

УТВЕРЖДЕНО  
городское методическое объединение  
воспитателей и инструкторов по  
физической культуре  
Протокол №1 от 23.10.2019 г.

**Методические рекомендации  
«Особенности подготовки детей к выполнению нормативов  
ВФСК «ГТО» I ступени»**

**Челночный бег** - вид бега, характеризующийся многократным хождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.

Подготовительные упражнения:

1. Для отработки навыка касания на полу рисуется линия, до которой должен добежать ребенок и ладошка, куда он должен приложить руку – касание.  
2. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега).

3. Челночный бег, 2x10 и 3x5 м.

4. Эстафета «Челночный бег». На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. Команды строятся в колонны по одному у одной из линий (линии старта). В руках у первых номеров команд по 3 кубика (желательно разного цвета). По сигналу первые номера бегут к противоположной линии, оставляют на ней один кубик, возвращаются назад и на линии старта оставляют второй кубик, затем бегут вновь к противоположной линии и оставив на ней третий кубик, возвращаются к своим командам, касанием вытянутой руки передают эстафету вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Вторые номера бегут вперед и на линиях собирают кубики, третьи вновь разносят их и т. д. Побеждает команда, первой закончившая бег. (желательно что бы у детей были номера)

5. Подвижная игра «Кто быстрее».

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 лицевой линии — 2—3 кегли другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

6. «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

### **Бег на короткие дистанции**

Бег на короткие дистанции (30 м) выполняется с максимальной скоростью и считается критерием быстроты и скоростно-силовых способностей человека.

Результат в беге на короткие дистанции зависит от следующих факторов:

- 1) умения быстро реагировать на выстрел стартера или команду «Марш!»;
- 2) способности быстро набрать скорость;
- 3) уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен развить бегун;
- 4) уровня скоростной выносливости — способности бегуна сохранять достигнутую скорость до конца дистанции.

Средством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на короткие дистанции являются избирательно-направленные упражнения для развития скоростных способностей.

### **Упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции**

1). Старт по сигналу (свистку, хлопку в ладоши) из различных исходных положений.

2). По сигналу бег 5, 10, 30 м с высокого старта на выигрыш - « Кто быстрее»

3). По первому сигналу движения руками, как в беге, 4—5 с в быстром темпе. По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.

4). По первому сигналу бег с высоким подниманием бедра 4—5 с (на месте или с небольшим продвижением вперед)- По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.

5). Подвижные игры «Вызов номеров», «Подхватить палку».

Продолжительность упражнений на быстроту двигательной реакции небольшая – 1-2 с. Отдых между упражнениями должен обеспечивать относительно полное восстановление работоспособности.

### **Упражнения, развивающие стартовую скорость**

1. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 10 — 30 м.

2. Бег 10 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время.

Упражнения для развития стартовой скорости должны всегда выполняться с максимально возможной быстротой движений и темпом. Оптимальная продолжительность выполнения каждого упражнения 5 – 6 с.

### **Упражнения, развивающие максимальную скорость бега**

1. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 30 м.

2. Бег с хода с максимальной скоростью на отрезках 30 м.

3. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 - 3 м впереди.

4. Подвижная игра «Бег-преследование».

Интервалы отдыха между попытками следует делать настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление оргазма: скорость бега не должна заметно снижаться от повторения к повторению. На каждом занятии упражнения следует повторять 4 раза

### **Упражнения, развивающие скоростную выносливость**

1. Повторный бег с максимальной скоростью 5х30 м при незначительных интервалах отдыха между повторениями (не более 1,5 мин).
2. Повторный бег 4Х100 м с околопредельной и максимальной скоростью
3. Переменный бег с изменением скорости передвижения

При беге большая нагрузка приходится на мышцы ног, особенно на стопы. Поэтому чтобы повысить скоростные качества, необходимо включать упражнения на развитие силы мышц ног.

Эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе (их называют скоростно-силовыми).

### **Упражнения, развивающие силу мышц ног**

1. Бег в горку с дополнительным отягощением (жилеты-утяжелители, пояса-утяжелители и др.).
2. Прыжки на одной ноге 15м с фиксацией времени.
3. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с продвижением вперед 20м.
4. Прыжки на степ – со степа.
5. Приседания держась руками за рейку гимнастической стенки.
6. Стоя на нижней рейке гимнастической стенки, выполнять пружинистые покачивания на передней части стопы (на одной ноге, одновременно на двух ногах).

