**Мастер-класс для инструкторов физического воспитания муниципальных дошкольных образовательных учреждений города Нефтеюганска**

**06.03.2013 г.**

Рассмотрено положение о проведении XI соревнований «Губернаторские состязания» среди детей дошкольных образовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. За основу взято положение 2012 года, в котором обозначено 7 тестовых упражнений:

Тест №1 Бег 30 м. с высокого старта.

По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Тест №2 Прыжок в длину с места.

Проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед - верх, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания любой части тела. Участнику дается три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Тест №3 Челночный бег 3х10 м.

Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде «Марш» участник берет кубик и бежит к финишу, кладет кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касанию кубиком пола. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Бросать кубики запрещается.

Тест №4 Подтягивание - из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см)

По команде «Марш» участник выполняет подтягивание до уровня подбородка и опускание до выпрямления рук в локтевых суставах. Упражнение выполняется плавно, без рывков. Подтягиваются, не отрывая ног от пола.

При выгибании тела, сгибании ног в коленях – попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест №5 Наклоны вперед из положения сидя на полу.

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30см. Выполняется 2-3 наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. и фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается.

Тест №6 Бег 300 м., с высокого старта в спортивном зале.

Бег выполняется по кругу в спортивном зале (измеряется длина одного круга, затем вычисляется общая длина дистанции, она должна быть 300 м.) В забеге могут участвовать 6-8 человек. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Тест №7 Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.

Исходное положение лежа на спине руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей за 30 сек. При выполнении данного теста лопатки спины должны касаться мата. На выполнение упражнения дается одна попытка.

Подробно разобрана техника выполнения каждого тестового упражнения. Произведён показ правильной техники выполнения, представлен спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения упражнений.

По обучению техники выполнения предоставлен набор подводящих упражнений, подготовлен раздаточный материал.

**Подводящие упражнения для обучения технике выполнения тестовых упражнений:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **№** | **Упражнение** | **Методические указания** |
| **Челночный бег** | 1. | Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». |  |
| 2. | Отработка команды «Марш!» - на месте по команде - взять кубик | Следить, чтобы ребенок не брал кубик раньше команды. |
| 3. | Имитация бега с кубиком, по команде «Стоп!» – поставить кубик на линию. | Кубик не бросать, ставить на линию. |
| 4. | Эстафета с постановкой кубика на линию, в обруч | Введение игрового элемента. |
| **Прыжок в длину** | 1. | Прыжки в обручи с двух на две:  - по прямой,  - с изменением направления,  -с изменением расстояния | Следить за координацией ребенка, плечи вперед, спину назад не отводить, варьировать силу отталкивания. |
| 2. | Выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди. | 1-3-пружинистые выпрыгивания вверх, 4- высокий прыжок |
| 3. | Перепрыгивание препятствий. | Прыжок вверх-вперед, подтягивать колени вверх. |
| 4. | Напрыгивание на возвышение | Колени подтягивать вверх, приземление на всю стопу  одновременно двумя ногами. |
| 5. | Отработка движений рук и ног–  поднимание на носки, руки вверх – размах; подсед, руки назад - замах; мах руками вперед – вверх, прыжок вверх-вперед. | Следить за сохранением равновесия.  Усложненный вариант- прыжок с перепрыгиванием через модуль высотой 10-15 см. |
| **Наклон вперед из положения сидя ноги врозь** | 1. | Фиксировать положение седа ноги врозь. | следить, чтобы ребенок не заваливался назад, плечи чуть вперед. |
| 2. | Сидя ноги врозь перед шв.стенкой хватом за перекладину. Пружинистые наклоны вперед, подтягивая себя руками. | Следить, чтобы ноги  были прямые, тянуться вперед подбородком. |
| 3. | И..п. то же, удержание туловища в наклоне на 5-7 счетов | Ноги прямые, колени фиксировать. |
| 4. | Наклоны вперед, дотянуться до кубика | Пружинистые наклоны вперед, перебирать руками, взять кубик. |
| 5. | Из и.п. стоя ноги врозь, кубик находится на линии ног, за линией ног на расстоянии 10-15 см, наклоны вперед,  дотянуться руками до кубика. | Сохранять равновесие, спина прямая, ноги не сгибать. |
| **Подтягивание на низкой перекладине.** | 1. | Упор лежа на предплечьях. | Сохранять ровное положение туловища.  Удерживать туловище 10-30сек. |
| 2. | Упор стоя на коленях, отжимания от скамейки, от пола. | Сохранять ровное положение тела, при отжимании от скамейки касаться грудью скамейки; |
| 3. | Упор лежа, отжимания. | Усложнять – до касания набивного мяча, кубика. |
| 4. | Лежа на спине, хватом за перекладину, подтягивания до касания подбородком с последующим опусканием на спину. | Перекладина находится ниже, чем при выполнении теста, на расстоянии вытянутых рук. Сохранять ровное положение тела. |
| **Бег 30 метров** | 1. | Обучение стартовым командам. |  |
| 2. | Старты из различных исходных положений. | Положение стоя спиной вперед, сидя, сидя спиной вперед, стойка на коленях и т.д. |
| 3. | Гандикап. | Одновременный старт на расстоянии 1-1,5 метра друг от друга. Догнать впереди бегущего. |
| 4. | После финиша – обегание фишки. | Следить, чтобы ребенок не останавливался на линии, линию финиша пробегать. |
| 5. | Встречные эстафеты. | Введение игрового элемента. Передача эстафеты правой рукой, пробегание в конец колонны. |
| **Бег 300 метров.** | 1. | Бег 3-4 минуты на каждом занятии. | Следить за дыханием ребенка. При темповом беге - дыхание смешанное: через нос и рот. |
| 2. | Круговые эстафеты. | Следить за работой рук, преодолением виражей. |
| 3. | Эстафеты с изменением направления. | «Змейки», петли и т.д. |
| 4. | Подвижные игры. | «Невод», «Поймай лягушку», «Очисти свой огород» и т.д. |

