

Л.Н. Волошина, И.С. Борзых,
Т.В. Курилова, Т.Н. Шабельникова

«БУДЬ ГОТОВ!»

**Парциальная программа
физического развития детей 6–8 лет
и методические рекомендации
по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО**



**Включена в модульную программу
дополнительного образования детей
дошкольного и младшего школьного возраста
«ЦВЕТНОЙ МИР»**

В88 Волошина Л.Н., Борзых И.С., Курилова Т.В., Шабельникова Т.Н. «БУДЬ ГОТОВ!» Парциальная программа физического развития детей 6–8 лет и методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО / Под ред. Л.Н. Володиной, И.А. Лыковой. — М. : Издательский дом «Цветной мир», 2020. — 88 с.

Фото на обложке и стр. 10, 17, 42, 44, 72 – дети МБДОУ д/с № 56 «Солнышко» г. Белгорода и инструктор по физической культуре И.С. Борзых.

ISBN 978-5-4310-0327-1

Рецензенты

Кондаков В.Л., доктор педагогических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»).

Чернышенко Ю.К., доктор педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

В парциальной образовательной программе «Будь готов!» и методических рекомендациях по подготовке детей к сдаче норм ВФСК ГТО представлены возможности интеграции Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в процесс физического воспитания старших дошкольников. Раскрыта система подготовки детей 6–8 лет к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Приведены методические рекомендации. Программа «Будь готов!» включена в модульную программу дополнительного образования детей дошкольного и младшего школьного возраста «Цветной мир» (науч. рук. И.А. Лыкова).

Адресуется руководителям и педагогам образовательных организаций, инструкторам по физической культуре, специалистам системы дополнительного образования и консультационно-методических центров, родителям для поддержки физического развития и воспитания детей 6–8 лет.

ISBN 978-5-4310-0327-1

Охраняется Законом об авторском праве. Воспроизведение этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

© Волошина Л.Н., Борзых И.С., Курилова Т.В., Шабельникова Т.Н., 2020

© ООО ИД «Цветной мир», 2020

1.1. Пояснительная записка

Парциальная образовательная программа «Будь готов!» ориентирована на создание новых моделей физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в современной образовательной среде. В последние годы проявляется тенденция спада двигательной активности детей, что приводит к снижению уровня их здоровья и физической подготовленности. Важно отметить, что в современных программах дошкольного образования в области «Физическое развитие» не представлены нормативные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) в качестве целевых ориентиров по физическому развитию указаны лишь общие физические показатели, а именно: «у ребенка на этапе завершения дошкольного образования, развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими» [10].

В такой ситуации возникают сложности с объективной оценкой эффективности реализации образовательной области «Физическое развитие» на первом уровне образования. Становится очевидной необходимость поиска новых организационно-педагогических подходов, эффективных форм, направленных, с одной стороны, на совершенствование физической подготовленности дошкольников и, с другой стороны, на становление четкой структуры, критериев и показателей, предусматривающих объективную оценку уровня физической подготовленности, качества формируемых двигательных навыков. Именно на это ориентирует «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», где отмечается, что для модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях, необходима реализация комплекса следующих мер:

- разработка примерных учебных программ по физиче-

ской культуре по уровням образования, учитывающих индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и оценка эффективности этих программ;

- обеспечение преемственности программ физического воспитания в образовательных учреждениях.

Исходя из вышеизложенного, к числу основных задач, требующих решения для достижения поставленной цели, относятся следующие:

- создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения;
- внедрение в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Одним из путей решения этих проблем является внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО), который предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности детей, включая конкретные нормативы с количественными характеристиками каждого испытания. Это позволяет объективно оценить уровень

физической подготовленности выпускников ДОО и сравнить результаты и достижения детей в области физической культуры.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» введен Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”» [7].

Комплекс ГТО – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. ВФСК ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

Интеграция ВФСК ГТО в систему физического воспитания детей дошкольного возраста связана с выделением в комплексе 1 ступени (от 6 до 8 лет). Воспитанники подготовительных групп (дети от 6 до 7 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. Однако процесс внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания дошкольной образовательной организации

(ДОО) требует определенных организационно-педагогических мер, которые обеспечивали бы учет состояния здоровья и физического развития детей, их интересов, реальных условий физического воспитания ребенка, а также мер, способствующих повышению готовности педагогов, родителей, самих обучающихся к реализации намеченных планов внедрения комплекса ГТО. Стоит отметить, что перечень испытаний ВФСК ГТО включает определенные упражнения, требующие специальной физической подготовки, педагогического сопровождения. Их выполнение вызывает затруднение у детей старшего дошкольного возраста, поскольку задействуется неспецифическое для данного возрастного периода физическое качество – сила. Как показывает анализ опыта работы дошкольных организаций и анализ результатов предварительного тестирования готовности дошкольников к сдаче нормативов ГТО, дети не владеют техникой выполнения таких испытаний, как подтягивание из виса на высокой

перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Как показывает обзор примерной и ряда комплексных образовательных программ (в т.ч. «Детство», «Истоки», «От рождения до школы» и др.), эти физические упражнения не включены в образовательный контент. Заметим, что и уровень развития силовых качеств не позволяет дошкольникам достичь требуемых в ВФСК ГТО показателей.

Таким образом, необходима организация дополнительной физической подготовки детей к участию в сдаче норм ВФСК ГТО. Такую подготовку возможно осуществить в рамках основной образовательной программы, проектируемой по инициативе участников образовательных отношений на основе научно-обоснованной парциальной программы и методики, направленных на освоение техники таких испытаний, как подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и комплексного развития физических качеств в целом.

1.2. Цели и задачи программы «Будь готов!»

Цель – обеспечить комплексное развитие физических качеств детей дошкольного возраста и результативность в подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Образовательные задачи:

- 1) воспитать ценностное отношение к традициям отечественной системы физического воспитания;

- 2) формировать представления о комплексе ГТО как о системе физического самосовершенствования;
- 3) формировать двигательные умения и навыки в выполнении тестовых испытаний — подтягивания из виса на высокой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, бега, прыжков, метания, наклонов;
- 4) обогащать двигательный опыт ребенка с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей;
- 5) комплексно развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координационные способности;
- 6) мотивировать к самостоятельным занятиям физической культурой;
- 7) воспитывать инициативность, активность, самостоятельность, трудолюбие, уверенность и др. личностные качества.

1.3. Методологические подходы и принципы, реализуемые в программе «Будь готов!»

Основные научные подходы

Основными научными подходами к формированию целей, задач, содержания программы явились следующие: личностно-ориентированный, системно-деятельностный, социокультурологический.

Личностно-ориентированный подход, содержание которого направлено на развитие личности, позитивную социализацию, индивидуализацию, становление ценностей здорового образа жизни. Поддержка развития индивидуальности: субъектного опыта ребенка, в котором он является творцом собственной деятельности (определяет и реализует собственные цели, берет на себя ответственность за результат).

Системно-деятельностный подход, учитывающий закономерности детского развития — личностное, социальное, познавательное развитие воспитанников определяется характером организации их деятельности. Реализация программы идет через стимулирование двигательной активности в организованных формах физического воспитания и самостоятельной двигательной деятельности, которые предусмотрены программой.

Социокультурологический подход, реализация которого обеспечивает учет национальных ценностей; приобщение ребенка к социально-культурному опыту поколений: традициям, обычаям, нормам, общим правилам.

Основные принципы

Принцип оздоровительной направленности. Включение дошкольников в систему подготовки к сдаче нормативов ГТО рассматривается в программе как условие оптимизации их социального, психического и физического здоровья, повышения жизнестойкости. Мы полагаем, что стимулированию двигательной активности детей будет способствовать повышение уровня кардио-респираторной выносливости (аэробный компонент), позволяющий увеличить показатели общей работоспособности организма, увеличить силу нервной системы, благотворно влиять на развитие иммунной системы организма и опорно-двигательного аппарата. Ю.Ф. Змановский в своей работе «Здоровый дошкольник» (1995) утверждает, что между уровнем аэробной выносливости и устойчивостью организма к респираторным заболеваниям существует прямая зависимость: чем больше уровень выносливости, тем больше устойчивость организма к простуде.

Принцип развивающего обучения. Программа ориентирована на насыщение детской жизни новыми яркими впечатлениями, «неясными» знаниями, образами, представлениями о возможности двигательной деятельности, которые намечают дальнейшие горизонты развития. Педагогами осуществляется систематическая и целенаправленная поддержка различных форм детской активности и инициативы, ориентация в образовательном содержании программы на актуальные интересы ребенка, склонности и способности.

Принцип индивидуализации. Предполагает реализацию программы с учетом интересов, потребностей ребенка, его возможностей и состояния здоровья.

Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых. Подготовка к сдаче нормативов ГТО ведется с учетом интересов семьи и совместно с родителями. Предполагается организация сотрудничества с семьей в достижении целей и задач программы.

1.4. Характеристика развития двигательных способностей в старшем дошкольном возрасте

Увеличение на седьмом году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы (ЦНС),

а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый

период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В дошкольном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на все группы мышц и двигательные центры коры головного мозга. Программа, исходя из ведущих принципов обучения (доступности, учета индивидуальных возможностей, прогрессирования), предполагает комплексное развитие физических качеств.

Ее содержание отражает направленность на развитие силовых качеств, так как тестирование предполагает их проявление. Поэтому одной из задач программы является обучение детей технике выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу и подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (90 см).

В то же время следует отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных

групп – например, бросок набивного мяча. В данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения – метания, прыжки, ходьба на лыжах, бег, плавание, они также являются тестовыми заданиями комплекса ГТО.

Экспериментальные исследования развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста показали, что время деятельности, в течение которого дети могут поддерживать заданную интенсивность, заметно возрастает.

Как показывают наблюдения, дети 6 лет в среднем могут пробежать 3120 м без отдыха. В комплексе ГТО предусмотрены тестовые испытания на проявление выносливости. В основном дети успешно выполняют этот тест (Приложение 1).

Развитие силы и выносливости обеспечивает повышение уровня физической работоспособности. Как показывают исследования, режим двигательной активности влияет на данный показатель существенно. Анализ данных, характеризующих развитие гибкости, показал, что тенденции возрастного увеличения результатов не обнаружено. Степень проявления данного качества зависит от постановки работы по физическому воспитанию.

Для оценки гибкости в ком-

плексе ГТО предлагается норматив – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей 6-7 года жизни. Способность точно и четко выполнять разнообразные движения в старшем дошкольном возрасте повышается, что обусловлено зрелостью нервной системы, увеличением роли кинестетического контроля с возрастом. К сожалению, комплекс ГТО содержит только один тест, позволяющий косвенно определить уровень развития координационных спо-

собностей – челночный бег 3х10 м.

Кроме того, особое внимание в процессе реализации программы мы уделяем равномерному развитию мышц и связок, окружающих позвоночник. Правильное распределение мышечной тяги является необходимым условием для формирования правильной осанки, которая создает оптимальные условия для деятельности внутренних органов, способствует повышению функционального состояния организма, его физической работоспособности. Плоскостопие зачастую становится причиной неправильной осанки. Специально подобранные упражнения позволяют исправить или уменьшить указанные недостатки.

1.5. Планируемые результаты освоения программы «Будь готов!»

Планируемые результаты освоения программы «Будь готов!» детьми соотнесены с основными требованиями к результатам ФГОС ДО и нормативными требованиями ВФСК ГТО. Положительная динамика показателей в направлении целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования выступает гарантом и основанием к преемственности дошкольного и начального общего образования ребенка в подготовке детей

к сдаче норм (испытаний) ВФСК ГТО. Исходя из этого планируются следующие результаты у воспитанников:

- ребенок осознает ценности отечественных традиций физического воспитания;
- ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в освоении содержания видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ребенок способен выбрать инвентарь, вид двигательной

- деятельности, участников совместной двигательной деятельности;
- ребенок владеет определенными представлениями о комплексе ВФСК ГТО;
- ребенок способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях освоения содержания комплекса ГТО;
- ребенок осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе освоения упражнений и игр по программе;
- ребенок владеет техникой выполнения нормативов ВФСК ГТО, способен контролировать и оценивать результаты освоения тестов;
- ребенок готов к сдаче тестов ВФСК ГТО (Приложение 1).



ЧАСТЬ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Модульное проектирование содержания физического развития и воспитания по программе «Будь готов!»

В содержательном разделе парциальной программы выделено 3 модуля с указанием примерных сроков их реализации. Авторами определены задачи, содержание и ожидаемые результаты в реализации вариативной части образовательной области «Физическое развитие». Содержание программы реализуется в режиме дня на третьем физкультурном занятии, которое проводится на открытом воздухе, динамических часах (часах подвижных игр на прогулках), самостоятельной двигательной деятельности, индивидуальных занятиях, спортивных праздниках, развлечениях. Раскрыты особенности организации третьего физкультурного занятия в подготовительных группах.

В каждом занятии определено место и условия возник-

новения самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, содержание программы вариативно. Оно соответствует образовательным потребностям детей старшего дошкольного возраста, их возрастным возможностям и интересам.

Отбор содержания учитывает периоды года, традиционные события, праздники, мероприятия. Авторским коллективом представлены конспекты занятий, описаны подвижные игры, способы и методы реализации программы. Определены способы создания интереса и познавательной мотивации, поддержки детской инициативы. Они представлены в примерных конспектах по программе.

Содержание программы и сроки ее реализации представлены в таблицах 1, 2, 3.

