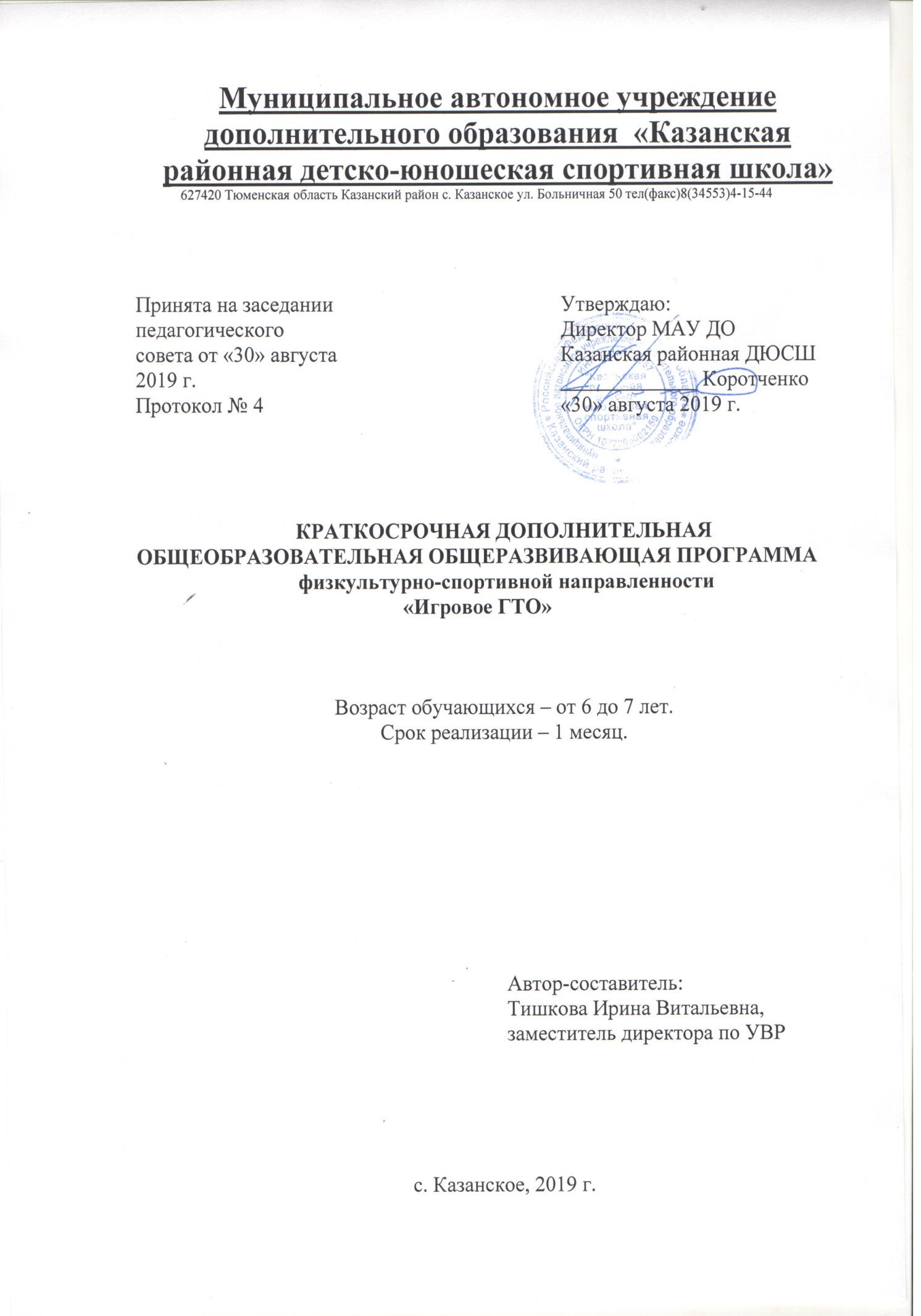
****

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Казанская районная детско-юношеская спортивная школа»**

627420 Тюменская область Казанский район с. Казанское ул. Больничная 50 тел(факс)8(34553)4-15-44

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета от «30» августа 2019 г.  Протокол № 4 |  | Утверждаю:  Директор МАУ ДО Казанская районная ДЮСШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коротченко  «30» августа 2019 г. |

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Игровое ГТО»**

Возраст обучающихся – от 6 до 7 лет.