**Ознакомление с таблицей оценки уровня физической подготовленности детей 6-7 лет при выполнении тестирования по программе**

**«Губернаторские состязания»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Очки** | Бег 30 м с высокого старта (сек.) | | Прыжки в длину с места (см.) | | Челночный бег  (3 х 10 м) (с) | | Подтягивание из  виса лежа  (кол-во раз) | | Поднимание туловища за 30 сек (раз) | | Бег 300 метров  (мин, сек) | |
|  | м | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| **30** | 5,6 | 5,8 | 160 | 160 | 10,0 | 10,2 | 6 | 10 | 21 | 20 | 1,21 | 1,30 |
| **29** | 5,7 | 5,9 | 158 | 157 | 10,1 | 10,3 | - | 9 | 20 | \* | 1,22 | 1,31 |
| **28** | 5,8 | 6,0 | 156 | 154 | 10,2 | 10,4 | - | 8 | \* | 19 | 1,23 | 1,32 |
| **27** | 5,9 | 6,1 | 154 | 151 | 10,3 | 10,5 | - | 7 | 19 | 18 | 1,24 | 1,33 |
| **26** | 6,0 | 6,2 | 152 | 148 | 10,4 | 10,6 | - | - | \* | \* | 1,25 | 1,34 |
| **25** | 6,1 | 6,3 | 149 | 145 | 10,5 | 10,7 | 5 | - | 18 | 1 | 1,26 | 1,35 |
| **24** | 6,2 | 6,4 | 146 | 142 | 10,6 | 10,8 | - | 6 | \* | 16 | 1,27 | 1,36 |
| **23** | 6,3 | 6,5 | 143 | 139 | 10,7 | 10,9 | - | - | 17 | \* | 1,28 | 1,37 |
| **22** | 6,4 | 6,6 | 140 | 136 | 10,8 | 11,0 | - | - | 16 | 15 | 1,29 | 1,38 |
| **21** | 6,5 | 6,7 | 137 | 132 | 10,9 | 11,1 | - | - | 15 | 14 | 1,30 | 1,39 |
| **20** | 6,6 | 6,8 | 134 | 128 | 11,0 | 11,2 | 4 | - | \* | \* | 1,31 | 1,40 |
| **19** | 6,7 | 6,9 | 131 | 124 | 11,1 | 11,3 | - | 5 | 14 | 13 | 1,32 | 1,41 |
| **18** | 6,8 | 7,0 | 128 | 120 | 11,2 | 11,4 | - | - | 13 | \* | 1,33 | 1,42 |
| **17** | 6,9 | 7,1 | 125 | 116 | 11,3 | 11,5 | - | - | \* | 12 | 1,34 | 1,43 |
| **16** | 7,0 | 7,2 | 122 | 112 | 11,4 | 11,6 | - | - | 12 | \* | 1,35 | 1,44 |
| **15** | 7,1 | 7,3 | 119 | 108 | 11,5 | 11,7 | 3 | 4 | 11 | 11 | 1,36 | 1,45 |
| **14** | 7,2 | 7,4 | 116 | 104 | 11,6 | 11,8 | - | - | 10 | 10 | 1,37 | 1,46 |
| **13** | 7,3 | 7,5 | 113 | 100 | 11,7 | 11,9 | - | - | 9 | \* | 1,38 | 1,47 |
| **12** | 7,4 | 7,6 | 110 | 96 | 11,8 | 12,0 | - | - | \* | 9 | 1,39 | 1,48 |
| **11** | 7,5 | 7,7 | 107 | 92 | 11,9 | 12,1 | - | - | 8 | \* | 1,40 | 1,49 |
| **10** | 7,6 | 7,8 | 104 | 88 | 12,0 | 12,2 | 2 | 3 | \* | 8 | 1,41 | 1,50 |
| **9** | 7,7 | 7,9 | 101 | 84 | 12,1 | 12,3 | - | - | 7 | 7 | 1,42 | 1,51 |
| **8** | 7,8 | 8,0 | 98 | 81 | 12,2 | 12,4 | - | - | \* | \* | 1,43 | 1,52 |
| **7** | 7,9 | 8,1 | 94 | 78 | 12,3 | 12,5 | - | - | 6 | 6 | 1,44 | 1,53 |
| **6** | 8,0 | 8,2 | 90 | 75 | 12,4 | 12,6 | - | 2 | \* | \* | 1,45 | 1,54 |
| **5** | 8,1 | 8,3 | 86 | 72 | 12,5 | 12,7 | 1 | - | 5 | 5 | 1,46 | 1,55 |
| **4** | 8,2 | 8,4 | 82 | 69 | 12,6 | 12,8 | - | - | \* | \* | 1,47 | 1,56 |
| **3** | 8,3 | 8,5 | 78 | 66 | 12,7 | 12,9 | - | 1 | 4 | 4 | 1,48 | 1,57 |
| **2** | 8,4 | 8,6 | 74 | 63 | 12,8 | 13,0 | - | - | \* | \* | 1,49 | 1,58 |
| **1** | 8,5 | 8,7 | 70 | 60 | 12,9 | 13,1 | - | - | 3 | 3 | 1,50 | 1,59 |

Примечание: Если участник показал результат, превышающий значение 30 очков, то за 1 см., 1 раз, 300 м. (1 сек.), 30 м. (0,1 сек.) начисляется дополнительно 1очко.