

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 80»
муниципального образования город Новороссийск

Сборник методического материала по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО

«Делай с нами!
Делай как мы!
Делай лучше нас!»



г. Новороссийск

2024 г

УДК 37

ББК 74.14

Печатается по решению педагогического совета МБДОУ детского сада №80
МО город Новороссийск, протокол № 3 от 25.01.2024 года

Авторы: Дранова С.Ф., Санина М.В.

Рецензент: Кособянец Ольга Яковлевна, главный специалист МКУ «Центр
развития образования» МО город Новороссийск

Сборник методического материала по подготовке детей к сдаче нормативов
ГТО «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»: практико-ориентированные материалы/сост.: МБДОУ детский сад № 80 МО г.
Новороссийск, 2024. – 47 с.

Сборник содержит конспекты образовательной деятельности по физическому
развитию, содержание представленных материалов может быть интересно
педагогическим работникам дошкольных образовательных организаций,
инструкторам по физической культуре и другим заинтересованным лицам.

1. Пояснительная записка.....	4
2. Методическая разработка образовательной деятельности «Что такое ГТО».....	5
3. Методическая разработка образовательной деятельности «Здоровый огород»	11
4. Методическая разработка образовательной деятельности «На что похоже солнце?»	17
5. Методическая разработка образовательной деятельности «Необычные мячи»	24
6. Методическая разработка образовательной деятельности «Сдаём ГТО	29
7. Методическая разработка образовательной деятельности «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас	36
8. Список используемой литературы	41
9. Приложение 1	43
10. Приложение 1	45

Содержание

Пояснительная записка

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы физкультурно-оздоровительной работы, направленной на развитие двигательных навыков и физических качеств.

Представленные в данном сборнике конспекты образовательной деятельности направлены на подготовку и выполнение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволит создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе, уверенности в своих силах и определит дальнейшую предрасположенность к определённому виду спортивной специализации.

В конспектах разработаны игровые ситуации, которые охватывают все нормативы испытаний физических качеств двигательных умений. Во время проведения тестирования дети получают не только радость от своих результатов, но и научатся переживать за товарищей, а также чувствовать себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России, а значок ГТО станет предметом гордости и успешности воспитанника.

«Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях»

Посол ГТО, депутат Государственной думы

Николай Валуев

Методическая разработка образовательной деятельности

«Что такое ГТО?»

(подготовительное занятие для сдачи тестов ГТО)

Возраст детей: старший дошкольный (седьмой год).

Формы организации: фронтальная.

Цель: расширить знания детей об упражнениях способствующих тренировке определённых мышц для выполнения нормативных испытаний (тестов) всероссийского комплекса ГТО.


Задачи:

- формировать представление старших дошкольников о комплексе ГТО;
- развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Виды деятельности: двигательная, игровая, общение со взрослым и сверстниками.

Пособия и инвентарь: листы белой бумаги по количеству участников, набивные мячи – 2 шт., соломенная шляпа «Брыль», магнитная доска.

1 Этап. Способствует формированию у детей внутренней мотивации к деятельности

Содержание	Обратная связь
<p>Инструктор:</p> <p>- Ребята, сегодня у нас в гостях выпускник нашего детского сада (первоклассник со значками ГТО), он учится в первом классе.</p> <p>- Как вы думаете, что это за значок на груди у Ромы?</p> <p>- А вы хотите себе такие значки?</p> <p>- Открою вам секрет, как Рома получил эти значки. Он ежегодно сдавал комплекс ГТО, а первый свой значок он получил в детском саду.</p>	<p>- Это интересно.</p> 

- Что нужно делать, чтобы получить значок?
- Дети, а вы знаете какие мышцы нужно тренировать, чтобы подготовиться к сдаче нормативов?
- Я предлагаю разобраться, а помогут нам в этом карточки с упражнениями.
- Поднимите карточку вверх у кого нарисованы упражнения для укрепления мышц рук (*желтого цвета*), мышц туловища (*красного цвета*), мышц ног (*зеленого цвета*).



- Я с вами полностью согласна.
- Кто думает по-другому?
- Что придумаем ребята?

2 Этап. Способствует планированию детьми их деятельности

Содержание	Обратная связь
<ul style="list-style-type: none"> - Ребята, упражнять наши мышцы нужно только в правильном порядке: сверху- вниз! - Подскажите тогда, какого цвета карточки мы будем использовать первыми? (<i>желтые</i>) - По каким карточкам мы будем выполнять следующие упражнения? (<i>красные</i>) - Какого цвета карточки мы выполним последними? (<i>зеленые</i>) - Какие будут предложения? - С чего начнём? 	<ul style="list-style-type: none"> - Какие вы внимательные. - Отличная идея! - Это интересно. - Замечательная идея!

3 Этап. Способствует реализации детского замысла

Содержание	Обратная связь
<p><i>Дети предлагают провести разминку</i></p> <p>Ходьба в колонне по одному: на носках-руки вверх, на пятках-руки за спиной, с поворотами туловища</p>	

<p>вправо и влево-руки на поясе, с захлестом голени назад, с высоким подниманием колен вперед, приставными шагами вправо и влево.</p> <p>Ходьба с заданиями: «По-медвежьи», «Кузнечик» «Зайцы».</p> <p>Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, вправо и влево.</p> <p>Прохождение в обруч, боком, не касаясь его «Поезд в тоннеле» (укрепление мышц плечевого пояса и ног).</p> <p>ОРУ без предмета.</p>	<p>- Ловко вы выполняете упражнения.</p>
---	--

№	Упражнение	дозировка а	примечание
1.	И. п стойка, руки согнуты в локтях, возле пояса ладонями кверху Наклон головы вправо- повернуть ладони наружной стороной 2 и п 3-4 то -же в другую сторону	6-8 раз	Плечо не поднимать, стараться ухом «положить» на плечо
2.	И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой	6-8 раз	Локти держать точно в стороны
3.	И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево	6-8 раз	Ноги от пола не отрывать
4.	И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед, руки на колене; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение.	6-8 раз	

	То же левой ногой		
5.	И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1- сесть справа на бедро, руки вперед; 2 - вернуться в исходное положение. 3 - выпрямить колени и опираясь руками о пол- встать в упор стоя на прямых руках и ногах 4 -и п	6- раз	
6.	И. п.: основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног.	Счёт 1-8 (3-4 раза)	Обратить внимание на «мягкое» приземление
<p>Инструктор:</p> <p>- Предлагаю выполнить упражнения (жёлтая карточка) для укрепления мышц рук.</p> <p>Эстафета №1 «Силачи» (дети делятся на две команды)</p> <p><i>Напротив каждой команды лежат 2 обруча (расстояние от дальнего обруча до стартовой линии-7-8 м, расстояние между обручами 1,5 м. В дальний обруч положен набивной мяч. По сигналу игроки бегут к дальнему обручу, берут набивной мяч и перекладывают его в ближайший обруч. Затем бегут обратно, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны. Следующий игрок перекладывает набивной мяч из ближайшего обруча в дальний. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Набивной мяч нельзя бросать. Если мяч выкатился из обруча, надо положить его на место.</i></p>		<p>- Какие вы ловкие.</p> <p>- Какие мышцы в этой игре вы укрепляли?</p>	

- Предлагаю выполнить второе задание (красная карточка) для укрепления мышц живота и спины.

Упражнение «Пресс» (выполняется в парах)

Сначала один ребёнок, лежа на полу согнув ноги в коленях, руки скрещены на груди (или согнуты за головой), поднимает туловище и возвращается в исходное положение, другой ребёнок, сидя на полу удерживает за ноги. Потом дети меняются местами. Количество подъёмов туловища индивидуально, кто сколько может.

- Предлагаю выполнить упражнения (зеленая карточка) для укрепления мышц ног.

Эстафета №2 «Зебра» [1, с. 142]

В каждой команде всем участникам, кроме последнего, раздаётся по полоске белой бумаги. Стоящий в колонне первым ребёнок делает шаг вперёд, кладёт впереди себя полоску, встаёт на неё, затем возвращается к команде. Второй участник шагает к лежащей полоске, кладёт на пол свою полоску «зебры» впереди первой и возвращается. Становится последним. Последний участник подходит к «зебре», шагает по ней, аккуратно переступает с одной полоски на другую, а возвращаясь к команде, собирает с пола все полоски. Побеждает команда, первой выполнившая задание и не пропустившая при перешагивании ни одной полоски.

- Инструктор. Предлагаю поиграть в кубанскую народную игру, (держит в руках соломенную шляпу)

Игра «Брыль» [2, с. 132]

- Какие вы сильные.

- Как здорово у вас получается.