Срок реализации – 1 месяц.

|  |
| --- |
| Автор-составитель:  Тишкова Ирина Витальевна, заместитель директора по УВР |

с. Казанское, 2019 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка………………………………………………..   1. Комплекс основных характеристик программы………..………..    1. Цель и задачи программы……………………...……………….    2. Краткое содержание программы…………….…………………    3. Планируемые результаты освоения программы……………... | 3  6  6  7  8 |
| 1. Комплекс организационно-педагогических условий……………    1. Годовой календарный учебный график……………………..    2. Условия реализации программы…………………………….. | 9  9  9 |
| 1. Учебный план……………………………………………………… | 10 |
| 1. Оценочные материалы…………………………………………….. | 14 |
| 1. Методические материалы…………………………………………. | 16 |
| Список литературы………………………………………………………. | 17 |
| Приложение 1. Описание игр, указанных в примерном содержании занятий…………………………………………………………………...... | 18 |
| Приложение 2. Социально-ориентированные подвижные игры…………………..……………………………………………….…… | 35 |
| Приложение 3. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, изменяют традиционные игры для решения конкретных задач…………………………………………..…. | 38 |

**Пояснительная записка**

Нормативно-правовой и документальной основой краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Игровое ГТО» являются Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется – требуется «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения ... с 34,5% до 80%». Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ сферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах).

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК « ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных и физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий. Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

Однако, как показывает исторический опыт, существует опасность превращения подготовки и выполнения нормативов ГТО в административную самоцель и принудиловку, в результате которой на бумаге 99,9% школьников будут значкистами ГТО, а число регулярно занимающихся физкультурой и спортом останется на прежнем уровне. Существует также опасность сведения всей работы по новому комплексу ГТО только к физической подготовке школьников, что абсолютно не соответствует указанным выше целям и задачам этого комплекса и принятым стандартам образования. Такой подход не соответствует интересам и самих школьников.

Для предотвращения указанного отношения к новому комплексу ГТО, а также повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;

2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;

3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Однако разучивание физических упражнений, через стандартные формы у большинства занимающихся не вызывает интереса. Для решения этой проблемы мы предлагаем использовать игровой метод, так как он особенно в младшем школьном возрасте является наиболее эффективной формой разучивания упражнений. Избирательно подбирая подвижные игры и эстафеты, мы способствуем формированию и развитию физических качеств, необходимых для успешного выполнения комплекса ГТО. Программа является особо актуальной сейчас, когда по всей стране идет эффективное внедрение комплекса ГТО.

**Новизна программы** заключаетсяв том, что формирование физических качеств обучающихся, необходимых для выполнения комплекса ГТО, осуществляется при помощи подвижных игр и эстафет.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

1. **Комплекс основных характеристик программы**

Программа «Игровое ГТО» ориентирована на ознакомление учащихся 1 классов (I ступень) с комплексом ГТО, формирование основных физических качеств, необходимых для сдачи нормативов комплекса ГТО. Программа имеет общий объем 8 часов и рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий с обучающимися.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:**внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- развивать основные физические качества;

- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний ГТО.

**воспитательные:**

- воспитывать положительное отношение учащихся к комплексу ГТО;

- воспитывать внимание, ответственность, коммуникабельность, дисциплинированность, здоровый дух соперничества, умение управлять своими эмоциями;

- воспитывать патриотизм, любовь к Родине.

**развивающие:**

- углублять знания, расширять и закреплять арсенал приобретенных двигательных умений и навыков;

- стимулировать творческую активность:

- развивать мотивацию к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

**1.2**. **Краткое содержание программы**

Программа рассчитана на 1 месяц обучения. За это время обучающиеся получат базовые знания о комплексе ГТО.

Учитывая специфику программы все занятия будут реализованы через подвижные игры и эстафеты. По окончанию программы, обучающимся будет дана возможность пробной сдачи нормативов ГТО.

**Формы и методы реализации программы:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- индивидуальная работа в ходе группового занятия;

- игровая деятельность;

- разбор и анализ игр;

- соревновательная практика (сдача тестов).

**Средства реализации программы:**

- учебно-тематические планы;

- методические указания и методическое обеспечение программы;

- литература и методические указания по ГТО.

**Формы обучения:**

- подвижные игры и эстафеты;

- беседы;

- самостоятельные занятия.

