

Сборник упражнений по подготовке младших школьников к сдаче норм ГТО на уроках физической

Составитель: преподаватель предмета «Легкая атлетика с методикой преподавания», специальности 49.02.01 и 49.02.02.«Физическая культура» очная и заочная формы обучения Киселева Л.Ю., студентка 4 курса Чеботаева А.

Сборник упражнений систематизирован в соответствии с требованиями комплекса ГТО. В сборнике представлены комплексы упражнений для будущих специалистов специальности 49.02.01. «Физическая культура» очная форма обучения и специальности 49.02.02 «Физическая культура» заочная форма обучения.

© Киселева Л.Ю., Чеботаева А. ГАПОУ СО «СОПК», Екатеринбург, 2020г

Содержание

Пояснительная записка………………………………………………….3

1. [**Норматив** **№1** 3](#_Toc23262936)
   1. [«Бег на 30м» 3](#_Toc23262937)
   2. [Техника выполнения 3](#_Toc23262938)
   3. [Типичные ошибки 3](#_Toc23262939)
   4. [Примерный комплекс упражнений для развития быстроты 4](#_Toc23262940)
2. [**Норматив №2** 6](#_Toc23262941)
   1. [«Смешенное передвижение на 1000м» 6](#_Toc23262942)
   2. [Примерный комплекс развития выносливости 6](#_Toc23262943)
   3. [Подвижные игры для развития выносливости 6](#_Toc23262944)
3. [**Норматив №3** 9](#_Toc23262945)
   1. [«Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см» 9](#_Toc23262946)
   2. [Типичные ошибки 9](#_Toc23262947)
   3. [Примерный комплекс упражнений для развития силы рук и спины 9](#_Toc23262948)
4. [**Норматив№4** 10](#_Toc23262949)
   1. [Типичные ошибки 10](#_Toc23262950)
   2. [Примерный комплекс для развития гибкости 10](#_Toc23262951)
5. [**Норматив №5** 12](#_Toc23262952)
   1. [«Прыжок в длину с места толчком двумя» 12](#_Toc23262953)
   2. [Типичные ошибки 12](#_Toc23262954)
   3. [Примерный комплекс упражнений для развития прыгучести 12](#_Toc23262955)
   4. [Подвижные игры развивающие прыгучесть 12](#_Toc23262956)
6. [**Норматив №6** 15](#_Toc23262957)
   1. [«Поднимание туловища из положения лежа за 1мин» 15](#_Toc23262958)
   2. [Типичные ошибки при которых не зачитывается подход 15](#_Toc23262959)
   3. [Примерный комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины 15](#_Toc23262960)

Список литературы……………………………………………………….

## Пояснительная записка

В последнее десятилетие отмечается повышенное беспокойство правительства, ученых, спортивных педагогов к состоянию здоровья населения, Указом президента Российской Федерации Владимиром Владимировичем Путиным был возрождён комплекс «Готов к труду и обороне». Правительству РФ совместно с региональными властями поручено разработать план мероприятий по поэтапному внедрению ГТО, а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания и устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включает виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков. Комплексы ГТО — это те механизмы, которые должны способствовать развитию у детей осознанной необходимости здорового образа жизни, учитывая особенности здоровья каждого ребенка. В сборнике представлены комплексы упражнений для подготовки младших школьников к сдаче норм ГТО. Данный сборник предназначен в помощь для учителей физической культуры и студентов специальности «физическая культура»

## Норматив №1

### «Бег на 30м»

Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Результаты оценивания на 30м | | | |
|  | **Золото** | **Серебро** | **Бронза** |
| Мальчики | 5.4 | 6.0 | 6.4 |
| Девочки | 5.6 | 6.2 | 6.4 |

### Техника выполнения

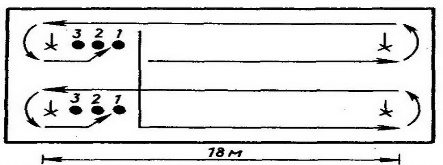
1. По команде «На старт!» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад.
2. По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперёд, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.
3. По команде «Марш!» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперёд маховую ногу и начать бег. Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переходом на маховый шаг.
4. Финиширование происходит активным выпячиванием грудной клетки, с отведением раскрытых рук назад