4 Этап. Способствует проведению детской рефлексии

Содержание	Обратная связь
- Что вы сегодня узнали на занятии?	- Я согласна с вами.
- В чем мы хотели разобраться?	- Интересное высказывание.
- Какие упражнения нужно выполнять для сдачи норм ГТО?	- Мне сегодня очень понравилось с вами заниматься.
- Что оказалось сложным на занятии?	
- Кто хочет рассказать о своих впечатлениях?	

Методическая разработка образовательной деятельности

«Здоровый огород»

(подготовительное занятие для сдачи тестов ГТО)

Возраст детей: старший дошкольный (седьмой год)

Формы организации: фронтальная.

Цель: расширить знания детей об упражнениях способствующих тренировке координационных способностей для выполнения нормативных испытаний (тестов) всероссийского комплекса ГТО.


Задачи:

- способствовать развитию физических качеств (ловкости и координации движений);
- совершенствовать умение следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину;
- поддерживать стремление детей самостоятельно организовать знакомые подвижные игры со сверстниками.

Виды деятельности: игровая, двигательная, общение со взрослым и сверстниками.

Пособия и инвентарь: гимнастические палки- по количеству детей, кегли-по количеству детей, лейки - 2шт, корзины - 2шт, обручи - 2шт, магнитная доска - 1шт.

1 Этап. Способствует формированию у детей внутренней мотивации к деятельности


Содержание	Обратная связь
<p><i>На мультимедийном экране изображена фотография Валужева Н.С. со спортивными медалями.</i></p> <p>Инструктор:</p> <p>- Здравствуйте ребята, посмотрите на экран, подскажите кто это?</p>	

<p>- Как вы догадались, что он спортсмен?</p> <p>- Да, верно, это наш российский спортсмен, боксер в тяжелом весе Валуев Н.С.</p> <p>- А у вас есть медали?</p> <p>- За какие спортивные достижения?</p> <p>- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы достичь таких же высоких достижений как Николай Сергеевич?</p> <p>Есть идея! «Предлагаю провести занятие - тренировку на развитие координации».</p> <p>- «Что такое координация и для чего она нужна?</p> <p>- Согласна, координация позволяет нам ловко прыгать, бегать и не задевать предметы, играть и ориентироваться в пространстве. Но что бы быть координированным, нужно правильно питаться.</p> <p>- Подскажите, а какие продукты называются правильными? (<i>овощи и фрукты</i>)</p> <p>- Где их можно вырастить? (<i>на огороде</i>)</p> <p>Тогда предлагаю потренировать нашу координацию на огороде «Понарошку».</p>	<p>- Вы согласны?</p> <p>- Хорошая мысль.</p> <p>- Кто думает по-другому?</p> <p>- Я с тобой полностью согласна, хорошая мысль.</p> <p>- Отлично.</p>
---	---

2 Этап. Способствует планированию детьми их деятельности

Содержание	Обратная связь
<p>Инструктор:</p> <p>Составим план тренировки.</p> <p>Какие овощи мы будем сажать сначала?</p> <p>Что нам для этого нужно?</p> <p>Как будем ухаживать за огородом?</p> <p>Какие будут предложения?</p>	<p>- Отличная идея!</p> <p>- Какие вы внимательные.</p> <p>- Может кто-то хочет предложить что-то другое?</p>

3 Этап. Способствует реализации детского замысла

Содержание	Обратная связь
<p>Проведем разминку:</p> <p>Ходьба в колонне по одному: на носках-руки вверх, на пятках-руки за спиной, с поворотами туловища вправо и влево-руки на поясе, с захлестом голени назад, с высоким подниманием колен вперёд, приставными шагами вправо и влево, ходьба с заданиями: «По-медвежьи», «Канатоходцы» «Зайцы».</p> <p>Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, вправо и влево.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой:</p>	

№	упражнение	Дозировка	примечание
1.	<p>И п стойка в руках гимнастическая палка, хватом сверху</p> <p>1-поочередно перехватить гимнастическую палку хватом снизу</p> <p>2- перехватить поочередно гимнастическую палку хватом сверху</p>	6 раз	Руки в локтях не сгибать
2.	<p>И. п.: основная стойка, палка внизу.</p> <p>1 - палку вперед, правую ногу назад на носок;</p> <p>2 - вернуться в исходное положение.</p> <p>То же левой ногой</p>	6-8 раз	Ногу точно назад на носок
2.	<p>И. п.: стойка ноги врозь, палка внизу.</p> <p>1 – 2 - поворот туловища вправо, руки прямые</p>	6-8 раз	Колени не сгибать

	3 – 4 - вернуться в исходное положение. То же влево		
3.	И. п.: основная стойка, палка хватом сверху, руки прямые. 1 - присесть, палку вперед; 2 – и. п. 3 - поворот туловища вправо, руки прямые 4 - вернуться в исходное положение То - же с поворотом влево	6-8 раз	Приседая -колени врозь
4.	И. п.: сед ноги врозь, палка в руках на коленях. 1 - палку вверх, 2 - наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге	6-8 раз	Ноги в коленях не сгибать.
5.	И. п.: лежа на спине, палка хватом сверху в прямых руках за головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2 - вернуться в исходное положение. То -же левой ногой	6 раз	
6.	И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение.	2-3 раза	Выполняется под счет 1-8 затем пауза и снова прыжки

<p>Инструктор:</p> <p>- Предлагаю посадить огород, нам нужно придумать какие предметы будут обозначать овощи и грядки.</p> <p>Ребенок: «У нас будут вместо грядок – обручи, а вместо овощей - кегли»</p> <p>Эстафета 1 «Посадим огород»</p> <p><i>Ребёнок, стоящий первым, берёт в корзине кеглю, бежит на противоположную сторону зала, «садит», в обруч (огород) и возвращается бегом к своей колонне, передаёт эстафету, становится последним.</i></p> <p>Инструктор:</p> <p>- Ребята, мы с вами справились с первой задачей, а теперь что нам нужно сделать с огородом?</p> <p>Ребенок: «Нужно его полить»</p> <p>Эстафета 2 «Поливаем огород»</p> <p><i>Ребёнок, стоящий первым, берёт в руки лейку для поливки растений оббегает 5-6 конусов, стоящих 40 см друг от друга, по прямой, «поливает» растения и возвращается «по извилистой дорожке», между конусами, передаёт эстафету следующему, становится последним.</i></p> <p>Инструктор:</p> <p>- Ребята, мы с вами и потренировались, и поухаживали за огородом.</p> <p>- Теперь, чтобы укрепить мышцы ног, предлагаю поиграть, в кубанскую народную игру «Подсолнухи». [2, с. 134]</p> <p><i>Игроки стоят в несколько рядов - это «подсолнухи». Один «земледелец» стоит в стороне и запоминает порядок расположения «подсолнухов». По команде ведущего: «Солнышко!», «земледелец» уходит. Два «подсолнуха» меняются местами. К началу считалки «земледелец»</i></p>	<p>- Другие будут предложения? Все согласны?</p> <p>-Замечательно.</p> <p>- Как здорово у вас получается?</p>
--	---

появляется перед «подсолнухами» и до конца считалки должен определить перемещение. Во время считалки «солнышко» ходит по кругу, а «подсолнухи» постоянно поворачиваются лицом к нему.

Считалка: Солнце: Солнце светит!

Все: Дождь идет!

Солнце: Семечко!

Все: Растет! Растет!

Солнце: К солнцу тянется росток!

Все: Тонкий, тонкий стебелек!

Солнце: Небосвод весь обегая,

Все: Солнце светит не мигая.

Солнце: Земледелец, не зевай,

Все: Перемены отгадай!

Инструктор:

- В какую игру можно поиграть, чтобы укрепить мышцы рук?

- Хорошо, можно и в «Горячую картошку».

Подвижная игра «Горячая картошка» [1, с. 100]

Игроки образуют круг. Один из них держит в руках мяч.

Под музыку дети передают мяч по кругу. Как только музыка останавливается, игрок у которого в руках оказался мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся два игрока. Они победители.

При передаче мяча нельзя его бросать. Игрок уронивший мяч выбывает из игры.

- Все согласны?

4 Этап. Способствует проведению детской рефлексии

Содержание

Обратная связь

- Что такое координация?
- Для чего нам нужна координация?
- Что нового вы узнали сегодня?
- Что было трудно выполнять?
- Что понравилось сегодня на занятии?
- Кому вы можете рассказать о том, что сегодня узнали?

- Отличная идея!
- Все согласны?



Методическая разработка образовательной деятельности по теме:

«На что похоже солнце?»

Возраст детей: старший дошкольный (седьмой год).

Формы организации: фронтальная.

Цель: расширить знания детей об упражнениях способствующих тренировке скоростно-силовых возможностей для выполнения нормативных испытаний (тестов) всероссийского комплекса ГТО.

