

**Методические рекомендации  
инструкторам физической культуры  
в вопросах подготовки дошкольников  
к сдаче комплекса норм ГТО (1 ступень)**

Составители:

Попова С.А.

Инструктор МАДОУ «Детский сад № 48»

Корсукова Е.Г.

Инструктор МАДОУ «Детский сад № 43»

Рецензент:

Макаров В.З.

Спортивный судья центра тестирования Всероссийской категории

## ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ

№	Нормативы	Техника выполнения испытания	Требования, метод указания	Ошибки	Корректировка
1	<p>Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.</p> <p>Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.</p>	<p>По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).</p> <p>По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.</p> <p>Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до <b>0,1 секунды</b>.</p>	<p>По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.</p>	<p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);</li> <li>- во время бега участник помешал рядом бегущему;</li> <li>- участник не пересек линию во время разворота любой час.</li> </ul>	<p>- Старты из различных ИП</p> <p>- Использование кубика при обучении <b>(2 кубика, перенести с линии старта на линию финиша)</b>.</p> <p>Упражнения для развития быстроты реакции: смена движений, разных по структуре: ходьба - прыжки, прыжки - приседания.</p>

## БЕГ НА 1000, 1500, 2000, 3000 МЕТРОВ

2	Нормативы	Техника выполнения испытания	Требования, метод указания	Ошибки	Корректировка
	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.	По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и <b>секундах с точностью до 0,1 секунды.</b>	Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек	- Быстрое начало бега. - Бег по дальним дорожкам.	Учить детей бегать разные отрезки в разном темпе, чередуя бег с ходьбой. При обучении, возможно лидерование взрослых, для выбора правильного темпа бега. Пробегание линии финиша на полной скорости.

## СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

3	Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1000 метров проводится на стадионе или любой ровной местности.	По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.	Тестируемым I ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.	- Быстрое начало бега.	Упражнения для развития выносливости: пробегание 2-х отрезков 200 м в I полугодии, во II полугодии - по 250 - 300м; медленный бег - 3 отрезка по 300 - 350 м; подскоки на месте и в движении в течение 1,0 -1,5 мин (сериями 60-75 прыжков 3- 4 раза). Подвижные игры: «Перелеты птиц» «Самолеты» «Тренировка летчиков»
---	--	--	--	------------------------	--

## ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

№	Нормативы	Техника выполнения испытания	Требования, метод указания	Ошибки	Корректировка
4	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.</p>	<p>Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.</p>	<p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;</li> <li>- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.</li> </ul>	<p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заступ за линию отталкивания или касание ее;</li> <li>- отталкивание с предварительного подскока;</li> <li>- поочередное отталкивание ногами;</li> <li>- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка</li> </ul>	<p>Для совершенствования в прыжках рекомендуются упражнения с короткой, длинной и вращающейся скакалкой, поочередное подпрыгивание на одной ноге (игра «Классы»), различные подскоки с прямым и перекрестным движением ног, прыжки через ряд положенных на полу предметов (координационная лестница); прыжки с поворотами и различными движениями рук; прыжки с продвижением вперед, назад, в сторону.</p>

## МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ, ДИСТАНЦИЯ 6 МЕТРОВ

№	Нормативы	Техника выполнения испытания	Требования, метод указания	Ошибки	Корректировка
5	<p>Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.</p>	<p>Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги. Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. 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.</p>	<p>Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.</p>	<p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:                      - участник совершил заступ за линию метания.                      - бросок через сторону</p>	<p>Правильные движения ног во время замаха и броска. Упражнение «Качаемся на лодочке» И.п. - стоя, одна нога впереди, другая сзади; 1 - перенести тяжесть тела на стоящую ногу сзади, слегка согнув ее; 2 - энергично в и.п. Широкий замах. Энергичный хлест кистью «До свидания, мячик!»                      Слитное выполнение движений руками и ногами, сохранение нужной траектории полета мяча. Используется специальная разметка и зрительные ориентиры в зале или на физкультурной площадке (веревка, резинка, кустик).</p>

## ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

№	Нормативы	Техника выполнения испытания	Требования, метод указания	Ошибки	Корректировка
6	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p>	<p>Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.</p>	<p>Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.</p>	<p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие касания локтями бедер (коленей);</li> <li>- отсутствие касания лопатками мата;</li> <li>- размыкание пальцев рук «из замка»;</li> <li>- смещение таза (поднимание таза)</li> <li>- изменение прямого угла согнутых ног.</li> </ul>	<p>Упражнение на укрепление брюшного пресса: «складной ножик»; «ножницы»; «лодочка»; «мятник»; «велосипед»; «экскаватор»; «колобок на лифте»;</p>

## НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

№	Нормативы	Техника выполнения испытания	Требования, метод указания	Ошибки	Корректировка
7	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p>	<p>Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).</p>	<p>При выполнении испытания по команде судьи 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 « - », ниже – знаком «+ ».</p>	<p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание ног в коленях;</li> <li>- фиксация результата пальцами одной руки;</li> <li>- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.</li> </ul>	<p>Упражнения для развития гибкости. для туловища: наклоны вперед, дотрагиваясь до пола за линией ног сзади, сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча (мяча) как можно дальше от себя, не выпуская из рук; стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед; поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки. Для ног: пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны; стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой с максимальной амплитудой; лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной руки и наоборот.</p>

## БЕГ НА ЛЫЖАХ (ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ)

№	Нормативы	Техника выполнения испытания	Требования, метод указания	Ошибки	Корректировка
8	<p>Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189.</p>	<p>При организации масс - старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.</p>	<p>Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.</p> <p>Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.</p>		<p>Игры на лыжах:                      «Шире шаг»;                      «Встречная эстафета»;                      «Кто самый быстрый»;                      «У кого меньше шагов?»;                      «Не задень»;                      «Кто дальше проскользит?»</p>



## СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

№	Нормативы	Техника выполнения испытания	Требования, метод указания	Ошибки	Корректировка
9	<p>Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p>	<p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p>	<p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение требований к исходному положению;</li> <li>- нарушение техники выполнения испытания;</li> <li>- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;</li> <li>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;</li> <li>- превышение допустимого угла разведения локтей;</li> <li>- одновременное разгибание рук.</li> </ul>	<p>Упражнения для развития силы: «сильные руки» - шаги вокруг обруча, опираясь на руки сначала в одну сторону, затем в другую; «тачка»; «планка на прямых руках»;</p>

## ПЛАВАНИЕ

№	Нормативы	Техника выполнения испытания	Требования, метод указания	Ошибки	Корректировка
10	Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).	Способ плавания – произвольный.	Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.	Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - ходьба либо касание дна ногами; -использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.	*Рекомендации инструктора по плаванию

Теория и методика подготовки дошкольников 5 - 7 лет  
к основным видам соревнований  
по легкой атлетике

Составили:

Корсукова Е.Г.

Инструктор по Ф.К. I квалификационной категории

МАДОУ № 43

Попова С.А.

Инструктор по Ф.К. I квалификационной категории

МАДОУ № 48

Рецензент:

Макаров В.З.

Спортивный судья Всероссийской  
категории

### Бег 30 м.

Составляющие бега	Методические указания	Ошибки	Корректировка
Команды судьи	- На старт! - Марш! Необходимо минимизировать время затраченное на старт	Наступание на линию Фальстарт Засиживание на старте	Объяснение, показ, выполнение. Рассказать, что такое спринт, показать темп бега - та – та – та - та Объяснить и показать работу рук и ног. Старты из различных исходных положений стоя, сидя, лёжа, спиной вперед, из упора на коленях. Игры: «Воробьи и вороны», «Ловишки», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Ловля бабочек», «Белые медведи»
Старт Стартовая поза	Высокий старт	«Иноходь» - лев. нога и лев. рука	Объяснение, показ, выполнение
Бег по дистанции	Бежать по своей дорожке, не виляя, не толкая соперника. Максимальная частота шагов Правильная работа рук	Переход на чужую дорожку Создание помех другому участнику Прямые руки, размахивание в стороны Оглядывается на соперника	Применяем образные сравнения: бег по раскаленной сковородке, убегаем от злой собаки. Педагог встает в забег с детьми, чтобы они стремились бежать быстрее. Формирование забегов в различных комбинациях (с равным по силам, либо с более сильным спаринг партнером) Подготовительные упражнения: с координационной лестницей, для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага.
Финиширование	Пробегание линии финиша на максимальной скорости.	Снижение скорости до финиша. Прыжки и изменение направления движения	Давать зрительный ориентир, до которого бежать. Учить постепенно снижать скорость после финиша.

В разминке использовать специальные беговые упражнения: ходьба с высоким подниманием бедра («Петушок», «Цапля»), бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, боковой галоп, бег с захлестом голени, семенящий бег, перекаты, многоскоки, выпрыгивание, подскоки, бег толчками «Олений бег», бег спиной вперед, «Верёвочка».

