**Методическая разработка**

**внутришкольных соревнований по лыжным гонкам**

**«День прыжков»**

**Место проведения:** МБОУ ДО «Чаинская СШ», лыжная база

**Время проведения:** 20 марта 2025 года, 14.00 часов

**Организатор мероприятия:** тренер-преподаватель МБОУ ДО «Чаинская СШ» Л. С. Новоселова

**Участники мероприятия:** обучающиеся СШ группы СОГ 5-7 лет.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

1. Развитие скоростных качеств в соревновательных условиях.
2. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координационных способностей.
3. Прививать обучающимся интерес к постоянным занятиям физической культурой и спортом.
4. Приобщать к здоровому образу жизни

5. Повышение эмоционального настроения у детей

**ИНВЕНТАРЬ:** секундомер, сектор для прыжков в длину, скакалки, степы.

**ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ:**

1. Построение, приветствие  
2. Объяснение целей и задач.

3. Выполнение заданий

4. Подведение итогов, рефлексия

**1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  
тренер (учитель ФК):** Равняйсь! Смирно! Здравствуйте спортсмены! Вольно!

Тренер сообщает цели и задачи внутришкольных соревнований, проводит инструктаж по ТБ и проводит разминку.

ОРУ на месте.

**2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Программа внутришкольных соревнований**

Ретята по очереди сдают прыжковые нормативы и выполняют прыжковые задания. Победитель определяется по наименьшей сумме мест

**1. Прыжок в длину с места**

3 попытки. Лучший результат засчитывается.

**2. Прыжки на скакалке за 1 минуту.**

Побеждает тот, кто выполнит наибольшее количество прыжков.

**3. Напрыгивание на степ двумя ногами за 1 минуту.**

Побеждает тот, кто выполнит наибольшее количество прыжков.

1. **Напрыгивание на степ поочередно левой правой ногой.**

Побеждает тот, кто выполнит наибольшее количество прыжков.

1. **Перепрыгивание через степ за 1 минуту.**

Побеждает тот, кто выполнит наибольшее количество прыжков.

Очки начисляются согласно занятым местам.

**Определение победителей, награждение**

Победители и призеры определяются по наименьшей сумме очков, набранной за все виды программы. Победители и призеры награждаются специальными призами, участники награждаются сладкими призами за участие.

**3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Построение

ТРЕНЕР (УЧИТЕЛЬ ФК): Равняйсь! Смирно! Вольно! Закончились наши очередные внтришкольные соревнования. Сегодня вы отлично продемонстрировали прыжковую подготовку, вашу ловкость. Ребята, какие прыжки вам понравились вам понравился больше всего? А напомните мне, пожалуйста, какие физические качества мы развивали на тренировке. ( Ребята отвечают)

А какой вид прыжков для вас был наиболее сложным? А какой более легким? ( Ребята отвечают)

Вам понравились такие не стандартные соревнования? А теперь я предлагаю перейти к награждению.

Тренер – преподаватель Л. С. Новоселова проводит награждение внутришкольных соревнований и дарит сладкие призы.