

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №37"

Рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол № 13
от «15 «мая» 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ИГРОВОЕ ГТО»**

Направленность физкультурно-спортивная
Уровень - ознакомительный
Возраст обучающихся- 7-10 лет
Общее количество часов – 18 часов

Автор составитель: Барнатович Н.В.,
методист

г. Великий Новгород

2025 г

РЕЦЕНЗИЯ _____ ФИО _____
_____ должность
_____ дата

СОГЛАСОВАНО _____ ФИО _____
Подпись ответственного лица МАОУ «Школа № 37»
_____ дата

Сведения о внесении изменений в программу:
_____ дата
Внесенные в программу
изменения рассмотрены педагогическим советом
протокол №__ от _____

Содержание программы.

1.Комплекс основных характеристик программы	
1.1.Пояснительная записка	стр. 3-5
1.2.Цели и задачи программы	стр.5
1.3.Ожидаемые результаты	стр.5
1.4. Формы организации образовательного процесса	стр.6
1.5.Учебный план программы	стр.7
1.6.Учебно-тематический план программы	стр.7-8
1.7.Содержание программы	стр.9
2.Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.Условия реализации программы(учебный график)	стр.10
2.2.Материально-техническое обеспечение	
2.3. Оценка результативности	стр.11-12
3.Воспитательный блок программы	стр.12-14
4.Список литературы	стр.15
5. Приложение (Перечень игр)	стр.16-24

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровое ГТО» (далее Программа) ставит своей целью популяризацию здорового образа жизни и повышение уровня физической активности среди школьников посредством использования игровых форм обучения. Программа ориентирована на всестороннее развитие личности, включая физическое совершенствование, формирование социальных компетенций (уважение, честная игра) и развитие эмоционального интеллекта.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Утверждены Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020;

Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды;

Уставом МАОУ "Школа №37", утвержденного постановлением Администрации Великого Новгорода №4945 от 10.11.2017.

Одна из задач школы – сделать физкультуру и спорт привлекательными для каждого ученика, активно популяризируя ГТО. Программа "Игровое ГТО" частично решает эту задачу, используя игровой метод – самый естественный и увлекательный для детей и подростков. В форме игры школьники не только улучшают свою физическую подготовку, но и развиваются как личности, успешно социализируются. Программа учитывает возрастные особенности школьников, предлагая адаптированные игровые сценарии и уровни сложности для различных возрастных групп. Это позволяет каждому ребенку участвовать в занятиях на своем уровне, что значительно повышает мотивацию и интерес к физической активности.

Актуальность Программы в современных условиях становится все более очевидной, поскольку состояние здоровья детей в наше время демонстрирует тревожные тенденции к ухудшению. Согласно статистике, значительное количество детей уже в дошкольном возрасте сталкивается с дефицитом физической активности, что негативно сказывается на их общем состоянии здоровья, физическом развитии и психоэмоциональном фоне. В условиях современных технологий, где дети все чаще проводят время за гаджетами, необходимость в активных занятиях спортом становится особенно актуальной. Для решения данной проблемы была разработана программа, которая реализуется в каникулярное время и направлена на вовлечение

максимального числа детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Отличительные особенности программы

Программа «Игровое ГТО» отличается от других программ тем, что на занятиях школьников знакомятся с различными подвижными играми с элементами нормативов ГТО, которые способствуют развитию силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости. Такой подход не только развивает основные физические качества, но и способствует формированию важных личностных характеристик таких как развитию сообразительности, внимания, быстроты реакции, а также эмоционально-чувственной сферы, что особенно актуально для гармоничного развития подрастающего поколения. Занятия проходят в игровой форме, что делает процесс обучения более увлекательным и эффективным, минимизируя вероятность возникновения стресса и перегрузки у детей. Программа построена таким образом, чтобы позволить учащимся оценить свои способности в различных областях физической активности. Благодаря широкому спектру игр и упражнений, дети имеют возможность экспериментировать, выявлять свои сильные стороны и интересы. Программа не предназначена для выявления будущих спортсменов, а сосредоточена на всестороннем развитии физических и личностных качеств каждого участника