### Типичные ошибки

1. На старте туловище слишком сильно отклонено вперед. Вынесены вперед плечо и рука, одноименные выставленной вперед ноге. Толчковая нога сильно отставлена назад; ноги сильно согнуты в коленном суставе.
2. При старте туловище выпрямлено слишком рано. Допущен фальстарт.
3. Во время бега по дистанции наблюдается чрезмерный наклон туловища. Ноги ставятся на всю стопу.
4. При финишировании снижена скорость у финишной линии, или финишная линия преодолена прыжком. Допущено падение при финишном броске.

### **Примерный комплекс упражнений для развития быстроты**

1. Бег с высоким подниманием бедра. Выполняют вначале в среднем, затем в максимально быстром темпе.
2. Следить за полным отталкиванием опорной ногой от пола, не наклонять туловище назад, не поднимать плеч, 6 серий по 18 м.
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре о стену. Обращать внимание на полное выпрямление опорной ноги, туловище держать под углом 45—50 градусов. 6 серий по 20 сек. Отдых между сериями от 20 сек, до 1мин
4. Скоростная эстафета

 В эстафете участвуют две команды

По сигналу учителя первые номера бегут с максимально возможной скоростью вперед, обегают стойки, бегут назад, обегают стойки сзади команды и передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец своих колонн. Вторые номера делают то же и т. д. Команду-победительницу определяют по последнему участнику на финише.

Варианты; участники бегут по 2 или 3 круга подряд; первые номера (самые сильные юноши) бегут 4 круга подряд, следующие (менее сильные) — 3 круга и, наконец, последние (слабые) — 2 круга подряд.

1. Выполнение различных скоростных упражнений по сигналу учителя.
2. Бег с захлестыванием голени назад с максимальной частотой движений, 6 серий по 16 м
3. Бег с ускорением на 50–80 м с интенсивностью, составляющей 3/4 от максимальной.
4. Бег по кругу радиусом 20–10 м с различной скоростью.
5. Подвижная игра «Салки»

Игроки разбегаются, во́да (ткач) их догоняет и пытается дотронуться рукой — осалить. Если у него это получилось, осаленный становится во́дой, громко объявляя об этом всех участникам, и так до бесконечности, пока все не устанут.

1. Подвижные игры «День и ночь»

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой – девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ночь», а команда девочек – «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

## Норматив №2

### «Смешенное передвижение на 1000м»

Тест предназначен для оценивания физического качества «выносливость».

Методика выполнения. Бег проводится на стадионе или на ровной местности, по грунтовой дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Ошибки: дыхание с задержкой , и т.д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Результаты оценивания на 1000м | | | |
|  | **Золото** | **Серебро** | **Бронза** |
| Мальчики | 5,20 | 6,40 | 7,10 |
| Девочки | 6,00 | 7,05 | 7,35 |

### 

### **Примерный комплекс развития выносливости**

1. Бег с переходом на ходьбу
2. Прыжки со скакалкой
3. Бег на 100/60м в несколько подходов и с разной интенсивностью
4. Бег с ускорением по сигналу
5. Бег в свободном темпе
6. Бег с высоким подниманием бедра с опорой о стену
7. Приседания
8. Упражнение «Пистолет» И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.
9. Прыжки с места, через предметы, по отметкам
10. Ходьба в выпадах

### **Подвижные игры для развития выносливости**

1. Бездомный заяц

Цель игры: развивать внимательность, выносливость, мышление, реакцию

Ход игры: Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.

1. Вышибалы

Цель игра: развивать быстроту, ловкость, меткость и внимательность

Инвентарь: резиновый мяч

Ходи игры: выбирается 2 вышибалы, остальные мишени. Цель вышибал, как можно больше и быстрее выбить участников игры, а цель мишени как можно дольше продержаться в поле

1. Букашки (на четвереньках)

Цель игры: развивать выносливостью, ловкость, внимательность

Ход игры: Выбирается одна букашка которая ползает по отмеченной территории и старается задеть ребенка, который после присоединяется к букашке. Задача букашки как можно быстрее поймать и присоединить к себе. А задача участников игры как можно дольше продержаться в поле

Запрещается: подставлять подножку, пинать, толкаться

Эта игра подходит для игры в спортивном зал

1. Переправа
2. Смена мест

Цель игры: развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша)

Ход игры: Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2–3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна.

