

Приложение 1

Календарный план тренировочного процесса программы для детей старшего дошкольного возраста «Многоборец ГТО»

Силовая гимнастика		период	количество часов
1	1.беседа о комплексе ГТО, просмотр видеоролика 2.легкий бег, беговые и прыжковые упражнения в движении по диагонали. 3.прыжок в длину с места (техника) 4.и/задание «каракатица» 5.подъем туловища из положения лежа в парах 2х20раз 6. стретчинг	сентябрь	2
2	1. ОРУ с гантелями на укрепление всех мышечных групп, элементы акробатики 2 метание в вертикальную цель с 4 м 3. п/игра «Северный и южный ветер» 4. п/игра «Резиночка на ногах» 5.подтягивание на низкой перекладине 2х10 раз 6.двигательная деятельность с использованием тренажеров сложного устройства	сентябрь	2
3	1. беговые и прыжковые упражнения на координационной лестнице. 2. и/задание «Тяга-перетяга» 3. п/игра «Утки-охотники» 4. подъем туловища из положения лежа в парах 3х15раз. 5. стретчинг	октябрь	2
4	1. прыжки через скакалку 2. метание малого мяча в вертикальную цель с 4 м 3. и/задание «Вперед прыгай – назад шагай выпадами». 4. отжимание от платформы 2х10раз. 5. и/игра «Вызов номеров» 6. двигательная деятельность с использованием тренажеров сложного устройства	октябрь	2
5	1. многофункциональный интервальный тренинг Табата 2. полоса препятствий: лестница ловкости, ползать по скамейке, прыжок в длину с места, «каракатица», запрыгивание на куб. 3. п/игра «Утки-охотники» 4. подъем туловища из положения лежа парами на пределе своих возможностей и планка 1 мин. 5.стретчинг	ноябрь	2
6	1. беговые, прыжковые и силовые упражнения на координационной лестнице 2. бросок набивного мяча вдаль из разных и.п..	ноябрь	2

	3. п/и «Я- ляпа». 4.подтягивание на низкой перекладине 2 подхода на пределе своих возможностей 5. двигательная деятельность с использованием тренажеров сложного устройства		
7	1. бег с ускорением 2х80 м. 2. круговая тренировка: подтягивание на низкой перекладине, приседание на балансирах, берпи, подъем туловища с набивным мячом в руках, прыжки через «нары». 3. п/игра «Утки-охотники» 4. и/задание «Перетягивание каната один на один». 5.п/игра «Удочка»	декабрь	2
8	1. легкий бег, беговые, прыжковые и силовые упражнения в движении по диагонали 2. метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 5 м. 3. и/упражнение в парах «Тачка» 4. п/игра «Бег командами» 5. подъем туловища в парах 3х25 раз. 6.стретчинг	декабрь	2
9	1.высокоинтенсивный интервальный тренинг Табата 2. прыжок в длину с места через препятствие шириной 120 см. 3. п/игра «Перестрелка» 4.Игра соревнование «Вызов номеров» с отжиманием 5.Подъем туловища из положения лежа. 1х35-40 раз и планка 1 мин. 6. стретчинг	январь	2
10	1.прыжки через короткую скакалку и веревку парами и тройками. 2. метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6 м. 3. челночный бег 3х10м 4. суперсет для ног с гантелями в руках: выпады по 10 раз на каждую ногу и приседание 25 раз по 2 подхода. 5. П/и «Перемена мест» с отжиманием 6. подтягивание на низкой и высокой перекладине 2подхода на пределе своих возможностей	январь	2
11	1. бег в среднем темпе 2х100м. 2. беговые, прыжковые и силовые упражнения на координационной лестнице. 3.п/игра «Вышибалы» . 4. и/задание «Перетягивание каната командами, один на один» 5. подъем туловища в парах 2х35-40 раз и планка 5. стретчинг	февраль	2
12	1. ОРУ с гантелями на все мышечные группы, элементы акробатики	февраль	2

	2. метание теннисного мяча в вертикальную цель с расстояния 5-6 м. 3. челночный бег 3x10м 3. запрыгивание на куб толчком двух ног высотой 45 см 4. подтягивание и отжимание на пределе своих возможностей. 5. п/и «Я - ляпа».		
13	1. Акробатические упражнения «Складочка», полушпагат. 2. «Азбука телодвижений». 3. Балансировка на набивном мяче. 4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу). 5. П/и «Бег командами».	март	2
14	Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из виса; 3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; 4. Ходьба в приседе; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай».	март	2
15	1. Эстафеты с использованием степов 2. Игра «Лиса и куры». 3. П/и «Передача мяча змейкой».	апрель	2
16	Упражнения в парах: 1. «Тачка»; 2. «Попади мячом в корзину»; 3. «Бревно»; 4. «Допрыгни до ладошки»; 5. «Прыжки парой через скакалку». 6. П/и по желанию детей.	апрель	2
17	С/игра «Городки». П/игра «Берегись - раз!» п/игра «Пустое место» Эстафеты с бегом, прокатыванием обруча, прыжками чрез обруч, прыжки на мячах хоппер и др. П/игра «Удочка» И/задание «Перетягивание каната» командой и один на один	май	2
18	И/упражнения с фрисби П/игра «Утки-охотники» И/упражнения «Резиночка на ногах» П/игра «Перебежка с выручкой» И/задание «Тяга-перетяга»	май	1



