

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
УЧАЩИХСЯ 1 И 2 КЛАССОВ
ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К НОРМАТИВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ГТО**

Для развития *силы*

- подтягивания в висе сидя и в висе лёжа (вначале быстро, а затем в удобном темпе до утомления);
- подтягивание в висе (для мальчиков 2 класса);
- подтягивание лёжа на скамейке с продвижением вперёд (1кл. – скамейка горизонтально, 2 класса – под углом 20 – 25 град.);
- лазание по гимнастической стенке – 1 класса и по канату – 2 класса;
- из виса поднимание ног, согнутых в коленях – по 5 – 6 раз быстро, а затем до отказа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (3 – 4 раза быстро, затем в удобном темпе до утомления);
- упражнения с набивным мячом (вес 1 кг);
- поднимание вверх из положения стоя, сидя, после наклона вперёд, приседания с мячом, наклоны вперёд, назад, в стороны (мяч перед грудью);
- упражнения с гантелями (вес 1 кг для 2 класса).

Скоростной силы

- броски большого и набивного мячей из различных исходных положений: стоя (снизу, сбоку, из – за головы), сидя ноги врозь;
- прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперёд, прыжки на горку матов, спрыгивание с гимнастической скамейки с быстрым отталкиванием и прыжком вперёд;
- прыжки со скакалкой сериями;
- подвижные игры;
- эстафеты с преодолением препятствий и прыжками на одной и двух ногах.

Быстроты

- бег в максимальном темпе с акцентом на частоту шагов;
- челночный бег: бег на 10, 20, 30м с высокого старта;
- бег на лыжах;
- подвижные игры, элементы спортивных игр.

Гибкости

- общеразвивающие упражнения;
- наклоны, повороты, круговые движения туловищем с большой амплитудой, пружинящие наклоны стоя и сидя, с постепенным увеличением амплитуды;
- маховые движения ногой стоя у опоры;
- упражнения с гимнастической палкой;
- круговые движения руками с большой амплитудой;
- упражнение «мостик» из положения лёжа, полушпагат (для 2 класса).

Выносливости

- прыжки со скакалкой (2 – 3 мин);
- подвижные игры с бегом до 10 мин;
- медленный равномерный бег до 1,5 км или 10 – 12 мин (для 2 класса);
- бег 1000 м.

Координационных способностей

- общеразвивающие упражнения на координацию движений;
- ходьба и бег с разной длиной и частотой шагов;
- прыжки с места на заданное расстояние, а также на максимальный результат;
- броски набивного мяча на максимальный результат и на заданное расстояние;
- упражнения в равновесии;
- подвижные игры;
- челночный бег.

Координационные способности развиваются в процессе обучения различным двигательным действиям. Речь идет о развитии специфических координационных способностей, которые следует развивать путём целенаправленного педагогического воздействия. Примером целенаправленного воздействия может быть выполнение общеразвивающих упражнений на координацию. После того, как дети научились делать правильно отдельные упражнения, необходимо научить их одно и то же упражнение выполнять быстро и медленно. Такое контрастное выполнение упражнений даёт возможность научить различать их длительность. Следует также обучить детей выполнять движения с малой и большой амплитудой, т.е. первый раз выполнять наклон вперёд с небольшой амплитудой, а следующий – как можно ниже. Или первый раз сделать полуприсед, а потом полный присед. Такой способ выполнения даёт возможность обучать детей оценивать свои движения в пространстве. Резко отличающиеся по характеру движения легче запоминаются, нежели схожие.

При выполнении статических положений нужно научить детей сохранять их в течение 2, 5, 10 сек. В комплекс общеразвивающих упражнений должны обязательно включаться упражнения поочерёдные, разнонаправленные, последовательные, симметричные, асимметричные. Установлено, что применение на каждом уроке рекомендуемых упражнений в установленных соотношениях позволяют повысить уровень развития рассматриваемых двигательных способностей за учебный год, а быстроты и скоростной силы уже за 8 – 10 уроков.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
УЧАЩИХСЯ 3 – 4 КЛАССОВ
ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К НОРМАТИВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ГТО**

Для развития *силы*

- подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки) – повторить 2 – 3 раза быстро, а затем до отказа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – 3 – 4 раза быстро, а затем в удобном темпе до отказа;
- лазание по канату 3 – 4м любым способом;
- приседание с набивным мячом (1 кг) 5 – 8 раз быстро, а затем – в удобном темпе до отказа;
- вис на согнутых руках 5 – 6 сек. с последующим медленным их выпрямлением (повторить 3 – 4 раза);
- в висе поднятие ног 5 – 6 раз быстро, а затем в удобном темпе до отказа (повторить 3 – 4 раза).
- Игры: «Перетягивание каната», «Тяни в круг», «Перетягивание в парах».

Скоростной силы

- прыжки: в длину и в высоту с места;
- в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «согнув ноги», на горку матов (высота до 50 см);
- с высоты 30 – 40 см с быстрым выпрыгиванием после приземления;
- прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд;
- тройной прыжок с места;
- Броски набивного мяча от груди, из – за головы, бросок мяча правой и левой рукой;
- игры: «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Эстафета с преодолением препятствий», «Преодоление полос препятствий».

Быстроты

- бег на месте в максимальном темпе (2 раза по 10 сек.);
- челночный бег 3х10м (2 раза);
- бег 30 - 40м с максимальной скоростью (2 – 3 раза);
- игры: «Команда быстроногих», «День и ночь», «Быстро по местам»;
- элементы спортивных игр;
- эстафеты с длиной этапов 20 – 30м.

Гибкости

- круговые движения руками, туловищем, маховые движения ногами;
- пружинящие наклоны вперёд, в стороны, назад;
- упражнение «мост» из положения лёжа, «полушпагат» правой и левой ногой назад.

Координационных способностей

- общеразвивающие упражнения на координацию движений;
- сочетание движений руками и ногами – разноимённых, разнонаправленных, последовательных, выполняемых быстро и медленно;
- прыжки на месте в сочетании с движениями руками;
- прыжки со скакалкой на двух и на одной ноге, с промежуточными прыжками, с медленным и быстрым вращением скакалки вперёд и назад;

- прыжки с места на заданное расстояние по показанному ориентиру;
- прыжки с места с увеличением расстояния каждого следующего (от 50% максимальной величины);
- метание малого мяча в стену с максимальной силой и в полсилы (оценка на дальность отскока);
- подвижные игры;
- эстафеты с преодолением препятствий;
- эстафеты с бегом, метанием, прыжками, лазанием, перелезание.