### Прыжок в длину с места

Составляющие прыжка	Методические указания	Ошибки	Корректировка
Стартовая позиция	Ноги за линией, на ширине плеч, стопы параллельно	Заступ, ноги вместе, ноги шире плеч, пятки вместе носки врозь	Объяснение, показ, выполнение. Сравнение – перепрыгиваем через речушку
Замах	На 1,2,3 – руки вверх, назад, вперед	Руки при прыжке оставляют за спиной	Руки, как крылья помогают нам лететь вперед
Толчок	Ноги согнуть в коленях до положения полуприседа, одновременное мощное отталкивание двумя ногами	Пытаются прыгнуть с прямых ног, либо сильно глубоко приседают в сед. Отталкивание с предварительного подскока, поочередное отталкивание ногами	Видео показ техники прыжка в обычном и замедленном темпе. Учить прыгать на двух ногах: как воробушек, заяц, через небольшие препятствия, модули. Упражнение «лягушка», перепрыгивание через ручеёк (обозначенный верёвками), прыжки на скакалке, на хопках, из обруча в обруч. Игра «Удочка», «Бездомный заяц»
Полет	Во время полета подтянуть колени к груди и голень вынести вперед	Захлест голени назад, прогибание в пояснице	Объяснение, показ, выполнение
Приземление	Корпус наклонить вперед, не падать на руки назад, руки вынести вперед	Падение на руки назад, приземление на прямые ноги	Упражнение «Бабка Ёжка». Выкладывать зрительный ориентир – место приземления (следы, цветок, игрушка)
Выход из сектора	Стоять на месте, пока судья не озвучит результат. Выход вперед и в сторону	Шагает назад после приземления	Объяснение, показ, выполнение Соблюдение техники безопасности (приземление на гимн. коврик, мат, спортивная обувь – кроссовки на гибкой подошве, пятка с амортизатором, одежда спортивная, не сковывающая движения).

<b>Метание на дальность мешочка с песком 150 гр. способом «из - за спины через плечо»</b>			
<b>Составляющие метания</b>	<b>Методические указания</b>	<b>Ошибки</b>	<b>Корректировка</b>
Стартовая позиция	Ноги за линией, левая нога впереди	Заступ	Объяснение, показ, выполнение
Замах	При замахе и отведении назад, руку развернуть кистью вверх. Ручку отвести назад и перенести вес тела на правую ногу Работа корпуса – скручивание.	Рука повернута кистью вниз, как следствие - метание через низ.  Рука сильно согнута, стоит на прямых ногах Корпус держит прямо	Видео показ техники метания, либо картинки по фазам.  Игровые упражнения: перебрось через кустик, веревку Метание утяжелённых предметов, толкание набивного мяча
Бросок	Рука проходит над головой, хлесткое движение кистью и показать направление броска ( не ронять руку) Левая рука выполняет роль балансира	Рука идет через сторону  Левая рука не участвует в броске Мешочек летит низко, параллельно земле	Коснуться рукой уха  Давать зрительные ориентиры и учить правильной траектории полета мешочка (нарисовать радугу) Подвешивать предмет на необходимой высоте  Игры: «Самые меткие», «Кто дальше бросит?»

### **Техники бега и формирование основ техники бега в дошкольном возрасте**

Бег - движение циклического типа. Задачей упражнений при обучении бегу является выработка легкого, быстрого, свободного, устремленного вперед движения с хорошей координацией рук и ног. При беге резко возрастает расход энергии, поэтому увеличивается объем дыхания, скорость кровообращения, газообмен. Правильно дозированный бег способствует общему физическому развитию, совершенствованию функций центральной нервной системы, тренировке сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Быстрый, интенсивный бег должен заканчиваться постепенным снижением физической нагрузки - переходом на ходьбу с последующим замедлением, что способствует приведению пульса к норме. Резкий переход от быстрого движения к статике (стоянию или сидению) в силу недостаточной тренированности сердечно - сосудистой системы вызывает нездоровые явления, что необходимо учитывать в работе с детьми.

Обучение детей бегу осуществляется в подвижных играх, игровых упражнениях (бег в прямом направлении, а позднее - враспынную и друг за другом).

Хорошая координация рук и ног при беге развивается у детей быстрее, чем при ходьбе: у 30% детей 3 лет, у 70-75% - 4 лет и у 90% - 7 лет.

У детей от 4 до 7 лет значительно изменяется скорость бега. Согласно полученным данным время бега на дистанцию 30 м. неуклонно сокращается.