Задачи:

- расширить знания об использовании спортивного оборудования;
- развивать скоростно-силовые качества;
- создавать условия для командного взаимодействия, умения договариваться со сверстниками в игровой деятельности.

Виды деятельности: игровая, двигательная, общение со взрослым и сверстниками.

Пособия и инвентарь: обручи- по количеству участников, фитболы - по количеству участников, парашют, кубанка (головной убор казака), скакалки-2шт.

1 Этап. Способствует формированию у детей внутренней мотивации к деятельности

Содержание	Обратная связь
Инструктор: - Подскажите какая сегодня погода? (если дождь) – Чего нам не хватает? (Солнца) (если солнечно) - Действительно, сегодня солнце светит очень ярко! - На что похоже наше солнце? - А в зале есть предметы, которые имеют форму солнца? Перечислим и возьмем их.	- Что скажете? - Кто думает по-другому?

<p>- Предлагаю с помощью этих предметов провести тренировку на скоростно-силовые возможности, уделим внимание силе рук».</p>	<p>- Все согласны?</p> <p>- Хорошая мысль.</p> <p>- Хорошо, что это решение общее.</p>
--	--

2 Этап. Способствует планированию детьми их деятельности

Содержание	Обратная связь
<p>Инструктор:</p> <p>- Дети выбирают мячи футболы и обручи.</p> <p>- Ребята, с каким предметом, мы будем выполнять первое упражнение?</p> <p>- Ребята, с каким предметом, мы будем выполнять второе упражнение?</p> <p>- А следующий предмет, предлагаю выбрать с помощью наших предметных часов.</p>	<p>- Может ещё что-нибудь понадобится?</p> <p>- Прекрасная мысль.</p> <p>- Ты можешь прикрепить картинку на доске.</p> <p>- Предлагаю его зафиксировать ниже.</p>

3 Этап. Способствует реализации детского замысла

Содержание	Обратная связь
<p>Инструктор.</p> <p>С чего начнём наше занятие?</p> <p>Дети: «С разминки»</p> <p>Ходьба в колонне по одному: на носках-руки вверх, на пятках-руки за спиной, с поворотами туловища вправо и влево-руки на поясе, с захлестом голени назад, с высоким подниманием колен</p>	<p>- Отличная идея!</p> <p>- Верное решение.</p>

вперёд, приставным вперёд (шаг одной ногой вперёд-другая нога становится рядом с опорной ногой). Ходьба с заданиями.

«По-медвежьи», «Пингвины» «Кузнечик».

Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд «Зайцы», на правой и левой ноге попеременно

Бег: попеременный с ускорением и замедлением, с поворотом кругом.

ОРУ с предметом, который выбрал ребёнок.

- Здорово вы выполняете упражнения.



- Какие вы внимательные.

№	упражнение	дозировка	примечание
1.	И. п. стойка в прямых руках перед собой мяч (обруч)- держать за середину, хватом сверху 1 - (скручивание) правая рука вверх, левая вниз с предметом 2-левая рука вверх, правая вниз.	16 раз	руки в локтях не сгибать
2.	И. п.: основная стойка мяч(обруч) в обеих руках вниз. 1 - 2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 – вернуться в исходное положение.	6 раз	
3.	И п.: стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1 - 4- прокатить мяч (передать обруч) вокруг себя вправо;	По 4 раза в каждую сторону	

	5 - 8- перекатить мяч влево.		
4.	И. п.: сидя, ноги врозь, мяч(обруч) в согнутых руках перед собой; 1 – 2 - наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – 4 - вернуться в исходное положение.	6-8 раз	
5.	И. п.: основная стойка мяч в согнутых руках перед собой; 1 - присесть, мяч вперед; 2 - исходное положение.	6 раз	руки в локтях не сгибать
5.	И. п.: лежа на животе, мяч (обруч) хватом сверху, в прямых руках 1. Поднять прямые руки с предметом, прогнуть спину- посмотреть на предмет 2. Вернуться в и. п.	6 раз	
6.	И п: основная стойка, мяч(обруч) на полу. Прыжки вокруг мяча(обруча) на двух ногах на счет1- 8, пауза	8 раз (3 - 4 подхода) вправо и влево	Обратить внимание детей на приземление
Инструктор: - Каким способом удобно построиться, чтобы выполнять упражнения с предметами, которые вы привезли с собой?		- Другие будут предложения? - Все согласны? - Хорошее предложение.	

- Я с вами согласна, рассчитаемся на 1-2, и построимся в две колонны по одному, напротив друг друга.

Эстафета 1 «Поймай мяч»

Ребёнок, стоящий первым, поднимает футбол над головой в прямых руках бросает мяч на скакалку, определяющую одинаковое расстояние между командами, мяч отскакивает, его ловит ребёнок, стоящий первым в другой команде. Ребёнок, который выполняет бросок-становится последним.

Инструктор:

- Ребята, каким способом удобно построиться, чтобы поиграть с обручами?
- Хороший способ, можно играть и одному и парами.
- Какой способ выбираем?

Эстафета 2 «Прокати обруч»

Ребёнок, стоящий первым, берёт в руки обруч, прокатывает его на противоположную сторону зала, где стоит другая колонна, становится последним. Ребёнок с противоположной стороны производит аналогичное действие.

Инструктор:

- Предлагаю вам, ребята, поиграть нашим ковром-парашютом, он тоже круглой формы.

- Все согласны?

- Отличная идея.

- Все согласны?

Игра «Парашиют»

Выбирается водящий из числа детей с помощью считалки. Дети становятся лицом к парашюту, берутся двумя руками за его край. Водящий произносит: «Солнце»-дети идут приставными шагами вправо. Водящий произносит-дождь-дети прячутся под парашют 2-3 раза. Можно изменить игру. Взявшись двумя руками за край парашюта положить в середину мяч. Поднимая и опуская край парашюта прокатывать мяч по кругу, стараясь не уронить мяч с парашюта.

Инструктор:

- Ребята предлагаю поиграть в игру

«Лавата» [1, с. 119]

Дети, стоя в кругу и не держась за руки, двигаются приставными шагами сначала в одну, а при повторе текста-в другую сторону, произнося:

*Дружно танцуем мы, тра-та-та,
тра-та-та,*

Танец любимый наш-это лавата.

Ведущий говорит: «Мои пальчики хороши, а у соседа, лучше». Дети берут друг друга за мизинцы и повторяют слова. Двигаясь то вправо, то влево. Затем поочерёдно водящий даёт другие задания:

Мои плечи хороши, а у соседа лучше.

- Какие вы ловкие!



<p><i>Мои уши хороши, а у соседа лучше.</i></p> <p><i>Мои щёки хороши, а у соседа лучше.</i></p> <p><i>Моя талия хороша, а у соседа лучше.</i></p> <p><i>Мои коленки хороши, а у соседа лучше.</i></p> <p><i>Мои пятки хороши. А у соседа лучше.</i></p> <p><i>Дети соответственно дотрагиваются до плеч (ушей, носа, щёк, талии, коленок, пяток) соседа справа и слева.</i></p>	
--	--

4 Этап. Способствует проведению детской рефлексии

Содержание	Обратная связь
<p>Инструктор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что мы сегодня делали? - Что развивают эти упражнения? - Почему вы занимались сегодня с предметами определённой формы? - Что было трудно выполнять? - Что запомнилось сегодня на занятии? 	<ul style="list-style-type: none"> - Другие предложения будут? - Все согласны? - Мне сегодня очень понравилось с вами заниматься.

Методическая разработка образовательной деятельности по теме:

«Необычные мячи?»

Возраст: старший дошкольный (седьмой год).

Формы организации: фронтальная.

Цель: расширить знания детей об упражнениях способствующих тренировке скоростных возможностей, координационных способностей и выносливости для выполнения нормативных испытаний (тестов) всероссийского комплекса ГТО.

Задачи:

- развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;
- развивать физические качества (силу рук, силу ног);
- продолжать воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды.

Виды деятельности: игровая, двигательная, общение со взрослым и сверстниками.

Пособия и инвентарь: большой куб с изображением упражнений-1шт (приложение 1), магнитная доска с маркерами-1шт, набивные мячи-10шт, мячи-2шт.

1 Этап. Способствует формированию у детей внутренней мотивации к деятельности

Содержание	Обратная связь
Инструктор: - Здравствуйте ребята, посмотрите, сегодня у нас в зале необычные - набивные мячи, они тяжёлые и совсем не хотят «прыгать». - Как вы думаете для чего они нужны? - Совершенно, верно, чтобы тренировать мышцы.	Что скажете? Хорошее предложение. - Все согласны?