Легкая атлетика		период	количество часов
1	Разминочный бег в легком темпе 250 м. Прыжок в длину с места; Запрыгивание толчком двух ног на куб высотой 45 см; И/задание «Перемена предметов»; Отжимание в наклоне с опорой рук на гимнастическом бревне 10-15 раз; Смешанное передвижение в среднем темпе 500 м.	сентябрь	2
2	Гонка героев Участвуют 5 команд в составе 2 игроков. Команды (поочередно) в быстром темпе преодолевает дистанцию 200м с преодолением препятствий на территории детского сада: перепрыгивание через горизонтальные рейки на высоте 40 см., пролезть через паутину (натянута резинка на разной высоте), перевернуть объемные модульные обручи 3 раза, забросить 2 больших мяча в корзину. Время прохождения дистанции фиксируется секундомером. По итогам забега – награждение команд.	сентябрь	1
3	Прыжки с продвижением вперед через обруч И/упражнения с фрисби - летающий диск. Беговые эстафеты на дистанцию 15 м Отжимание с опорой рук на гимнастическом бревне 2х15 Смешанное передвижение на дистанцию 750 м	сентябрь	1
4	Разминочный бег в легком темпе 250 м; Ходьба с прокатыванием большого обруча удобной для ребенка рукой. Игровые упражнения с метанием «Бочке» П/игра «Прыжок за прыжком»; Смешанное передвижение на дистанции. 800-1000 м на пределе своих возможностей по беговой дорожке стадиона школы №4	октябрь	2
5	Разминочный бег в среднем темпе 500 м Метание вдаль правой и левой рукой мешочка весом 300 гр. Челночный бег в парах с касанием линии 5х10 м. Бег с ускорением в парах на дистанцию 30 м. П/игра с прыжками «Длинный прыжок» Бег в среднем темпе на дистанцию 750 м.	апрель	2
6	Бег на дистанцию 1000 м на пределе своих возможностей по беговой дорожке стадиона «Нефтяник» п/и	апрель	2
7	Бег на дистанцию 1000 м на пределе своих возможностей по пересеченной местности в центре биатлонного комплекса. Упражнения с использованием тренажеров на открытой	май	2

	площадке		
8	<p>Легкоатлетическая эстафета.</p> <p>Командная эстафета на беговой дорожке стадиона школы №4.</p> <p>Участвуют 2 команды по 5 игроков. Каждый игрок команды пробегает круг 300 м на пределе своих возможностей и передает эстафетную палочку следующему игроку команды. Первые игроки команд стартуют одновременно. По итогам эстафеты – награждение команд.</p>	май	1



Скандинавская ходьба	период	количество часов
Знакомство со строением скандинавской палки. Отработка установки высоты палки Правильно определяем левую и правую палки. Надеваем темляк Суставная разминка и ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба по асфальтированной территории детского сада отрабатывая переменный шаг, правильность упора палок (500 м)	октябрь	2
Ходьба по разнообразному грунту (асфальт, песок, гравий, трава) на территории детского сада, ускоряя темп ходьбы (700 м)	ноябрь	2
Ходьба с закреплением навыка перекрестной работы рук и ног за пределами территории детского сада: стадион школы №4 и биатлонный комплекс (900-1200м)	ноябрь	2
Лыжи		
Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии	декабрь	2
Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Игра «Будь внимателен» Цель: закреплять навык передвижения на равнине	декабрь	2
Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. Игра «Идите за мной» Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.	январь	2
Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой». Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.	январь	2
Ходьба на лыжах на дистанцию 1500м в центре биатлонного комплекса	январь	1
Знакомство с подъемом на склон «полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх. Игра «Карусель» Цель: совершенствовать стойку лыжника.	февраль	2
Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии	февраль	2
Ходьба на лыжах на дистанцию 1500м в центре биатлонного комплекса Подъем на склон и спуск	февраль	1



