

## **Подготовительные упражнения различной направленности для подготовки детей 6-8 лет (I ступень) к сдаче норм ГТО**

### **Развитие скоростно-силовых качеств**

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

#### **Бег на 30 м**

Упражнение проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Взрослый находится с флажком и секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5—7 м ставится яркий ориентир. По команде взрослого «Внимание!», ребенок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Затем следует команда «Марш!», и взрослый делает взмах флажком, одновременно включая секундомер. В момент пересечения ребенком финишной линии секундомер останавливают (см ролики «как выполнять» на сайте ГТО76). Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

После бега ребенок отдыхает 3—5 мин. В это время проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

**Бег.** Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 30 м каждый; бег прыжками; челночный бег 3\*10; бег из разных стартовых положений; бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх; на носках в чередовании с бегом широким шагом; с захлестыванием голени назад; скрестным шагом.

**Прыжки.** Прыжки со скакалкой; с продвижением вперед; с продвижением вперед через предметы; в высоту через шнур;

**Подвижные игры.** «Успей поймать», «Бабочки и стрекозы», «Коршун и наседка», «Бери скорее», «Конь – огонь», «Передай мяч», «Канатоходец», «Штандер».

**Игровые упражнения.** «Кто быстрее», «Перенеси предмет».

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

Это упражнение можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате (дома - на мягкое покрытие), на котором нанесена разметка через каждые 10 см (или использовать обычную рулетку). Взрослый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение (и. п.) для прыжка, дает команду «Прыжок!», затем замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см (см ролики «как выполнять» на сайте ГТО76).

Делаются три попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15—20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

**Прыжки.** Подпрыгивание с изменением положения рук и ног; с поворотом на 90°, ограничивая площадь приземления (в кружке, обруче, на линии); с поворотом на 180°; с продвижением вперед, в чередовании с подскоками на двух и на одной ноге; вверх с места; вверх, доставая предмет с места; вверх, доставая предмет с нескольких беговых шагов,

отталкиваясь одной ногой; в глубину (спрыгивание); со скакалкой; через предметы; с запрыгиванием на предмет.

**Игровые упражнения:** «Паучки», «Кенгуру».

**Эстафеты:** «Волшебный канат», «Кто сильнее?», «На четвереньках», «Тачка», «Кенгуру», «Скачки на мячах», «Передача мяча в колонне».

### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***

Упражнение развивает силу, укрепляет мышцы и костно-связочный аппарат рук и плечевого пояса. В процессе выполнения спина прямая, руки прямые. Руки сгибаются до легкого касания маленького мяча  $d = 5 - 6$  см, а разгибаются до полного выпрямления (см ролики «как выполнять» на сайте ГТО76).

Последовательность подготовительных упражнений:

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены;
- то же, но в упоре стоя у высокой опоры (подоконники или стол);
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или стуле;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на полу;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Перечисленные упражнения выполняются сериями. В одном занятии нужно делать 3-4 серии по 5-6 раз, повторяя каждое упражнение с небольшими паузами между сериями. Для поддержания интереса детей можно предложить посоревноваться или придумать для каждого упражнения какое-либо образное название («лягушка», «бабочка машет крыльями» и т.п.), при переходе от одного задания к другому следует обращать внимание на его новизну.

**Упражнения.** Сгибание и разгибание рук в упоре у стены; сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях; сгибание - разгибание рук на гимнастической скамейке: кисти на ширине плеч; сгибание и разгибание рук в упоре на полу; лежа вдоль на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки, перемещение с помощью двух рук одновременно; лежа в упоре, хват ладонями вниз за рукоятки гимнастического ролика (катание ролика: вперед на длину рук - назад к груди)

**Игровые упражнения:** «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); «Отжимания» (ноги положить на фитбол, руками упереться в пол, смотреть вниз. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу);

**Подвижные игры:** «Горячая картошка», «Замри», «Поменяйся местами», «Третий лишний», «Ловишки», «Стоп», «Фигуры».

### ***Метание теннисного мяча в цель.***

Метание малого мяча с разбега относится к циклическо-ациклической группе скоростно-силовых упражнений. Метание мяча (снаряда) развивает навык координации движений и распределения нагрузки на отдельные группы мышц, укрепляет мышцы конечностей и туловища, развивает ловкость, силу, скорость движений и реакции.

Метание в вертикальную цель выполняется теннисным мячом весом 57 грамм. Вертикальной целью может служить щит с нарисованным кругом или обруч диаметром 90 см, расположенный на расстоянии 6 м от метящего. Высота нижнего края – 2 м. Дается 5 попыток.

Способ метания — согнутой рукой (правой или левой) от плеча или из-за головы (см ролики «как выполнять» на сайте ГТО76).

