

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
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги слегка расставить (примерно на ширину ступни), носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Предоставляется 2 попытки. В зачет идет лучший результат.	Сантиметры, метры	2 попытки

Методика проведения испытаний

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Тест «Прыжок в длину с места»

Игровые упражнения

Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.

Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.

Прыжок вверх из глубокого приседа.

Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м.

Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.

Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.

Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.

Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.

Во время ходьбы перепрыгивать через 6—8 предметов высотой 15—20 см (мячи, барьеры).

Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.

Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Прыжок с высоты 30—40 см.

Прыжок с высоты 30—40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи— на расстоянии 15—20 см.

Прыжок с высоты с поворотом на 180°.

Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед.

Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги. То же, с разбега.

Прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге.

Прыжки через короткую скакалку в беге.

Прыгать через скакалку, вращая ее назад.

Прыгать через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега.

Прыгать из обруча в обруч.

Прыгать через длинный обруч, вращая его как скакалку.

Прыжок в длину с места.

Подвижные игры

Кто соберет больше лент

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

Положи скорее камешки

На одной стороне площадки дети, делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4—5 м. Около каждого лежат 5—6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешки и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

Правила: камешек класть в лунку или кружок; если он выскочил, надо вернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до тех пор, пока камешек не окажется в лунке.

Усложнение- прыгать до лунки на одной ноге; прыгать до лунки боком.

Попрыгунчики

На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают липни на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с междускоком на месте.

Правила: прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше).

Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

Ножная цель

Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см. Дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них.

Правила: спрыгивать мягко, сильно не приседать; быстро делать следующий прыжок; задевший круг выходит из игры.

Усложнение: спрыгнув в кружок, выполнить в нем прыжок вверх.

Салки в два круга

Дети образуют два круга: внутренний и внешний, двигаются боковым галопом в противоположных направлениях. По сигналу воспитателя останавливаются, и все играющие внутреннего круга стараются осалить стоящих во внешнем круге раньше, чем они успеют присесть. Игра повторяется. Каждый круг движется боковым галопом в другую сторону.

Правила: ловить и приседать после сигнала; после подсчета пойманные встают во внутренний круг.

Кто скорей по дорожке

Из палочек, шишек, камешков, (льдинок) выкладывают 4—5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 4 м). 4—5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки.

Правила: прыгать на двух ногах по дорожке, не выходя за ее пределы.

Усложнение: выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4—5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.

Прыгуны

На землю кладут три палки. Трое детей встают так, чтобы палки находились между их ногами. Под текст песни дети прыгают по очереди над палками, то скрещивая, то разводя ноги, не задевая палку. На каждое четверостишие прыгает другой ребенок.

«Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать».

Правила: прыгать не задевая и не сдвигая палки с места; соблюдать ритм прыжков, начинать и заканчивать прыжки в соответствии с началом и окончанием чтения стихов.

Усложнение: во время прыжков выполнять хлопки перед собой, над головой, за спиной.

Не задень

На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3—4 м, длина 8—10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие — на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15—20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку.

Правила: перепрыгивая, не задевать веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.

Лягушки в болоте

На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега, на них на расстоянии 50—60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят:

«Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке».

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

Правила: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота.

Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

Сумей вскочить

Дети поочередно подходят к возвышению (бревну, устойчивой скамейке и т. п.) и выполняют прыжок на препятствие разными способами: впрыгивают с места на обе ноги; то же с 3—5 шагов.

Прыгни — повернись!

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1 м), на четвертом, высоком прыжке стараются в верхней точке взлета подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги, мягко приземлиться.

Усложнение: вместо сгибания ног выполнить поворот на 360°.

Сильный удар

На горизонтально расположенную ветку, стойку подвешивается в сетке мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча, который висит выше поднятых рук детей на 25 см. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, кто чаще отбивал мяч от себя в другую сторону.

Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног; отбивать мяч, касаясь его двумя руками.

Усложнение: мяч подвешивается на длинной веревке к высокому столбу. Задача играющих — отбивать мяч так, чтобы он закрутился вокруг столба.

Не наступи

Несколько играющих (каждый себе) кладут на землю палочки (длиной 40 см) и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (прыгал неточно под счет, наступил на палочку), выходит из игры.

Правила: прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону.

Прыгни — присядь!

Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной (на высоте 25—30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50—60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры, водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и приседания.

Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать; тот, кто ошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2—3 повторения игры.

Пингвины с мячом

Дети стоят в 4—5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4—5 м) расположен ориентир — высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, обежав ориентир, возвращаются каждый к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегают, прыгают другие 4—5 детей.

Правила: прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

Усложнение: прыгать с мячом до ориентира и обратно; играть командой — выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию.

Будь ловким

Дети стоят лицом в круг, у ног каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30—40 секунд воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

Правила: мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать; водящий может касаться того, кто находится внутри круга; как только водящий отходит дальше, ребенок снова прыгает.

Усложнение: прыгать в круг на одной ноге; ввести еще одного водящего.

Не оступись

Соревнуются две команды (по 5—6 детей). Первые в каждой команде продвигаются вперед прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступился, начинает прыгать второй ребенок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию.

Правила: прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют; сменивший начинает с того места, где ошибся предыдущий играющий.

Кто сделает меньше прыжков

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5—6 м. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков. Для этого необходимо сильнее оттолкнуться, приземление выполнить мягко и тут же начинать отталкивание для следующего прыжка.

Правила: ноги сильно не расставлять, приземляться на обе ноги.

Усложнение: увеличить дистанцию до 10 м (это потребует в среднем 8—10 прыжков).

С кочки на кочку

На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила: прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

Лягушки и цапля

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной погон, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку считается пойманным.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.

Прыжковая эстафета

Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую — на левой. В

конце продвижения дать задание —выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

Волк во рву

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70—100 см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы, один — волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По сигналу воспитателя «kozy, на луг» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз), по сигналу «kozy, домой» перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя изо рва, ловит коз, касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2—3 перебежек всех пойманных возвращают в дом. Назначается другой волк из числа тех, кто не попался.

Правила: прыгать через ров.

Усложнение: ввести второго волка; сделать два рва, в каждом по одному волку.

Волшебная скакалка

Дети стоят в 3—4 колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произносит какое-нибудь слово, а стоящие впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столько прыжков вперед, сколько слогов в слове. Воспитатель и дети отмечают правильность выполненных действий.

Правила: выполнивший прыжки правильно переходит на другую сторону площадки; тот, кто ошибся, встает в конец своей колонны.

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.