Специальные исследования дали возможность рассмотреть динамику двух основных компонентов бега, влияющих на его скорость - длины шагов и их частоты (темпа). У детей от 4 до 7 лет отмечается последовательное увеличение длины беговых шагов на 28-30%. Частота беговых шагов в дошкольном возрасте изменяется мало: у мальчиков 4 лет темп бега равен 4,45 шаг/сек, у девочек - 4,18 шаг/сек, в 7 лет соответственно 4,26 шаг/сек и 4,24 шаг/сек. Эти данные дают основание считать, что прирост скорости бега у детей дошкольного возраста происходит в значительной мере за счет увеличения длины беговых шагов. В возрасте 6 лет дети овладевают доступной им техникой бега. Бегут легко, ритмично, стремительно, равномерно, с хорошей координацией движений, полетностью, соблюдением направления. При обучении основное внимание обращается на совершенствование бега, развития его скорости (дистанция 30м). Дети упражняются в выполнении различных заданий, в беге с увертыванием.

#### **При подборе упражнений для развития быстроты учитываются следующие *требования*:**

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение.
2. Продолжительность упражнений должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления.
3. Упражнения не должны носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого "скоростного барьера".
4. Упражнения должны проводиться в начале занятия или прогулки, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда дети неутомлены предшествующей деятельностью.

В методике развития быстроты предлагаются следующие упражнения.

**Для развития быстроты реакции используются:**

1. Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.
2. Чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки – приседания, физическую нагрузку чередовать с упражнениями на расслабление, не более 2х минут (бег, ходьба, прыжки, плавание ).  
Нагрузку повышать постепенно, учитывать темп, чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться упражнение.
3. Изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу.
4. Изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением.

**Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется:**

1. Бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз.
2. Бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад.
3. Бег с ускорением.

**Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага применяют:**

1. Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном);
2. Бег скрестным шагом по обручам.

Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Игры, направленные на развитие быстроты, создают положительную предпосылку для воспитания силы и выносливости, а также других физических качеств, оказывая разносторонний эффект, поэтому необходимо работать над всеми ее составляющими.

Как метод физического воспитания подвижная игра характеризуется многообразием используемых методов, отбираемых в соответствии с двигательным содержанием игры и ее правилами. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна.

Таким образом, для развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста необходимо в первую очередь в медленном темпе освоить основы техники бега и постепенно ускорять бег.

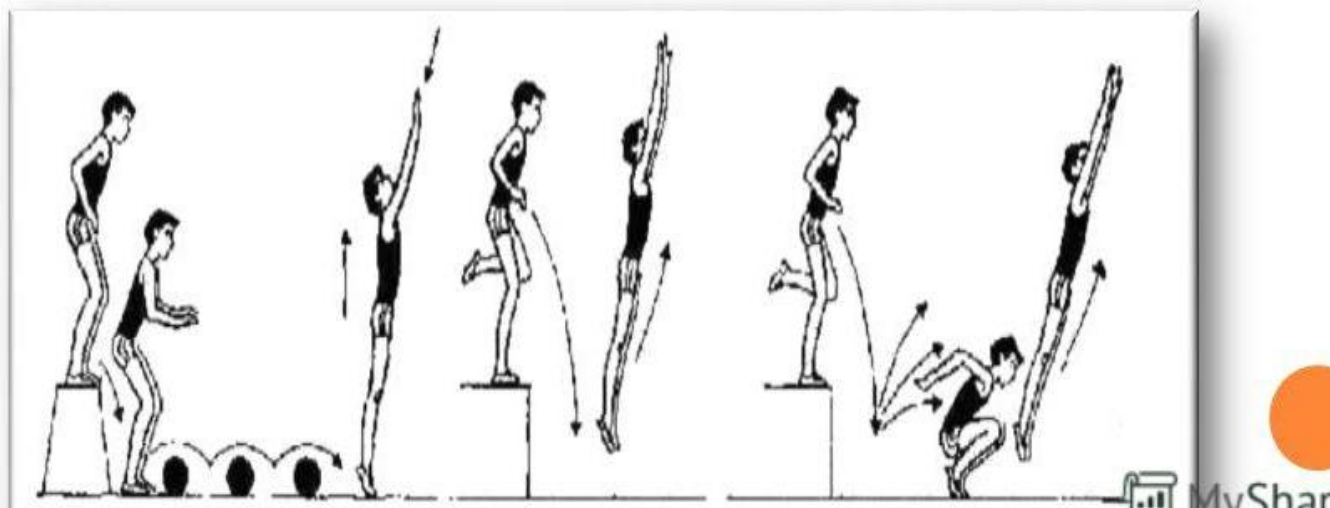
**Для развития скоростно – силовых качеств используем:**