Новизна программы

Программа предполагает использование разнообразных игровых форм и соревнований, адаптированных к возрастным особенностям и уровню физической подготовки школьников. Дополнительная общеразвивающая программа «Игровое ГТО» — это не просто сдача нормативов, это возможность весело и с пользой провести время, укрепить здоровье, найти новых друзей. Кроме того, Программа включает в себя элементы соревнований, что добавляет элемент азартности и стимулирует детей к достижению новых высот. Соревновательный аспект помогает развивать не только физические навыки, но и такие качества, как настойчивость, целеустремленность и умение справляться с неудачами.

Педагогическая целесообразность программы

1. Игровая мотивация: Каждый элемент программы построен на основе игровых форматов, что позволяет школьникам с удовольствием выполнять физические упражнения и достигать высоких результатов.
2. Командный дух: Участники делятся на команды, что способствует развитию навыков сотрудничества, взаимопомощи и командной работы. Это создает атмосферу дружбы и поддержки, что особенно важно в детском возрасте.
3. Индивидуальный подход: Программа учитывает физические возможности каждого ребенка, предлагая адаптированные задания, которые помогут каждому участнику достичь личных успехов.
4. Разнообразие активностей: В программу включены различные виды спорта и физической активности, что позволяет детям попробовать себя в разных направлениях и найти то, что им действительно нравится.
5. Образовательный компонент: в рамках программы проводятся занятия по теории физической культуры, где дети узнают о важности здоровья, и активного образа жизни.

Адресат программы

По программе могут заниматься учащиеся в возрасте от 7 до 10 лет. Набор свободный, отбор школьников по уровню способностей не ведется.

Условия реализации программы.

Количество учащихся – до 30 человек.

Форма обучения – очная.

Формы организации занятий: групповая.

Направленность-физкультурно-спортивная

Уровень – ознакомительный.

Срок реализации программы 1 месяца:

4 часа в неделю по 40 минут. Всего 18 час;

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы – формирование интереса к выполнению норм ГТО через развитие физических и личностных качеств учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- Ознакомление с историей и значением комплекса ГТО.
- Формирование знаний о правилах выполнения нормативов ГТО.
- Обучение основам техники выполнения упражнений, входящих в комплекс ГТО.
- Расширение кругозора в области физической культуры и спорта.

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
- Совершенствование координационных способностей.
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, самодисциплины.
- Формирование умения самостоятельно оценивать свои физические возможности.

Воспитательные:

- Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни.
- Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи.
- Формирование активной жизненной позиции.

1.3.Ожидаемые результаты.

- Повышение уровня знаний учащихся об истории, значении и структуре комплекса ГТО.
- Формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
- Развитие личностных качеств, необходимых для успешной сдачи нормативов ГТО и достижения жизненных целей.
- Воспитание морально-волевых качеств личности в достижении желаемого результата
- Повышение общей культуры здоровья и осознанного отношения к здоровому образу жизни.
- Активное участие учащихся в спортивных мероприятиях и соревнованиях, связанных с комплексом ГТО.

1.4.Формы, методы и приемы обучения.

Для обучения по Программе используются разнообразные методы и приемы. Одно из главных условий успеха обучения школьников и развития их осознанного отношения к теме занятий, самостоятельности и индивидуальный подход к каждому учащемуся. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях.

Методы и приемы обучения:

- Игровой метод.
- Метод показа и объяснения.
- Метод упражнений.
- Метод соревнований.
- Индивидуальный подход.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы:

Входной контроль – проводится в форме тестирования в начале обучения по программе и включает в себя оценку:

- гибкость – наклон вперед из положения, сидя (см);
- скоростные - бег 30 м (сек);
- скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см), прыжки через скакалку за 30 сек;
- координационные качества – челночный бег 3х10 м, (сек);
- силовые - подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (кол-во раз),
- на низкой перекладине из виса лежа, девочки (кол-во раз), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).

Текущий контроль осуществляется по мере освоения теории и практики путем педагогического наблюдения

В ходе реализации программы предусмотрена итоговая аттестация (в конце обучения), которая проходит в форме соревнований. Подведение итогов в форме зачет/незачет.