**Ценностные ориентиры содержания курса:** занятия в игровой форме по данной программе способствуют становлению и развитию основных физических качеств обучающихся, что в свою очередь является неотъемлемой частью для успешной сдачи нормативов ГТО. Кроме того в подвижных играх и эстафетах формируется внимание, дисциплинированность и коммуникабельность. Правила в подвижных играх и эстафетах учат сдержанности, дисциплинированности и уважению соперника.

**1.3. Планируемые результаты освоения программы**

1. Приобретение обучающимися знаний о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса, о необходимости стремления к гармоничному развитию личности.

2. Формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям общества и к социальной реальности в целом:формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр длявсестороннего развития личности.

3. Приобретение обучающимися опыта самостоятельного социального действия:обучающийся может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта, может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО.

По окончанию учебного курса ученик

а) будет знать:

- что такое комплекс ГТО;

- нормативы комплекса ГТО для 1 ступени;

- понятия: физическая подготовка, телесное воспитание, двигательная культура и т.д.

б) будет уметь:

* владеть техникой бега на 30 м. / челночного бега 3х10 м.;
* прыгать в длину с места;
* подтягиваться, отжиматься;
* плавать;
* передвигаться смешанно на 1 км.;
* бегать на лыжах;
* выполнять тест на гибкость;
* метать мяч.

в) будут использовать:

* приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

* успешный результат при сдаче норм ГТО.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий**
   1. **Годовой календарный учебный график**

**Срок освоения программы -** 1 месяц обучения.

**Общий объем программы** - 8 часов.

**Адресат программы -**учащиеся 1 классов.

**Количество детей в группе** - до 20 человек.

**Количество занятий в неделю –** 2 занятия.

**Количество учебных недель** – 4 недели

**Форма занятий –** групповая.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:**вторник, четверг – 14.00 – 14:45.

**Продолжительность занятий** - 45 минут (1 академический час).

**Количество часов в неделю** – 2.

**Сроки проведения пробного тестирования –** ноябрь 2019 г.

**2.2. Условия реализации программы**

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. спортивный зал,

2. универсальная спортивная площадка,

3. тренажёрный зал,

4. спортивный стадион с асфальтированной беговой дорожкой,

5. компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран с проектором, электронные носители с учебным материалом,

6. мячи для метания, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные,

7. лыжная база,

8. лыжная трасса,

7. гимнастические скамейки, гимнастические коврики, лыжи, скакалки, обручи и т.д.

1. **Учебный план**

Таблица 1

**Учебно-тематический план программы на месяц**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Формы аттестации, контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1. | Раздел 1. Основы знаний | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Ознакомление учащихся с комплексом ГТО, с нормативами комплекса для обучающихся 1 классов. | 0,6 | 0,4 | 1 | Опрос учащихся, обсуждение полученной информации |
| 2. | Раздел 2. Подвижные игры для формирования двигательных умений и навыков. Развитие двигательных способностей | Подвижные игры на развитие быстроты, мышц ног и подготовки к выполнению нормативов:  - челночный бег 3х10 м. или  - бег на 30 м.  - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 0,2 | 0,8 | 1 | Контрольные тесты, мониторинг |
| Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива:  - подтягивание из виса на высокой перекладине или  - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 0,2 | 0,8 | 1 | Контрольные тесты, мониторинг |
| Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов:  - бег на лыжах на 1км или  - на 2 км.;  - смешанное передвижение на 1 км; | 0,2 | 0,8 | 1 | Контрольные тесты, мониторинг |
| Подвижные игры на развитие гибкости и скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива:  - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье;  - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. | 0,2 | 0,8 | 1 | Контрольные тесты, мониторинг |
| Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива:  - плавание без учета времени. | 0,2 | 0,8 | 1 | Контрольные тесты, мониторинг |
| Социально-ориентирующие и инновационные игры. | 0,3 | 0,7 | 1 | Мониторинг, беседа, обсуждение результатов. |
| 3. | Раздел 3. Спортивные мероприятия | Тестовые испытания | 0 | 1 | 1 | Контрольные тесты, успешная сдача нормативов ГТО |
|  | **Общее количество часов** |  | **1,9** | **6,1** | **8** |  |

**Примерное содержание разделов программы**

*Раздел 1.Основы знаний:*

1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности.

*Раздел 2. Подвижные игры для формирования двигательных умений и навыков. Развитие двигательных способностей*

1. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору. «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки».

2. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: «Скамейка над головой», «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага». «Паучки» спешат в гости» и др. по выбору.

3. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов «Челночный бег» или «Бег на 30м»: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», « Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо», «Бегуны» и др. по выбору.

4. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на лыжах на 1км или на 2 км», «Смешанное передвижение на 1 км»: Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах» и др. по выбору.

5. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком», «Передача мяча змейкой», «Туннель из обручей», «Эстафета с гимнастической палкой», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», «Путаница», «Ящерицы» и др. на выбор.

6. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м»): «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом» и др. по выбору.

7. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени»: Игры на воде «Морская звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай», «Баскетбол на воде», «Олимпийская цепочка», «Водолазы», «Мяч за черту» и.др. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Примечание. Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость. Описание всех игр представлено в Приложении 1.

8. Социально-ориентирующие ( сюжетно-ролевые, ролевые,  ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутныеигры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Описание социально-ориентирующие игры представлено в Приложении 2) и инновационные (придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. Описание инновационных игр представлено в Приложении 3) игры.

*Раздел 3. Спортивные мероприятия*

Спортивные мероприятия в данной программе реализуются через пробную сдачу тестирования ГТО в конце обучения.

1. **Оценочные материалы**

В качестве оценочных материалов в программе используются нормативы комплекса ГТО для 1 ступени.

Таблица 3

Нормативы выполнения комплекса ГТО

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3х10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 22 | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 33 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 44 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 15 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 66 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 77 | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8,45 | 8,3 | 8 | 9,15 | 9 | 8,3 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 88 | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)\*\* | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

**5. Методические материалы**

В Учреждении имеется дидактико-методическое оснащение:

- рекомендации для подготовки к сдаче нормативов ГТО;

- инструкции по технике безопасности;

- нормативные документы по дополнительному образованию;

- разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

**Список литературы**

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.
2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.
3. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман **-** М.: Просвещение, 1988г.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015.
6. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.
7. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
8. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001г.15.  Сайт о русских народных играх.

7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Кiев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.

Приложение 1

**Описание игр, указанных в примерном содержании занятий учебно-тематического плана**

***Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов: «Челночный бег 3х10 м.» или «Бег на 30 м.»***

Название игры - **"Колесо"**

Подготовка. Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре - шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находятся в стороне.

Содержание игры. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он - дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит "Хоп!" и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Побеждают, те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Обегающим спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. Последним нельзя мешать перебежке. 3. Направляющий не может изменять направление бега на ходу. 4. Команда "Хоп!" выполняется обязательно.

Название игры – **«Гуси – лебеди»**

Содержание игры: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка:

-Га-га-га.

-Есть хотите?

-Да-да-да.

-Гуси-лебеди! Домой!

-Серый волк под горой!

- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры.

Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

Название игры – **«Пустое место»**

Подготовка. Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу.

Содержание. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Правила. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен им мешать. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. Повторение правил игры. Проигрывание игры 2-3 раза.

Название игры – **«Конники – спортсмены»**

Подготовка. В центре зала чертится круг – «манеж». На одной длинной стороне зала отмечаются «стойла» для «лошадей», их должно быть на 3-5 меньше чем число играющих. Все играющие – «конники – спортсмены» - становятся вокруг манежа.

Описание игры. По команде руководителя конники движутся вокруг манежа шагом или бегом, высоко поднимая колени. По его же указанию все меняют направление поворотом кругом. По установленному сигналу все скачут, высоко поднимая колени, к другой стороне зала, где нет стойл. По второму сигналу бегут к стойлам и стремятся занять любое из них. Проигрывают участники игры, оставшиеся без места.

Правила. Начинать двигаться по кругу только по первому сигналу. Во время движения по кругу в обход манежа конники – спортсмены исполняют задания руководителя.

Название игры – **«Через кочки и пенечки»**

Подготовка. На одной стороне площадки проводится черта, за которой располагаются играющие. В 10-20 м от черты ставится стойка для прыжков – «елка». Около стойки становится 3-4 водящих – пчелки.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие выходят из-за черты и идут, высоко поднимая колени, к стойке – елке, произнося: «Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше. Через кустики и кочки, через ветки и пенечки. Кто высоко так шагал – не споткнулся, не упал». С этими словами дети останавливаются вблизи елки и продолжают говорить: «Глянь, дупло высокой елки, вылетают злые пчелки!». Пчелки начинают кружиться вокруг елки и жужжать: «Ж-ж-жи – хотим кусать». Играющие отвечают6 «Нам не страшен пчелок рой – убежим скорей домой!» - и убегают за черту, высоко поднимая колени. Пчелки стараются догнать убегающих, коснуться их рукой, «ужалить» ужаленный проигрывает. Играют 2-3 раза, затем выбирают пчелок из тех, кто ни разу не был пойман.

