

Рекомендации к выполнению видов испытаний физкультурно-спортивного комплекса «Навстречу ГТО» (возрастная группа от 6 до 7 лет)

№ п/п	Вид испытания	Методика выполнения	Единица измерения	Количество попыток
1.	Бег 30 м	Бег проводится на любой ровной площадке. Исходное положение: не наступая на стартовую линию, принимается положение высокого старта. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финишной линии, пересекая ее (с одновременным включением секундомера).	секунды	1

Методика проведения испытаний

1. Бег на 30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием (длина не менее 40 м., ширина 3 м.) На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир, до которого должны добежать дети. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Участники стартуют по 2 — 4 человека. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат.

Подводящие упражнения для подготовки детей 6-7 лет к выполнению нормативов комплекса «Навстречу комплексу ГТО»

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты

Тест «Бег на 30 м»

Игровые упражнения

- бег в колонне по одному и парами;
- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
- бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;
- бег с ускорением и замедлением темпа;
- бег со сменой ведущего;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;

бег с выносом прямых ног вперед;
бег с подскоками;
бег из разных стартовых положений;
бег на скорость-дистанция 10м, 20м, 30м;
челночный бег (5 раз по 10 м);

Подвижные игры

Догони голубя

У водящего голубь или стрела из бумаги (лист размером 15X20 см). Играющие становятся за линию впереди водящего. Он командует; «Марш!» — и бросает стрелу вперед. Дети бегут и стараются поймать ее.

Правила: не оглядываться назад, бежать по сигналу; поймавший стрелу становится водящим.

Мы веселые ребята

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, находится ловишка. Дети говорят:

«Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»

После этого дети перебегают на другую сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

Стань первым

Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.

Один-двое

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут друг за другом, не останавливаясь.

Кто скорее добежит до флажка

4—5 детей встают на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 12—15 м) на скамейках (стульях) лежат флажки. По сигналу «раз, два, три—беги» дети бегут к флажкам и поднимают их. Отмечается тот, кто сделал это первым. Затем ребята идут на место, выходят следующие 4—5 детей.

Усложнение: в игру включить преодоление препятствия — подлезть под веревку, пролезть в обруч, пройти по скамейке.

Ловишка, бери ленту

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

Уголки

Игра хорошо проходит на большом участке, где много деревьев, расположенных недалеко друг от друга. Дети становятся возле них или в обозначенных на земле кружках.

Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому-либо и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идет с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а находящийся в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удалось, оставшийся без уголка становится на середину. Если водящему долго не удастся занять уголок, воспитатель говорит: «Кошка». Все одновременно меняются местами, ведущий занимает чье-либо место.

Правила: до перебежки уговориться с тем, с кем хочешь поменяться местами; нельзя долго стоять в своем уголке.

Собери флажки

На поле, площадке расставляют флажки через каждые 8—10 м. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду — еще на два меньше. Таким образом, если играют 10 детей, то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. По сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем.

Правила: если во время бега ребенок уронил флажок на землю, он должен сначала поднять его и только затем продолжать бег.

Догони соперника

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15—20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями.

Правила: нельзя салить за линией дома.

Бег шеренгами

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15—20 шагов), можно дать им названия «Ракета», «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остается 2—3 шага, воспитатель дает команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. Подсчитываются осаленные. Игра повторяется, но на этот раз команды меняются ролями.

Правила: каждый раз дети обеих команд должны принимать определенное исходное положение, например, те кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

Перемена мест

Две команды по 8—10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10—12 м) и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

Правила: при перебежке не сталкиваться; встав в шеренгу, подровняться.

Горелки

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2—3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку:

«Косой, косой,
Не ходи босой.
А ходи обутый,
Лапочки закутай.
Если будешь ты обут,

Волки зайца не найдут.
Не найдет тебя медведь.
Выходи, тебе гореть».

С. Маршак

Ловишка становится на линию спиной к остальным играющим. Все, стоящие парами, говорят;

«Гори-гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо —птички летят,
Колокольчики звенят.
Раз, два, три —беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один — справа, другой — слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманым новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка не поймал, он остается в той же роли.

Правила: во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

Будь внимателен

На одной стороне площадки 5—6 играющих, на противоположной (дистанция 8—10 м) напротив каждого лежат по три предмета (например, кубик, погремушка, флажок). На сигнал «Беги» играющие устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трех предметов нужно взять, например, кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию.

Правила: выигрывает прибежавший с предметом первым; если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

Физкульт-ура!

Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15—20 м отмечен финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт — помощник!
Спорт — здоровье!
Спорт — игра!
Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу.

Правила: побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша.

Усложнение: победителей выстраивать на 1—2 шага дальше от линии старта.

Гуси-лебеди

На одном конце площадки отмечается дом, где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома — логово волка. Остальное место площадки — луг. Назначаются или выбираются пастух и волк, они занимают свои места. Гуси пасутся на лугу,

Пастух. Гуси, гуси!
Гуси. Га, га, га!
Пастух. Есть хотите?
Гуси. Да, да, да!
Пастух. Так летите!
Гуси. Нам нельзя,
Серый волк под горой
Не пускает нас домой...
Пастух. Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!

Гуси, вытянув руки в стороны, летят домой, а волк выбегает и старается поймать (осалить) гусей.

Правила: пойманным считается тот, до кого дотронулся волк, подсчитываются пойманные гуси, назначается новый волк и пастух.

Усложнение: волк должен подлезть под дугу или в обруч.

Ястреб и утки

На площадке рисуют два круга — озера, между ними расстояние 5—10 шагов. С помощью считалки выбирают ястреба, он встает между озерами. Остальные дети — утки плавают в своих озерах. По сигналу дети — утки меняются местами. В это время ястреб ловит уток.

Правила: ястреб только дотрагивается до уток, когда они находятся вне озера, в озере уток ловить нельзя: пойманные утки выбывают из игры и возвращаются на места после подсчета и смены ястреба. Для выбора ястреба можно использовать следующую считалочку:

«Жил в реке один налим,
Два ерша дружили с ним.
Прилетали к ним три утки
По четыре раза в сутки
И учили их считать:
Раз-два-три-четыре-пять!»

Перемени предмет

На одной стороне площадки чертят 4—5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4—5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

Правила: предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет неточно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

По материалам книги Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова, Т.В. Курилова, И.С. Борзых, Е.М. Жукова, Н.В. Полякова «Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Методические рекомендации), Белгород 2016г.