Проектирование содержания физического развития и воспитания по образовательной программе «Будь готов!» на учебный год

Таблица 1 (окончание)

Таблица 1

Проектирование содержания на осенний период

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Ходьба обычная в колонне по одному	+	+	+	+								
Ходьба на носках, мяч вверх	+	+	+	+								
Ходьба на пятках, мяч за головой	+	+	+	+								
Ходьба, держась одной рукой за канат					+	+	+	+				
Ходьба на носках, руки с канатом вверх					+	+	+	+				
Ходьба боком приставным шагом, руки с канатом вперед					+	+	+	+				
Ходьба на пятках, руки с канатом в стороны					+	+	+	+				
Ходьба на носках, набивная палка вверх									+	+	+	+
Ходьба на пятках, набивная палка на плечах									+	+	+	+
Перешагивание через набивную палку вперед-назад									+	+	+	+
Бег												
Бег обычный, мяч перед грудью	+	+	+	+								
Бег враспынную	+	+	+	+								
Бег, держась одной рукой за канат					+	+	+	+				
Бег с захлестыванием голени, набивная палка перед грудью									+	+	+	+
Бег в умеренном темпе 3-4 мин.	+		+		+		+		+		+	
Прыжки												
Прыжки через набивную палку вперед-назад									+	+	+	+
Прыжки через канат боком					+	+	+	+				
Прыжки через лесенку									+	+	+	+
Прыжки через дорожку на двух ногах боком									+	+	+	+
Прыжки «змейкой» между набивными мячами	+	+	+	+								
Испытания (тесты)												
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см									+	+	+	+
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)					+	+	+	+				
ОРУ												
ОРУ с мячами	+	+	+	+								
ОРУ с канатом					+	+	+	+				
ОРУ с набивными палками									+	+	+	+

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Игры												
«Полный ящик» (катание мячей)	+	+	+	+								
«Сбей кеглю» (катание мяча и сбивание ориентиров)	+	+	+	+								
«Перетяни» (перетягивание каната)					+	+	+	+				
«Перебрось» (бросание и ловля набивной палки)									+	+	+	+
«Паучки» (передвижение в положении упор сидя сзади)	+	+	+	+								
«Прыгни и прогнись» (игра подгруппами)	+	+	+	+								
«Лови-бросай, падать на давай» (передача мяча)	+	+	+	+								
«Невод»					+	+	+	+				
«Кто ушел»					+	+	+	+				
«Землемеры»									+	+	+	+
«Вертолеты»									+	+	+	+

Таблица 2

Проектирование содержания на зимний период

Содержание	Декабрь				Январь				Февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Ходьба «змейкой»	+	+	+	+								
Ходьба враспынную с мешочком на голове					+	+	+	+				
Ходьба на месте					+	+	+	+				
Ходьба парами									+	+	+	+
Ходьба парами на пятках									+	+	+	+
Бег с заданием												
Бег «змейкой»	+	+	+	+	+	+	+	+				
Бег враспынную					+	+	+	+				
Бег обычный парами									+	+	+	+
Бег парами враспынную									+	+	+	+
Перебежки «спина к спине»									+	+	+	+
Метание												
Метание «Кто больше»	+	+	+	+								
Упражнение в равновесии												
«Не урони мешочек»	+	+	+									
«Пройди по мостику»					+	+	+					
Прыжки												
Перепрыгивание через мешочки	+	+	+	+								
Прыжки «из круга в круг»					+							
Прыжки в парах									+	+	+	+

Таблица 2 (окончание)

Содержание	Декабрь				Январь				Февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Метание												
Испытания (тесты)												
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					+	+	+	+				
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+	+	+					+	+	+	+
ОРУ												
ОРУ с одним мешочком	+	+	+	+								
ОРУ с гантелями					+	+	+	+				
ОРУ в парах									+	+	+	+
Игры												
«Не урони мешок» (упражнение в равновесии)	+	+	+	+								
«Подбрось-поймай» (подбрасывание и ловля)	+	+	+	+								
«Кто больше» (метание мешочков в цель)	+	+	+	+								
«Циркачи» (игра подгруппами)					+	+	+	+				
«Переведи товарища по мостику»									+	+	+	+
«Быстро по кругу»	+	+	+	+								
«Сороконожки»	+	+	+	+								
«Медведь и пчелы»					+	+	+	+				
«Найди свое движение»					+	+	+	+				
«Салки» парами									+	+	+	+
«Зеркало»									+	+	+	+

Таблица 3

Проектирование содержания на весенний период

Содержание	Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ходьба												
Перешагивание через скамейку	+	+	+	+								
Ходьба вдоль скамейки между ног	+	+	+	+								
Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу	+	+	+	+								
Ходьба обычная, шест внизу					+	+	+	+				
Ходьба на носках, шест вверх					+	+	+	+				
Ходьба на пятках, шест в сторону					+	+	+	+				
Ходьба на носках, резина вверх									+	+	+	+
Ходьба на пятках, резина на плечах									+	+	+	+
Перешагивания через резину									+	+	+	+
Бег												
Бег обычный	+	+	+	+								
Бег врассыпную	+	+	+	+								
Бег обычный, шест в правой руке					+	+	+	+				

Таблица 3 (окончание)

Содержание	Март				Апрель				Май							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Бег																
Бег обычный с заданием					+	+	+	+								
Бег с высоким подниманием бедра, резина перед грудью									+	+	+	+				
Бег в умеренном темпе	+		+		+		+		+		+					
Прыжки																
Прыжки лицом в четверках через шест					+	+	+	+								
Прыжки боком в четверках					+	+	+	+								
Прыжки друг за другом					+	+	+	+								
Перепрыгивания через резину правым и левым боком											+	+	+	+		
Прыжки через лесенку из резины											+	+	+	+		
Испытания (тесты)																
Подтягивание из виса на высокой перекладине	+	+	+	+							+	+	+	+		
Метание теннисного мяча в цель									+	+	+	+				
ОРУ																
ОРУ на скамейке	+	+	+	+												
ОРУ с шестом									+	+	+	+				
ОРУ со спортивной резиной													+	+	+	+
Игры																
«Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках)	+	+	+	+												
«Растяни» (жим резины лежа)													+	+	+	+
«Насос» (игровое упражнение)													+	+	+	+
«Рыбки»	+	+	+	+												
«Передай другому»	+	+	+	+												
«Кто устоит»									+	+	+	+				
«Намотай шнур на шест»									+	+	+	+				
«Хвостики»													+	+	+	+

В отличие от традиционного содержания раздела «Физическое развитие», в вариативную программу «Будь готов!» включены испытания (тесты) ВФСК ГТО для детей 6–8 лет: подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

Предусмотрены подводящие упражнения, обеспечивающие подготовку детей к их выполнению: игровое упражнение «Перетяни», «Паучки», «Растяни» и др. Особенностью содержания программы является то, что 1/3 физических упражнений на занятиях выполняются с отягощением: набивными мячами, шестами.

2.2. Описание образовательной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность в соответствии с содержанием программы реализуется в режиме дня в различных формах:

- третье физкультурное занятие, которое проводится на открытом воздухе;
- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя разминка, физкультминутки, динамические часы (часы подвижных игр на прогулках);
- активный отдых (спортивные праздники, развлечения, досуги, участие родителей в праздниках, развлечениях);
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня;
- индивидуальная работа.

Следуя принципам, заложенным в ФГОС, занятия проводятся в игровой форме. Игра является врожденной потребностью детского организма, поэтому опора на игру позволяет эффективнее решать задачу обучения детей определенному набору упражнений, способствует формированию жизненно важных двигательных умений и навыков. Также подготовка к сдаче норм ГТО, сопровождающаяся позитивным эмоциональным настроем в ходе применения подвижных игр и игровых упраж-

нений, стимулирует двигательную активность детей, меньше их утомляет и готовит организм к значительным функциональным нагрузкам во время спортивных соревнований.

Схема построения физкультурных занятий традиционна. Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. Во вводной части занятия используются специальные приемы создания игровой мотивации. Создание игровой мотивации способствует увлеченному выполнению детьми физических упражнений, входящих в комплекс ГТО, повышает интерес детей к занятиям физической культурой.

В первой части каждого занятия для функциональной подготовки организма проводится разминка в игровой или имитационной форме, включающая в себя разновидности ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающие упражнения.

Основная часть занятия включает также серию игровых упражнений и игр, которые направлены не только на развитие двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений – например, такие упражнения, как подтягивание, метание в цель могут быть использованы детьми в жизни. Дети делятся на четыре

группы для работы на четырех станциях: каждая группа выполняет определенные игровые упражнения (одного или разного избирательно-направленного воздействия) в течение 4-х минут по очереди на каждой станции. Соревновательный метод на каждой станции повышает эмоциональный фон занятий, интерес. Групповая форма проведения

занятий способствует сплоченности детей, развитию их коммуникативных способностей, самоконтролю, самоорганизации, дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке.

В заключительной части занятия проводятся малоподвижные игры, возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории ГТО.



ЧАСТЬ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание парциальной программы в основном отвечает требованиям ФГОС ДО, за исключением некоторых дополнительных по комплексу ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, поднимание туловища из положения лежа на спине.

Таким образом, достигается интеграция содержания обязательной части образовательной программы и части, формируемой по выбору конкретной дошкольной образовательной организации. Это обеспечивает целостность, комплексность образовательного процесса. Программа обеспечена методическими материалами. Разработаны кон-

спекты занятий, сценарий спортивного праздника, методические рекомендации для инструкторов по физической культуре (Приложение 3), методические рекомендации для родителей (Приложение 4). В качестве информационного сопровождения программы разработаны презентации (3), видеоролики (2).

Для реализации программы требуется следующий спортивный инвентарь и оборудование: набивные мячи по количеству детей (вес 1 кг), гимнастический канат (2 шт.), гимнастическая скамейка (4 шт.), спортивная резина по количеству детей, контактная платформа (2 шт.), гимнастическая перекладина (4 шт.), набивные палки по количеству детей (вес 500 г), набивные мешочки (вес 250 г), набивные шесты (вес 1 кг).

Таблица 4

№ п/п	Стандартное физкультурное оборудование	Количество
1.	Набивные мячи (вес мяча 1 кг)	30 шт.
2.	Гимнастический канат	2 шт.
3.	Гимнастическая стенка	4 шт.
4.	Гимнастическая скамейка	4 шт.
5.	Спортивная резина	30 шт.
6.	Контактная платформа	2 шт.
7.	Гимнастическая перекладина	4 шт.
Нестандартное физкультурное оборудование		
8.	Набивной шест (вес 500 г, длина 80 см)	30 шт.
9.	Набивные мешочки (вес 250 г)	30 шт.
10.	Набивной шест (вес до 2 кг, длина 4 м)	8 шт.

ЧАСТЬ IV. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Планирование занятий по физическому воспитанию и развитию детей по программе «Будь готов!»

4.1. Модуль 1. «Любознательные и инициативные»

Конспект №1. С набивным мячом

Задачи: совершенствовать навык катания мяча; способствовать развитию силы, координации, быстроты, глазомера в играх с мячом; воспитывать смелость, взаимовыручку, побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников в командных играх, обеспечить соблюдение правил безопасного поведения в играх с мячом; формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Оборудование: мячи набивные (вес 1 кг.) по количеству детей, кегли, флажки (красный, зеленый), мячи – 3 шт., клюшки – 3 шт., шайбы – 3 шт., скакалки – 3 шт., модули, фитбол – 3шт., теннисные ракетки и мячики – 3 шт.

Ход занятия

Вводная часть (6 минут).

Приветствие. Дети подходят к педагогу и кладут одну руку на руку взрослого. Педагог говорит: «Физкульт...», дети отвечают: «Привет!» и поднимают руки вверх, приветствуют друг друга. Педагог загадывает загадку:

Он забавный и смешной
Вместе скачет он со мной
Ловко прыгает как зайчик
Полосатый, круглый...
(Мячик)

Инструктор (педагог) беседует с детьми о мячах: какие бывают мячи? Зачем нужны набивные мячи? Предлагает потренироваться с набивными мячами.

Ходьба обычная в колонне по одному, мяч в согнутых руках у груди (20 сек.). Ходьба на носках, мяч вверху. Руки прямые, подниматься на носках выше (20 сек.). Ходьба обычная (20 сек.). Ходьба на пятках, мяч за головой. Локти развести в стороны, спина прямая

(20 сек.). Ходьба обычная (20 сек.).

Бег в умеренном темпе. Бежать легко (1 мин.) Бег враспынную. Мяч держать двумя руками у груди. Не сталкиваться (1 мин.)

Основная часть (20 минут).

ОРУ с мячами, перестроиться в две шеренги.

«Поверни голову».

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, голова прямо. 1 – наклон головы в левую сторону; 2 – и.п., 3 – наклон головы в правую сторону, 4 – и.п. Наклонять голову плавно, плечи развернуть. Повторить 6-8 раз.

«Мяч за голову».

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу.

1-2 – подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, смотреть прямо; 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

«Подними и надави».

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. 1 – согнуть руки; 2-3 – выполнить сдавливание мяча руками (выдох); 4 – и.п. (вдох). При нажатии руками на мяч локти отвести в стороны. Повторить 6-8 раз.

«Ниже наклонись».

И.п.: широкая стойка, мяч в согнутых руках перед грудью. 1 – наклон к левой ноге; 2-3 – прокатить мяч к правой ноге; 4 – и.п. Дыхание произвольное. При выполнении упражнения ноги не сгибать. Повторить 6-8 раз.

«Подними мяч ногами».