Плавание	период	количество часов
<p>Упр. на задержку дыхания, упр. для рук, передвижения в разных направлениях.</p> <p>- упр. «Дровосек в воде»;</p> <p>- упр. «Кто дольше пробудет под водой» (на суше);</p> <p>«Карусели», «Море волнуется».</p>	сентябрь	4
<p>Учить действовать по сигналу.</p> <p>Напомнить правила поведения в воде. Выполнять быстро и точно все задания инструктора.</p> <p>- упр. «Кто дольше пробудет под водой»; (на суше)</p> <p>-упр. на растяжку.</p> <p>«До пяти», «Море волнуется».</p>	октябрь	4
<p>Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях. Приседая, опустить лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду.</p> <p>- упр. «Переправа»;</p> <p>- упр. «Веселые пузыри»;</p> <p>- упр. «Стрела»;</p> <p>- упр. «Медуза»;</p> <p>- свободное плавание;</p> <p>«Карусели», «Море волнуется».</p>	ноябрь	4
<p>Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом.</p> <p>Зайти прыжком в воду. У бортика выполнять движение ногами как при плавании кролем.</p> <p>- упр. «Остуди чай»;</p> <p>- упр. «Стрела»;</p> <p>- упр. «Веселые пузыри»;</p> <p>- упр. «Задержи дыхание»;</p> <p>- свободная работа;</p> <p>«Щука», «Качели», «Море волнуется».</p>	декабрь	4
<p>Подвести к всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду.</p> <p>Передвижение в воде в разных направлениях. Упр. у бортика для отработки правильного положения туловища в воде, закреплять правильность выполнения упр. на дыхание.</p> <p>- упр. «Нос утонул»;</p> <p>- упр. «Переправа»;</p> <p>- упр. «Поплавок»;</p> <p>- упр. «Медуза»;</p> <p>- свободное плавание;</p> <p>«Караси и щука», «Поезд в тоннель».</p>	январь	4
<p>Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.</p> <p>Выполнение заданий в движении. Работа в парах, прыжки в воду с бортика.</p>	февраль	4

<ul style="list-style-type: none"> - упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «Вдоль бортика»; - упр. «Насос»; - упр. «Стрела»; - самостоятельная работа; <p>«Качели», «Морской бой».</p>		
<p>Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании кролем. Нырание в обруч, вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну, выполняя четко команды.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упр. «Насос»; - упр. «Найди клад»; - упр. «Кто быстрее»; - свободная работа; <p>«Удочка»; «Невод».</p>	март	4
<p>Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплытия и лежания на воде. Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упр. «Медуза»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Водолазы»; - прыжки в воду; - свободная работа; <p>«Поезд в тоннель», «У кого больше пузырей».</p>	апрель	4
<p>Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды. Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать или делать движения в виде «восьмерки».</p> <ul style="list-style-type: none"> - упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»; - свободная работа; <p>«Невод», «На буксире».</p>	май	4



Конспект тренировочного мероприятия

Направление: Силовая гимнастика

Задачи: Обучение технике метания теннисного мяча на расстоянии 6 метров;

Закрепление умения подтягиваться на низкой перекладине;

Развивать ловкость, быстроту;

Укреплять системы организма детей (костную, мышечную, сердечно-сосудистую).

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: теннисные мячи, мишень, тренажер «гребля», балансир, турник

Структурная часть	Содержание тренировки	Дозировка	Методические рекомендации
Вводная	Легкий бег в сочетании с бегом с заданиями: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки приставными шагами правым и левым бок вперед, бегом спиной вперед	6 мин	Бег с заданиями выполняется по диагонали зала
	Суставная разминка	4 мин	
Основная	Просмотр видеоролика по технике метания мяча в цель.	1 мин	Удобной для ребенка рукой
	Практическое упражнение: метание теннисного мяча в вертикальную цель на расстоянии 4-6 метров	5-6 мин	
	Круговая тренировка: Прыжок в длину с места Подтягивание на низкой перекладине Приседание на балансирах Упражнение на тренажере «Гребля»	2 круга по 40 сек на каждое упражнение	
Заключительная	Игра-эстафета «Вызов номеров» Каждый ребенок выбирает себе номер, названный номер по сигналу добегает до обозначенного места, с ускорением возвращается на место.	По 2 забега каждому ребенку	Акцентировать внимание на ритмичную работу рук и ног
	Подъем туловища из положения лежа парами Упражнение планка	2 подхода по 30-35 раз 1 мин	Сочетать движения с дыханием

	Заминка: Упражнение на растяжку мышц тела Подведение итогов	5 мин	Выполнение задания в спокойном темпе
--	--	-------	--

Приложение 3

Упражнения на координационной лестнице

Беговые с ускорением:

- Движение вперед лицом по лестнице .Бег вперед с высоким подниманием бедра по одному касанию в квадрате
- Бег спиной вперед по лестнице по одному касанию в квадрате
- Движение вперед лицом по лестнице. Забегать поочередно каждой ногой в квадрат (приставным шагом), выбегать влево за пределы лестницы и снова в центр следующего квадрата, выбегать вправо.
- Движение вперед боком вдоль лестницы. Поочередно каждой ногой забегаем в квадрат, затем выбегаем назад за пределы лестницы, далее забегаем в следующий квадрат – продвигаясь вперед боком.