1.5.Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
2.	Подвижные игры.	14	3	12
3.	Конкурс рисунков «ГТО глазами детей».	1		1
4.	Итоговая аттестация .Соревнования.	1		1
	Всего:	18	4	14

1.6.Учебно-тематический план

№ п.п.	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводный урок. Техника безопасности. Что такое комплекс ГТО.	2	1	1	Педагогическое наблюдение. Опрос
2	Беговая подготовка.(5 ч)	4	1	3	
2.1	Правила техники безопасности. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа
2.2	Подвижная игра на развитие быстроты.	2	0.5	1,5	Педагогическое наблюдение, игра
2.3	Подвижные игры на развитие выносливости	1		1	Педагогическое наблюдение.
3.	Развитие мышц спины, брюшного пресса, рук (4 ч.)	4	1	3	
3.1	Понимание необходимости подготовки мышц к нагрузке и восстановления после нее. Разминка ее значение	1.5	1	0.5	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа
3.2	Подвижные игры на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук	2.5		2,5	Педагогическое наблюдение, игра
4.	Развитие скоростно-силовых качеств (3,5 ч.)	3,5	0.5	3	
4.1	Понимание принципов тренировки, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Сочетание силы и	0.5	0.5		Педагогическое наблюдение, опрос, беседа

	скорости				
4.2	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	3		3	Педагогическое наблюдение, игра
5	Развитие ловкости и координации (2,5 ч.)	2.5	0.5	2	
5.1	Понятие: баланс, равновесие, реакция, ритм и пространственная ориентация	0.5	0.5		Беседа, опрос,
5.2	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	2		2	Педагогическое наблюдение, игра
6.	Конкурс рисунков «ГТО глазами детей».	1		1	Выполнение заданий
7.	Итоговая аттестация	1		1	Соревнование
	Всего	18	4	14	

1.7.Содержание программы.

Раздел 1. Введение в Программу

Знакомство с программой, правилами безопасности. История ГТО. Охрана труда и правила поведения в зале, на стадионе. Требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице. Гигиенические требования. Личная гигиена. Значение физических упражнений для здоровья человека. Что такое физическая работоспособность и физическая подготовленность

Раздел 2. Беговая подготовка.

Теория: Понимание важности бега, а также знание упражнений и техник, направленных на улучшение баланса, ритма, ловкости и точности движений. Знание о наиболее распространенных травмах, связанных с бегом, их причинах и методах профилактики, включая правильную разминку, растяжку и укрепление мышц. Правила техники безопасности. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Практика: Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Подвижная игра на развитие быстроты по выбору («Ловишка, бери ленту», «Физкульт-ура!» «Собери флажки» «Бег шеренгами» и др.).

Подвижные игры на развитие выносливости по выбору («Салки со скакалкой», «Полоса препятствий», «Найди свое место», «Веревочка под ногами» и т.п)

Раздел 3. Развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Понимание необходимости подготовки мышц к нагрузке и восстановления после нее. Разминка ее значение: разогревает мышцы, улучшает кровообращение и эластичность, а заминка помогает снизить мышечное напряжение и предотвратить болезненность. Правильная постановка тела, использование страховки (при необходимости), контроль за дыханием и умение вовремя остановиться.

Практика: Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук («Подвижный ринг», «Кто сильнее», «Зайцы и моржи», «Тянуть редьку» и др.)

Раздел 4. Развитие скоростно-силовых качеств

Понимание принципов тренировки, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Сочетание силы и скорости. Ошибки в тренировках.

Практика: Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств («Ножная цель», «Не задень», «Попрыгунчики», «Салки в два круга» и др.)

Раздел 5. Развитие ловкости и координации

Понятие: Понятие: баланс, равновесие, реакция, ритм и пространственная ориентация. Виды упражнений для развития этих способностей.

Практика: Подвижные игры на развитие ловкости и координации («Салки с препятствиями», «Попади в цель», «Зеркало», »перенеси предмет и т.п.)

