

**Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств**

**1 вариант**

***Ходьба:***

- на носках;
- на пятках.
- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени.

***Бросание:***

- бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
- бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;

**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.

**Брось дальше**

Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.

**2 вариант**

***Бег:***

- обычный бег;
- бег змейкой;
- бег с выносом прямых ног.

***Катание:***

- катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 -30см) в ворота с расстояния 3м.;
- катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м);
- катание друг другу набивного мяча.

**Сбей кеглю**

На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.

Правила: катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

**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 бегает 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.

**3 вариант**

**Бег:**

- обычный бег;
- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
- бег с ускорением и замедлением темпа.

**Метание:**

- метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;
- метание в вертикальную цель (высота 2м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние;
- метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа.

**Выстрел в небо**

Дети распределяются на две команды и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 метров. По два играющих одной и другой команды выходят в круг с теннисными мячами и бросают их как можно выше вертикально вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, та команда получает одно очко.

Правила: бросать мяч вверх одновременно по сигналу; берут мячи после отскока от земли те, кто их бросал.

**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!»

**4 вариант****Ходьба:**

- на носках;
- на пятках;
- на внешней стороне стопы.

**Бег:**

- обычный бег;
- бег со сменой ведущего;
- бег с подскоками.

**Метание:**

- метание мяча двумя руками в движущуюся цель;
- метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель;
- метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутков- дротикиков и др.).

**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 обутой,  
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 пойманным 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.

#### Точный удар

Две команды по 8—10 детей выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на земле обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды второму из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов. Правила: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

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.