В метании (на тренировках) надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки.

Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метящей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. При обучении правильному хвату надо следить, чтобы дети не держали мяч слишком крепко или, наоборот, слишком слабо.

Типичные ошибки: мяч лежит на ладони, все пальцы обхватывают его или же он удерживается лишь большим и указательным пальцами. Во всех этих случаях затрудняется своевременный выпуск мяча, который летит слишком высоко или слишком низко.

Обучение технике метания малого мяча в цель приводится для ребенка, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Организация упражнений в метании проходит следующим образом: справа (слева) от метящего стоят ведерки или коробки с равным числом мячей (по 5 шт. в каждом), которые ребенок берет правой (левой) рукой.

И.п. – ребенок стоит лицом к мишени в стойке ноги врозь: левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед. Отводя правую руку вправо – назад, и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

В одно занятие можно включать 2–3 упражнения в метании, но так, чтобы общее количество бросков не превышало 30–35. Проводить игры и эстафеты с элементами метаний следует лишь после отработки этих движений в стандартных условиях.

**Упражнения "Школа мяча".** Ходьба с мячом, держа его над головой; броски мяча в пол и ловля его; прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2–2,5 м); броски вверх и ловля теннисного мяча двумя руками; подбросить теннисный мяч вверх правой рукой, поймать левой (затем наоборот); метание теннисного мяча в горизонтальную цель (обруч - диаметр 90 см, расстояние 3,0 метра), удобным способом; броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; метание теннисного мяча вдаль (правой и левой рукой); метание в горизонтальную цель (корзина, обруч) правой и левой рукой с расстояния 4–5 м., из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя); метание в горизонтальную цель (корзина, обруч), перебрасывая через веревку; метание теннисного мяча в цель (расстояние 6 метров в закрепленный на стене обруч диаметром 90 см, нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола).

**Подвижные игры:** «Сбей кеглю», «Береги мяч», «Горячая картошка», «Метание от плеча», «Попади в фигуру» (мишень с геометрическими фигурами - квадрат, треугольник, круг).

### Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

### Смешанное передвижение (1 км)

Медленный и продолжительный бег в чередовании с ходьбой – хорошее средство для развития выносливости. Тренировка проводится в течение нескольких занятий с постепенным увеличением длины дистанции через день:

| Занятие | Длина дистанции (м) |
|---------|---------------------|
| 1       | 100                 |
| 2       | 200                 |

|    |      |
|----|------|
| 3  | 300  |
| 4  | 400  |
| 5  | 500  |
| 6  | 600  |
| 7  | 700  |
| 8  | 800  |
| 9  | 900  |
| 10 | 1000 |

Упражнение проводится на стадионе или размеченной площадке. На дистанции намечаются линии старта и финиша. Инструктором по физкультуре объясняется задание: «Необходимо преодолеть определённое количество кругов (в легкоатлетическом манеже на ул. Чкалова надо преодолеть 5 кругов, каждый по 200м). Передвигаться можно как бегом, так и шагом. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для участников (см ролики «как выполнять» на сайте ГТО76).

Для того чтобы это упражнение выполнялось правильно, дети должны соблюдать следующие условия: бежать медленно, периодически сменять бег на ходьбу, дышать через нос. Взрослый должен следить за детьми во время бега, разговаривать с ними, если детям становится трудно говорить, следует снизить темп. **Обязательное условие: ориентироваться на самочувствие ребёнка!**

**Бег.** Обычный бег в различных построениях; с высоким подниманием колен; с высоким подниманием колен в чередовании с ходьбой; челночный бег; спокойный бег в чередовании с бегом на предельной скорости; в медленном темпе; с максимальной скоростью в сочетании с ходьбой;

**Подвижные игры:** «Бабочки и стрекозы», «Успей поймать», «Бери скорее», «Конь – огонь», «Передай мяч», «Ловишки с лентами», «Канатоходец», «Море волнуется».

### Развитие гибкости

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

#### Наклон вперед

Упражнение выполняется в медленном или среднем темпе. Амплитуду движения следует увеличивать от повторения к повторению. Например, в первом наклоне коснуться пальцами рук середины голени, во втором – голеностопного сустава, в третьем – пола и все последующие наклоны в серии делать с максимальной амплитудой. Глубину наклона надо довести до касания ладонями пола. В каждом занятии можно делать 2-3 серии по 7-10 наклонов в каждой (см ролики «как выполнять» на сайте ГТО76).

**Упражнения.** Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног с отягощением; выпады вперед, назад, в сторону; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; «Змея»; «Морская звезда»; «Корзиночка»; «Коробочка»; «Мостик»; «Березка».

**Подвижные игры:** «Спортивные догонялки с приседаниями», «Ловишки с хвостами».