Правила. Убегать играющим можно только после слов «скорей домой». Пчелки могут ловить только после слов «вылетают злые пчелки».

Название игры – **«Команда быстроногих»**

Подготовка. 2-4 равные команды выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и на расстоянии 2 м от нее чертится линия старта. В 10-20 м от линии старта против каждой колонны ставят по гимнастической стойке. Первые игроки в колоннах становятся на линию старта.

Описание игры. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут к стойкам, обегают их справа и возвращаются обратно за линию старта. Игрок, перебежавший первым линию старта, приносит своей команде очко. Пробежавшие становятся в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Опять прибежавший первым зарабатывает своей команде очко. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитывают очки. Побеждает команда набравшая больше очков.

Правила. Нельзя выбегать до сигнала руководителя и переступать линию старта. Вернувшись надо встать в конец своей колонны.

Название игры - «Перебежка с выручкой»

Инвентарь: 20 флажков или булав, цветные повязки

Содержание игры. Игроки строятся в две шеренги. После сигнала учителя игроки каждой команды стремятся перейти среднюю линию и перенести на свою территорию возможно больше флажков другой команды. Но сделать это не так просто.

Игроки, проникнувшие на территорию другой команды, могут быть задержаны противником. Выигрывает команда, перенесшая на свою территорию за время игры больше флажков или успевшая отобрать у противника до истечения срока все флажки.

Правила. Игрок, которого коснулся рукой кто-нибудь из игроков другой команды, считается задержанным. Задерживать игрока другой команды можно только на своей половине площадки.

Задержанный игрок не сходит с места до тех пор, пока его не выручит кто-нибудь из товарищей по команде. Игрок, подбежавший к флажкам другой команды, может за один раз взять только один флажок. Игрок, завладевший флажком, может в случае опасности быть настигнутым передать этот флажок из рук в руки кому-либо из своей команды. Если задержан игрок с флажком, то флажок отбирается и относится обратно, а задержанный игрок остается стоять на месте до выручки.

Игрок, допустивший нарушение 3-4 правил, выбывает из игры.

Игра проводится в течение заранее установленного времени. Для того чтобы во время игры было легче отличать своих от противников, играющим одной из команд надо надеть нарукавные цветные повязки.

Название игры - "**Бег командами"**

Подготовка. Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, обегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают её сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечёт линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая её. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

***Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»(2ч)*:**

Название игры - **"Удочка"** (простая и командная)

Подготовка. Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с верёвкой в руках.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела верёвка, выбывает из игры.

Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) - один и тот же. Игрок, которого задела верёвка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт.

Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

Правила игры - те же, что и в варианте 1.

Название игры – **«Челнок»**

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

Содержание. Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Вариант прыжка: тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии.

Правила. Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

Название игры **- "Прыгуны и пятнашки"**

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая - пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м - вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12 м от неё) чертят полосу шириной 1,5-2 м.

Содержание игры. По команде учителя "На старт!" четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде "Внимание!" прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде "Марш!" все выбегают вперёд. Задача прыгунов - быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через неё. Задача пятнашек - успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснётся прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четвёрок в борьбу вступают вторые четвёрки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший её, считается осаленным.

Название игры – **«Прыгающие воробушки»**

Подготовка. 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.

Описание игры. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный воробей садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3-4 воробья (по договоренности), выбирается новая кошка из не пойманных воробьев. Игра начинается сначала.

Правила. Кошка может ловить воробья только в круге. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к кошке. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой в кругу.

Название игры – **«Прыжок за прыжком»**

Подготовка. Играющие разделяются на 2 команды, каждая из которых выстраивается в колонну по 2. Обе колонны становятся параллельно одна другой на расстоянии 2 метра. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также обегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалки до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Так же поступает третья и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее. Скакалки опускать на землю нельзя они должны быть на высоте 50-60 см.

***Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»(2ч)*:**

Игры и упражнения в игровой форме, которые можно использовать с детьми для развития брюшного пресса и спины.