Прыжковые с ускорением:

- Движение вперед лицом по лестнице. Прыжок ноги вместе в квадрат – ноги врозь вне квадрата вдоль рейки и снова ноги вместе, в следующий квадрат.
- Движение вперед лицом по лестнице. Классики – прыжок на правой ноге в квадрат, ноги врозь – за пределы лестницы вдоль рейки, на левой ноге - в центр следующего квадрата.
- Движение вперед лицом по лестнице. Прыжок на двух ногах в квадрат и вне квадрата влево, затем в следующий квадрат и вне квадрата вправо.
- Движение вперед боком вдоль лестницы. Ножницы - прыжки, со сменой ног продвигаясь вдоль лестницы правым или левым боком вперед. Правая нога стоит в центре пролета, левая за пределами лестницы, прыжком сменить положение ног , далее снова прыжком правую ногу ставим в центр следующего пролета лестницы.
- Движение вперед боком. Прыжки на двух ногах боком из квадрата в квадрат.
- Движение вперед лицом по лестнице .Прыжки на одной ноге в каждый квадрат.
- Движение вперед боком по лестнице. Прыжки на одной ноге в каждый квадрат.
- Движение вперед боком вдоль лестницы. Прыжки на одной ноге боком в квадрат и вне квадрата назад.
- Движение вперед лицом по лестнице. Прыжки на одной ноге в квадрат и вне квадрата в сторону.
- Движение вперед лицом по лестнице. Прыжки на двух ногах в каждый квадрат.
- Движение вперед лицом по лестнице. Прыжки на двух ногах вперед через один квадрат.
- Движение вперед боком по лестнице .Прыжок на двух ногах с поворотом на 180 градусов (скручивание в тазу). Стоя правым боком к лестнице – прыжок, ставя правую

ногу во второй квадрат, левую ногу ставим в первый квадрат, затем выпрыгивая немного вверх с поворотом на 180 градусов левую ногу переносим в третий квадрат, а правая нога остается во втором квадрате.

Силовые:

- Движение вперед боком в планке вдоль лестницы. И.п. – упор лежа, правым боком вперед, ноги за пределами лестницы, обе руки в первом квадрате: переносим поочередно руки в следующий квадрат и переставляем ноги продвигаясь вперед боком, не опускать живот вниз, не поднимать ягодицы вверх.
- То же, что и первое силовое упражнение, но прежде чем перенести каждую руку в следующий квадрат, необходимо руку согнуть в локте и приподнять так, чтобы ладонь была у плеча, а затем уже руку выпрямить и поставить в следующий квадрат.
- Движение вперед лицом по лестнице. Прыжки на двух ногах вперед через два или три квадрата с энергичным взмахом рук.
- Движение лицом вперед по лестнице. Прыжок двумя ногами в квадрат – прыжок вне квадрата (вдоль рейки) в полуприсед.



Комплекс игр для организации тренировочных мероприятий

***1. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива
«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:***

П/игра «Удочка» (простая и командная)

Подготовка. Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с верёвкой в руках.

Содержание игры. Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, выполняет кружение вокруг себя и продолжает игру, или выходит из игры.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними или игроки, не выполнившие ни одного кружения вокруг себя.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему.

Варианты (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Игрок, которого задела верёвка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт.

Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

П/игра «Резиночка на ногах».

Подготовка. . Два игрока, встав на некотором расстоянии друг от друга, натягивают резинку, зафиксировав её вокруг своих ног на уровне голени, и образовав длинный прямоугольник — двойную прыгалку

Содержание. Игроки в определённом порядке перепрыгивают, поджимая ноги, через одну, либо обе линии резинки, выполняя различные фигуры.

После того, как участник проходит все комбинации, резинку поднимают выше — на уровень щиколоток, далее коленей. Победителем становится тот игрок, который выполнил все варианты прыжков (используются зрительные схемы) на разных уровнях натянутой резинки.

Варианты. Прыжки выполняются на двух и на одной ноге, боком или лицом к резинке, перескакивая через одну или обе линии или наскakiвая на них, усложняются поворотами на 180°, 360° и более, скрещиванием ногами резинки и затем «распусканием» её во время прыжка, выполнением прыжков стоя спиной к резинке, без зрительного контроля. В традиционной «резиночке» она должна быть натянута параллельно земле, однако её можно натягивать и по диагонали, комбинируя различные уровни высоты.