Раздел 6. Конкурс рисунков

Раздел 7. Итоговое тестирование и соревнования Соревнования по "Игровому ГТО".

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Условия реализации программы(учебный график)

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1	28.05.2025	27.06.2025	4,5	21	18	4 раза в неделю по 1 часу

2.2. Материально-техническое обеспечение программ

Учебно-методическое обеспечение:

Методические разработки занятий.

Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Презентации и видеоматериалы (при наличии).

Инвентарь и оборудование для занятий физической культурой и спортом.

Нормативные документы комплекса ГТО.

№ п/п	Наименование	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Спортивный зал	3
2.	Спортивная площадка	2
3.	Коврики гимнастические	30 шт
4.	Мяч	15 шт.
5.	Свисток	1шт.
6.	Секундомер	2 шт.
7.	Фишки, конусы, кегли	10 шт.
Дополнительное, вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
8.	Корзина для мячей	2 шт.
9.	Мяч теннисный	10 шт.
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	4 шт.
11.	Тоннель для эстафеты	2 шт.
12.	Фитбол	10 шт.
13.	Скакалка	30 шт.
14.	Аптечка медицинская	1шт
15.	Рулетки измерительные (10 м, 50 м)	3 шт
16.	Резиновые бинты	2шт

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы может осуществлять педагог дополнительного образования, с высшим или со средним профессиональным образованием, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями по данному направлению

3. Оценка результативности освоения программы обучающимися

Программа "Игровое ГТО" ставит своей целью не только физическое развитие школьников, но и формирование у них ключевых знаний и умений, необходимых для успешной адаптации к современному миру. Оценка прогресса в рамках программы осуществляется комплексно и включает в себя следующие критерии:

I. Физическая подготовка:

Скорость и ловкость: оценивается время прохождения эстафет, скорость реакции в игровых ситуациях, умение быстро менять направление движения и координировать свои действия. Критерии включают в себя:

Время прохождения дистанции: фиксируется время, затраченное на выполнение упражнения.

Количество ошибок: учитываются ошибки, допущенные при выполнении упражнения (например, пропуск этапа эстафеты, касание препятствия).

Техника выполнения: оценивается правильность выполнения упражнений, соответствие техники установленным стандартам.

Сила и выносливость: оценивается способность выполнять силовые упражнения (отжимания, подтягивания, приседания) и выдерживать длительные физические нагрузки в игровых ситуациях. Критерии включают в себя:

Количество повторений: фиксируется максимальное количество правильно выполненных повторений упражнения.

Время выполнения: оценивается время, в течение которого школьник способен поддерживать заданный темп выполнения упражнения.

Техника выполнения: оценивается правильность выполнения упражнений, соответствие техники установленным стандартам.

Координация и гибкость: оценивается умение координировать движения, сохранять равновесие и выполнять упражнения на гибкость. Критерии включают в себя:

Точность движений: оценивается точность выполнения упражнений, требующих координации (например, бросок мяча в цель).

Устойчивость: оценивается способность сохранять равновесие при выполнении упражнений.

Диапазон движений: оценивается амплитуда движений при выполнении упражнений на гибкость.

II. Знания и навыки:

Знание правил игр: оценивается понимание правил игр, используемых в программе, а также основных принципов спортивных дисциплин, лежащих в их основе. Критерии включают в себя:

Тестирование: проводится тестирование на знание правил игр и спортивных дисциплин.

Практическое применение: оценивается умение применять знания правил в игровых ситуациях.

Объяснение правил: оценивается способность четко и понятно объяснить правила игры другим участникам.

Стратегическое мышление и тактическое планирование: оценивается умение анализировать игровую ситуацию, разрабатывать стратегию и тактику для достижения цели. Критерии включают в себя:

Принятие решений: оценивается скорость и правильность принятия решений в игровых ситуациях.

Командная работа: оценивается умение работать в команде, координировать действия с другими участниками и разрабатывать общую стратегию.

Анализ ошибок: оценивается способность анализировать свои ошибки и ошибки команды, а также разрабатывать план по их исправлению.