и.п.: сидя, упор на руки, ноги прямые, мяч зажат между стопами ног. 1 – подтянуть колени к груди; 2 – выпрямить ноги вперед; 3-4 – то же. Крепко держать мяч ногами. Повторить 6-8 раз.

«Лодочка».

И.п.: лежа на животе, мяч в вытянутых руках впереди. 1-3 – приподнять руки и ноги (вдох); 4 – и.п. (выдох). Руки и ноги не сгибать, прогнуться. Повторить 6-8 раз.

«Прыжки вокруг мяча».

И.п.: руки на поясе, левая нога на мяче 8 подскоков вокруг мяча, опираясь на левую ногу. Затем прыжки выполняются на другой ноге. Прыжки на носках, сильно на мяч не опираться. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

«Ходьба на месте»

Ходьба на месте, дыхательные упражнения. Глубокий вдох через нос – руки вверх, выдох – руки опустить вниз. Выполнение упражнения 20 сек.

Основные движения

«Полный ящик» (катание мячей и бег).

В середине спортивного зала ставится корзина, в которой 20-30 набивных мячей. 5-6 игроков разбрасывают мячи в разные стороны, остальные участники игры собирают их в корзину. Если игрокам, разбрасывающим мячи, удастся их все выбросить из корзины, то они победители. Если же все мячи собраны в корзину, то побеждают собирающие. Затем водящие меняются. Повторить 3 раза.

Упражнения на дыхание.

«Светофор» (бег враспынную).

Дети стоят враспынную, с мячом в руках. Педагог поднимает зеленый флажок – дети начинают подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить его, красный флажок – останавливаются, ловят мяч и держат его в руках. Повторить 3 раза.

«Сбей кеглю» (катание мяча и сбивание ориентиров).

Дети стоят на боковой линии. На противоположной линии, напротив каждого ребенка, стоят кегли. По сигналу толкнуть руками лежащий мяч и сбить ориентир. Кто больше собьет ориентиров? Повторить 6 раз.

Упражнения на восстановление дыхания.

Игра подгруппами

1-я подгруппа – прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед с мячом, зажатым между колен; руки на поясе. При потере мяча продолжать прыгать с того же места, где потеряли мяч. Повторить 2 раза.

Выполнение упражнения на восстановления дыхания.

2-я подгруппа – дети играют парами

Один ребенок лежит на животе с мячом в руках перед грудью, второй стоит перед ним. По сигналу первый ребенок приподнимает туловище и бросает мяч второму ребенку. Второй ловит мяч, затем приседает и катит мяч обратно первому ребенку. Повторить 10 раз.

СДДД (свободная двигательная деятельность детей) – выбор заданий. На карточках представлены элементы различных видов спорта. Ребенок выбирает карточку, подбирает спортивное оборудование и выполняет движение, которое показано на карточке. Выполнение задания – 3 минуты.

Выполнение упражнения на восстановления дыхания.

Заключительная часть (4 минуты)

«Передача мяча»

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на

расстоянии шага друг от друга. Задача участников – передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает. При передаче мяч должен попасть в руки каждому члену команды. Повторить 3 раза.

Подведение итогов занятия. Построение, выход из зала.

Игра на релаксацию «*Какие бывают мячи*».

Педагог показывает детям картинку, на которой изображен мяч, дети выполняют имитацию движений с этим мячом (футбольный мяч – движения: футболист бьет по мячу, останавливает мяч и т.д.).

Конспект №2. С канатом

Задачи: разучить технику выполнения упражнения «*поднимание туловища из положения лежа на спине*», совершенствовать основные виды движений: бег, прыжки; развивать выносливость, глазомер; развивать внимание, воображение, речевое творчество; укреплять ОДА; развивать мелкую и крупную моторику; формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; воспитывать умение действовать сообща, одной командой; умение играть по правилам.

Оборудование: канат – 2 м., мячи разного диаметра по количеству детей.

Ход занятия

Вводная часть (6 минут).

Приветствие. Дети подходят к педагогу и кладут одну руку на руку взрослого. Педагог говорит: «Физкульт...», дети отвечают: «Привет!» и поднимают руки вверх, приветствуют друг друга. Инструктор предлагает детям потренироваться, а с чем, они узнают, отгадав загадку:

Ноги, руки –
Все в движении,
Я ползу под потолок,
Мышцы –
Просто напряжение –
Сам себя поднять я смог.
Подо мной постелен мат,
Вверх я влез. Помог...
(Канат)

Педагог предлагает детям взяться за канат одной рукой и выполнить упражнения в ходьбе и беге.

Ходьба на носках, руки с канатом вверх. Пятки не касаются пола, руки прямые (30 секунд). Ходьба на пятках, руки с канатом в стороны. Выполнить упражнения одной рукой, затем другой рукой. Руки прямые (30 секунд). Ходьба правым боком приставными шагами, руки с канатом вперед. Выполнить ходьбу правым боком, затем левым (30 секунд).

«Карусель»

Бег по кругу, держась одной рукой за канат. По сигналу поменять руку и бежать в противоположную сторону (1 минута).

Выполнение упражнения на восстановления дыхания (30 секунд).

Основная часть (20 минут).

ОРУ с канатом. Дети стоят в кругу с канатом в руках.

«Передвинь канат»

И.п.: канат в прямых руках внизу; 1 – 4 – перебирая канат руками, передвигать его сначала в одну, а на вторые четыре счета – в другую сторону. Выполнить упражнение по 3 раза в каждую сторону.

«Канат вверх»

И.п.: канат в прямых руках внизу; 1 – канат вверх (вдох); 2 – и.п. (выдох); 3 – 4 то же. При поднимании каната вверх руки прямые. Следить за осанкой. Повторить 6-8 раз.

«Наклон»

И.п.: ноги врозь, руки с канатом вверх; 1 – наклониться вперед, не сгибая колен, положить канат на пол (выдох); 2 – выпрямиться и перешагнуть через канат (вдох); 3 – повернуться кругом, наклониться, взять канат в руки (выдох); 4 – и.п. (вдох). При наклоне ноги в коленях не сгибать. Повторить 6-8 раз.

«Подними канат»

И.п.: сидя, канат лежит на голенистоле; 1-2 – поднять ногу с канатом перед собой, удерживая его; 3-4 – то же другой ногой. Спину держать прямо, руки прямые, ноги в коленях не сгибать. Повторить 5-6 раз на каждую ногу.

«Приседания».

И.п.: руки с канатом внизу; 1 – присесть руки вперед (вдох); 2 – и.п. (выдох); 3-4 то же. При выполнении упражнения руки прямые. Повторить 8-10 раз.

«Прыжки»

И.п.: руки на поясе, прыжки через канат правым, левым боком с продвижением вперед. Обратить внимание на дистанцию во время

выполнения упражнения. Повторить 4 раза.

«Подышим»

Ходьба на месте, дыхательные упражнения (20 секунд).

Основные движения

1-я подгруппа — прыжки через канат. Канат лежит на полу, дети в колонне выполняют упор присев правым боком к нему. 1 — не отрывая рук от земли, толчком ног перейти в упор присев левым боком к канату; 2 — толчком ног перейти в упор присев правым боком к канату. Выполнить 4 по 10 раз.

2-я подгруппа — выполнение норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине». Выполнить 1 раз.

3-я подгруппа — перетягивание каната. Дети поделены на две команды. По сигналу они начинают перетягивать канат. Повторить 3 раза.

«Удочка»

Дети образуют круг. Педагог находится в центре круга, по сигналу начинает вращать канат так, чтобы он скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы он не задел кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если канат коснулся его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков (3 минуты).

Выполнения упражнения на восстановления дыхания (30 секунд).

СДДД — «Мячи бывают разные»

Упражнения с мячами по инициативе детей (2 минуты).

Заключительная часть (4 минуты)

«Кто ушел?»

Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Педагог разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший из зала занимает свое прежнее место в кругу. Водящий, открыв глаза, должен назвать его (3 минуты).

Подведение итогов занятия и выход из зала (1 минута).

Конспект №3. С утяжеленными палками

Задачи: разучить упражнение подтягивания из вися лежа на низкой перекладине, закреплять навык прыжков на двух ногах боком и прямо; развивать силу, ловкость; воспитывать целеустремленность, внимательность, настойчивость, воображение.

Оборудование: утяжеленные палки (500 г.) на каждого ребенка, цветные карточки, магнитофон, 3 разных по жанру мелодии (народная, классическая и эстрадная).

Ход занятия

Вводная часть (6 минут)

Приветствие. Дети подходят к педагогу и кладут одну руку на руку взрослого. Педагог говорит: «Физкульт...», дети отвечают: «Привет!» и поднимают руки вверх, приветствуют друг друга. Педагог обращает внимание на место, где лежат набивные палки и цветные карточки (красного, оранжевого и зеленого цветов). Знакомит детей с цветными карточками. По цветным карточкам детям предлагается выполнять дополнительные задания во время ходьбы.

Ходьба обычная с набивной палкой в руках перед грудью (20 секунд), ходьба на носках, палка вверх. Карточка красного цвета. При выполнении упражнения обратить внимание на прямые руки (30 секунд). Ходьба на пятках, палка на плечах. Карточка синего цвета. Обратить внимание на осанку (30 секунд). Палка лежит на полу, перешагивание через палку вперед-назад. Карточка зеленого цвета (30 секунд).

Обычный бег, палка перед грудью (30 секунд). Прыжки через набивную палку вперед-назад (30 секунд).

Основная часть (20 минут)

ОРУ с набивными палками

«Подними вверх палку»

И.п.: ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках. 1 — поднять палку вверх, потянуться за ней, вдох; 2 — опустить палку вниз, выдох; 3-4 — то же. Руки прямые. Повторить 6-8 раз.

«Померим»

И.п.: палка вертикально в полусогнутых руках перед грудью. 1-4 — переставляя руки вверх, мерить палку. Спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.

«Передай палку»

И.п.: ноги врозь, руки в стороны, палка вертикально в правой руке. 1 — поворот вправо, передать палку в левую руку; 2 — и.п.; 3-4 — то же в левую сторону. Ноги не сгибать, руки прямые. Повторить

4 раза в каждую сторону.

«Подъемный кран»

И.п.: ноги врозь, палка вертикально в прямых руках перед лицом; 1 – наклониться вперед, палкой коснуться пола; 2 – и.п.; 3-4 – то же. Колени не сгибать, прогнуться. Повторить 6-8 раз.

«Подними палку»

И.п. лежа на животе, палка в прямых руках. 1-2 – палку вверх (вдох), посмотреть на нее; 3-4 – и.п. (выдох). Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать, смотреть на палку. Повторить 6-8 раз.

«Походим»

И.п. – палка вертикально на земле, одна рука держит ее. Ходьба в полуприседе вокруг палки. Спину держать прямо. Повторить 3 раза в каждую сторону.

«Попрыгаем»

И.п. – узкая стойка. Прыжки на двух ногах вокруг палки. Прыжки выполнять на носках. Выполнить 2 по 10 в каждую сторону.

Основные движения

Дети выкладывают лесенку и дорожку из палок и выполняют задания на трех станциях, по сигналу меняются местами.

1-я подгруппа. Прыгать через дорожку из палок на двух ногах боком, продвигаясь вперед. Повторить 4 раза.

2-я подгруппа. Прыгать через лесенку из палок – на двух ногах прямо, продвигаясь вперед. Повторить 4 раза.

3-я подгруппа. Выполнение норматива подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Во время выполнения упражнения обратить внимание на положение тела (без прогибов), касание подбородка перекладины, выпрямление рук. Повторить 1 раз.

«Землемеры»

Дети располагаются вдоль короткой стороны зала за линией старта. У каждого в руках набивная палка. По сигналу они устремляются к противоположной стороне зала (финишу), на бегу измеряя расстояние палкой (при этом палку следует каждый раз перевернуть и положить на пол). При определении победителя учитывается не только быстрота, но и правильность измерения. Играть 3 минуты.

СДДД – педагог включает 3 разных по жанру мелодии (народную, классическую и эстрадную) и предлагает детям потанцевать с палками (2 минуты).

Выполнения упражнения на восстановления дыхания.

Заключительная часть (4 минуты)

«Вертолеты»

Дети в рассыпную ходят и палкой имитируют пропеллер. По команде «Посадка» замирают (3 минуты).

Подведение итогов занятия (1 минута).

4.2. Модуль 2. «Умелые и сильные»

Конспект №4. С набивными мешочками

Задачи: разучивание упражнения сгибания рук в упоре лежа на полу, отработка навыков метания мешочка в цель, совершенствовать основные виды движений; развивать силу, воображение, быстроту реакции, выносливость; воспитывать взаимовыручку.

Оборудование: набивные мешочки (250 г.) на каждого ребенка, мячи – 3 шт., клюшки – 3 шт., шайбы – 3 шт., скакалки – 3 шт., модули, футбол – 3 шт., теннисные ракетки и мячики – 3 шт.

Ход занятия

Вводная часть (6 минут)

Приветствие. Дети подходят к педагогу и кладут одну руку на руку взрослого. Педагог говорит: «Физкульт...», дети отвечают: «Привет!» и поднимают руки вверх, приветствуют друг друга. Педагог предлагает детям поиграть с набивными мешочками (2 минуты).

«Полоса препятствий»

Ходьба и бег «змейкой» вокруг мешочков с перепрыгиванием через мешочки. Дети выполняют упражнения друг за другом по кругу (4 минуты).

Основная часть (20 минут)

ОРУ с одним набивным мешочком.

«Передай»

И.п. о.с., мешочек в левой руке. 1-2 – руки через стороны вверх вдох, подтянуться и переложить мешочек в правую руку; 3-4 – опустить руки вниз, выдох. Руки прямые. Следить за дыханием. Повторить 6-8 раз.