**«Ловишки на одной ноге»** — проводится так же, как обычная игра «Ловишки», только с новым условием. Нельзя осаливать того ребенка, который стоит на одной ноге с прямой спинкой. Регулярное проведение такой игры улучшит осанку, будет способствовать тренировки равновесия.

**«Пройди по краю оврага».** Дети по одному друг за другом должны пройти по узкой дощечке, гимнастической скамейке, канату и постараться не сойти с предмета. Равновесие, правильное положение спины могут улучшиться, если часто играть с детьми в эту игру малой подвижности.

**«Паучки» спешат в гости».** Дети ходят с опорой на руки и ноги, животом наверх, как паучки, и несут различные предметы-подарки для своих близких. Только напрягая мышцы брюшного пресса, возможно удержать подарок на животе.

***Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км», «Сешанное передвижение на 1 км»***

Название игры - "**Лыжники на места!"**

Подготовка. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Водящий стоит на лыжах, но без палок.

Описание игры. Играющие медленно двигаются по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!» - после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки каждого, и неожиданно подает команду: «На места!». По команде все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые в снег палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится водящим.

Правила. За водящим идут только приглашенные лыжники. Двигаясь, все лыжники повторяют движения, выполняемые водящим. По сигналу «На места!» можно занимать любое место у палок.

Название игры - "**По следам"**

Подготовка. Все участники собираются на одном месте. Из них выбирают 2-3 хороших лыжника, которым дается флажок.

Описание игры. Выбранные лыжники получают задание: запутав свои следы, спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не закапывая его в снег. По сигналу они уходят с флажком, участники могут наблюдать за их направлением, не следую за ними. Через 10-15 минут по их следам отправляются все участники. Они внимательно осматривают следы, оставленные ушедшими лыжниками, и местность вокруг них, стараясь найти спрятанный флажок. Лыжники, спрятавшие флажок, возвращаются окольным путем и присоединяются к участникам, занимающимся поисками. Если играющие во время поиска пройдут мимо флажка или собьются со следа, то лыжники, прятавшие флажок, имеют право еще раз спрятать флажок, предварительно показав место, где он был спрятан в первый раз. Если флажок будет найден, то нашедший его выбирает себе 2 помощников и вместе с ними уходит прятать флажок.

Правила. Ушедшие прятать флажок не имеют права сходить с лыж. Прятать флажок можно только на видном месте, маскируя его, но не закапывая и не закрывая. Поиски продолжаются 20 минут, после чего прятавшие должны показать, где спрятан флажок. Лыжники с флажком могут петлять (делать зигзаги, различные фигуры). Могут отойти на такое расстояние, чтобы их было не видно, могут идти в разные стороны.

Название игры - "**Гонка на лыжах в парах"**

Подготовка. Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5 м одна пара от другой (от конца лыж предыдущего до носков лыж последующего). Стоящие справа в парах составляют одну команду, стоящие слева – другую.

Описание игры. Обе команды в колонне по два двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники первой пары быстро поворачиваются один направо, другой налево, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и пристраиваются за последней парой. Прибежавший первым выигрывает очко для своей команды. По новому сигналу так же бежит вторая пара, за ней третья и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участие в парном соревновании. Выигрывает команда набравшая больше количество очков.

Правила. Каждая очередная пара бежит только по сигналу руководителя. Выбежавший раньше времени возвращается, и старт дается сначала. Если 2 раза подряд кто – либо из пары выбегает до сигнала, то он проигрывает очко. Во время соревнования пар лыжники все время продвигаются вперед. Пробежка считается законченной, когда игрок пристроится в затылок к последнему идущему в колонне. Только после этого дается сигнал для начала бега следующей пары, идущей впереди. Участникам, обегающим колонну, нельзя мешать. За это команда получает штрафное очко.

Название игры - "**Сороконожка на лыжах"**

Подготовка. Лыжники делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2-3 м один от другого. Расстояние между колоннами – не менее 3 м. Каждая колонна получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники слева и справа. Перед колоннами отмечается стартовая черта. Отметкой могут служить ветки, флажки и т.д. На расстоянии 40-60 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой против каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или просто накатать из снега большие комья.

Описание игры. По сигналу лыжники в колоннах, держась за веревку, бегут вперед до установленного места, огибают его и, возвратившись обратно, пересекают линию старта. Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победившей.