Эта игра подходит как для игры в спортивном зале, так и для игры во дворе.

## Норматив №3

### «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90см»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Результаты оценивания подтягиваний | | | |
|  | **Золото** | **Серебро** | **Бронза** |
| Мальчики | 15 | 9 | 6 |
| Девочки | 11 | 6 | 4 |

Методика проведения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения.

### Типичные ошибки

1. Подтягивания с рывками или с пригибанием туловища;
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. Отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей
5. Разновременное сгибание рук.
6. Опускание плеч к кистям

### **Примерный комплекс упражнений для развития силы рук и спины**

1. Лазанье по канату
2. Отжимания
3. Лежа на животе, на полу, руки впереди. Выполнить «лодочку» и вернуться в исходное. Положение. Зафиксировать положение «лодочки» на указанное время.
4. Упражнения в паре, броски набивного лица
5. Лазанье по гимнастической стенке
6. Ходьба на руках из упора лежа, ноги поддерживает партнер.
7. Упражнения с набивными мячами.
8. Упражнения с гантелями в сгибании и разгибании рук вверх, в стороны, вперед.
9. Различные метания груза, весом не более 1-2 кг.
10. Повороты в стороны с грузом, весом 1 кг

## Норматив№4

### «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

Тест предназначен для определения уровня гибкости

Методика проведения из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Результаты оценивания наклона** | | | |
|  | **Золото** | **Серебро** | **Бронза** |
| Мальчики | +7 | +3 | +1 |
| Девочки | +9 | +5 | +3 |

### Типичные ошибки

1. Сгибание ног в коленях;
2. Фиксация результата пальцами одной руки;
3. Отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

### Примерный комплекс для развития гибкости

1. Ходьба в из положения треугольник
2. «Кошечка».

И. п. - упор на коленях. 1-2 - округлить спину, опустить голову вниз; 3-4 - прогнуться, голову назад

1. «Крутые повороты».

И. п. – сед ноги вперед, руки согнутые перед собой, «держаться за руль». 1-2 - поворачивая «руль» влево, наклон туловища влево; 3-4 - и. п.; 5-6 - то же в другую сторону.

1. «Неваляшка».

И. п. - сед с согнутыми ногами, колени наружу, стопы прикасаются, руками держатся за пальцы ног. 1-2 перекат вправо; 3-4 - то же влево.

1. Обратные выпады на месте

И.п сомкнутая стойка руки вниз

1- выпад правой ногой назад ;2-3 наклон к левой ноге 4и.п 5- тоже с друго1

1. Разновидность ходьбы
2. Из и.п сомкнутая стойка рукина поясе

1-Наклон вперед, 2-3 держать ,4 и.п

1. И.п стоя у гимнастической стенки , руки на уровне плеч

1-3 пружинистые наклоны вперед, 4-и.п, 5-8 тоже

1. И.п лежа на спине одна нога вверху, другая внизу 1-поднять ногу 2-3- пружинистые наклоны, 4 –и.п 58 тоже с другой ногой
2. И.п стоя боком у гимнастической стенки, руки на поясе

1-поднять ногу на 90, 2-3 пружинистые наклоны вперед, 4-и.п 5-8 тоже с другой стороны

**Подвижные игры с элементами гимнастики:**

**«Фигуры»**

 Водящий встает в центре площадки. Играющие бегают, прыгают, пляшут, По сигналу учителя: «Раз-два-три, фигура, замри!» — игроки останавливаются и принимают заранее обусловленное положение, например:

1. «Часовой»: о. с, лопатки сблизить.

2. «Самолет»: стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись,, руки в стороны.

3. «Звездочка»: стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны.

4. «Ракета»: стоя на носках, руки слегка отведены, ладони вперед.

5. «Балерина»: стоя на правой, согнутую левую стопой на колено правой, руки в стороны и т.д.