«Подбрось-поймай»

И.п. произвольная стойка, мешочек в руках внизу. Подбросив мешочек вверх, сделать хлопок в ладони и поймать мешочек двумя руками. Мешочек бросать перед собой. Повторить 6-8 раз.

«Наклоны»

И.п. широкая стойка, руки в стороны, мешочек в правой руке. 1 – наклон к левой ноге, руки вниз, переложить мешочек в левую

руку за ногой (выдох); 2 – выпрямиться, руки в стороны (вдох); 3-4 – то же к другой ноге, переложить мешочек в правую руку. Ноги не сгибать. Повторить 6-8 раз.

«Повернись-наклонись»

И.п. стоя на коленях, мешочек между ступней. 1 – поворот вправо, прогибаясь и наклоняясь назад, взять мешочек правой рукой (выдох); 2 – выпрямиться и, поднимая руки вперед, переложить мешочек в левую руку (вдох); 3-4 – то же другой рукой. Повторить 5-6 раз.

«Удержи»

И.п. лежа на спине, руки за головой на полу, держа мешочек. 1 – согнуть ноги вперед (группировка), руки вперед-вниз, положить мешочек на нижнюю часть голени; 2 – вернуться в и.п., не роняя мешочек с ног; 3-4 – то же. Зафиксировать группировку. Повторить 6-8 раз.

«Переложу»

И.п.: сед, руки в стороны, мешочек в правой руке. 1 – высокий мах правой ногой вверх (вдох), руки вперед, переложить под ногой мешочек в левую руку; 2 – опустить ногу (выдох), руки в стороны, прогнуться; 3-4 – то же другой ногой. Во время маха нога прямая. Повторить 6-8 раз.

«Приседания»

И.п.: о.с., мешочек на голове. 1-2 – присесть на носках, колени врозь, сохраняя вертикальное положение спины, руки вперед (выдох); 3-4 – встать, руки вниз (вдох). Спину держать прямо, смотреть вперед. Повторить 6-8 раз.

«Прыжки»

И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе, прыжки через мешочек. Повторить 6-8 раз.

Выполнение упражнения на восстановления дыхания.

Основные движения

«Не урони мешочек» (упражнение в равновесии).

По сигналу дети кладут мешочки на голову и проходят по скамейке (3 раза).

«Подбрось-поймай»: подбрасывание и ловля мешочка (двумя руками, одной рукой).

Дети стоят в рассыпную, по сигналу подбрасывают и ловят мешочки. Подбрасывать мешочек перед собой (3 минуты).

«Меткая команда» (метание мешочков в цель).

Дети стоят вокруг лежащего в середине обруча, на расстоянии 3 м. По сигналу выполняют метание мешочка в обруч (3 минуты).

Тест «Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

При выполнении упражнения необходимо обратить внимание на полное разгибание рук, касание грудью ориентира, туловище прямое.

«Быстро по кругу»

Команды выстраиваются по кругу лицом внутрь, интервал между игроками 1-2 шага, в руках у каждого игрока по мешочку с песком, причем у капитана мешочка нет. По сигналу игроки быстро передают мешочки друг другу, пока капитан не получит обратно свой мешочек. Выигрывает команда, которая первой и без нарушения правил выполнит задание. Игра проводится 3 раза.

СДДД – «Игровая пауза».

Игры по желанию детей с любым спортивным оборудованием (2 минуты).

Заключительная часть (4 минуты)

«Сороконожки»

Команды построены в колонны по одному, у каждого ребенка на голове мешочек с песком, а руками он держится за пояс впереди стоящего. По сигналу колонны начинают движение до стойки-ориентира, расположенной в 8-12 м от стартовой линии, огибают ее и возвращаются назад. Выигрывает команда, игроки которой в ходе эстафеты уронили меньшее количество мешочков и первыми пришли к финишу. Играть 3 минуты.

Построение подведение итогов занятия (1 минута).

Конспект №5. С набивными гантелями

Задачи: закрепить технику выполнения прыжка в длину с места, способствовать развитию силы мышц рук, спины, пресса, ягодич, координации; воспитывать смелость, взаимовыручку, побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников в играх, обеспечивать соблюдение правил безопасного поведения в играх; повышать интерес к занятиям, формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Оборудование: по две гантели на каждого ребенка (вес 500 г).

Ход занятия

Вводная часть (6 минут)

Приветствие. Дети подходят к педагогу и кладут одну руку на руку взрослого. Педагог говорит: «Физкульт...», дети отвечают: «При-

вет!» и поднимают руки вверх, приветствуют друг друга.

Педагог предлагает детям отгадать загадку:

Поднимаю еле-еле
Две тяжелые...
(Гантели)

Отгадав загадку, дети берут в руки гантели.
«Найди свой цвет» (ходьба и бег в рассыпную)

Ходьба с гантелями в руках, согнутыми перед грудью, врассыпную. По сигналу прибежать и построиться: один свисток – в шеренги возле разноцветных модулей; два свистка – в круг, вокруг круглых разноцветных модулей; три свистка – в колонну.

«Серпантин» (бег «змейкой» вокруг ориентиров)

Дети разделены на две команды, которые стоят в колоннах перед ориентирами (гантели в руках). По сигналу игроки потоком друг за другом оббегают ориентиры и по прямой возвращаются обратно. Чье звено скорее соберется.

Основная часть (20 минут)

ОРУ с двумя гантелями

«Силачи»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями в стороны. 1 – согнуть руки к плечам (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4-то же. Спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.

«Поверни туловище»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки держим с гантелями вдоль туловища. 1 – поворот туловища в правую сторону, одновременно развести руки в сторону; 2 – и.п.; 3 – то же в левую сторону; 4 – и.п. Руки прямые поднять на уровень плеч. Повторить 3 раза в каждую сторону.

«Разведи руки»

И.п.: лежа на спине, прямые руки с гантелями перед грудью. 1 – отведение левой руки в сторону, левое колено к груди (вдох); 2 – и.п. (выдох), 3-4 то же с правой руки и ноги. Руки в локтях не сгибать, ноги выпрямлять полностью. Повторить 6-8 раз.

«Покажи гантели»

И.п.: лежа на животе, руки с гантелями у подбородка. 1 – прогнуться в пояснице, руки и ноги вверх прямые, показать гантели (вдох); 2 – спрятать их обратно (выдох); 3-4 то же. Голову не опускать, смотреть вперед. Повторить 6-8 раз.

«Колобок»

И.п.: лежа на спине, гантели в прямых руках за головой. 1 – поднять туловище, руки с гантелями вперед (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4 – тоже. Повторить 6-8 раз.

«Попрыгай с гантелями»

И.п.: о. с. 1 – прыжок ноги врозь, руки в сторону; 2 – и.п. Приземляться на носки. Повторить 6-8 раз.

Ходьба на месте. Упражнения на восстановление дыхания (30 секунд).

Основные движения

1-я подгруппа. «Проползи»

Ползание на четвереньках по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку, затем выполнение упражнения «уголок» на гимнастической стенке и спуск с нее по наклонной доске. Обратить внимание на технику безопасности. Выполнять 4 минуты.

2-я подгруппа. «Пройди по мостику»

Ходьба по доске с двумя гантелями в руках, руки в сторону. Спину держать прямо, руки не сгибать. Выполнять 4 минуты.

3-я подгруппа. «Прыгуны». Выполнение норматива – прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выполнять 4 минуты.

СДДД – педагог предлагает детям по желанию выбрать спортивное оборудование и поиграть с ним. Выполнять 3 минуты.

Заключительная часть (4 минуты)

«Фантазеры»

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т.д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ. Каждый игрок старается придумать свою фигуру. Выполнять 3 минуты.

Построение, подведение итогов занятия (1 минута).

Конспект №6. «Дружные ребята» (в парах)

Задачи: закрепление техники выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре лежа, развивать глазомер, точность, координацию движения, воспитывать интерес к играм в парах, обогащать двигательный опыт, выполняя основные движения в измененных условиях.

Оборудование: гимнастические скамейки (высота 30 см), обручи (диаметр 60 см).

Ход занятия

Вводная часть (6 минут)

Приветствие. Дети подходят к педагогу и кладут одну руку на руку взрослого. Педагог говорит: «Физкульт...», дети отвечают: «Привет!» и поднимают руки вверх, приветствуют друг друга. Педагог предлагает детям выбрать себе друга по росту, чтобы заниматься вместе.

«Мы с дружочком ходим парой» (различные виды ходьбы и бега).

Ходьба обычная парами, держась за руки. По сигналу остановиться, повернуться лицом друг к другу, подняться на носки и соединить руки вверху (выполнить 4 раза). Ходьба парами на пятках. Один впереди, руки на поясе, второй держит первого за пояс. По сигналу остановиться и поменяться местами (выполнить 4 раза). Бег обычный парами, держась за руки. По сигналу остановиться (1 минута). Бег парами, держась за руки, врассыпную. По сигналу один – ноги врозь, руки на поясе, второй – на четвереньках проползает под воротики (1 минута). Выполнить упражнения на восстановление дыхания.

Основная часть (20 минут)

ОРУ в парах (5 минут)

«Руки вверх»

И.п.: стоя спиной друг к другу, держась за руки, руки опущены. 1 – руки через стороны вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же. Спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.

«Пилим дрова».

И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, держась за руки, прямые руки вперед. 1-4 – попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на руки партнера. Повторить 6-8 раз.

«Наклонись»

И.п.: спиной друг к другу, руки в замке, ноги на ширине плеч. 1 – наклон в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. При наклоне ноги не сгибать. Повторить 6-8 раз.

«Домик»

И.п.: лежа на спине, голова к голове, руки разведены в стороны и соединены. 1 – одновременно поднимают прямые ноги вверх, стараясь соединить их носками (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4 – то же. Во время выполнения упражнения руки не разъединять, ноги прямые. Повторить 6-8 раз.

«Потянись»

И.п.: лежа друг напротив друга, взявшись за руки. 1 – поднять

руки вверх, прогнуться (вдох); 3-4 – и.п. (выдох). Приподниматься не резко. Повторить 6-8 раз.

«Присядь»

И.п.: спиной друг к другу, держась руками, руки опущены. 1 – полный присед; 2 – и.п.; 3-4 – то же. Спина прямая. Повторить 6-8 раз.

«Прыгающая карусель»

И.п.: стоя друг напротив друга, взявшись за руки. 1-4 прыжки в правую сторону. На вторые четыре счета – в левую. Прыжки выполнять на носках. Повторить 8-10 раз.

Выполнить упражнение на восстановление дыхания.

Основные движения

Полоса препятствий в парах.

«Встречная эстафета».

Пары разбиваются на две команды, становятся напротив гимнастических скамеек, расположенных параллельно друг другу. По сигналу ползут по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Выигрывает команда, которая быстрее переберется на противоположную сторону. Выполнить 3 раза.

Прыжки «Из круга в круг».

Прыжки парами на двух ногах из обруча в обруч, держась за руки. Прыжки на носках. Выполнить 4 раза.

Перебежки «Спина к спине»

Играющие стоят парами, спиной друг к другу, держась за руки. Пары движутся друг за другом, первый в паре идет прямо по направлению движения и ведет за руки второго, идущего задом наперед, затем игроки меняются местами (также передвигаться можно приставным шагом). Ноги согнуты, сильно не наклоняться. Повторить 4 раза.

Выполнение норматива «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

Игра «Салки парами»

Двое детей (салки) держатся за руки, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить детей, убегающих от них.

Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. Играть 2 минуты.

СДДД – «Музыкальная пауза»

Педагог предлагает детям свободное танцевальное движение по их выбору. Выполнить 2 минуты.

Заключительная часть (4 минуты)

Игра «Зеркало»

Дети стоят лицом друг к другу, один показывает движения, второй повторяет. Играть 3 минуты.

Подведение итогов (1 минута).

4.3. Модуль 3. «Самостоятельные и активные»

Конспект №7. На гимнастической скамейке

Задачи: закрепление техники выполнения упражнения подтягивания из виса на высокой перекладине, совершенствовать навык передвижения по гимнастической скамейке, выполнения упражнений на гимнастической скамейке, развивать силу рук, быстроту, ловкость, гибкость, воспитывать выдержку, настойчивость.

Оборудование: гимнастические скамейки, набивные мячи (вес 1 кг).

Ход занятия

Вводная часть (4 минуты)

Приветствие. Дети подходят к педагогу и кладут одну руку на руку взрослого. Педагог говорит: «Физкульт...», дети отвечают: «Привет!» и поднимают руки вверх, приветствуют друг друга. Педагог предлагает детям потренироваться на гимнастической скамье. Ходьба рядом со скамьей (30 секунд). Ходьба вдоль скамьи, скамья между ног (30 секунд). Ходьба одной ногой по скамье, другой по полу (30 секунд). Бег обычный (20 секунд). Бег врассыпную, вокруг скамьи, по сигналу сесть на гимнастическую скамью боком, приподнять ноги, руками держаться сзади за скамью (1 минута).

Основная часть (20 минут)

ОРУ на гимнастической скамье (5 минут).

«Потягивание»

И.п.: сидя на скамейке верхом, руки опущены. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и.п. Спина прямая, руки сверху прямые. Повторить 6-8 раз.

«Наклон»

И.п.: сидя на скамейке верхом, ноги в широкой стойке, руки на поясе. 1 – наклониться вперед, руками коснуться носков ног (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4 – то же. Ноги не сгибать. Повторить упражнение 6-8 раз.