И/упражнение «Гигантский прыжок»

Игроки делятся на две команды. Каждый участник команды выполняет прыжок в длину с места. Началом прыжка для следующего игрока – место приземление предыдущего ребенка. Измеряется длина прыжка всех участников команды.

Вариант 1. Соревнуются команды между собой.

Вариант 2. При повторе игры, команда сравнивает свой прыжок с предыдущим.

И/упражнение «Прыжок за прыжком»

Игроки встают у стартовой линии и прыжками в длину с места передвигаются к финишу (на расстояние 6-8м). Игрок, сделавший меньшее количество прыжков – победитель. Ведущий может ритмичным счетом задавать ритм и одновременно вести счет прыжкам.

2. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению нормативов

***«Подтягивание из виса на высокой перекладине
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»,
«Подъем туловища из положения лежа на спине»***

И/игра «Перемена мест».

Подготовка. На площадке разложены плоскостные обручи. Количество обручей меньше, чем играющих (на 1-3 обруча).

Содержание. По звуковому сигналу, играющие забегают в обручи «занимают места», в каждый обруч забегает только один играющий. Те, кому не хватило обручей выполняют отжимание, количество отжиманий оговорено заранее (3-10 раз). По следующему звуковому сигналу все игроки должны перебежать в другое обозначенное место (обруч).

И/игра «Вызов номеров». В каждой колонне игрокам присваивается порядковый номер. По вызову номера, игрок пробегает дистанцию до обозначенного места (10-15 м) и выполняет упражнение на развитие силы мышц (3-5 раз): приседание, отжимание, запрыгивание на высоту и т.п.

И/упражнение «Каракатица». Ползать с опорой на стопы и кисти рук, животом вверх. В одну сторону – грудью вперед, в обратную сторону – спиной вперед.

И/упражнение «Тяга-перетяга». Перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперед.

И/игра «Перетягивание каната».

Подготовка. Разделите детей на две примерно равные по силам команды. Начертите на площадке линию. Она будет центром. Именно в этом месте должен изначально располагаться центр каната (он отмечен другим цветом или цветной ленточкой). Параллельно этой линии на расстоянии примерно метр начертите с еще две линии. С одной и другой стороны. Это контрольные линии.

Содержание. Каждая из команд берется за канат со своей стороны (за своей контрольной линией). Предупредите детей, что во время перетягивания перехватывать канат нельзя, поэтому нужно сразу взяться за него так, чтобы было удобно. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Ведущая нога чуть впереди. По сигналу судьи дети начинают тянуть канат - каждая команда в свою сторону. Выигрывает команда, которая первая перетянула ленточку (середину каната) за свою черту. Если игроков много, разделите их не на две, а на четыре команды. Дети будут участвовать сначала в полуфинале. А потом команды-победители - в финале.

Правила. Поставьте игроков каждой команды в шахматном порядке - один игрок справа от каната, другой слева и т.д. - так игроки не будут друг другу мешать во время состязания

И/упражнение «Перетягивание каната один на один». Связать концы каната. Три или четыре ребенка берутся за связанный канат на равных расстояниях друг от друга. Позади каждого ребенка ведущий размещает мяч. По команде каждый из детей тянет канат в свою сторону. Побеждает ребенок, который дотянул канат до своего мяча.

И/упражнение «Тачка». Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – упор лежа на ладонях, партнер удерживает ваши ноги за лодыжки над поверхностью. Из этого положения выполните передвижение на руках вперед. Когда «водитель» тачки пересечет условную линию, игроки меняются ролями и возвращаются обратно.

И/упражнение «Паучки спешат в гости». Дети ходят с опорой на руки и ноги, животом вверх, как паучки, и несут мешочки «подарки». Только напрягая мышцы брюшного пресса, возможно удержать подарок на животе.

И/игра «Бревнышко»

Подготовка. Все игроки ложатся в ряд на живот на расстоянии 30-50см, руки вверх. Один игрок «бревнышко» ложится в начало ряда поперек.

Ход игры. По сигналу дети начинают равномерно вращаться в сторону, транспортируя бревнышко. Коснувшись рукой последнего в ряду игрока (и этот игрок быстро откатывается в сторону), бревнышко ложится на его место, а игрок готовится к транспортировке. По сигналу «Обратный ход» дети повторяют движения в обратную сторону. Играют до тех пор, пока каждый игрок не пройдет путь бревнышка.

3.Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов «челночный бег и бег на 30м»:

И/упражнение «Челночный бег с мячами» 4х10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую. На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. По команде «Марш!» ребенок бежит до противоположной линии, берёт один набивной мяч, разворачивается, бежит до линии старта, кладёт мяч на пол за линию старта. Бегом возвращается за вторым мячом, берёт его, бежит обратно и кладёт рядом с первым. Время засекают в момент касания вторым мячом пола. Бросать мячи через линию запрещается.