Водящий ходит среди фигур и касается рукой тех, кто принял неправильное положение или пошевелился. Эти ребята принимают обычную стойку. Затем учитель произносит: «Раз-два-три, все вокруг отомри!». Все дети принимают обычное положение, а водящий называет тех, кто наиболее правильно выполнил задание. Из этих ребят выбирают следующего водящего, и игра продолжается. В конце игры учитель .отмечает детей, наиболее правильно принимавших различные позы.

## Норматив №5

### «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Результаты оценивания прыжка в длину | | | |
|  | **Золото** | **Серебро** | **Бронза** |
| Мальчики | 140 | 120 | 110 |
| Девочки | 135 | 115 | 105 |

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стояка ноги врозь. Обучающийся отводит руки назад с одновременным полу-приседом и выполняет взмах руками вперёд, одновременно отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед-вверх и приземляется на две ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

### Типичные ошибки:

1. Заступ за линию измерения или касание ее;
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. Отталкивание ногами разновременно.

### Примерный комплекс упражнений для развития прыгучести

1. Прыжки через скакалку, гимнастическую скамью, из глубокого приседа вверх(вперед)
2. Прыжки через предметы, по точкам
3. Прыжки в высоту
4. Сеп-апы
5. Прыжки на левой- правой ноге

### **Подвижные игры развивающие прыгучесть**

1. "Прыжками к финишу"

Играющие делятся на две команды, которые в свою очередь делятся на тройки. По сигналу две тройки прыгают к финишу на одной ноге. Тот, кто приходит к финишу последним - выходит из игры. Затем, когда все тройки пропрыгают, уже начинают прыгать двойки, и также игрок, пришедший к финишу последним в двойках, выходит из игры. После чего, прыгают только по одному участнику. Выигравший приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

1. «Удочка"

Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий с длинной скакалкой в руках. По сигналу он начинает крутить скакалку, а играющие стараются через нее перепрыгнуть не задев. Игрок, который задел скакалку, меняется ролями с водящим. Победителем считается игрок, ни разу не задевший скакалку.

1. "Прыжок за прыжком"

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Команды выстраиваются параллельно одна напротив другой на расстоянии 2м. Все пары играющих держатся за концы коротких скакалок, растянув их на расстоянии 50-60 см от пола. Расстояние между парами 1 м (Рис.9). По сигналу первые пары каждой колонны быстро кладут скакалки на землю и бегут вдоль своей колонны в ее конец, один справа, а другой слева. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в их колонне. Возвратившись на свои места, игроки берут свою скакалку и поднимают ее на определенную высоту. Как только они подняли свою скакалку , игроки второй пары в колонне начинают тоже задание. Таким образом, поступают все играющие пары. Побеждает команда, первая закончившая задание.

1. "Бой петухов"

Играющие делятся на две команды и образуют пары. Игроки становятся на одну ногу, другую подгибают, а руки кладут за спину. По сигналу, прыгая на одной ноге, плечом начинают выталкивать друг друга из круга или стремятся заставить своего противника встать на две ноги. Победитель приносит очко своей команде. Работают по времени несколько серий. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

1. "Салки с прыжками на одной ноге"

По сигналу игроки разбегаются по площадке, прыгая на одной ноге, а водящие стараются осалить игроков, также прыгая на одной ноге. Разрешается отдыхать, стоя на обеих ногах, но увертываться от салки можно только прыгая на одной ноге. Фиксируется время, за которое салкам удастся осалить всех игроков, а затем выбираются новые салки. Выигрывают салки, которые затратят меньшее количество времени.

1. «Прыгающие воробушки»

На полу (земле) чертится круг диаметром 4—6 м. Выбирается водящий — “кошка”, которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие — “воробьи” — находятся вне круга. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3—4 воробьев (по договоренности), выбирается новая кошка из непойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также кошка, сумевшая быстрее других поймать установленное количество воробьев. Кошка может ловить воробьев только в круге. 2. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к кошке. 3. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой в кругу.

## Норматив №6

### «Поднимание туловища из положения лежа за 1мин»

Тест предназначен для оценивания скоростной силы брюшного пресса.