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Подниматься как можно выше на стопе, опускаться с положением пяток возможно ниже уровня опоры.

### **Смешанное передвижение 1 км для 6-8 лет**

1. Бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе) 1 км.
2. Повторный бег на отрезках от 200 до 600 - 800 м с интервалами отдыха, обеспечивающими восстановление организма учащихся от повторения к повторению (длительность интервалов отдыха планируется в зависимости от самочувствия занимающихся). Например: бег 2 раз по 200 м; бег 2 раза по 500 м.

Паузы между пробежками заполняют ходьбой с выполнением дыхательных упражнений.

3. Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции. Например: бег с равномерной скоростью 1 км с ускорениями по 150м в середине и конце дистанции.

Количество и продолжительность ускорений на дистанции, места ускорений и скорость на них могут быть определены руководителем занятия или выполняться по самочувствию самих занимающихся.

4. Эстафетный бег с этапами 300 - 500 м. С осторожностью относимся к бегу. Уточнить физические возможности каждого ребенка. Обращать внимание на

частоту пульса и уметь правильно восстанавливать дыхание при помощи специальных упражнений.

5. Использовать подвижные игры, направленные на развитие выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием» и др.

6. Бег на выносливость под музыку 3 – 5 мин.

### **Прыжки в длину с места**

Подводящие упражнения

1. И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием ног и подъёмом на носки.

2. И. п. — полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами.

3. И. п. — упор присев. Выполнить прыжок вверх с махом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд.

4. И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперёд (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперёд.

5. Прыжки в длину с места на гимнастический мат или в яму с песком: на технику, на заданную длину по ориентирам.

### **Упражнения, развивающие скоростно - силовые способности (прыгучесть)**

2. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 15 - 20 м.

3. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат (опора на руки на скамейке).

4. Спрыгивание с повышенной опоры 30 - 50 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат.

5. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.

6. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку),

7. Прыжки в длину с места на дальность (проводятся в виде соревнований между занимающимися).

8. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет».

9. Прыжки сериями «Лягушка»

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

Подготовительные упражнения

1. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м.

2. Подвижная игра «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.

### 3. Подвижная игра «Снайперы».

Команды построены в шеренги за 1,5—2 м перед линией броска, у каждого игрока в руках по два теннисных мяча.

Для того чтобы упражнения в метании в цель были интересны занимающемуся, задания следует усложнять и изменять. Например, метание в различные цели с постепенным увеличением расстояния до них; метание в различные виды целей с ограничением времени на выполнение заданий; метание в цель из необычных положений (стоя на гимнастической скамейке, стоя на одном колене и др.).

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на перекладине используется для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч. Для развития силы различных групп мышц и силовой выносливости в основном используют упражнения:

с преодолением веса собственного тела;

с дополнительными отягощениями.

### **Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса**

1. Подтягивание на перекладине с прыжка и медленное опускание, в вис на прямые руки.

2. Подтягивание на перекладине из виса с помощью.

3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100 - 110 см).

4. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

5. Подтягивание из виса с дополнительным отягощением (пояс- утяжелитель и др.).

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу.

7. Подтягивание разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины).

8. Лазанье по канату (шесту) без помощи ног.

9. Лазанье по канату с дополнительным отягощением за спиной (набивным мячом в рюкзаке).

10. Стоя, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, ноги на ширине плеч, штанга в опущенных вниз руках. Тяга штанги до груди, не разгибая туловища.

### **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**

### **Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке).

3. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.

4. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
5. Подтягивание на низкой перекладине из виса сиди.
6. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**

Для успешной тренировки нужно включить в занятия облегченные задания, которые осваиваются в такой последовательности:

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

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 родители могут предложить им посоревноваться или придумать для каждого упражнения какое-либо образное название. Например, третье можно назвать «лягушка», а шестое «бабочка машет крыльями». При переходе от одного задания к другому надо обращать внимание детей на его новизну.

### **Элементы фитнеса - планки.**

### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине**

«Качалочка» на спине, руки вперед – постепенное увеличение амплитуды. Обязательно следить за дыханием. Для фиксации места касания можно на колени наклеить кружочки.

### **Наклон вперед из положения стоя**

#### **Упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах**

1. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.
2. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук.
3. Игровой стретчинг.

### **Бег на лыжах 1 км.**

Игры-соревнования на лыжах: «Гонка с преследованием», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием», «Быстрая команда» и др.

Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее» и др.

Лыжные эстафеты с этапами 100 - 200 м.