И/упражнение «Перемена предметов». На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. На одной линии устанавливается 2—3 кегли одного цвета (например, синего), а на противоположной — 2—3 кегли другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

И/упражнение «Скоростная эстафета» Игроки распределяются на 3—4 команды. Команды становятся в колонну по одному у линии старта на расстоянии 2 — 3 м одна от другой. Перед каждой колонной на расстоянии 10—15 м устанавливают конусы (поворотные стойки). По стартовому сигналу первые игроки команд бегут до конусов, оббегают их слева, возвращаются обратно и касанием руки передают эстафету следующему игроку своей команды, после чего становятся в конец колонны. Вторые игроки выполняют то же самое задание и передают эстафету очередному участнику и т. д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не допустившая нарушения правил. Эстафета может повторяться 2 раза. Вариант: игроки бегут

до противоположной линии, на которой расположены конусы, касаются линии рукой и возвращаются обратно

И/упражнение «Челночный бег с кубиками».

На площадке отмечают отрезок 10 м. в начале и в конце отрезка чертят линии старта и финиша. Два кубика лежат на линии старта. По команде «На старт» ребенок подходит к линии старта. По команде «Внимание» принимает положение высокого старта. По команде «Марш» берет один кубик и бежит до конца отрезка, кладет кубик за линию финиша, бегом возвращается обратно за вторым кубиком и тоже переносит его к линии финиша. Побеждает игрок быстрее всех выполнивший задание.

И/задание «Челнок». От линии старта проведены еще 3 линии на расстоянии 5, 10 и 15м (расстояние можно менять). На стартовой линии лежит 3 кубика. По сигналу игроки берут первый кубик относят его на первую линию, возвращаются к старту – берут второй кубик и относят на вторую линию, возвращаются к старту берут третий кубик – относят к третьей линии и возвращаются к старту.

II/игра «Берегись»

Подготовка. С одной стороны площадки протягивают шнур, за ним становится пятнашка. Все участники игры находятся на противоположной стороне площадки, там располагается их дом. Игра проводится на большой свободной площадке. Расстояние между домом играющих и местом, где находится пятнашка, 10—20 м. Высоту шнура по ходу игры можно менять: чем выше шнур, тем труднее водящему через него перепрыгивать.

Содержание игры. «Пятнашка» громко говорит слова: «Берегись раз, берегись два, берегись три!» Играющие в это время идут через поле и подходят близко к шнуру. С последним словом «Пятнашка» перепрыгивает через шнур и старается догнать и запятнать кого-либо из детей. Вместе с запятнанным он быстро убегает за шнур. Игра повторяется, но пятнашек становится двое.

Правила. 1. Играющие бегут в свой дом только после слов пятнашки: «Берегись три!»

2. «Пятнашке» разрешается салить только одного игрока.

3. Через шнур «Пятнашка» только перепрыгивает, но если, перепрыгивая, он задевает шнур, то повторяет прыжок.

4. За чертой дома салить игроков нельзя.

5. Слова «Берегись раз, берегись два, берегись три!» «Пятнашка» произносит медленно, чтобы играющие могли ближе подойти к шнуру. Чем ближе они находятся от шнура, тем легче их осалить

Название игры – «Пустое место»

Подготовка. Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу.

Содержание. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Правила. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегали круг, никто не должен им мешать. Нельзя

вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. Повторение правил игры. Проигрывание игры 2-3 раза.

Название игры - **«Перебежка с выручкой»**

Инвентарь: 20 флажков или булав, цветные повязки

Содержание игры. Игроки строятся в две шеренги. После сигнала учителя игроки каждой команды стремятся перейти среднюю линию и перенести на свою территорию возможно больше флажков другой команды. Но сделать это не так просто.

Игроки, проникнувшие на территорию другой команды, могут быть задержаны противником. Выигрывает команда, перенесшая на свою территорию за время игры больше флажков или успевшая отобрать у противника до истечения срока все флажки.

Правила. Игрок, которого коснулся рукой кто-нибудь из игроков другой команды, считается задержанным. Задерживать игрока другой команды можно только на своей половине площадки.

Задержанный игрок не сходит с места до тех пор, пока его не выручит кто-нибудь из товарищей по команде. Игрок, подбежавший к флажкам другой команды, может за один раз взять только один флажок. Игрок, завладевший флажком, может в случае опасности быть настигнутым передать этот флажок из рук в руки кому-либо из своей команды. Если задержан игрок с флажком, то флажок отбирается и относится обратно, а задержанный игрок остается стоять на месте до выручки.

Игрок, допустивший нарушение 3-4 правил, выбывает из игры.

Игра проводится в течение заранее установленного времени. Для того чтобы во время игры было легче отличать своих от противников, играющим одной из команд надо надеть нарукавные цветные повязки.