- эстафеты
- челночный бег
- прыжки
- скоростные игры на воде
- прохождение дистанции 50 – 200 метров на скорость на лыжах
- бег с изменением направления движения



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

- Прыжки «в зонах» с касанием резинового бинта
- Прыжки с доставанием предмета рукой
- Прыжки с доставанием мяча головой
- Прыжки из «зоны отталкивания» в «зону приземления»
- «Прыжки в окно»
- Прыжки через несколько препятствий
- «Каскадные» прыжки



## **ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С МЕТАНИЕМ НА ДАЛЬНОСТЬ И В ЦЕЛЬ**

### **"ОХОТНИКИ И ЛИСЫ"**

Играющие - "лисы", образуют круг, в центре которого водящий с мячом в руках - "охотник". По сигналу лисы разбегаются, а охотник пытается мячом выбить одного из играющих. Осаленная лиса становится охотником. Охотники, уже вдвоем передавая мяч между собой, выбивают лис. Если лисы смогут перехватить мяч, то они передают его уже между собой, поменявшись ролями. Игра длится определенное время, выигрывает команда, имеющая в плену больше игроков противника.

### **"ПОПАДИ МЯЧОМ В ЦЕЛЬ"**

Играющие делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. На расстоянии 4-6 м от линии старта напротив каждой колонны ставится булава. У ног первых игроков на линии лежит мяч. По сигналу первые игроки, катя мяч по полу, стараются им попасть в булаву, бегут за мячом и передают его следующему. Выигрывает команда, сумевшая опрокинуть булаву, большее количество раз.

### **"ДВИГАЮЩАЯСЯ ЦЕЛЬ"**

Играющие разбиваются на пары в командах и образуют в парах шеренги на расстоянии 4-5 м. В руках у направляющих баскетбольный мяч. В начале каждой команды располагается водящий с обручем. По сигналу водящий начинает двигаться с обручем, поднятым вверх. В это время направляющие выполняют передачу партнеру в обруч. Важно, чтобы мяч не коснулся пола при передаче мяча, а за каждое попадание в обруч команда получает очко.

### **"ОТОРВИ ХВОСТ"**

Играющие делятся на две команды. Одна команда встает в квадрат в виде змейки, держась руками за пояс друг друга. Другая команда встает за квадрат. По сигналу эта команда пытается мячом выбить игрока, стоящего последним в змейке. Впереди стоящий игрок старается помешать это сделать, постоянно перемещаясь и поднимая руки. Если команде, располагающейся за кругом, удалось выбить последнего в змейке, то выбитый выходит за квадрат. Игра продолжается до тех пор, пока не останется два игрока. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

### **"МЯЧОМ В ЦЕЛЬ"**

У каждого из играющих в руках по теннисному мячу, которые располагаются на линии метания. На расстоянии 10 шагов водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх. Задача играющих попасть в летящий мяч. За каждое попадание дается очко. Побеждает игрок, который за 8-10 попыток набрал больше очков.

### **"СНАЙПЕРЫ"**

Играющие образуют две команды. Если все играющие не умещаются в одну шеренгу, то одна команда становится за другой. Все играющие получают по теннисному мячу. Команды располагаются перед линией метания. На расстоянии 6-7 м от нее становятся в ряд 10 городков двух цветов на расстоянии шага один от другого, причем у каждой команды городки определенного цвета. По сигналу игроки одной команды одновременно метают мячи в городки. Сбитый городок своей команды отодвигается на шаг дальше от линии метания. Сбитый городок другой команды ставят на шаг ближе к линии метания. Затем то же выполняет другая команда. Каждая команда метает мячи 3-5 раз. Побеждает команда, сумевшая дальше отодвинуть свои городки от линии метания. При этом учитывается, на сколько шагов отодвинуты городки.

### **"ПОПАДИ В ЦЕЛЬ"**

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на боковых линиях напротив друг друга. В центре кладется волейбольный мяч. У каждой команды по 6 баскетбольных мячей. По сигналу играющие бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Не разрешается останавливать мяч ногами или руками, а также выбегать в центр за баскетбольными мячами.