- Предлагаю провести тренировку на скоростные возможности, координационные способности и выносливость.	
--	--

2 Этап. Способствует планированию с детьми их деятельности

Содержание	Обратная связь
<p>- «Предлагаю выбрать игровые упражнения необычным способом, для этого у нас есть большой кубик. <i>(на каждой стороне куба находятся карточка с упражнением на скоростные возможности, координационные способности и выносливость)</i>.</p> <p>- Есть правило, мы бросаем кубик- карточка, которая окажется сверху, будет нашим заданием, а если карточка выпадет второй раз, то необходимо выполнить бросок повторно.</p> <p>- Какие будут предложения?</p> <p>- Кто хочет нарисовать маркером упражнения, которые вы будете выполнять, их последовательность и как разложить мячи (фиксация намерения на доске)</p> <p>- Начнём разминку.</p>	<p>- Может ещё что-нибудь понадобится?</p> <p>- Интересное предложение.</p> <p>- Все согласны?</p> <p>- Отличное решение!</p>

3 Этап. Способствует реализации детского замысла

Содержание	Обратная связь
<p>Разминка:</p> <p>- Ходьба в колонне по одному: на носках-руки вверх, на пятках-руки за спиной, с поворотами</p>	

туловища вправо и влево-руки на поясе, с захлестом голени назад, с высоким подниманием колен вперёд, скрестным шагом, приставными шагами правым и левым боком, ходьба с заданиями: «По-медвежьи», «Собачки», «Пингвины».

Прыжки на правой и левой ноге попеременно по 2 раза, «Зайцы путают следы», с продвижением вправо и влево, ноги вместе-ноги врозь.

Бег: переменный с ускорением и замедлением переходящий в ходьбу.

Предмет и построение для ОРУ выбирают дети



- Ловко вы выполняете упражнения.

№	упражнение	дозировка	примечание
1.	И п.: основная стойка, руки на пояс. 1 - руки вытянуты в перёд. Кисти рук сжаты в кулаки развёрнуты внутренней стороной 2 - повернуть кулачки наружной стороной вверх 3 - руки за голову, кисти рук лежат на затылке; 4 - исходное положение.	6-8 раз	Следовать точно счету
2.	И п.: узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- поворот вправо, руки в стороны; 2- исходное положение. То же влево.	6-8 раз	
3.	И п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1- руки в стороны;	6-8 раз	

	2- наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение.		
4.	И п.: стойка руки за голову. 1 - 2 –присесть, руки вперед; 3 - 4- исходное положение	6-8 раз	локти точно в стороны
5.	И п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 – имитация езды на велосипеде.	2 раза	
6.	И п: стойка, руки на пояс. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе.	3-4 раза	счет 1 - 8 ходьба на месте

Инструктор отбегает на противоположную сторону зала, произносит: «Бегите ко мне!» (способ привлечения внимания)

- Каким способом удобно разделить, чтобы выполнять упражнения?

- С помощью веселой стрелки выберем, кто первый бросит кубик. Если выпадет карточка «Бросок мяча двумя руками из-за головы», проводится следующая эстафета.

Эстафета 1 «Кто дальше бросит»

- Первый ребёнок стоит на исходной позиции, поднимает набивной мяч над головой в прямых руках, бросает его как можно дальше, бежит к мячу, возвращается, передаёт следующему за ним ребёнку, становится последним - 2 раза

- Сейчас подумаем над твоей идеей.

- Все согласны?

- Другие предложения будут?

- Хотите попробовать?

С помощью веселой стрелки выберем, кто второй бросит кубик. Если выпадет карточка «Без змейкой между предметами», проводится следующая эстафета.

Эстафета 2 «Пробеги-не задень»

-Дети в ИП: стойка на носках руки на пояс пробегают между набивными мячами, стараясь их не задеть. 2-3раза

С помощью веселой стрелки выберем, кто третий бросит кубик. Если выпадет карточка «Прыжок через препятствие», проводится следующая эстафета.

Эстафета 3 «Перепрыгни-не задень»

Дети из в ИП: стойка на носках, помогая себе взмахами согнутых в локтях рук, выполняют прыжки через набивные мячи продвигаются вперед, стараясь их не задеть 2-3раза

Игра «Мяч водящему» [3, с. 125]

Выбирается водящий из числа детей с помощью считалки. На полу обозначаются две линии, скакалками или начерченные мелом Дети становятся друг за другом на первую линию. Напротив них, на второй линии, становится водящий. Он бросает мяч ребёнку, стоящему в колонне первым, тот возвращает мяч водящему и становится последним в колонне, вся колонна передвигается вперед. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый ведущий. Упражнение повторяется 2-3 раза, пока сохраняется интерес

- «Какие вы ловкие!»

- Обратить внимание детей на «мягкое» приземление, на полусогнутые ноги.

Содержание	Обратная связь
<p>Инструктор:</p> <ul style="list-style-type: none">- Что мы сегодня делали?- Что развивают эти упражнения?- Почему мячи, с которыми вы сегодня выполняли упражнения необычные?- Какое упражнение было трудно выполнять?- Что понравилось сегодня на занятии?- Кто хочет поделиться своими впечатлениями?	<ul style="list-style-type: none">- Кто думает по-другому? - Интересное занятие сегодня получилось.

Методическая разработка образовательной деятельности

по теме: «Сдаем ГТО!»

Возраст: старший дошкольный (седьмой год)

Формы организации: фронтальная.

Цель: выполнение тестирования всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в игровой деятельности на гибкость и скоростно-силовые возможности.

Задачи:

- повысить уровень физической подготовки;
- совершенствовать двигательные навыки детей в соревновательных комбинациях;
- развивать физические качества (гибкость, ловкость, координацию) выполняя определённые двигательные задания.

Виды деятельности: игровая, двигательная, общение со взрослым и сверстниками.


Пособия и инвентарь: карточки с упражнениями нормативов ГТО (приложение 2), гимнастические палки -по количеству детей, набивные мячи-2шт, гимнастическая скамейка-1шт, измерительная линейка-1шт, «Брыль» (соломенная шляпа с полями)-1шт, магнитная доска с маркерами-1шт.

1 Этап. Способствует формированию у детей внутренней мотивации к деятельности

Содержание	Обратная связь
- Здравствуйте ребята на прошлых занятиях мы тренировали наше тело к выполнению упражнений комплекса ГТО. Предлагаю их перечислить? - Ребята, сегодня у нас есть возможность приблизиться к получению значка отличия (ГТО) и сдать спортивные нормативы.	- Что скажете? - Вы согласны? - Я тоже согласна с вами.

<ul style="list-style-type: none"> - Предлагаю начать выполнять упражнения на измерение гибкости, силы рук и ног. - Как вам такое предложение?» - Как же нам узнать, что упражнение выполнено на золотой, на серебряный или на бронзовый значок? - Верно, у меня в руках карточки нормативов ГТО, с которыми мы будем сравнивать ваши результаты. - Напоминаю вам, что упражнения оцениваются по одним правилам и сравниваются с требованиями для каждого значка. 	
--	--

2 Этап. Способствует планированию детьми их деятельности

Содержание	Обратная связь
<ul style="list-style-type: none"> - Ребята, какое упражнение будем выполнять первым? - Прошу зарисовать его на доске, кто готов? - Какое упражнение мы можем выполнить, чтобы измерить силу рук? - Кто может зарисовать? - Что нам осталось измерить? 	<ul style="list-style-type: none"> - Это интересно! - Как правильнее будет делать? 

3 Этап. Способствует реализации детского замысла

Содержание	Обратная связь
<p>Разминка: Инструктор. <i>(использует метод привлечения внимания, отбегает на противоположную сторону зала)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, бегите ко мне! 	<ul style="list-style-type: none"> - Отличная идея! - Все согласны?

- Есть идея! Предлагаю отправиться, понарошку, на стадион, а по дороге выполнить упражнения в движении.

Ходьба в колонне по одному: на носках-руки вверх, на пятках-руки за спиной, с поворотами туловища вправо и влево-руки на поясе, с захлестом голени назад, с высоким подниманием колен вперёд, Приставным шагом (шаг одной ногой вперёд-другая нога становится рядом с опорной ногой), приставными шагами правым и левым боком, приставляя к пятке носок. Ходьба с заданиями для рук.

Прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд «Зайцы», «Зайцы путают следы», с продвижением вправо и влево, поскоки на правой и левой ноге.

Бег: попеременный с ускорением и замедлением

ОРУ с гимнастической палкой:

- Ловко вы выполняете упражнения.

- Какие вы внимательные.