Подвижные игры на развитие выносливости

для подготовки к выполнению нормативов

«Бег на лыжах на 1 км

и смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности»:

И/игра «Я-ляпа»

Подготовка. Для игры выбирается площадка, где имеется достаточно места для увертывания от водящего и передвигаться можно не опасаясь столкновения с играющими. Водящий поднимает руку и говорит «Я – ляпа».

Описание игры. По сигналу игроки разбегаются, а водящий пытается догнать и коснуться рукой одного из них. Тогда этот игрок становится водящим, поднимает руку и произносит «я – ляпа», и игра продолжается.

Правила. Водящий может ловить только после того, как поднимет руку и скажет «Я – ляпа». Ловить сразу же того, кто только что был водящим, нельзя. Выбежавший, за пределы площадки считается пойманным.

Вариант. На площадке можно обозначить «дом», где водящий не имеет права ловить играющих. В качестве «дома» можно использовать какие-либо предметы или гимнастический инвентарь. Вскочив на него, убегающий спасается от водящего (находится в «доме» можно 3-4 сек).

П/игра «Северный и южный ветер»

Содержание. Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей – дотронуться до них рукой. Осаленные останавливаются и поднимают руки вверх. «Южный ветер» стремится «разморозить» детей, также дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2-3 минуты назначают новых водящих, и игра возобновляется.

Правила. Задача северного ветра «заморозить» как можно больше игроков и не дать южному ветру «разморозить» участников игры. Игрок, до которого дотронулся северный ветер, должен замереть «как вкопанный».

Название игры «Лыжники на места!»

Подготовка. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Водящий стоит на лыжах, но без палок.

Описание игры. Игроки медленно двигаются по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!» - после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки каждого, и неожиданно подает команду: «На места!». По команде все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые в снег палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся, без палок становится водящим.

Правила. За водящим идут только приглашенные лыжники. Двигаясь, все лыжники повторяют движения, выполняемые водящим. По сигналу «На места!» можно занимать любое место у палок.

Название игры «Гонка на лыжах в парах»

Подготовка. Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5 м одна пара от другой (от конца лыж предыдущего до носков лыж последующего). Стоящие справа в парах составляют одну команду, стоящие слева – другую.

Описание игры. Обе команды в колонне по два двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники первой пары быстро поворачиваются один направо, другой налево, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и пристраиваются за последней парой. Прибежавший первым выигрывает очко для своей команды. По новому сигналу так же бежит вторая пара, за ней третья и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участие в парном соревновании. Выигрывает команда набравшая больше количество очков.

Правила. Каждая очередная пара бежит только по сигналу руководителя. Выбежавший раньше времени возвращается, и старт дается сначала. Если 2 раза подряд кто – либо из пары выбегает до сигнала, то он проигрывает очко. Во время соревнования пар лыжники все время продвигаются вперед. Пробежка считается законченной, когда игрок пристроится в затылок к последнему идущему в колонне. Только после этого дается сигнал для начала бега следующей пары, идущей впереди. Участникам, оббегающим колонну, нельзя мешать. За это команда получает штрафное очко.

Название игры «Сороконожка на лыжах»

Подготовка. Лыжники делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2-3 м один от другого. Расстояние между колоннами – не менее 3 м. Каждая колонна получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники слева и справа. Перед колоннами отмечается стартовая черта. Отметкой могут служить ветки, флажки и т.д. На расстоянии 40-60 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой против каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или просто накатать из снега большие комья.

Описание игры. По сигналу лыжники в колоннах, держась за веревку, бегут вперед до установленного места, огибают его и, возвратившись обратно, пересекают линию старта. Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победившей.

Правила. Все лыжники должны бежать, держась за веревку. Каждый оторвавшийся игрок должен догнать свою колонну и ухватиться за веревку. В противном случае команда получает штрафное очко. Все лыжники колонны обязаны обогнуть установленный для них предмет на финише. Каждому участнику, не обогнувшему предмет на финише, записывается штрафное очко.

Подвижные игры для подготовки к выполнению норматива «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м»

II/ игра «Охотники и утки»

Подготовка. В центре площадки чертят большой круг. Играющих делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч диаметром 15 см. «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По сигналу «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Те, увертываются, перебегая внутри круга в более безопасное место. «Утка» выходит из игры, как только в нее попали мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «выбиты» все «утки». После этого играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени или в установленное время «выбьет» больше игроков другой команды.

Правила. «Охотник» не имеет права заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. «Утки» не имеют права покидать круг, иначе игрок выбывает из игры. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы, и не отскочил от пола или другого игрока. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры до смены команд.

III/упр «Кто точнее».