«Колени поднимаем»

И.п.: сидя на скамейке боком, руками держаться за скамейку. 1 – поднять колени (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4 – то же. Обратить

внимание на технику безопасности. Повторить 6-8 раз.

«Прогнись»

И.п.: лежа на животе поперек скамейки, ладони и ступни касаются пола.

1 – поднять руки и ноги вверх (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4 – то же. Прогнуться, смотреть вперед. Повторить 6-8 раз.

«Поменяй ногу»

И.п.: стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1 – поставить и согнуть ногу, стоящую на скамейке; 2 – и.п.; 3-4 – то же. Спину держать прямо. Повторить 4 раза каждой ногой.

«Спрыгивание»

И.п.: стоя лицом к скамейке, руки на поясе, зашагивание на скамейку, затем прыгивание с нее. Приземляться мягко, на носки. Повторить 10 раз.

Ходьба на месте, дыхательные упражнения (30 секунд).

Основные движения

Полоса препятствий на гимнастических скамейках.

На первой и второй станциях страховку обеспечивает воспитатель, на третьей и четвертой станциях страховку обеспечивает инструктор по физической культуре.

1-я станция. Первая скамейка – ползание на животе, подтягиваясь руками. Обратная, вторая скамейка – ползание на спине, отталкиваясь ногами. Повторить 4 раза.

2-я станция. Ходьба по гимнастической скамейке, затем пролезание в обруч, подвешенный над скамейкой. Обратить внимание на группировку в момент пролезания в обруч. Повторить 4 раза.

3-я станция. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Обратить внимание на технику безопасности. Повторить 4 раза.

4-я станция. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

«Рыбки»

По залу в произвольном порядке расставляют скамейки; звучит музыка, дети сидят на скамейках, затем поднимаются и, изображая рыбок, бегают вокруг скамеек; музыка останавливается, дети садятся на любую скамейку.

СДДД – игры по желанию детей. Играть 2 минуты.

Упражнения на восстановление дыхания.

Заключительная часть (4 минуты)

«Сделай фигуру»

По сигналу дети должны изобразить какую-либо фигуру с использованием гимнастической скамейки. Можно использовать и другой вариант игры: дети должны изобразить какую-либо конкретную фигуру или повторить фигуру другого ребенка. Играть 3 минуты.

Подведение итогов занятия (1 минута).

Конспект №8. С шестом

Задачи: закрепить технику выполнения упражнения метания теннисного мяча в цель, совершенствовать навык прыжка, преодолевать малоподвижность, развивать силу, воображение, координацию движений, выносливость; воспитывать чувство коллективизма.

Оборудование: шесты, веревки.

Ход занятия

Вводная часть (4 минуты)

Приветствие. Дети подходят к педагогу и кладут одну руку на руку взрослого. Педагог говорит: «Физкульт...», дети отвечают: «Привет!» и поднимают руки вверх, приветствуют друг друга. Педагог: «Сегодня мы будем учиться выполнять упражнения вместе и посмотрим, какие вы сильные».

«Походи и побегай».

Ходьба обычная, шест внизу (20 секунд). Ходьба на носках, шест сверху, держась за него двумя руками (20 секунд). На пятках, шест в сторону, в правой руке (20 секунд). Переложить шест через верх в левую руку и выполнить упражнение еще раз (20 секунд). Все упражнения выполняются в колонне, по 4 ребенка.

Бег обычный, шест внизу в правой руке. По сигналу остановиться, положить шест на пол, перешагнуть через шест на другую сторону и взять его в левую руку. Шест держать то правой рукой, то левой. Выполнять 2 минуты.

Основная часть (20 минут)

ОРУ с шестом (5 минут).

Упражнение выполняют 4 ребенка с одним шестом длиной 2 метра.

«Подтягивание»

И.п.: ноги на ширине плеч, шест в согнутых руках на лопатках. 1-2 – поднять шест вверх, посмотреть на него, 3-4 – и. п. Руки прямые. Повторить 6-8 раз.

«Подъемный кран»

И.п.: стоя в шеренгу, ноги на ширине плеч, 4 ребенка одновременно держат шест, хват руками сверху. 1 – вытянуть руки вперед;

2 – поднять шест вверх, потянуться за ним (вдох); 3 – вытянуть руки вперед; 4 – и.п. (выдох). Обратить внимание на прямые руки. Повторить 6-8 раз.

«Переложить»

И.п.: стоя в колонну, ноги на ширине плеч, 4 ребенка одновременно держат шест в правой руке внизу. 1 – шест в сторону; 2 – вверх (вдох), переложить в другую руку; 3 – шест в левую сторону; 4 – вниз (выдох). То же левой рукой. Повторить 6-8 раз.

«На лодке»

И.п.: ноги на ширине плеч, шест прижат к груди. 1-4 – круговые движения руками, шест от себя; 5-8 – круговые движения руками шест к себе. Обратить внимание на осанку, спина прямая. Повторить 6-8 раз.

«Наклонись»

И.п.: широкая стойка, ноги врозь, шест в руках внизу. 1 – наклон влево, поднять шест вверх; 2 – и.п.; 3 – шест вверх, переложить в другую руку. 4 – шест в левой руке в сторону. При наклоне ноги прямые, шест поднимать на прямых руках. По 3 раза в каждую сторону.

«Коснись»

И.п.: стоя спиной к шесту, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вниз, коснуться руками шеста между ног; 2 – и.п.; 3-4 – то же. Ноги не сгибать. Повторить 6-8 раз.

«Легли-встали»

И.п.: лежа на спине, шест в прямых руках за головой. 1-2 – поднять туловище, шест на бедра; 3-4 – и.п. Упражнение необходимо выполнять синхронно. Повторить 6-8 раз.

«Прыжки»

И. п.: стоя боком к шесту, прыжки на двух ногах «паровозиком» вокруг шеста. Ноги вместе, пятки при прыжке не касаются пола. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

Упражнение на дыхание. Шест вверх – вдох; шест вниз – выдох. Выполнить 5 раз.

Основные движения

1-я подгруппа. Прыжки в четверках через шест.

Дети стоят четверками, шест лежит горизонтально перед ногами. По сигналу выполняют прыжки на двух ногах четверками через шест. Выполнять 3 минуты.

2-я подгруппа. Прыжки командой боком.

Стоя в затылок друг за другом, прыжки на двух ногах боком через шест. Выполнять 3 минуты.

3-я подгруппа. Ползание в упоре лежа друг за другом.

По сигналу дети выполняют ползание в упоре лежа по дорожке, выложенной из шестов. Выполнять 3 минуты.

4-я подгруппа. Выполнение теста «метание теннисного мяча в цель». Выполнить 2-3 раза.

«Кто устоит?»

Две команды игроков встают перед линией, на свою сторону, напротив соперников, держась за шест горизонтально. По сигналу каждая команда начинает тянуть шест на себя, стремясь заставить соперника переступить через линию. Победителем становится та команда, игроки которой не переступили через линию. Играть 3 минуты.

СДДД – «Выбор карточек с заданием».

Выполнение заданий по карточкам. Выполнять 2 минуты.

Заключительная часть (4 минуты)

«Намотай шнур на шест»

К двум шестам крепится в середине 3-4-метровый шнур. К центру шнура привязывается цветная ленточка. Четыре игрока берутся за шест и расходятся так, чтобы шнур натянулся. По сигналу каждый начинает быстро вращать свой шест, наматывая на него шнур и таким образом продвигаясь вперед. Побеждает та команда, чей шест раньше коснется ленточки. Играть 3 раза. Построение, подведение итогов занятия (1 минута).

Конспект №9. Со спортивной резиной

Задачи: продолжать разучивать упражнение подтягивание из виса на высокой перекладине, закреплять навык прыжков на двух ногах боком и прямо; развивать силу, ловкость; воспитывать целеустремленность, внимательность, настойчивость, воображение.

Оборудование: спортивная резина по количеству детей.

Ход занятия

Вводная часть (4 минуты).

Приветствие. Дети подходят к педагогу и кладут одну руку на руку взрослого. Педагог говорит: «Физкульт...», дети отвечают: «Привет!» и поднимают руки вверх, приветствуют друг друга. Педагог: «Посмотрите, какие интересные ленты я вам принес, я предлагаю вам научиться выполнять с ними упражнения, ходить, бегать, прыгать».

Ходьба обычная с резиной в руках перед грудью (20 секунд),

ходьба на носках, резина вверх (20 секунд), ходьба на пятках, резина на плечах (20 секунд), резина в руках, перешагивание через резину, вперед-назад (20 секунд). Обычный бег, резина смотана в руке (20 секунд). Резина на полу, перепрыгивание через нее правым-левым боком (20 секунд).

Основная часть (20 минут)

ОРУ со спортивной резиной (5 минут).

«Подними вверх»

И.п.: ноги на ширине плеч, резина в опущенных руках. 1 – поднять резину вверх, потянуться за ней (вдох); 2 – опустить резину вниз (выдох); 3-4 – то же.

Резину натянуть. Повторить 6-8 раз.

«Незнайка»

И.п.: стоя на резине, оба ее конца в руках. 1 – поднять плечи вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же. С места не сходить, спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.

«Гармошка»

И.п.: ноги врозь, руки с резиной перед грудью. 1 – развести руки в стороны, растянув резину (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4 – то же. Стараться разводить прямые руки в стороны. Повторить 6-8 раз.

«Пилим дрова»

И.п.: ноги врозь, резина за спиной, оба конца в руках перед грудью. 1 – выталкивание правой руки вперед (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4 – то же с левой. Растягивать резину, пока рука не выпрямится. Повторить 6-8 раз.

«Насос»

И.п.: стоя на резине, концы резины в прямых руках, расположенных вдоль туловища. 1 – наклон вправо, рука вдоль туловища (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4 – то же в левую сторону. Ноги не сгибать. Повторить 6-8 раз.

«Потяни»

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Стопы упираются в резину, концы резины в руках. 1 – выпрямить ноги (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3-4 – то же.

Растягивать резину одновременно двумя ногами. Повторить 6-8 раз.

«Попрыгаем»

И.п.: узкая стойка. Прыжки на двух ногах через резину, лежащую на полу. Выполнить 15 прыжков.

Упражнения на восстановление дыхания.

Основные движения

1-я станция. «Прыгуны».

Прыжки правым-левым боком через резину, лежащую на полу. Выполнять 3 минуты.

2-я станция. «Силачи».

Жим резины лежа. И.п.: лежа на спине, резина за спиной, концы резинки в руках. Одновременное выпрямление рук вперед (выдох), к себе (вдох). Выполнять 3 минуты.

3-я станция. «Лесенка».

Прыжки через лесенку, выложенную из резины. Выполнять 3 минуты.

4-я станция. «Подтянись».

Выполнение норматива – «подтягивание из виса на высокой перекладине». Обратить внимание на страховку.

«Хвостики»

В начале игры с помощью считалки выбирается водящий. Остальным игрокам прикрепляется сзади за пояс спортивная резина – так, чтобы получился «хвостик». Водящий догоняет играющих и забирает у них «хвост». Игроки, у которых забрали хвост, выбывают из игры. В конце игры остается игрок, у которого остался хвост. Он и признается самым ловким и быстрым.

СДДД – «Умеешь сам – научи другого».

Создать ситуацию взаимообучения. Проводить 2 минуты.

Заключительная часть (2 минуты)

Выполнение упражнений на дыхание, подведение итогов занятия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волошина, Л.Н. Комплекс ГТО: перспективы и проблемы внедрения в региональном образовательном пространстве / Л.Н. Волошина, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 1. – С. 13–17.
2. Ефремова, Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 79–82.
3. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 № 1) [Электронный ресурс] Режим доступа: niisport.gov.ru/polojgto.doc.
4. Парфенова, Л.А. Перспективы участия во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО людей с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 75.
5. Полякова, В.Е. Правовое регулирование комплекса «Готов к труду и обороне»: история и современность / В.Е. Полякова, С.А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С.А. Ярушина, В.Д. Иванова. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. – Ч. 2. – С. 141–147.
6. Постановление Правительства Белгородской области от 04.08.2015 г. № 293 «О поэтапном внедрении комплекса ГТО в Белгородской области».
7. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // Президент России. – URL: <http://www.kremlin.ru/news/20636>
8. Приказ Минспорта России от 11 июня 2014 г. Хг 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://7w\w\w. sport, saratov.gov>.
9. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / В.В. Куцаев // Физическая культура в школе. – 2016. – №1. – С.8–12.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Степень (возрастная группа от 6 до 8 лет)*

10. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 1241. от 22.09.2011 № 2357) [Электронный ресурс]
11. Щербак, А.П. Физическое развитие детей в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий, спортивные развлечения / А.П. Щербак. – М. : Академия Развития, 2009. – 228 с.
12. Ярцева, Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников / Н. В. Ярцева // Пед. образование в России. – 2014. – №12. – С. 204–206.



№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	Или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м. (мин., сек.)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см.) (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты по выбору)							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	21	24	35	18	21	30

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	Или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин., сек.)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9.	Плавание на 25 м (мин., сек.)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



Методические рекомендации педагогам по планированию физических упражнений и подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты

Тест «Бег на 30 м» Игровые упражнения

- бег в колонне по одному и парами;
- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
- бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;
- бег с ускорением и замедлением темпа;
- бег со сменой ведущего;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками;
- бег из разных стартовых положений;
- бег на скорость – дистанция 10 м, 20 м, 30 м;
- челночный бег (5 раз по 10 м);

Подвижные игры

«Догони самолет»

У водящего голубь или бумажный самолетик. Играющие становятся за линию впереди водящего. Он командует: «Марш!» и бросает самолетик вперед. Дети бегут и стараются его поймать.