№	упражнение	дозировка	примечание
1.	И. п. - стойка, гимнастическая палка хватом сверху за нижний край, двумя руками, одна рука выше другой 1 - 8 - перехват рук вверх 9 - 16 - перехват рук вниз	1-8 счёт (4 раза)	Перехват рук под каждый счёт
2.	И. п. - основная стойка, палка на грудь, хватом сверху 1- палка вверх 2 - палка за голову, на плечи; 3 - палка вверх; 4 - исходное положение	6 раз	выполняя положение счёт 2 - палка за голову на плечи - голову вниз не опускать

3.	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палка вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - исходное положение	6-8 раз	
4.	И. п. - основная стойка, палка внизу 1 - присесть, палка вперед; 2 - исходное положение	6 раз	Палка точно вперед, не касаться пола
5	И. п. - лежа на спине, палка в прямых руках, хватом сверху перед собой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться носком гимнастической палки 3-4 -исходное положение тоже другой ногой.	8 раз	
6.	И. п. — основная стойка, палка на полу. 1-8 Прыжки вправо и влево через палку, на двух ногах, руки на поясе В чередовании 1-8 поднять палку поставить вертикально- держась правой рукой за верхний край - ходьба вокруг палки вправо Тоже с ходьбой влево	8 прыжков (по 4 в каждую сторону 2-3 раз	Обратить внимание детей на «мягкое» приземление на две ноги
Инструктор. - Предлагаю измерить силу ног с помощью игры «Кто дальше прыгнет»			- Другие будут предложения?

Дети строятся в две команды. На площадке чертится линия старта для прыжков. Ребята стоящие первыми в колоннах становятся у черты и первыми выполняют прыжок в длину с места, как можно дальше. Там, где пятки прыгающего коснулись площадки, проводят черту. Следующий участник, этой же команды становится у вновь отмеченной черты и также выполняет прыжок в длину с места вперёд. Так прыгают все члены команды, от вновь очерченной стартовой линии. Когда все ребята выполняют прыжки, станет ясно, какая из двух команд продвинулась дальше- эта команда победитель.

Инструктор объявляет лучший результат. Победитель рисует свой знак (имя или рисунок) напротив рисунка-двигательной деятельности.

Инструктор:

- Предлагаю измерить силу рук.
- Проведём испытание с помощью игры «Кто дальше бросит» (бросок набивного мяча, весом 1 кг, на дальность)

Инструктор объявляет лучший результат. Победитель рисует свой знак (имя или рисунок) напротив рисунка-двигательной деятельности.

- Что нам измерить?
- Предлагаю поиграть в игру «Кто дальше дотянется» (наклон со скамейки в глубину) и измерить гибкость.

Инструктор. Ваши результаты запишем, а победитель нарисует свой знак (имя или рисунок) напротив рисунка-двигательной деятельности.



Какие будут предложения?

Какие вы гибкие!

Хороший вариант
Все согласны?

<p>- Запланированные упражнения мы с вами выполнили, что нам осталось сделать?</p> <p>- Предлагаю вам, ребята, поиграть в кубанскую народную игру. Чтобы в неё играть, вам понадобится соломенная шляпа - «Брыль». Вспомнили правила этой игры?</p> <p>Игра «Брыль»</p> <p><i>Дети стоят в кругу. Выбирается водящий из числа детей с помощью считалки. Водящий становится в центр круга, в его руках длинная палка, на ней брыль. Водящий называет имя ребёнка и отпускает палку из рук, ребёнок, имя которого назвали, бежит в круг, старается поймать палку, чтобы она не упала на пол. Если поймал-становится ведущим, если нет-выходит из игры.</i></p>	<p>- Я тоже так думаю.</p>
---	----------------------------

4 Этап. Способствует проведению детской рефлексии

Содержание	Обратная связь
<p>Инструктор.</p> <p>- Ребята какие виды упражнений из комплекса ГТО мы сегодня сдавали?</p>	
<p>- Кто сегодня прыгнул дальше всех?</p> <p>- Кто сегодня бросил дальше всех?</p> <p>- Кто сегодня глубже всех выполнил наклон вперёд?</p> <p>- Что было выполнять труднее всего?</p> <p>- Что понравилось сегодня на занятии?</p> <p>- Почему необходимо выполнять упражнения из комплекса ГТО?</p>	<p>- Хотите проверить?</p> <p>- Мне сегодня очень понравилось с вами заниматься.</p>

Методическая разработка образовательной деятельности

по теме: «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»

Возраст: старший дошкольный (седьмой год)

Формы организации: фронтальная.

Цель: выполнение тестирования всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в игровой деятельности на выносливость и координационные способности.

Задачи:

- повысить уровень физической подготовки;
- совершенствовать двигательные навыки детей в соревновательных комбинациях;
- развивать физические качества (выносливость, ловкость, координацию) выполняя определённые двигательные задания.

Виды деятельности: игровая, двигательная, общение со взрослым и сверстниками.

Пособия и инвентарь: кегли-6шт, мяч-1шт, мячи-по количеству детей, магнитная доска, ламинированные предметы на развитие координации.

1 Этап. Способствует формированию у детей внутренней мотивации к деятельности

Содержание	Обратная связь
<p>Инструктор:</p> <p>- Здравствуйте ребята, на прошлом занятии мы выполняли нормы ГТО и измеряли силу рук, ног и гибкость, по результатам нормативов лучше всех сдали (ДЕТИ). <i>(На мольберте расположен список с результатами детей)</i></p> <p>- Но на этом этапе мы не заканчиваем список лучших воспитанников, сегодня его продолжим пополнять, завершая тестирование, где необходимо выполнить упражнение на выносливость (переменный бег) и координацию движений (челночный бег).</p> <p>- Предлагаю всем ребятам делать упражнения с нами, делать, как мы, делать лучше нас!</p>	<p>- Что скажете?</p> <p>- Я тоже согласна.</p> <p>- Хорошая идея.</p>

- Приступим?	- Все согласны?
--------------	-----------------

2 Этап. Способствует планированию детьми их деятельности

Содержание	Обратная связь
<ul style="list-style-type: none"> - Инструктор. - Какое тестирование мы будем выполнять первым? - Ребята, я согласна с вами, что первым нужно выполнить упражнение на координацию, потому что на это упражнение мы затратим меньше сил. - Как мы будем измерять координацию? - Что нам для этого понадобится? - Предлагаю зафиксировать все этапы на мольберте. 	<ul style="list-style-type: none"> - У кого другое мнение? - Хорошее предложение

3 Этап. Способствует реализации детского замысла

Содержание	Обратная связь
<p>Инструктор <i>(использует метод привлечения внимания, отбегает на противоположную сторону зала)</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, бегите ко мне! - Предлагаю взять самый весёлый предмет для разминки. - Конечно, это мяч! - Предлагаю построиться в шеренгу, так вам будет удобно выполнять упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - Все согласны?

Ходьба в колонне по одному: на носках-руки с мячом вперёд, на пятках-руки с мячом за головой, с поворотами туловища вправо и влево - мяч в прямых руках внизу, с захлестом голени назад -мяч в согнутых руках перед грудью, с высоким подниманием колен вперёд-мяч в прямых руках вверх, приставным шагом вперёд (шаг одной ногой вперёд-другая нога становится рядом с опорной ногой)., приставными шагами правым и левым боком-мяч в прямых руках перед собой.

«Лошадка», прыжки ноги врозь ноги вместе продвигаясь вперёд, поскоки на правой и левой ноге.

Бег: с поворотом в движении, мяч в руках, согнутых в локтях перед собой (команда «поворот» подаётся под правую ногу, бег на месте выполняется на месте на 4 счёта, и продолжается бег в противоположном направлении, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.

ОРУ с мячом

- Ловко вы выполняете упражнения.

№	упражнение	дозиро вка	примечание
1.	И п.: о с мяч в руках внизу. 1-- подняться на носки-мяч вверх 2-3вращать мяч пальцами рук над головой 4- исходное положение	6- раз	Руки в локтях не сгибать
2.	И п.: стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.	6-8 раз	

	<p>1- поднять мяч вверх;</p> <p>2- наклон туловища вправо (влево);</p> <p>3- выпрямиться, мяч вверх;</p> <p>4- исходное положение</p>		
3.	<p>И п.: сед на полу «по-турецки», мяч на полу перед собой.</p> <p>1-4- прокатить мяч вокруг себя вправо, поворачиваясь и перебирая его руками</p> <p>5-8-то-же влево</p>	<p>по 3 раза в каждую сторону</p>	
4.	<p>И п.: узкая стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу</p> <p>1- поднять мяч вверх;</p> <p>2- наклон вперед, коснуться мячом пола;</p> <p>3- выпрямиться, мяч вверх;</p> <p>4- исходное положение</p>	<p>6-8раз</p>	
5.	<p>И п.: лёжа на полу, мяч в обеих руках у груди.</p> <p>1-выпрямить руки с мячом вперед-мах правой ногой, коснуться прямой ногой мяча</p> <p>2- исходное положение</p> <p>3- выпрямить руки с мячом вперед-мах левой ногой, коснуться прямой ногой мяча</p> <p>4- выпрямиться, исходное положение</p>	<p>6 раз</p>	<p>Колени не сгибать</p>
6.	<p>Прыжки на месте, на двух ногах, с одновременным отбиванием мяча об пол двумя руками</p>	<p>Счёт 1-8 (4-6 раз)</p>	<p>Обратить внимание на «мягкое приземление»</p>

Инструктор:

- Предлагаю выполнить первое задание «**Челночный бег**» в парах.