Коммуникативные навыки и умение работать в команде: оценивается умение эффективно общаться с другими участниками, выражать свои мысли и идеи, а также слушать и понимать других. Критерии включают в себя:

Активное слушание: оценивается умение внимательно слушать и понимать других участников.

4. Воспитательный блок программы

Воспитательные цели дополнительной общеразвивающей программы «Игровое ГТО»:

Привитие любви к спорту: Формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях спортом.

Развитие психических качеств: Воспитание и развитие важных психологических качеств, таких как воля, целеустремленность, выдержка.

Формирование ЗОЖ: Обучение и закрепление навыков здорового образа жизни.

Развитие социальной активности: Воспитание активной гражданской позиции и вовлечение в общественную жизнь.

Воспитательный компонент программы "Игровое ГТО" направлен на:

Оздоровление: Создание условий для восстановления физического и психологического благополучия детей через взаимодействие с природой и культурой, а также обучение методам поддержания и улучшения здоровья.

Формирование ценностей: Развитие осознанного и бережного отношения к своему здоровью и обучение способам его укрепления.

Ключевые элементы здорового образа жизни, которые прививаются в рамках программы:

Движение: Поддержание достаточной физической активности.

Питание: Сбалансированное и рациональное питание.

Режим: Соблюдение правильного распорядка дня.

Гигиена: Соблюдение правил личной гигиены.

Безопасность: Соблюдение правил поведения для предотвращения травм и других повреждений.

Система мероприятий для формирования ответственного отношения к здоровью включает:

Спортивные активности: Утренняя зарядка, спортивные игры, соревнования, эстафеты, спортивные часы.

Активный отдых на природе: Спортивно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе.

Просвещение: Беседы о профилактике вредных привычек и популяризации спорта и физической культуры.

Методы и формы реализации воспитательного компонента:

Игровые формы: Использование игровых методик для вовлечения школьников в спортивные и оздоровительные активности, делая процесс обучения интересным и увлекательным.

Групповая работа: Организация командных соревнований и эстафет для развития чувства коллективизма, взаимопомощи и ответственности.

Индивидуальный подход: Учет индивидуальных особенностей и потребностей каждого ребенка при планировании и проведении мероприятий.

Поощрение и мотивация: Использование системы поощрений и мотивации для поддержания интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Интерактивные беседы и дискуссии: Проведение интерактивных бесед и дискуссий на темы здоровья, спорта, правильного питания и профилактики вредных привычек.

Творческие задания: Организация творческих конкурсов и проектов, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты реализации воспитательного компонента:

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой.

Повышение уровня знаний о здоровом образе жизни.

Формирование навыков здорового образа жизни.

Развитие позитивных психических качеств.

Повышение уровня социальной активности и ответственности.

Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Критерии оценки эффективности воспитательного компонента:

Уровень вовлеченности детей в спортивные и оздоровительные мероприятия.

Результаты анкетирования и опросов детей и родителей.

Отзывы детей и родителей о Программе "Игровое ГТО".

Наблюдение за поведением детей и их отношением к здоровому образу жизни.

Участие детей в спортивных соревнованиях и мероприятиях различного уровня.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Веселая гимнастика	ежедневна	Утренняя зарядка
2	«Мы хотим быть здоровыми!» Игра — путешествие в страну Здоровья»	1 неделя	мероприятие
3	Подвижные игры в спортивном зале и на воздухе	ежедневно	Игры, эстафеты
4.	Минутка здоровья "Правильное питание - залог здоровья"	2 неделя	Беседа, викторина. творческое задание
5.	Видеолекторий Учебный фильм «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО» . Просмотр фильма «Маленький воин»	2 неделя	Фильм

6	Спортивный праздник « Спорт любить – сильным и здоровым быть».	3 неделя	Беседа
7.	Лазертаг	4 неделя	Игра
8.	Конкурс рисунков и плакатов «ГТО глазами детей».	4 неделя	Конкурс
9.	Динамика здоровья. «Что нам лето подарило» (отзывы, пожелания).	25.07.2027	Акция

4.Список литературы.