Методика проведения. Обучающийся из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой - поднимает туловище до положения сидя, локтями касаясь коленей. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 1мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Результаты оценивания понимания туловища за 1 мин | | | |
|  | **Золото** | **Серебро** | **Бронза** |
| Мальчики | 42 | 32 | 27 |
| Девочки | 36 | 27 | 24 |

### Типичные ошибки при которых не зачитывается подход

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты "из замка";
4. Смещение таза.

### **Примерный комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины**



1. Наклоны из положения стоя с поворотом туловища.

И.П стойка ноги врозь, гимнастическая палка на плечах, взявшись за концы. Затем наклонитесь вперед до пояса

ОМУ голову держать неподвижно и не вращая тазом, поверните туловище вбок так далеко, как только можете. Задержитесь на секунду в крайней точке движения, затем поверните туловище в другую сторону. Движение должно быть плавным, без рывков и раскачивания.

1. Боковые подъемы ног.(рис1)

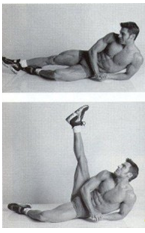


Рис 1

И.П лежа на боку, отперевшись на локоть, слегка согнув нижнюю ногу в колене .1-3-подъем ноги вверх, 4-опускание ноги вниз, не касаясь пола

ОМУ Верхняя нога прямая, подъем осуществляется медленно, максильно высоко, таз не отрывать

1. Махи ногами на боку(рис2)

И.П тоже Однако здесь вы медленно ведете верхнюю ногу вперед так далеко, как это возможно. Нога должна оставаться прямой от начала до конца движения

ОМУ нога прямая, таз не отрывать, выполнять медленно

1. И.п лежа на спине ,ноги согнуты на 90, руки на бедрах

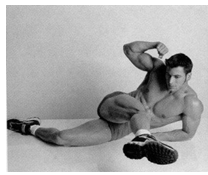


Рис 2

1-плавное поднимание туловища до уровня скольжения рук до колен, 2 – медленное опускание 3-4 тоже

ОМУ выполнять до уровня лопаток, медленный темп, голова и шея расслаблены

1. И.п лежа на спине, руки вдоль туловища

1-Поворот туловища в правую сторону, рукой коснуться стопы, 2- и.п, 3-поворот в левую сторону,4-и.п

1. И.п лежа на спине,руки вдоль туловища

1-8 круговые движения ногами в правую сторону 8-16 в левую сторон

ОМУ ноги не касаются пола, таз не отрывать от полу, туловище не поднимать.

1. Лежа на животе, на полу, руки впереди. Выполнить «лодочку» и вернуться в исходное. Положение. Зафиксировать положение «лодочки» на указанное время

ОМУ Без резких движений, медленное поднимание и опускание туловища и ног, голова смотрит вниз , шея находится в расслабленном состоянии

1. «Кошечка».

И. п. - упор на коленях. 1-2 - округлить спину, опустить голову вниз; 3-4 - прогнуться, голову назад

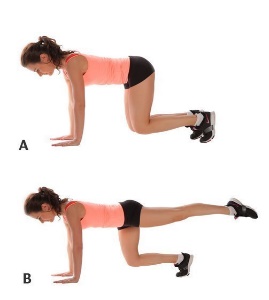


Рис 3

ОМУ выполнять в медленном темпе, амплитуда движения

1. И.п стоя на четвереньках, махи прямой ноги назад-вверх(рис 3)

1-4 махи правой ногой назад вверх, 5-8 тоже левой

ОМУ Ногу не опускать, носок тянуть вниз, выполнять с маленькой амплитудой движения, спина неподвижна, голова смотрит вниз.

1. И.п лежа на спине попеременное сгибание и разгибание ног «велосипед», руки вдоль туловища

Список литературы:

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Положение о ВФСК «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)» - Москва, 2013.- (http://www.minsport.gov.ru).
3. Степеннекова Э.Я. «Теория и методики физического воспитания и развития ребенка», Москва «Академия»2006г.
4. Валенская Т. Е. «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста» «Феникс», Ростов – на-Дону 2006г.