Команды строятся в колонны по одному за линией в 5—6 м от стены. На стене перед каждой командой нарисованы мишени, каждая из которых представляет собой квадрат 80X80 см, внутри которого расположен круг диаметром 50 см. По сигналу игроки бросают по очереди мяч в цель. Попадание в квадрат — 1 очко, в круг — 2 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков

IV/игра «Перестрелка»

Подготовка. Играющих делят на две команды. Площадку разделить линией на две половины. На противоположных сторонах площадки намечают две линии (в 2-3 м от стены зала). Играющие располагаются внутри поля, каждая команда на своей стороне.

Описание игры. Одна из команд по жребию получает мяч диаметром 15 см. по сигналу игроки начинают пятнать игроков на противоположной стороне. Те стараются избежать попадания мячом, не выходя за пределы поля. Отскочивший от площадки или игрока мяч они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать соперников. Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить соперников.

Правила. Запятнанным считается игрок, в которого мяч попадает с лета. Нельзя переступить за линии площадки. Ловить мяч разрешается, но если он не будет пойман, то игрок считается запятнанным. Нельзя бегать с мячом в руках, без мяча можно свободно передвигаться.

Варианты. Запятнанные переходят в плен за линию на стороне соперника. Их можно выручить, перебросив им мяч.

П/игра «Кто дальше бросит»

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее проводится 4-6 линий с интервалами 2-3 м между ними. Играющие разделяются на несколько команд и выстраиваются каждая в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку.

Описание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки как можно дальше и становятся в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила. Каждый играющий может бросить только один мешочек. Мешочки бросают по очереди по сигналу руководителя. Бросивший мешочек отходит в конец своей колонны.

П/игра «Метко в цель»

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на двух сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

Описание игры. По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на один шаг ближе к команде, участник который его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное число раз. Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

П/игра «Попади в мяч»

Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противостоящей команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Преждевременные броски не засчитываются. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его кладут на то место, где он был.

П/игра «Защита укрепления»

Подготовка. Игроки становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Перед их ногами на полу (земле) чертится круг, в центре которого ставится укрепление из 3 палок, связанных сверху. Полученный треножник желательно обвести чертой. Выбирается водящий, который становится в середину круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу гимнастический мяч диаметром 15см.

Описание игры. По установленному сигналу играющие начинают сбивать мячом треножник. Защитник закрывает треножник, отбивает мяч руками и ногами. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местами с защитником. Играют установленное время. В заключении отмечаются лучшие защитники, которые дольше других продержали укрепление, а также лучшие игроки, хорошо проявившие себя при метании.

Правила. Играющим нельзя заходить за черту круга. Защитник не имеет права держать укрепление руками. Если укрепление сдвинуто с места, но не упало, защитник продолжает охранять его. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

П/игра «Снайперы»

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Если все не умеваются в одну шеренгу, то первые номера становятся в шеренгу впереди, а вторые – сзади них. Все получают по маленькому мячу. Перед ногами стоящих в шеренге чертится линия метания. На расстоянии 6-7 м от нее ставятся в ряд 10 городков двух цветов шага на два один от другого. У каждой команды городки определенного цвета.

Описание игры. По сигналу руководителя все игроки одной команды одновременно метают мячи в городки. Сбитый городок своей команды отодвигают на шаг дальше от линии метания. Сбитый городок другой команды ставят на шаг ближе к линии метания. Затем тоже 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 (общее количество) отодвинуты городки.

Правила. Бросают мячи все игроки одной команды одновременно. Если команды стоят одна за другой, то первая команда уступает место другой. Очередность команд устанавливается жребием. Городки, сбитые мячом, ставятся на новые места. Если имеются мячи только для одной команды, то они передаются другой команде после метания.

П/игра «Вышибалы»

Подготовка: выбираются два водящих, они встают за линиями на противоположных сторонах поля (расстояние 5-6 м). остальные игроки находятся в поле. У водящих один гимнастический мяч диаметром 15см.

Ход игры. По сигналу водящий перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в игроков в поле. Игрок, в которого попали мячом слету, считается выбитым и выходит из игры.

Вариант 1. Побеждают 2 игрока, в которых не попали мячом и становятся новыми водящими.

Вариант 2. Соревнуются между собой поочередно несколько пар водящих. Они выбивают игроков за установленное время. Пара водящих, сделавшая больше точных бросков - побеждает.

***Подвижные игры для подготовки к выполнению норматива
«Плавание 25 м»***

Название игры «Водолазы»

Подготовка. Участники выстраиваются на берегу, а руководитель бросает на дно несколько (по числу играющих) резиновых шайб.

Описание игры. По сигналу руководителя «водолазы» ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Побеждает тот, кто соберет наибольшее количество предметов.

Правила. Игра начинается по сигналу руководителя. Игра длится в течение строго установленного времени.

Название игры «Мяч за черту»

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.