Правила: бежать по сигналу; водящим становится тот, кто поймал самолетик.

«Мы веселые ребята»

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится водящий. Дети говорят:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!

После этого дети перебегают на другую сторону, водящий салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитываются пойманные и выбирается новый водящий. Игра повторяется.

«Будь первым»

Дети бегут в колонне. По сигналу последний ребенок бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

«Один-два»

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «Два!» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «Один!» снова бегут друг за другом, не останавливаясь.

«Кто быстрее до флажка?»

Четыре-пять человек детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12-15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «Раз, два, три – беги!» дети бегут к флажкам и поднимают их. Выигрывает тот, кто поднял флажок первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4-5 детей.

Усложнение: в игру включить преодоление препятствия – подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

«Хватай ленту!»

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга – ловишка. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бегаёт за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

«Найди свой домик»

Дети становятся в обозначенных на земле кружках. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому-либо и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Тот отказывается. Водящий идет с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а находящийся в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удалось, оставшийся без уголка становится на середину. Если водящему долго не удастся занять уголок, воспитатель говорит: «Кошка». Все одновременно

меняются местами, ведущий занимает чье-либо место.

Правила: нельзя до перебежки договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами; нельзя долго стоять в своем уголке.

«Собери флажки»

На площадке расставляют флажки через каждые 8 – 10 м. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду – еще на два меньше. Таким образом, если играют 10 детей, то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. По сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое не успевших это сделать выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем.

Правила: уронив флажок, продолжать бег нельзя.

«Догони соперника»

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15 – 20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются догнать и осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются местами.

Правила: нельзя салить за линией дома.

«Бег шеренгами»

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15 – 20 шагов); можно дать им названия «Ракета», «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остается 2-3 шага, педагог дает команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. Подсчитываются осаленные. Игра повторяется, но на этот раз команды меняются ролями.

Правила: каждый раз дети обеих команд должны принимать определенное исходное положение, например, те кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

«Поменяйся местами»

Две команды по 8 – 10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10 – 15 м) и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг другу, стараясь как

можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда, построившаяся быстрее.

Правила: при перебежке не сталкиваться; встав в шеренгу, подравниваться.

«Горелки»

Игроки становятся в колонну по парам. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают водящего:

Косой, косой,
Не ходи босой,
А ходи обутый,
Лапочки закутай...
(С. Маршак)

Водящий становится на линию спиной к остальным играющим. Все, стоящие парами, говорят:

Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло.
Раз, два, три – беги!

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь схватиться за руки. Водящий старается поймать одного из пары и взяться с ним за руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится водящим. Если водящий не поймал, он остается в той же роли.

Правила: во время произнесения слов водящий не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

«Будь внимателен»

На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8 – 10 м) напротив каждого лежат по три предмета (например, кубик, погремушка, флажок). На сигнал «Беги!» играющие устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трех предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию.

Правила: выигрывает первый прибежавший с названным предметом; если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

«Физкульт-Ура!»

Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15 – 20 м отмечен финиш. Ребята говорят:

Спорт, ребята,
Очень нужен.
Мы со спортом
Крепко дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт-ура!

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу.

Правила: побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша.

Усложнение: победителей выстраивать на 1-2 шага дальше от линии старта, сделать полосу препятствий.

«Гуси-лебеди»

На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома – логово волка. Остальное место площадки – луг. По считалке выбираются пастух и волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси. Га, га, га!

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да!

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси летят домой, а волк выбегает и старается поймать (осалить) гусей.

Правила: пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подсчитываются пойманные гуси, назначаются новый волк и пастух.

Усложнение: волк должен подлезть под дугу или в обруч или выбрать два волка.

«Коршун и лебеди»

На площадке рисуют два круга – озера, между ними расстояние 5 – 10 шагов. С помощью считалки выбирают коршуна, он встает между озерами. Остальные дети (лебеди) плавают в своих озерах. По сигналу дети-лебеди меняются местами. В это время коршун ловит лебедей.

Правила: коршун дотрагивается до лебедей только тогда, когда они находятся вне озера, в озере лебедей ловить нельзя: пойманные лебеди выбывают из игры и возвращаются на места после подсчета и смены коршуна.

Для выбора коршуна можно использовать считалочку.

«Перемены предмет»

На одной стороне площадки чертят 4-5 кружков на расстоянии одного шага друг от друга; в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4-5 колонн напротив каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (или любой другой предмет). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

Правила: предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

Подвижные игры и игровые упражнения (на развитие выносливости)

Тесты «Смешанное передвижение» и «Бег на лыжах 1 км»

- бег в колонне по одному и парами;
- бег со сменой ведущего;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками;
- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
- бег через препятствия высотой 10-15 см;
- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;
- бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200 – 300м;
- медленный бег в течение 2-3 мин.

Подвижные игры

«Автомобили»

По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках – это рули. Педагог находится в центре с цветными флажками (красный, желтый, зеленый). Он поднимает флажок красного цвета – дети стоят. Когда педагог поднимает флажок желтого цвета, дети маршируют на месте. Зеленый флажок – дети бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок, как руль.

Правила: во время бега руки с рулем прямые.

«Найди себе пару»

Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении.

На сигнал «Найди пару!» встают парами, педагог также встает в пару с ребенком. Оставшемуся без пары говорят!

Ты, Сережа, не зевай,
Быстро пару выбирай!

Усложнение: каждый раз менять пару.

«Совушка»

Все играющие – птички, один – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «День!» птички разлетаются, машут крыльями. На сигнал «Ночь!» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто пошевелился, и забирает в гнездо. Через 15 – 20 секунд снова дается сигнал «День!», сова улетает в гнездо, дети-птички бегают по площадке.

«Поезд»

Дети строятся в 3-4 колонны на одной стороне площадки. Первый стоящий в колонне – паровоз, остальные вагоны. Педагог дает сигнал, и дети начинают двигаться колоннами по всей площадке сначала медленно, затем быстрее и переходят на бег. «Поезда приехали к станции», – говорит педагог. Дети замедляют темп и свободно расходятся. Педагог вновь дает сигнал, движение поездов возобновляется.

«Салки со скакалкой»

Двое детей берут за разные ручки обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный встает между водящими,

берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

Правила: скакалку не отпускать; согласовывать действия в тройках.

«Полоса препятствий»

В качестве препятствий может быть использовано различное спортивное оборудование: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например пройти по гимнастической скамейке (или бревну), подлезть под несколькими дугами (рейками), перепрыгнуть с места через две линии, обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

«Ястреб и наседка»

В игре участвуют 8-10 детей. По считалке одного из играющих выбирают ястребом, другого – наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо ястреба. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает ястребу схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями ястреба и быстро двигаются за наседкой.

Правила: не разрывать сцепления в колонне; нельзя держать ястреба руками; пойманный идет в гнездо ястреба.

«Салки “не попади в болото”»

На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают водящего. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.

Правила: осаленный водящим или попавший в болото считается пойманным и выбывает из игры до подсчета осаленных.

«Найди свое место»

Играющие образуют круг. Водящий находится за кругом. По сигналу он пробегает за стоящими в кругу детьми, касается плеча одного из играющих и продолжает бежать. Водящий и тот, кого коснулись, должны отыскать это место и встать.

Правила: вставший на место правильно остается в кругу, а опоздавший становится водящим; если водящий 3 раза подряд был в этой роли, его заменяют.

«Лошадки»

Дети распределяются на две равные подгруппы, одна из которых всадники, другая – лошади. Всадники располагаются на одной стороне площадки, лошади – в конюшне. Педагог – сторож.

Всадники запрягают лошадей, используя скакалки или веревки (длиной 2 м), становятся друг за другом. На слова «Шагом!» всадники идут друг за другом обычной ходьбой, лошади – высоко поднимая ноги. На сигнал «Бегом!» бегут, на сигнал «Галопом!» скачут, на сигнал «Врассыпную!» бегут в разных направлениях по площадке. Затем вновь идут друг за другом. На сигнал «Тпру!» останавливаются. Дети меняются ролями. Игра повторяется.

Правила: менять движения по сигналу; при беге не сталкиваться.

Усложнение: добавить ходьбу по доске или бревну, в горку и с горки.

«Караси и щука»

Половина детей образует круг – пруд, расстояние между играющими два шага. Один (щука) находится за кругом. Остальные играющие (караси) бегают внутри круга. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

Правила: щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3-4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

«Скворечники»

Играющие рисуют в разных местах площадки кружки или делают их из шишек, скакалок, камешков – это скворечники. В каждом пара скворцов. Число играющих нечетное, один остается без домика. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «Скворцы прилетели!» дети-скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу «Скворцы летят!» снова бегают по площадке.

Правила: занимать можно любой скворечник, опоздавший остается без домика.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Игровые упражнения

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены;
- то же, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями).

Тест «Из вися лежа на низкой перекладине»

Как сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, так и вис лежа на низкой перекладине рассчитан на развитие силы мышц рук и укрепление плечевого пояса. Подтягивание удается детям не сразу, поэтому вначале рекомендуется укрепить мышцы рук, для чего необходимо освоить сгибание и разгибание рук в упоре лежа и все подводящие к нему упражнения, а только после этого переходить к подтягиваниям 2-3 серии по 3-4 раза в каждой.

Подвижные игры

«Перетягивание в парах»

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за

дальними линиями, распределившись парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся за руки (кисть за запястье). По сигналу «Раз, два, три – тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

«Подвижный ринг»

Толстую веревку или канат (длиной 3 – 5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной кегле. По сигналу «Раз, два, три – тяни!» каждый игрок старается первым коснуться предмета и взять его. Побеждает тот, кому это удается.

«Вытолкни из круга»

В круг диаметром 2 м входят два игрока, каждый из которых представляет свою команду. Соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку (правая рука у каждого снаружи). По сигналу они начинают борьбу, стараясь с помощью палки (отпускать и выворачивать которую нельзя) вытолкнуть соперника за пределы круга. Игрок, переступивший линию, выходит из игры и уступает победное очко сопернику. Затем соревнуются другие представители команд. Итог игры подводится по набранным очкам.

«Зайцы и моржи»

На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа («словно зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обратные игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками («как моржи»).

«Перетягивание»

Участники делятся на группы по 2-4 человека. Для каждой группы чертится круг (диаметром 3-4 м). Два игрока каждой группы становятся в круг спиной друг к другу и берутся за руки. По сигналу игроки начинают перетягивание соперника. Побеждает тот, кому удастся перешагнуть линию круга или наступить на нее.

«Тянем репку»

Участники садятся на пол в колонну по одному (ноги врозь), руками обхватывают талию впереди сидящего игрока. Выбирают игрока, который начнет игру. Он садится впереди колонны напротив первого игрока лицом к нему, упирается в его ноги своими ногами и берет его за руки.

По команде преподавателя начинающий игру тянет сидящего напротив него игрока, стремясь оторвать его от колонны. Если ему это удастся, то на его место садится первый игрок колонны, а он садится в конце колонны. Если же он не смог оторвать первого от колонны за определенный промежуток времени, то он выходит из игры, а первый из колонны садится на его место.

Начинать можно только по команде преподавателя. Если игрок сделал это раньше, перетягивание не засчитывается, и он выходит из игры.

Игроки, сидящие в колонне, не должны отпускать рук. Допустивший такую ошибку садится в конце колонны.

«Квач-лягушка»

Все игроки принимают положение упора присев. В таком же положении за пределами площадки находятся и два «квача». По сигналу «квачи» начинают догонять играющих. Все участники игры перемещаются только «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги). Задача «квачей» — запятнать остальных игроков. Тот, до кого смог дотронуться «квач» сам начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

«Футбол крабов»

Выбирают водящего. Остальные игроки располагаются на ограниченной площадке в положении упор лежа сзади. По сигналу водящий, стоящий за пределами площадки, бросает мяч, стараясь попасть в одного из игроков. Игроки могут защищаться от попадания мячом, выставляя ноги навстречу мячу, или убегать от мяча в упоре сзади. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, он меняется с ним местами. Если водящий промахнулся или попал игроку в ноги, «крабы», получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в упоре сзади по площадке. Водящий старается завладеть мячом. Если это ему удастся, то он снова бросает мяч в игроков с того места, где его взял.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости

Тест «Наклон вперед из положения стоя на полу»

Игровые упражнения

1. Перед тем как приступить к занятиям, немного «разогрейте» мышцы — сделайте короткую разминку (быстрая ходьба или бег на месте, несколько приседаний). Упражнения выполняйте медленно, без резких движений, стараясь в крайних точках фиксировать позицию на несколько секунд.

«Потягивание»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте глубокий вдох-выдох, приподнимая руки вверх на вдохе и опуская — на выдохе. Выполните 2-3 раза, с каждым повторением стараясь все больше вытянуться вверх.

«Наклон вперед»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4-6 раз с задержкой внизу на 3-5 секунд.

«Наклоны в стороны»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Поднимите вверх одну руку и выполните наклон в сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений).

Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

«Выкрут»

Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастическую палку. Держа палку, поднимите руки вверх и выполните вращательное движение (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно, чтобы руки все время оставались прямыми — для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата. Выполните 10-12 раз.

«Потянись»

И.п.: сидя на полу, ноги прямые.

Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. Выполнить 6 раз.

«Подними ногу»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. Выполнить 6 раз каждой ногой.

«Самолет»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Ноги развести как можно шире. Выполнить 6 раз.