Правила. Все лыжники должны бежать держась за веревку. Каждый оторвавшийся игрок должен догнать свою колонну и ухватиться за веревку. В противном случает команда получает штрафное очко. Все лыжники колонны обязаны обогнуть установленный для них предмет на финише. Каждому участнику, не обогнувшему предмет на финише, записывается штрафное очко.

***Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»(2ч)*:**

Название игры - "**Передача мяча змейкой"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

Описание игры. Игроки делятся па 2 команды. Они располагаются в колонны па расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

Название игры - "**Туннель из обручей"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

Описание игры. Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

Название игры - "**Эстафета с гимнастической палкой"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические палки.

Описание игры. Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

Название игры - "**Циркачи"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

Описание игры. В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Название игры - "**Летающий мяч"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

Описание игры. Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, ие дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

Название игры - "**Мостики"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, вертушка с числами от 1 до 16.

Описание игры. Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на ноле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

Название игры - "**Путаница"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: музыкальное сопровождение.

Описание игры. Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

Название игры - "**Ящерицы"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки па подставке для обозначения места поворота, кегли.

Описание игры. В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

***Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м»***

Название игры - "**Кто дальше бросит"**

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее проводится 4-6 линий с интервалами 2-3 м между ними. Играющие разделяются на несколько команд и выстраиваются каждая в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Описание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше и становятся в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила. Каждый играющий может бросить только один мешочек. Мешочки бросают по очереди по сигналу руководителя. Бросивший мешочек отходит в конец своей колонны.

Название игры - "**Метко в цель"**

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на двух сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

Описание игры. По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на один шаг ближе к команде, участник который его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи установленное число раз. Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

Название игры - "**Попади в мяч"**

Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противостоящей команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Преждевременные броски не засчитываются. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его кладут на то место, где он был.

Название игры - "**Защита укрепления"**

Подготовка. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Перед их носками на полу (земле) чертится круг, в центре которого ставится укрепление из 3 палок, связанных вверху. Полученный треножник желательно обвести чертой. Выбирается водящий, который становится в середину круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу волейбольный мяч.

Описание игры. По установленному сигналу играющие начинают сбивать мячом треножник. Защитник закрывает треножник, отбивает мяч руками и ногами. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местами с защитником. Играют установленное время. В заключении отмечаются лучшие защитники, которые дольше других продержали укрепление, а также лучшие игроки, хорошо проявившие себя при метании.

Правила. Играющим нельзя заходить за черту круга. Защитник не имеет права держать укрепление руками. Если укрепление сдвинуто с места, но не упало, защитник продолжает охранять его. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Название игры - "**Снайперы"**

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Если все не умещаются в одну шеренгу, то первые номера становятся в шеренгу впереди, а вторые – сзади них. Все получают по маленькому мячу. Перед носками стоящих в шеренге чертится линия метания. На расстоянии 6-7 м от нее ставятся в ряд 10 городков двух цветов шага на два один от другого. У каждой команды городки определенного цвета.

Описание игры. По сигналу руководителя все игроки одной команды одновременно метают мячи в городки. Сбитый городок своей команды отодвигают на шаг дальше от линии метания. Сбитый городок другой команды ставят на шаг ближе к линии метания. Затем тоже выполняет другая команда. Каждая команда метает мячи 3-5 раз. Побеждает команда, сумевшая дальше отодвинуть свои городки от линии метания. При этом учитывается, на сколько шагов (общее количество) отодвинуты городки.

Правила. Бросают мячи все игроки одной команды одновременно. Если команды стоят одна за другой, то первая команда уступает место другой. Очередность команд устанавливается жребием. Городки, сбитые мячом, ставятся на новые места. Если имеются мячи только для одной команды, то они передаются другой команде после метания.

Название игры - "**Подвижная цель"**

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед носками чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в два круга (по 20 человек, не более) и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бегает, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. Играю 5-7 минут, после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно игру по сигналу в двух кругах, отмечают, в каком из них быстрее удастся попасть мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от предмета, то попадание не засчитывается. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя, заступившему попадание не засчитывается.

Название игры - "**Город за городом".** Эта игра является разновидностью “Русской лапты”.

**Участники.** В игре принимают участие две команды по 8 человек каждая

(4 мальчика и 4 девочки).