На противоположной стороне зала от исходной разметки расставлены 3 кегли. Паре ребят, по команде, «На старт, внимание-марш, необходимо бегом добежать до кеглей, взять одну, бегом перенести её на исходную разметку и так перенести все кегли. Время выполнения задания фиксируется.

Инструктор:

- Чтобы измерить выносливость, предлагаю вам отправиться на спортивную площадку детского сада.

- Сейчас я расскажу вам про способ «**Смешанное передвижение**». Ваша задача добежать до кеглей, которые стоят в конце площадки, кто дошёл или добежал, или немного бежал и немного шёл, но дошёл - тот и выносливый.

- Поздравляю, вы успешно прошли испытания всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

- А сейчас предлагаю поиграть в Кубанскую народную игру «Поймай шапку». Кубанки у нас сейчас нет, предлагаю поиграть с мячом. Хотите попробовать?

Игра «Поймай шапку?» (мяч) [1, с. 109]

Все играющие, кроме одного, который стоит в кругу, садят по кругу, перебрасывают мяч один

Все согласны?

Хорошее предложение мне оно нравится.

- Интересное предложение

- Все согласны?



- Можно и так сделать.

<p><i>другому, не соблюдая никакого порядка (бросают вперёд и назад). Стоящий в кругу должен поймать мяч, когда она летит от одного к другому из бросавших. Если ему это удаётся-садится в круг, а в круг становится тот, кто не поймал брошенный мяч.</i></p>	<p>- Как здорово у вас получается!</p>
--	--

4 Этап. Способствует проведению детской рефлексии

Содержание	Обратная связь
<ul style="list-style-type: none"> - Ребята какие виды упражнений из комплекса ГТО мы сегодня сдавали? - Что понравилось сегодня на занятии? - Что было выполнять труднее всего? - Почему полезно выполнять упражнения из комплекса ГТО? - Кто хочет рассказать о своих впечатлениях? 	<p>- Мне сегодня очень понравилось с вами заниматься.</p>

Список используемой литературы

1. Борисова М. М. «Тематические подвижные игры для дошкольников» - М.: Обруч, 2015.-160 с.
2. Материалы из опыта работы районных служб, дошкольных образовательных учреждений, педагогов детских садов: «Ты, Кубань, ты наша Родина»: Краснодар, 2004 г.
3. Обучение на основе движения: метод. рекомендации для специалистов образования и родителей/ [под ред. А.В. Бояринцевой]. - М.:Линка-Пресс, 2019. – 208 с.
4. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр» Для занятий с детьми 2-7 лет. - М.: Москва МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. -144 с.

Карточка № 1

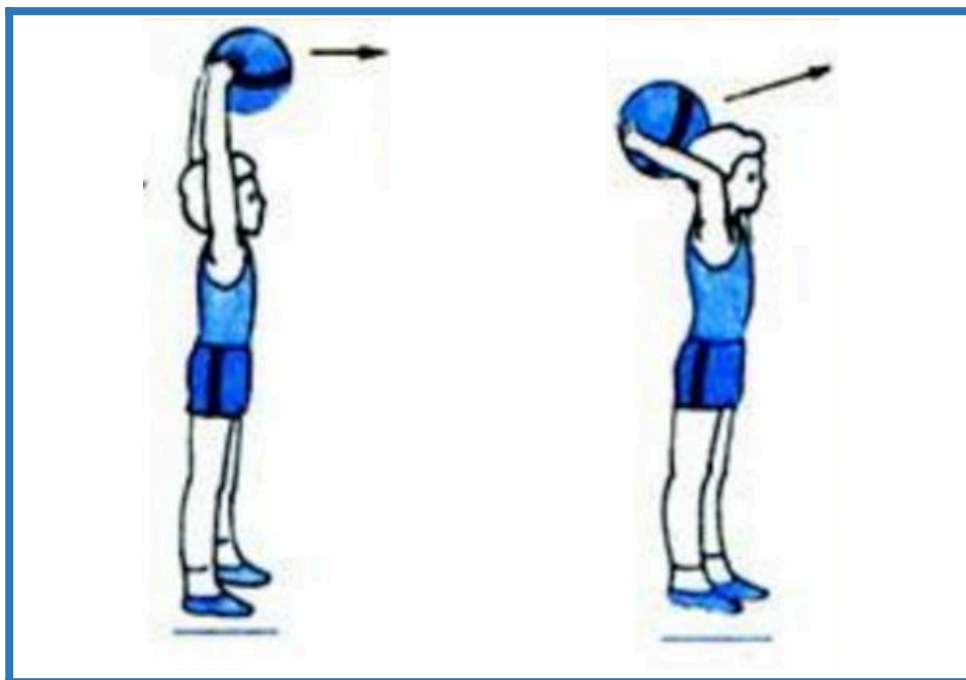


Рис.1. бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы

Карточка № 2

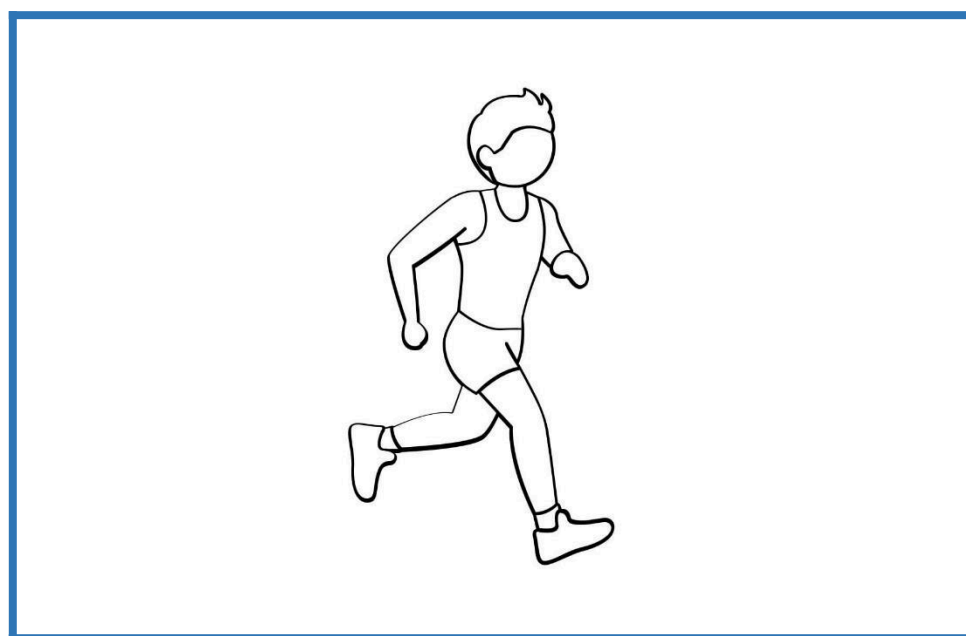


Рис. 2. Бег на 30 м (с)