«Лодочка»

И.п.: лежа на спине. Поднять ноги вверх и выполнять движения, как при езде на велосипеде.

«Лебедь»

И.п.: ноги вместе, руки в стороны на уровне плеч (для равновесия).

Сделайте широкий шаг правой ногой вперед и присядьте, пока колено левой ноги не коснется пола (если это трудно, не приседайте так глубоко). Вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое левой ногой. Выполняйте упражнение в 3 подхода по 4 повторения (каждой ногой).

Подвижные игры

«Палку за спину»

Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны. Интервал между партнерами по команде — полшага. Первые номера команд держат перед собой гимнастическую палку. Руки прямые, хват широкий. По свистку необходимо поднять руки и завести палку за спину, немного прогнувшись и не сгибая рук. Стоящий сзади игрок принимает палку и тем же способом передает дальше по цепочке. Игрок, стоящий в колонне последним, получает палку и бежит в начало колонны, при этом вся команда делает шаг назад. Эстафета заканчивается после того, как во главе колонны побывает каждый член команды; побеждает команда, выполнившая упражнение первой. Вместо гимнастической палки можно использовать мяч.

«Передача мяча»

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

«Передача мяча змейкой»

Игроки делятся на две команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

«Тоннель из обручей»

Игроки делятся на две команды. Часть участников команды держит обручи, образуя тоннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по тоннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

«Эстафета с гимнастической палкой»

Игроки делятся на две команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

«Арки»

В игре принимают участие две команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

«Летающий мяч»

Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дальше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

«Мостики»

Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на ноге в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

«Путаница»

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

«Ящерицы»

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются

по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Тест «Метание теннисного мяча в цель»

Игровые упражнения

- катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 – 30см) с расстояния 3 м;
- катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м);
- катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 3-4 м);
- бросание мяча вверх и ловля двумя руками;
- бросание теннисного мяча вверх и ловля одной рукой;
- бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;
- бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
- катание друг другу набивного мяча;
- бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;
- метание теннисного мяча вдаль на расстояние 6 – 12 м правой и левой рукой;
- метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;
- метание в вертикальную цель (высота 2 м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние;
- метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;
- метание мяча двумя руками в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;
- метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель;
- метание мяча двумя руками в движущуюся цель;
- бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;
- метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев, дротиков и др.).

Подвижные игры

«Сбей кеглю»

На одной стороне площадки чертят 3-4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5-2 м от них обозначают шнуром линию. Трое-четверо детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим детям. Воспитатель ставит кегли на место.

Правила: катить мяч в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

«Докати обруч до флажка»

Дети с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, ни разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т.д. В конце игры подсчитывается, у кого значков больше.

Правила: не давать обручу упасть.

«Шарики и столбики»

На одной линии ставят несколько бревнышек или цилиндров из крупного строительного материала с промежутками примерно 20-30 см. Выходят по очереди 3-4 детей, становятся у обозначенной линии примерно в 1,5-2 м от предметов. Катят шарики, выполняя следующие задания: прокатить шарик через ворота (промежуток между столбиками), попасть шариком в столбик; прокатить как можно дальше через тоннель (выстроенные в два ряда столбики, покрытые фанеркой).

Правила: катить от обозначенной линии; выполнять указанное воспитателем задание.

«Брось-догони!»

Натянуть веревку на высоте 20 – 30 см от земли. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся па живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Правила: бросать из положения лежа; догонять и поднимать свой мяч.

Усложнение: догнав мяч, повернуться обратно, перепрыгнув веревку, и прибежать на исходную линию.

«Брось дальше»

Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.

«Сбей кеглю (булаву)»

Играющие встают за линию, в 2-3 м от которой напротив каждого поставлены кегли или булавы. В руках у детей мячи. По сигналу они прокатывают мячи по направлению к кеглям, стараясь сбить их. По следующему сигналу идут за мячами, поднимают упавшие кегли и катят еще 2 раза. Подсчитывается, кто сбил кеглю большее число раз.

Правила: большой мяч катят двумя руками, маленький – одной, чередуя движение правой и левой рукой.

«Точный удар»

Две команды по 8-10 детей выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на земле обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды второму из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.

Правила: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

«Передал – садись»

Играющие выстраиваются в 3-4 колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребенок перебрасывает его водящему и садится на землю. Водящие бросают мячи вторым, потом третьим играющим и т.д. Получив мяч от последнего играющего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают. Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

«Выстрел в небо»

Дети распределяются на две команды и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10-12 м. По два играющих одной и

другой команды выходят в круг с теннисными мячами и бросают их как можно выше вертикально вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, та команда получает одно очко.

Правила: бросать мяч вверх одновременно по сигналу; берут мячи после отскока от земли те, кто их бросал.

«Горизонтальная мишень»

На земле чертят несколько концентрических кругов в 4-5 шагах от линии метания. Дети по очереди бросают обычный или набивной мяч двумя руками из-за головы. Оценивается попадание – чем ближе, тем меньше очков.

Правило: падение вне круга не засчитывается.

«Играй, играй, мяч не теряй!»

Дети, располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала воспитателя все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

«Мишень – корзинка»

Небольшую корзинку подвешивают к ветке дерева и раскачивают. Два-три участника встают за кругом, обозначенным на расстоянии 3-4 шагов от нее, стараются забросить в корзину какие-либо мелкие предметы, например, один – еловые шишки, другой – сосновые, третий – желуди. Когда корзина перестает раскачиваться, производится подсчет заброшенных предметов. Выигрывает тот, чьих предметов оказалось в корзине больше.

Правила: при метании нельзя заходить в круг; бросать в корзину по одному предмету любым способом.

«Волейбол с воздушными шарами»

Натянуть веревку примерно на высоте 1,2-1,5 м. Связать вместе два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды. По обеим сторонам от веревки располагаются команды, по трое-пятеро детей в каждой. Играющие отбивают воздушные шары, стараясь перегнуть их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Правила (обсуждаются вместе с детьми): стараться играть дружно, передавая шары тому игроку, кому удобнее отбить их на другую сторону; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не задерживать руками, а отбивать.

«Ловишки с мячом»

Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет!» Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает одну игру; мяч бросать, целясь в ноги.

«Мяч на ступеньках»

Дети, стоя перед лестницей со ступеньками, играют в классы, бросая мяч по очереди.

1-й класс – попадать мячом на поверхность каждой ступеньки.

2-й класс – попадать мячом в вертикальную часть ступеньки.

3-й класс – попадать мячом в ребро ступеньки.

Вариант: дети сидят на нижней ступеньке лестницы. Один ребенок, стоя перед ними на расстоянии 1-2 м, бросает мяч каждому сидящему по очереди. После того как мяч брошен всем, поймавшие его переходят на следующую ступеньку, а тот, кто не поймал, остается на прежнем месте. Выигрывают те, кто первыми добрались до верхней ступеньки.

«Попади в цель»

Связываются четыре обруча (в виде цветка). Их кладут в центре круга, за чертой которого встают дети. Каждый по очереди бросает в обруч мяч, шишку, каштан. Попадание в центр между связанными обручами дает три очка, а во все обручи – по одному. Выигрывает тот, кто первым наберет условленное количество очков.

Правила: бросать предметы по очереди, любым способом.

«Мяч водящему»

Дети распределяются на 2-3 равные подгруппы и строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3-4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 5 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится против колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи вперёдистоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Правила: мяч бросать двумя руками снизу, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать водящий бросает еще раз.

«Брось-догони»

Начертить две линии на расстоянии 20 м одна от другой. Стоя за первой линией, все играющие бросают вдаль мешочки с песком. Каждый подходит к своему мешочку, берет его и на сигнал «Марш!» бежит за вторую линию на другую сторону площадки.

Правила: бросать установленным способом (снизу или сверху); выигрывает первый перебежавший за линию.

«Подвижная мишень»

К игрушечным машинам прикрепляют мишени из фанеры или плотного картона. В соответствии с числом мишеней играющие встают на расстоянии 2-3 м от мишеней. Бросает каждый своим мячом в цель, стараясь откатить машину подальше. После 8-10 м бросков игра заканчивается. Выигрывает тот, чья машина отказалась дальше от исходной линии.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Тест «Прыжок в длину с места»

Игровые упражнения

- прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом;
- прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево;
- прыжок вверх из глубокого приседа;
- прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 – 30 см;
- прыжки с продвижением вперед на расстояние 5-6 м;
- прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке;
- прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию;
- прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом;
- прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед;
- во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20 см (мячи, барьеры);
- прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку;
- прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

- прыжки вверх и вниз по наклонной доске;
- прыжок с высоты 30-40 см;
- прыжок с высоты 30-40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи – на расстоянии 15-20 см;
- прыжок с высоты с поворотом на 180°;
- прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед;
- прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги;
- то же, с разбега;
- прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге;
- прыжки через короткую скакалку в беге;
- прыгать через скакалку, вращая ее назад;
- прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега;
- прыгать из обруча в обруч;
- прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку;
- прыжок в длину с места.

Подвижные игры

«Кто соберет больше лент»

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20 – 25 см, вешают небольшие ленточки. Пять-шесть детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

«Положи скорее камешки»

На одной стороне площадки дети делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4-5 м. Около каждого лежат 5-6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешки и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

Правила: камешек класть в лунку или кружок; если он выскочил, надо вернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до тех пор, пока камешек не окажется в лунке.

Усложнение: прыгать до лунки на одной ноге; прыгать до лунки боком.

«Попрыгунчики»

На земле, на расстоянии 50-60 см одна от другой, чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым.

Правила: прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе – дальше).

Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

«Ножная цель»

Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см. Дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них.

Правила: спрыгивать мягко, сильно не приседать; быстро делать следующий прыжок; задевший круг выходит из игры.

Усложнение: спрыгнув в кружок, выполнить в нем прыжок вверх.

«Салки в два круга»

Дети образуют два круга: внутренний и внешний, двигаются боковым галопом в противоположных направлениях. По сигналу воспитателя останавливаются, и все играющие внутреннего круга стараются осалить стоящих во внешнем круге раньше, чем они успеют присесть. Игра повторяется. Каждый круг движется боковым галопом в другую сторону.

Правила: ловить и приседать после сигнала; после подсчета пойманные встают во внутренний круг.

«Кто скорей по дорожке»

Из палочек, шишек, камешков, (льдинок) выкладывают 4-5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). Четверо-пятеро детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки.

Правила: прыгать на двух ногах по дорожке, не выходя за ее пределы.

Усложнение: выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4-5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.

«Прыгуны»

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то скрещивая, то разводя ноги, не задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок.

Зайка беленький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так,
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть
Надо лапочки погреть.
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать.
(Народная песенка)

Правила: прыгать, не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

«Не задень»

На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3-4 м, длина 8-10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие — на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15-20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку.

Правила: перепрыгивая, не задевать веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.

«Лягушки в болоте»

На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега; на них, на расстоянии 50-60 см друг от друга, кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне — журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят:

Вот с насиженной
Гнилушки. Ква-ква-ква!
В воду шлепнулись
Лягушки. Ква-ква-ква!
Стали квакать из воды:
«Ква-ке-ке, ква-ке-ке»,
Будет дождик на реке.

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

Правила: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота.

Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

«Сумей вскочить»

Дети поочередно подходят к возвышению (бревну, устойчивой скамейке и т.п.) и выполняют прыжок на препятствие разными способами: впрыгивают с места на обе ноги; то же с 3-5 шагов.

«Прыгни-повернись!»

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1 м), на четвертом, высоком прыжке стараются в верхней точке взлета подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги, мягко приземлиться.

Усложнение: вместо сгибания ног выполнить поворот на 360°.

«Не наступи»

Несколько играющих (каждый себе) кладут на землю палочки (длиной 40 см) и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (прыгал не точно под счет, наступил на палочку), выходит из игры.

Правила: прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую стороны.

«Прыгни-присядь!»

Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной (на высоте 25 — 30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50 — 60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумели выполнить прыжки и приседания.

Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать; тот, кто ошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2-3 повторения игры.

«Пингвины с мячом»

Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4-5 м) ориентир — высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4-5 детей

Правила: прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

Усложнение: прыгать с мячом до ориентира и обратно; играть командой — выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию.

«Будь ловким»

Дети стоят лицом в круг, у ног каждого мешочек с песком. Водящий — в центре круга. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40 сек. воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

Правила: мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать; водящий может касаться того, кто находится внутри круга; как только водящий отходит дальше, ребенок снова прыгает.

Усложнение: прыгать в круг на одной ноге; ввести еще одного водящего.

«Кто сделает меньше прыжков»

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 м. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков. Для этого необходимо сильнее оттолкнуться, приземление выполнить мягко и тут же начинать отталкивание для следующего прыжка.

Правила: ноги сильно не расставлять, приземляться на обе ноги.

Усложнение: увеличить дистанцию до 10 м (это потребует в среднем 8 — 10 прыжков).

«С кочки на кочку»

На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются

парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила: прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

«Лягушки и цапля»

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота — цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.

«Прыжковая эстафета»

Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую — на левой. В конце продвижения дать задание — выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

«Волк во рву»

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70 — 100 см. одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие — козы, один — волк. Козы располагаются в доме, волк — во рву. По сигналу педагога «Козы, на луг!» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз), по сигналу «Козы, домой!» перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя из рва, ловит коз,

касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек всех пойманных возвращают в дом. Назначается другой волк из числа тех, кто не попался.

Правила: прыгать через ров.