1.Для педагогов:

- 1.Погодин, В. В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО : [учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов] – Ульяновск : УлГУ, 2016. – 224 с.
- 2.Киселев П.А., Киселева С.Б. «Подвижные и спортивные игры с мячом»/ П.А. Киселев, С.Б. Киселева. М.: Планета (уч.), 2016. -224 с.
- 3.Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2016. - 95 с.
- 4.Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2018. - 567 с.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015. 92 с.

2. Для учащихся и родителей:

- 1.Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2018. - 224 с.
- 2.Степаненкова, Э. А. Воспитание ловкости у детей в подвижных играх / Э.А. Степаненкова, Т.А. Семенова. - М.: Компания Спутник +, 2017. - 200 с.
- 3.Барышников В.Як. Подготовка школьников к сдаче норм ГТО: методическое пособие. 2018 г. «Русское слово» 176 с.
4. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-109с.

Подвижные игры к выполнению дополнительной общеразвивающей программы «Игровое ГТО»

Игровые упражнения на развитие быстроты

- бег в колонне по одному и парами;
- бег в разных направлениях с ловлей и вертыванием; бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы; бег с ускорением и замедлением темпа;
- бег со сменой ведущего;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра; бег с выносом прямых ног вперед; бег с подскоками;
- бег из разных стартовых положений; бег на скорость-дистанция 10м, 20м, 30м; челночный бег (5 раз по 10 м).

Подвижная игра на развитие быстроты

«Ловишка, бери ленту»

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо

обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки

Подвижная игра на развитие быстроты

«Физкульт-ура!»

Дети располагаются на одной стороне площадки за линией старта. На противоположной стороне в 15— 20 м отмечен финиш. Ребята говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим. Спорт — помощник! Спорт — здоровье! Спорт— игра! Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу.

Правила: побеждают те, кто в числе первых трех пересек линию финиша.

Усложнение: победителей выстраивать на 1—2 шага дальше от линии старта.

Подвижная игра на развитие быстроты «Собери флажки»

На поле, площадке расставляют флажки через каждые 8—10 м. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду — еще на два меньше. Таким образом, если играют 10 детей, то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. По сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем.

Правила: если во время бега ребенок уронил флажок на землю, он должен сначала поднять его и только затем продолжать бег.

Подвижная игра на развитие быстроты «Бег шеренгами»

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15—20 шагов), можно дать им названия «Ракета», «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки, идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги, участники которой сидят на земле, остается 2—3 шага, воспитатель дает команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. Подсчитываются осаленные. Игра повторяется, но на этот раз команды меняются ролями.

Правила: каждый раз дети обеих команд должны принимать определенное исходное положение, например, те кто наступает, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

Подвижная игра на развитие быстроты «Будь внимателен».

На одной стороне площадки 8—10 играющих, на противоположной (дистанция 8—10 м) напротив каждого лежат по три предмета (например, конус, мяч, флажок, скакалка и т.п.). На сигнал «Беги» играющие устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трех предметов нужно взять, например, конус. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию.

Правила: выигрывает прибежавший с предметом первым; если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

Игровые упражнения на развитие выносливости

- бег в колонне по одному и парами; бег со сменой ведущего;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра; бег с выносом прямых ног вперед; бег с подскоками;
- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
- бег через препятствия высотой 10-15 см;
- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;
- бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300м; медленный бег в течение 2-3 мин.

Подвижная игра на развитие выносливости

«Салки со скакалкой»

Двое детей берут за разные ручки обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный встает между водящими, берется одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

Правила: скакалку не отпускать; согласовывать действия в тройках

Подвижная игра на развитие выносливости

«Полоса препятствий»

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дельта для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

**Подвижная игра на развитие выносливости
«Найди свое место»**

Играющие образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них на плечо платок и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети, стоящие в кругу, раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать.