Карточка № 3

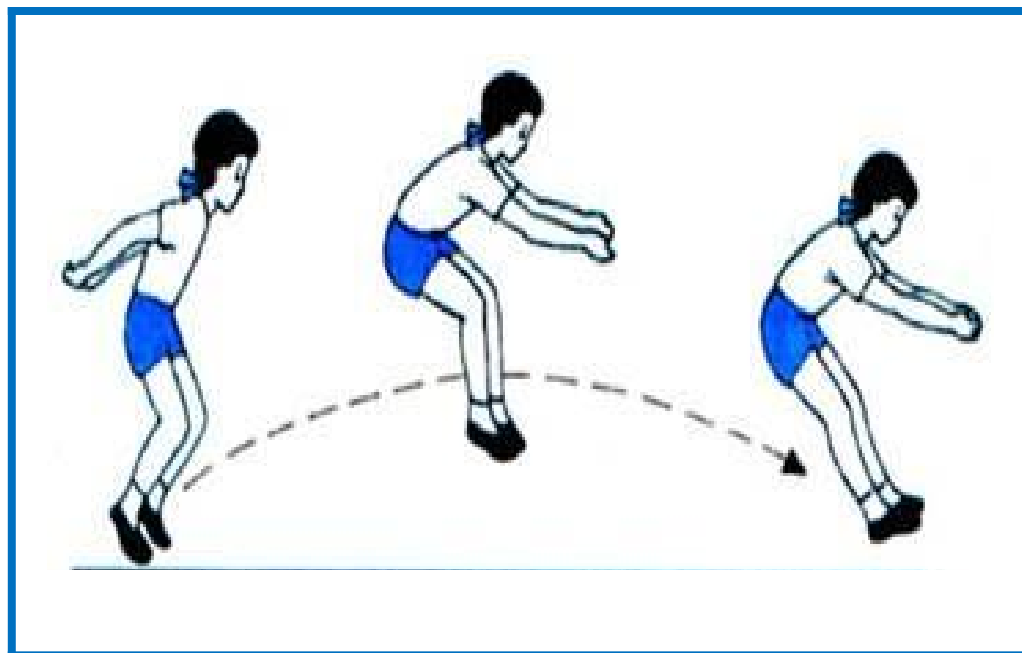


Рис.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Карточка № 1

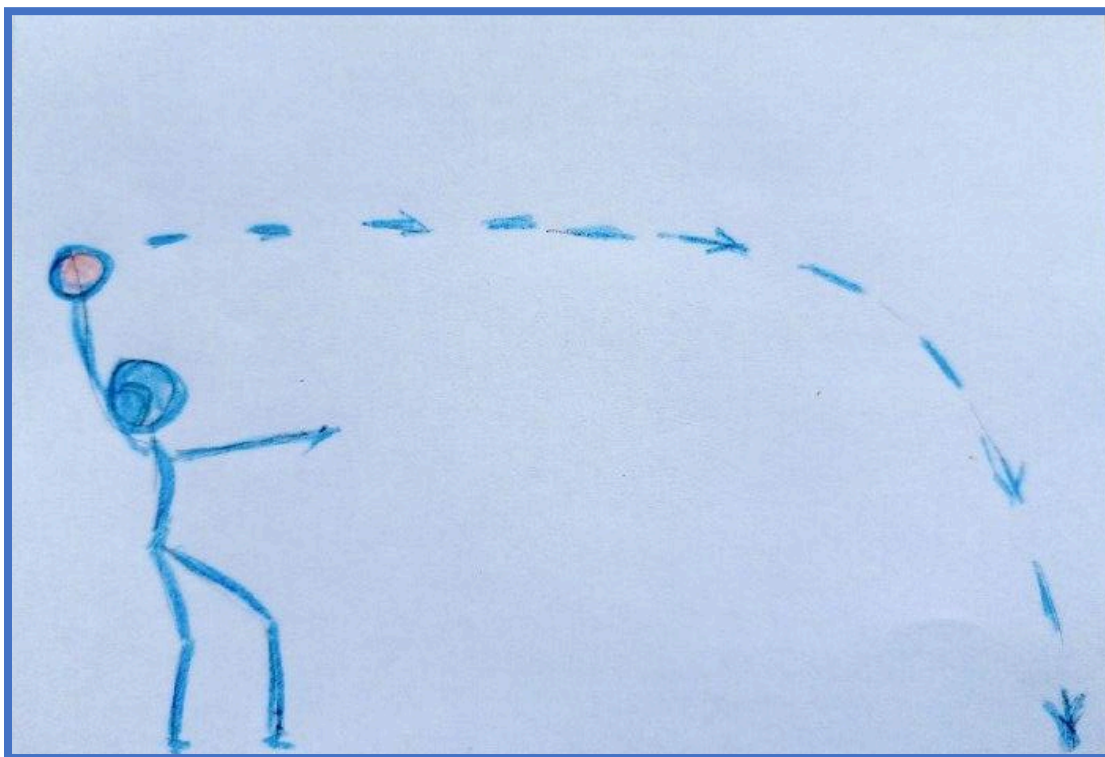


Рис.1. Метание теннисного мяча в цель (координационные способности)

Карточка № 2

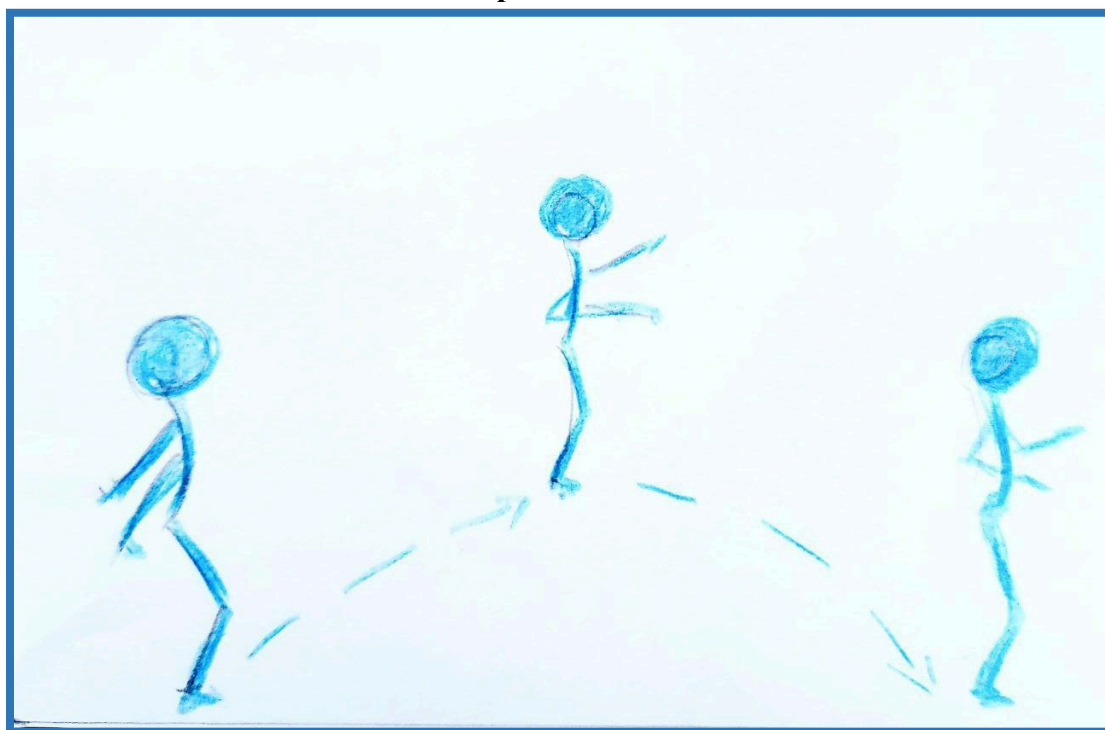


Рис.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (скоростно-силовые возможности)

Карточка № 3

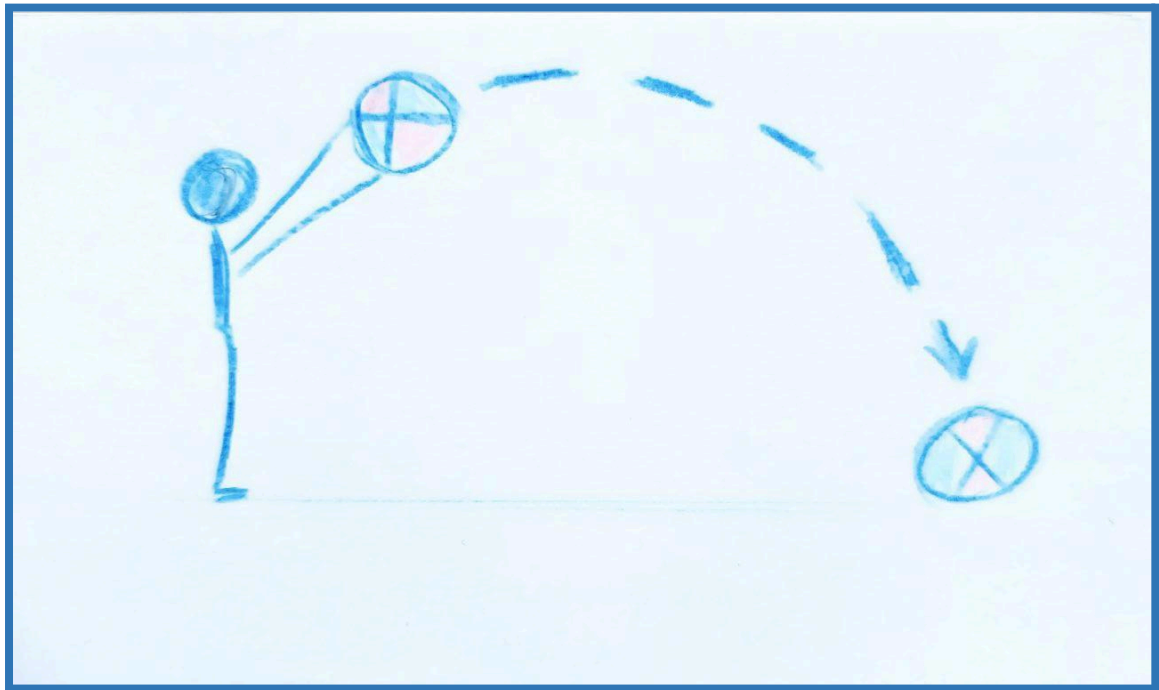


Рис.3. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч мяч в руках внизу (скоростно-силовые возможности)

