**Упражнения для подготовки к прохождению испытаниям (тестам)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов (блоков) | Описание упражнений | | Нагрузка | |
| Название упражнения | Описание упражнения | мальчики | девочки |
| **Блок «Быстрота»** | **Упражнение 1** | Бег с захлестыванием | 30сек | 20 сек |
| **Упражнение 2** | Обычный бег | 30сек | 20 сек |
| **Упражнение 3** | Бег со сменой ведущего | 30 сек | 30 сек |
| **Упражнение 4** | Бег в быстром умеренном темпе | 30 сек. | 30 сек. |
| **Упражнение 5** | Бег в колонне по одному | 20 сек | 20 сек |
| **Упражнение 6** | Бег с высоким подниманием колен | 15 сек | 15 сек |
| **Упражнение 7** | Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой | 30 сек | 30 сек |
| **Упражнение 8** | Бег широким и мелким шагом | 30 сек | 30 сек |
| **Упражнение 9** | Бег врассыпную | 20 сек | 20 сек |
| **Упражнение 10** | Бег парами | 20 сек | 20 сек |
| **Блок «Прыжки»** | **Упражнение «Григорий»** | Исходная позиция: основная стойка. Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. | 4-6 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой | 3-5 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой |
| **Упражнение «Веселые дети»** | Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.  Прыжки через палку вперед-назад. | 4-6 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой. | 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой. |
| **Упражнение «Мы дружные»** | Исходная позиция: встать парами лицом друг к другу, взявшись за руки.  Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. | 5 раза по 10 прыжков.  Чередовать с ходьбой. | 3 раза по 10 прыжков.  Чередовать с ходьбой. |
| **Упражнение «Забавный фотограф»** | Исходная позиция: основная стойка.  1 – присесть, руки в упор.  2 – толчком выпрямить ноги.   1. – толчком присед в упоре. 2. - вернуться в и.п. | 6-8 раз | 5-8 раз |
| **Блок «Гибкость»** | **Упражнение «Варвара»** | Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.  1 – правую руку положить на левое плечо.  2 – наклон вперед, коснуться правым локтем пола.  3 – 4 – обратное движение.  Повторить движения левой рукой | по 4 раза каждой рукой. | по 6 раза каждой рукой. |
| **Упражнение «Ярослав»** | Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.  1 – согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав  2 – 3 – с помощью рук потянуться вверх (д); дотянуться до голеностопов сустава  4 – вернуться в и.п. | 7-9 раз | 8-10 раз. |
| **Упражнение «Наклоны»**  . | Исходная позиция: стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках.  1 – наклон вперед, палку поднять вверх.  2 – вернуться в и.п. | 6 раз | 8 раз |
|  | **Упражнение «Повороты»** | Исходная позиция: стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью.  1 – поворот вправо, положить палку на пол справа – выдох.  2 – вернуться в и.п.  3 – 4 – повторить движение в другую сторону. | по 4-6 раза в каждую сторону. | по 3-5 раза в каждую сторону. |
| **Упражнение «Мы ловкие»** | Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе (д), ноги прямые на ширине плеч (м), руки на плечах друг друга.  1 - 2 - наклон вперед.  3 – 4 – вернуться в и.п. | 8-10 раз | 6-8раз |
|  | **Упражнение «Гибкая спина»** | Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав.  1 – 2 – стоящий ребенок поднимает ноги вверх;  3 – 4 – вернуться в и.п. | 5-8 раз. | 4-6раз |
| **Упражнение «Ловкие ноги»** | Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера.  1 – 2 – скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны.  3 – 4 - вернуться в и.п. | 8-10 раз | 8-10 раз |
| **Блок «Сила»** | **Упражнение «Дарина»** | Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади.  1 – ноги выпрямить.  2 – поднять ноги вверх.  3 – опустить ноги.  4 – вернуться в и.п. | 8-10 раз | 5-8 раз |
| **Упражнение «Ловкие ноги** | Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади.  1 – перенести ноги через палку, выпрямить их – вдох.  2 -вернуться в и.п. – выдох. | 8-10раз | 6-8 раз |
|  | **Упражнение «Мы проснулись»** | Исходная позиция: сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые назад.  1 – 2 – лечь на спину.  3 – 4 – вернуться в и.п. | 4 -8раза. | 4-6раз |
| **Упражнение «Мы выносливые»** | Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг друга.  1 – 2 – поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх.  3 – 4 – вернуться в и.п. | 8-10 раз. | 6-8 раз |
| **Упражнение «Выносливый»**. | Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, пуки вдоль туловища   1. – поднять прямые ноги вверх, руки в стороны 2. – развести ноги в стороны 3. – ноги вверх 4. – вернуться в и.п. | 8-10 раз | 6-8раз |
|  | **Упражнение «Шофер»** | Исходная позиция: лежа на спине.  1 – 3 – поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»).  4 – вернуться в и.п. | 5-8 раз | 4-8 раз |
| **Блок «Ловкость»** | **Упражнение «Держим равновесие»** | Исходная позиция: основная стойка, руки вверх, палка в руках горизонтально.  1 – поднять согнутую в колене ногу, палку опустить на колено.  2 – 3 – стоять, сохраняя равновесие.  4 – вернуться в и.п. | по 3-5 раза каждой ногой. | по 3-4 раза каждой ногой. |
| **Упражнение «Спортивный»** | Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе  1 – сесть на пол справа, не помогая руками  2 – руки в стороны   1. – руки на пояс 2. – вернуться в и.п. | 4-6 раза в каждую сторону | 6-8 раза в каждую сторону |
|  | **Упражнение**  **«Мы тренируемся»** | Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.  1 – наклон в сторону с разведением рук в стороны.  2 – вернуться в и.п.. 3 – 4 – повторить движения в другую сторону. | 4-6 раза в каждую сторону. | 6-8 раза в каждую сторону |