### **"ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЙ"**

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого ставятся булавы или низкая стойка. Выбирается водящий, который становится в середину круга для защиты укреплений. У стоящих по кругу волейбольный мяч. По сигналу играющие начинают сбивать мячом 3 булавы. Защитник закрывает тренажник, отбивая мяч руками и ногами, но ему не разрешается держать булавы руками. Игрок, которому удастся сбить укрепления, меняется местами с защитником. Игра идет установленное время. Играющим не разрешается заходить за линию. Если защитник сам свалил укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент находился мяч.

### **"ОХОТНИКИ И УТКИ"**

Играющие делятся на две команды - "охотники" и "утки". Охотники становятся по разные стороны, разбившись пополам на расстоянии 7-10 м. Утки произвольно располагаются в центре. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не заходя за линию, стараются осалить им уток, а те в свою очередь увертываются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выходит из игры. Когда все утки будут выбиты, команды меняются ролями. Победитель команда - дольше продержавшаяся в центре.

### **"ЗАЩИЩАЙ ГОРОД"**

Играющие встают в круг на расстоянии одного шага с 6-8 мячами. В середине круга построен городок, т.е. поставлено несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч. Городок охраняют три сторожа. Играющие, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто собьет мячом кеглю, встает на место сторожа. Но игрокам нельзя пропускать мяч, отбитый сторожем за круг. Все сторожа и нападающие работают только ногами.

### **"ПЕРЕСТРЕЛКА"**

Играющие делятся на две команды и свободно размещаются на своем поле (рис.10). Тренер подбрасывает мяч в центре между капитанами, которые стараются отбить мяч своим партнерам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Противник укрывается от мяча и в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Игрок, осаленный мячом, идет за линию плена в противоположную команду, пока его не выручат свои игроки, перебросив ему мяч. Играют 10-15 мин., после чего подсчитывают пленных в каждой команде.

### **"ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ"**

Играющие становятся по кругу. У одного игрока волейбольный мяч. В центре круга водящий. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего (не разрешается попадать в голову). Водящий увертывается от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местами. Играют 5-7 мин. после чего отмечают наиболее ловкие водящие.

### **"ШТАНДР"**

Играющие образуют круг, в середине которого водящий с мячом. Со словами: "Мячик кверху!" - бросает мяч кверху. Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: "Штандр!". Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если водящий промахнулся, то он остается вновь водящим.

### **"УВЕРТЫВАЙСЯ ОТ МЯЧА"**

Играющие делятся на три команды. Также на три части делится площадка. Каждая команда размещается на своем участке в произвольном порядке. У одного из игроков, находящихся между двумя другими мяч. По сигналу команда, занимающая средний участок, старается попасть мячом в игроков, находящихся на крайних полях. А те в свою очередь, стремятся сделать по возможности больше попаданий в игроков, располагающихся на среднем участке. По истечении времени, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### **"ОХОТНИКИ"**

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя "Стой" все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. "Убитые" заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места, но могут ловить мяч. Если игрок после команды "Стой" сошел с места, он заменяет охотника.

### **"ЗАЩИЩАЙ ТОВАРИЩА"**

Играющие становятся в круг, имея один волейбольный мяч. В центре два водящих - в одного бросают мяч, а другой его защищает, отбивая. По сигналу играющие начинают бросать мяч в водящего, стремясь его осалить. Если играющие попадут мячом в водящего, то в середину идет попавший игрок, а игрок, бывший в защите, занимает место осаленного. В заключении отмечается игрок, хорошо защищавший партнера.

### **"КРУГОВАЯ ЛАПТА"**

Играющие делятся на две команды - водящие и игроки поля. Водящие образуют большой круг, а игроки поля в центре этого круга. По сигналу водящие стремятся попасть мячом в игроков поля. Игроки поля, увертываясь от мяча, могут его ловить. Если игрок запятнан, он временно выбывает из игры. Если же он поймал мяч, то он не считается осаленным и имеет право выручить одного из вышедших. Игра длится определенное время (3-5 мин.), после чего подсчитываются оставшиеся игроки поля и играющие меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая запятнать больше игроков поля.

### **"СТОЙ"**

Игроки выбирают водящего, а остальные игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с волейбольным мячом находится в кругу. По сигналу водящий ударяет мячом в пол и вызывает один из номеров. Этот номер бежит в середину круга и старается поймать мяч, а остальные разбегаются по площадке. Как только он поймает мяч, он кричит:

"Стой!". Играющие должны остановиться и стоять неподвижно на месте, а водящий старается попасть мячом в любого игрока. Если он не попал в игрока, то он бежит за мячом, а играющие вновь разбегаются по площадке. Если водящий попадает, то играющие меняются ролями.