Правила: вставший на место правильно остается в кругу, а опоздавший

**Подвижная игра на развитие выносливости
«Веревочка под ногами»**

Играющие делятся на две команды. У каждой команды впереди стоящих прыгалки. По сигналу первый игрок перепрыгивает через скакалку обегает предмет и бежит обратно. Дает один конец скакалки второму игроку, и они проносят ее через всю колонну на расстоянии 10-15 см от пола. Далее бежит второй игрок и т.д. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

**Игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса,
рук**

- сгибание и разгибание рук в упоре у стены;
- тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями);

**Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук
«Подвижный ринг»**

Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу).

По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает.

**Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук
«Зайцы и моржи»**

На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обратно игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету

**Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук
«Кто сильнее»**

Два резиновых бинта, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 1 м — 1 очко, 1 м 10 см — 2 очка, 2 м а — 3 очка и т. д.

По сигналу первые игроки подходят к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и касается рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется лучший результат.

Подвижная игра на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук «Тянуть редьку»

Участники садятся на пол в колонну по одному (ноги врозь), руками обхватывают талию впереди сидящего игрока. Выбирают игрока, который начнет игру. Он садится впереди колонны напротив первого игрока лицом к нему, упирается в его ноги своими ногами и берет его за руки.

По команде преподавателя, начинающий игру тянет сидящего напротив него игрока, стремясь оторвать его от колонны. Если ему это удастся, то на его место садится первый игрок колонны, а он садится в конце колонны. Если же он не смог оторвать первого от колонны за определенный промежуток времени, то он выходит из игры, а первый из колонны садится на его место.

Начинать можно только по команде преподавателя. Если игрок сделал это раньше, перетягивание не засчитывается, и он выходит из игры.

Игроки, сидящие в колонне, не должны отпускать рук. Допустивший такую ошибку садится в конце колонны.

Задача игроков в колонне - помочь первому игроку удержаться в колонне.

При большом количественном составе группы игру рекомендуется проводить

Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

- 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 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.
- 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°.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств

«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.

«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.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств

«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

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств

«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.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств

«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.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств

«Пингвины с мячом»

Дети стоят в 4—5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4—5 м) 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.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств

«Не оступись»

Соревнуются две команды (по 6—7 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.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации

«Салки с препятствиями»

Эта игра - вариация классических салок, но с добавлением элементов, требующих ловкости. На игровой площадке расставляются различные препятствия: кегли, обручи, скамейки, небольшие барьеры. Водящий должен догнать убегающих, преодолевая эти препятствия. Убегающие, в свою очередь, должны не только уклоняться от водящего, но и ловко перепрыгивать, оббегать и пролезать под препятствиями. Можно усложнить задачу, добавив правило, что через каждое препятствие можно пройти только определенным способом (например, через обруч - только пролезть, через скамейку - только перепрыгнуть).

«Попади в цель»

Для этой игры понадобится несколько мишеней (например, ведра, обручи, нарисованные круги на земле) и предметы для метания (мячики, мешочки с песком, шишки). Игроки по очереди бросают предметы, стараясь попасть в цель. Можно усложнить задачу, увеличивая расстояние до мишени, уменьшая размер мишени или вводя разные способы броска (например, бросок из-под ноги, бросок через плечо). Эта игра отлично развивает глазомер и точность движений.

«Зеркало»

Игроки разбиваются на пары. Один игрок в паре - "ведущий", другой - "зеркало". Ведущий выполняет различные движения (поднимает руки, наклоняется, поворачивается, делает гримасы), а "зеркало" должно точно повторять все его движения. Через некоторое время игроки меняются ролями. Эта игра развивает координацию, внимание и умение быстро реагировать на движения другого человека.

«Перенеси предмет»

Игроки делятся на команды. На старте каждой команды стоит корзина с предметами (например, мячи, кубики, кегли). На финише, на определенном расстоянии, стоит пустая корзина. По сигналу первый игрок каждой команды берет один предмет из корзины и бежит к финишу, стараясь не уронить его. Он кладет предмет в пустую корзину и возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, которая быстрее всех перенесет все предметы. Можно усложнить задачу, добавив препятствия на пути к финишу (например, нужно пролезть под веревкой, перепрыгнуть через барьер, пройти по узкой дорожке).