Усложнение: ввести второго волка; сделать два рва, в каждом по одному волку.



Игры и упражнения на прогулках и дома

Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств

1-я карточка

Ходьба:

- на носках;
- на пятках.

Бег:

- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени.

Бросание:

- бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
- бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе.

«Брось дальше»

Ребенок встает у линии и бросает мяч как можно дальше. Если большие мячи, ребенок бросает их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросает поочередно правой и левой рукой. Отмечается лучший результат.

2-я карточка

Бег:

- обычный бег;
- бег змейкой;
- бег с выносом прямых ног.

Катание:

- катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 – 30 см) с расстояния 3 м.;
- катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м);
- катание друг другу набивного мяча.

«Сбей кеглю»

Ребенок подходит к линии, становится напротив кеглей, берет мяч и катит, стараясь сбить кеглю. Бежит за мячом и приносит его.

Родитель ставит кегли на место.

Правила: катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

3-я карточка

Бег:

- обычный бег;
- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
- бег с ускорением и замедлением темпа.

Метание:

- метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;
- метание в вертикальную цель (высота 2 м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние;
- метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа.

«Выстрел в небо»

Ребенок и родитель располагаются в очерченном круге диаметром 10 – 12 м с теннисными мячами в руках. Бросают их как можно выше вертикально вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, тот и получает одно очко.

Правила: бросать мяч вверх одновременно по сигналу.

4-я карточка

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;
- на внешней стороне стопы.

Бег:

- обычный бег;
- бег со сменой ведущего;
- бег с подскоками.

Метание:

- метание мяча двумя руками в движущуюся цель;
- метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель;
- метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев-дротиков и др.).

«Точный удар»

Ребенок с родителем становятся друг напротив друга. Между ними на земле обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу родитель бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил ребенку. Побеждает тот, у кого было меньше промахов.

Правила: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; если ребенок не поймал мяч, родитель выполняет бросок заново.

Развитие выносливости и гибкости

1-я карточка

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;
- на внешней стороне стопы.

Бег:

- медленный бег в течение 2-3 минут;
- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, скакалкой, прыжками).

Наклон вперед

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4 – 6 раз с задержкой внизу на 3 – 5 секунд.

«Бабочка»

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе.

Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее, в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. Выполнить 6 раз.

«Светофор»

У ребенка в руках игрушечный руль, у родителя – цвета светофора. Когда родитель поднимает зеленый цвет, ребенок бежит, желтый – прыжки на месте, красный – ходьба на месте.

«Цветные обручи»

Родители держат обручи в разных направлениях, ребенок во время бега в рассыпную по сигналу должен пролезть в обручи различными способами.

2-я карточка

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;
- с перекатом с пятки на носок.

Бег:

- бег через препятствия высотой 10 – 15 см.;
- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100 – 150 м.

Наклон:

«Потянись»

И.п.: сидя на полу, ноги прямые. Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. Выполнить 6 раз.

«Подними ногу»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки – упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. Выполнить 6 раз каждой ногой.

«Самолет»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки – упор сзади, носки оттянуты. Ноги развести как можно шире. Выполнить 6 раз.

«Полоса препятствий»

В качестве препятствия могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры. А в домашних условиях стулья, кубики и т.д. Порядок преодоления препятствий может быть любым: например, подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке, обежать кубики (четыре кубика, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти «обезьянкой», пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

3-я карточка

Бег:

- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками.

Наклон:

«Выкрут»

Для выполнения этого упражнения можно использовать гимна-

стическую палку. Держа палку, поднимите руки вверх и выполните вращательное движение (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно, чтобы руки все время оставались прямыми – для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата. Выполните 10-12 раз.

«Бабочка»

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. Выполнить 6 раз.

«Потянись»

И.п.: сидя на полу, ноги прямые. Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. Выполнить 6 раз.

«Циркачи»

По сигналу родители и ребенок начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше.

Развитие силовых и скоростно-силовых качеств

1-я карточка

Бег:

- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены;
- то же, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или на стуле.

Прыжок:

- прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом;
- прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево;
- прыжок вверх из глубокого приседа;
- прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см.

«Кто соберет больше лент»

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20-25 см,

вешают небольшие ленточки. Ребенок встает под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, старается снять как можно больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

«Положи скорее камешки»

На одной стороне площадки ребенок с родителем делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив на расстоянии 4-5 м. Около каждого лежат 5-6 камешков. По сигналу они берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешки и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

Правила: камешек класть в лунку или кружок; если он выскочил, надо вернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до тех пор, пока камешек не окажется в лунке.

Усложнение: прыгать до лунки на одной ноге; прыгать до лунки боком.

2-я карточка

Ходьба:

- на носках;
- на пятках.

Бег:

- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле.

Прыжки:

- прыжки с продвижением вперед на расстояние 5-6 м;
- прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке;
- прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию;
- прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом;

- прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.

«Перетяни»

Толстую веревку или канат (длиной 3 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Родитель и ребенок берутся с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимают и натягивают его. За спиной игроков в 3-х шагах от них ставят по одному ориентиру (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и коснуться его. Тот, кому это удастся, побеждает.

3-я карточка

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;
- на внешней стороне стопы.

Бег:

- медленный бег в течение 2-3 минут.

Прыжки:

- во время ходьбы перепрыгивать через 6 – 8 предметов высотой 15 – 20 см (мячи, барьеры);
- прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку;
- прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшими паузами между сериями).

«Вытолкни из круга»

Родитель и ребенок становятся в круг диаметром 2 м. Соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку (правая рука у каждого снаружи). По сигналу они начинают борьбу, стараясь с помощью палки (отпускать и выворачивать которую нельзя) вытолкнуть

соперника за пределы круга. Игрок, переступивший линию, выходит из игры и уступает победное очко сопернику.

4-я карточка

Ходьба:

- на носках;
- на пятках.

Бег:

- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или на стуле.

Прыжки:

- прыжок с высоты 30 – 40 см;
- прыжок с высоты 30 – 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи – на расстоянии 15 – 20 см;
- прыжок с высоты с поворотом на 180°;
- прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед;
- прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги;
- то же, с разбега.

«Не задень»

Родители-водящие с веревкой в руках (2 м). Ребенок находится на площадке. Водящие ходят, держа веревку на высоте 15-20 см от пола. Ребенок бежит, перепрыгивая через веревку.

Сценарий спортивного праздника «Навстречу комплексу ГТО»

Цель: популяризация комплекса ГТО среди родителей, воспитанников и воспитателей дошкольной образовательной организации.

Задачи:

- принятие нормативов комплекса ГТО у детей в игровой форме;
- обеспечение преемственности в реализации комплекса ГТО между дошкольным образовательным учреждением и школой;
- повышение уровня физической подготовленности, гармоничное развитие личности;
- формирование у названных слоев населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни.

Место проведения: школьный стадион.

Необходимое оборудование:

- спортивный инвентарь (красный флажок, секундомер, 5 мягких игрушек, мел, обруч, три мяча для большого тенниса, рулетка, шесть футбольных мячей);
- звукоусилительная аппаратура;
- письменные столы.

Инструкторы по видам испытаний:

- бег 30 м – (Ф.И.О. инструктора);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – (Ф.И.О. инструктора);
- наклон вперед из положения стоя – (Ф.И.О. инструктора);
- прыжок в длину с места – (Ф.И.О. инструктора);
- метание теннисного мяча в цель – (Ф.И.О. инструктора).

Предварительная работа:

- проинструктировать воспитателей, которые будут осуществлять контроль при сдаче норматива;
- разработать маршрутные листы для каждой команды;
- подготовить таблички с названием испытания.

Ход спортивного праздника

Перед началом праздника звучит музыка на спортивную тему.

Участники и болельщики выстраиваются по периметру спортивной площадки. Звучат фанфары.

Ведущий: Становись, равняйся, смирно! Гимн Российской Федерации!

Звучит гимн Российской Федерации.

Ведущий: Вольно. Спортивный праздник «Навстречу комплексу ГТО» объявляется открытым.

На площадке выступает группа воспитанников секции карате.

Ведущий: Слово для приветствия предоставляется заведующему МБДОУ.

Выступление о значении спорта в жизни каждого человека, особенно дошкольников, возвращении комплекса ГТО в России, поздравление с праздником и пожелание успеха.

Ведущий:

В нашей жизни
Все мгновенно.
Все проходит и пройдет.
Спортом надо непременно
Заниматься круглый год.
Прыгать, бегать,
Отжиматься,
Груз тяжелый поднимать,
По утрам тренироваться,
Стометровку пробегать.
Убегая от инфаркта,
Не щади себя, сосед!
Бодрый мир
Веселых стартов —
Вестник
Будущих побед!
Не тушуйся.
Не стесняйся.
Обходись
Без докторов.
Своим телом
Занимайся.
Будь здоров!

Все: Всегда здоров!

Ведущий: Пришло время начинать испытания. В этом вам помогут маршрутные листы (каждая команда заранее получает маршрутный

лист с указанием порядка прохождения испытаний). А также инструкторы в составе: (перечисляются инструкторы каждого этапа).

Звучит торжественная музыка. Команды в сопровождении инструкторов, отправляются к месту проведения испытаний.

Бег на короткие дистанции

Бег на 30 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием (длина не менее 40 м, ширина 3м). На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два инструктора, один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером — на линии финиша. За линией финиша, на расстоянии 5-7 м, ставится яркий ориентир, до которого должны добежать дети. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Участники стартуют по 2 человека.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «минус», ниже — знаком «плюс». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Прыжок в длину с места**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Метание теннисного мяча в цель**Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4 м**

Для метания в цель используется теннисный мяч.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 4 м в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить три попытки. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка: не засчитывается заступ за линию метания.

Вокальная группа исполняет песню о спорте.

Пока судейская комиссия подводит итоги, инструктора с испытаний делят детей на три группы и проводят подвижные игры.

Подвижные игры**«Передача мяча змейкой»**

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников – передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой – между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

«Точный удар»

Две команды по 8-10 детей выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на земле обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды второму из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч

бросают и ловят дети из обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.

Правила: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

«Прыгуны»

Цель игры: способствовать развитию силы, выносливости.

Материалы, необходимые для игры: мел для обозначения линий старта и финиша, а также для отметок прыжков играющих.

Ход игры

Все участники игры должны разделить на две команды. Каждая команда встает на противоположных сторонах площадки. Нужно мелом или флажками обозначить начало движения или линию старта для каждой команды. Таким образом, получится, что линия старта одной команды будет линией финиша для другой команды и наоборот. Первые игроки каждой из команд выполняют прыжок с места толчком двух ног. После прыжка первого игрока по пяткам отмечается результат его прыжка. Второй участник выходит к линии, оставленной первым игроком, и также выполняет прыжок с места с отметкой приземления, затем прыгает третий и так далее до последнего играющего. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через финишную линию, его команда побеждает в этой эстафете.

Звучат позывные к построению. Классы вновь выстраиваются по периметру спортивной площадки.

Ведущий: Внимание! Начинаем церемонию награждения значками комплекса ГТО!

На центр площадки группа ребят торжественно, под звуки спортивного марша, выносит значки ГТО. Значки вручает заведующий МБДОУ.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы «Будь готов!»	5
1.3. Методологические подходы и принципы, реализуемые в программе «Будь готов!».....	6
1.4. Характеристика развития двигательных способностей в старшем дошкольном возрасте	7
1.5. Планируемые результаты освоения программы «Будь готов!»	9
ЧАСТЬ II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1. Модульное проектирование содержания физического воспитания по программе «Будь готов!».....	11
2.2. Описание образовательной деятельности.....	16
ЧАСТЬ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	18
ЧАСТЬ IV. МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	19
Планирование занятий по физическому воспитанию и развитию детей для реализации образовательной программы «Будь готов!»	19
4.1. Модуль 1. «Любознательные и инициативные»	19
4.2. Модуль 2. «Умелые и сильные».....	27
4.3. Модуль 3. «Самостоятельные и активные».....	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	41
ПРИЛОЖЕНИЯ	43
Приложение 1. Нормативы испытаний (тестов)	43
Приложение 2. Методические рекомендации педагогам по планированию физических упражнений и подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей	45
Приложение 3. Игры и упражнения на прогулках и дома	73
Приложение 4. Сценарий спортивного праздника «Навстречу комплексу ГТО».....	81

**Л.Н. Волошина, И.С. Борzych,
Т.В. Курилова, Т.Н. Шабельникова**

«БУДЬ ГОТОВ!»

**Парциальная программа
физического развития детей 6–8 лет
и методические рекомендации
по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО**

Соответствует ФГОС ДО

Тексты даны в авторской редакции

Руководитель проекта **А.И. Бартковский**

Научный редактор **И.А. Лыкова**

Дизайн логотипа и обложки **Г.Д. Егоров**

Корректор **И. Егармин**

Верстка, обложка, допечатная подготовка **А.В. Баринov**

Фото на обложке и стр. 10, 17, 42, 44, 72 – дети МБДОУ д/с № 56 «Солнышко»
г. Белгорода и инструктор по физической культуре И.С. Борzych.

Подписано в печать 05.04.2020

Формат 70x100/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,5

Тираж 2 000 экз.

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета издательства
в типографии ФГБНУ «Росинформротех»,
141261, пос. Правдинский Московской обл., ул. Лесная, 60.
Тел. (495) 993-44-04

Издательский дом «Цветной мир»

Телефоны отдела реализации

+7-915-022-04-60

+7-925-003-68-72(73)

Сайт: www.idcvetmir.ru