Карточка № 4

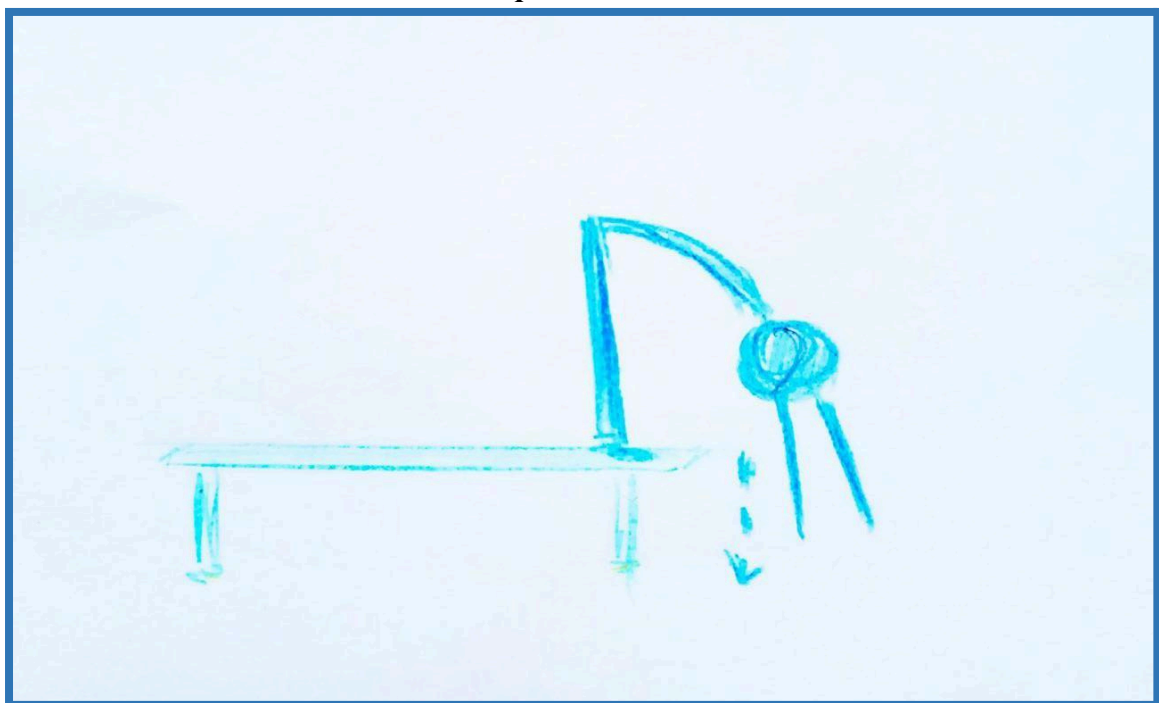


Рис.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) (гибкость)

Карточка № 5

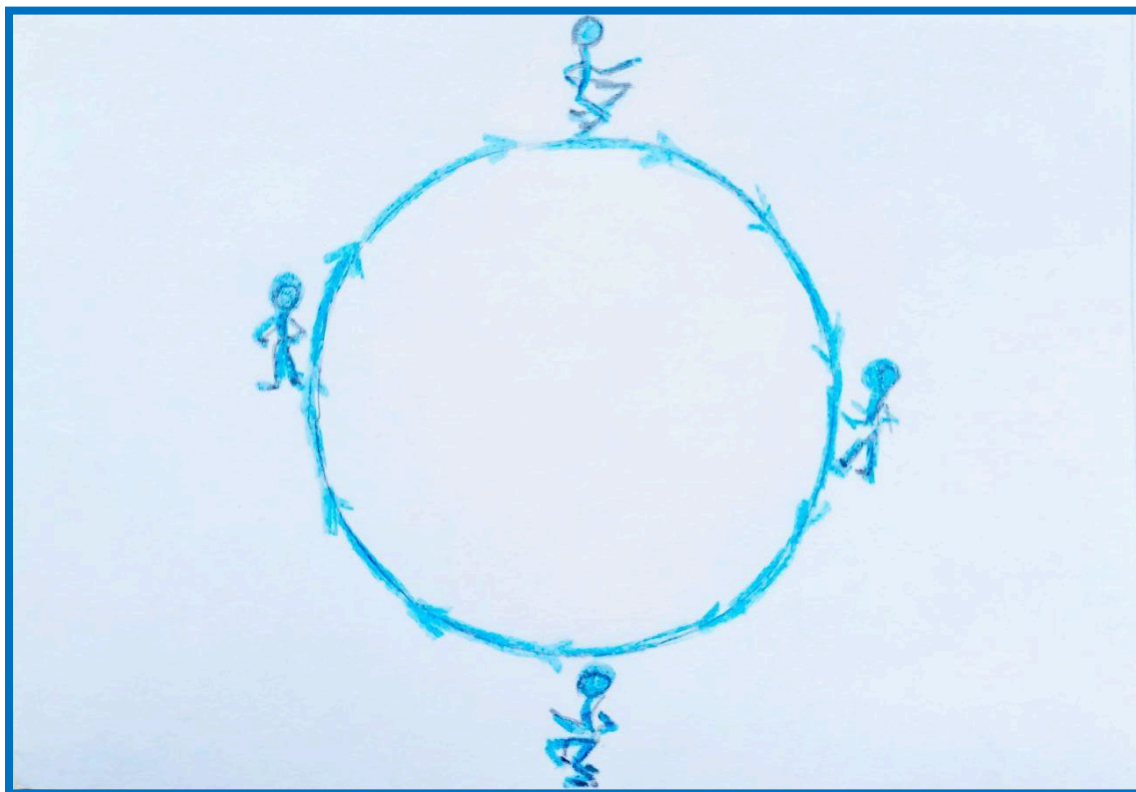


Рис.5. Смешанное передвижение по пересеченной местности (выносливость)

Карточка № 6

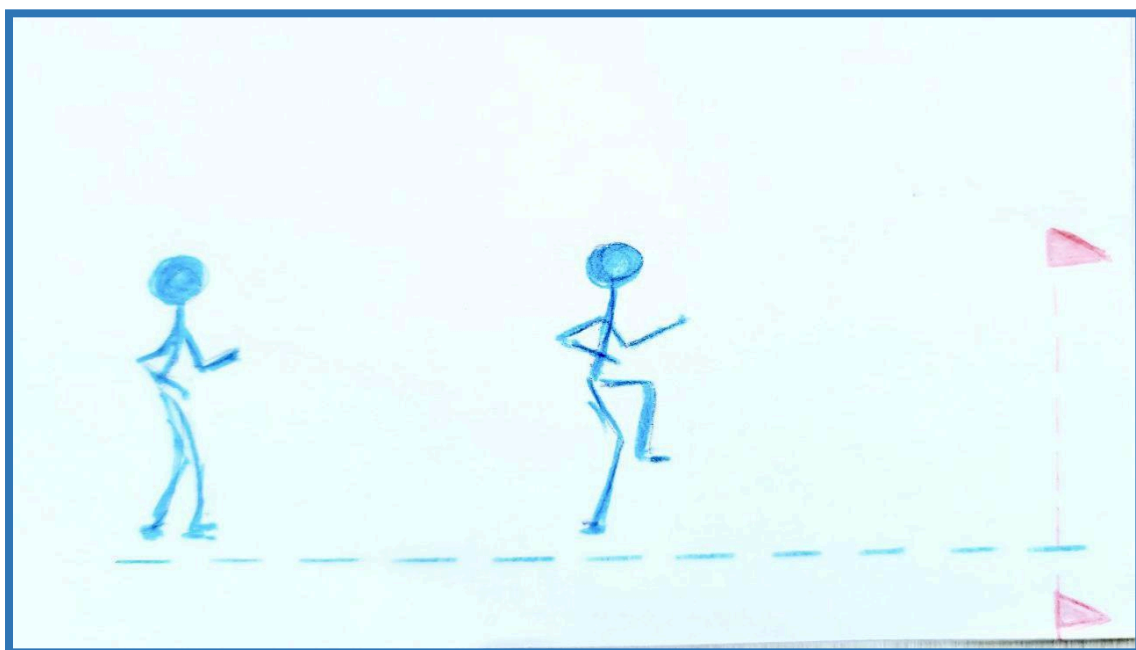


Рис.6. Бег на 30 м (с) (скоростные возможности)