, поджав ноги (2-3раза)Подведение итогов. |
| 10. | Список использованной литературы, ресурсы. | 1.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика-синтез Москва,20202. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость Е.Н. Вавилова -М. «Просвещение»,19813.Готовим дошкольников к сдаче Всероссийских норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): методические рекомендации.Л.В. Серых, 4. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7лет-М. творческий центр «Сфера»,2008.5. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях: учебное пособие /составили .А.В.Воронков, В.Н. Ирхин, П.П.Кондратенко—Белгород: ООО «Эпицентр», 2015-144с. |

****