**Спортивный инвентарь.** Для игры требуются маленький мяч и лапта.

**Игровая площадка**. Размер площадки для игры должен быть не менее

6 X 12 м. По четырем сторонам или по углам площадки чертятся 3 “города” размером 1 х 1 м и главный “город” размером 3 х 3 м*.*

**Описание***.* Каждая команда выбирает капи­тана. Бросается жребий, какой команде идти в главный “город” и какой разме­ститься произвольно на площадке, в “поле”. Команда, находящаяся в главном “городе”, — подающая. Она получает мяч и лапту. Команда, расположившаяся в “поле”, называется полевой. Она во­дит. Капитан подающей команды уста­навливает в ней очередь для отбивания мяча. Игрок, назначенный первым, берет лапту и становится у передней черты главного “города”, а капитан его же команды - напротив него в 2 м с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх, а игрок с лаптой отбивает его как можно выше и дальше в “поле”. Если удар был хорошим и можно рассчитывать, что мяч полетит далеко, ударивший бежит в первый “город”, а затем, если успевает, во второй, в третий и обратно в главный. Если же игрок отбил мяч плохо или промахнулся, он может совсем не убегать из главного “города” или, если мяч полетел недалеко, добежать до первого “города” и там дожидаться следующего удара очередного игрока и тогда уже обежать другие “города” и вернуться в главный. Полевые игроки стараются “поймать свечу” (т.е. поймать мяч в воздухе) или схватить упавший мяч и попасть им в перебегающего из “города” в “город”. Они могут перебрасывать мяч друг другу с тем, чтобы точнее осалить мячом перебегающего, после чего зани­мают главный “город”, а игравшие там, запомнив, кто и где находился, идут играть в “поле”. Если им удастся “пой­мать свечу”, они меняются местами с командой водящих; если же не удастся, то следующий по очереди игрок водящей команды отбивает мяч в “поле” и игра продолжается таким же образом. Все пробившие по мячу стараются обежать все “города” и возвратиться в главный не будучи осаленными мячом. Каждый, обе­жавший все “города” и возвратившийся в главный “город”, выигрывает для своей команды очко и имеет право опять бить по мячу в порядке очереди.

Игра длится в течение 7 минут. Побе­дительницей считается команда, набрав­шая большее количество очков. Игрокам подающей команды необходимо запоминать “города”, в ко­торых находился каждый из них.

**Правила.**

1.Игроки “города” отбивают мяч в “поле” по очереди, установленной капитаном.

2. Каждый игрок бьет по мячу 1 раз.

3. Перебегающий должен оставить лапту в “городе”, иначе обязан возвратиться за ней.

4. Попадание мячом засчитывается лишь в том случае, если он попадет в игрока непосредственно, а не отскочив от чего-либо.

5. Если игрок пробил мяч слабо, он может не бежать на кон, а ждать хорошего удара, выполненного затем кем-либо из других игроков. Поэтому одновременно могут бежать несколько игроков, пробивших мяч неудачно.

6. Игрок, находящийся в 1, 2 или 3-ем городе, при любой результативной подаче своей команды обязан перебежать в следующий город.

7. Если игрок заступил за линию города, он обязан бежать в следующий город. Возвращаться в предыдущий город игроку запрещено.

8. Вернувшийся в “город” игрок имеет право опять отбивать мяч в “поле” в порядке очереди.

9. Пере­бегать из одного города в другой игрок имеет право, пока мяч с “поля” не перебросили обратно в главный “город” до осаливания одного из бегущих игроков поля.

10. При осаливании одного из полевых игроков подающей команды при следующей подаче все игроки занимают свои исходные позиции.

11. Команды меняются местами и обя­занностями в следующих случаях:

1) если кто-либо из подающей команды осален в “поле” во время перебежки,

2) если “поймана свеча”, 3) если игрок подающей команды во время перебежки заступил за границы игрового поля, 4) если у подающей команды было подряд три нерезультативных подачи.

12*.* В случае, когда команды меняются местами и обязанностями, игрокам подающей команды необходимо запоминать “города”, в ко­торых находился каждый из них.При смене игроков команд каждый игрок из бывшей подаю­щей команды занимает тот “город”, в ко­тором он был до смены.

13. “Отсаливание” в этой лапте не разрешается*.*

14. В случае, если у подающей команды в главном “городе” остается лишь один игрок (остальные не успели вернуться из других “городов”), то он подает до тех пор, пока в главный “город” не вернется какой-либо участник команды.

15. Подача считается результативной лишь в случае, когда мяч попал в коридор между первым и вторым городом. Если мяч попал за пределы площадки (перелетел границу между главным и первым городом и вторым и третьим) то, попытка считается нерезультативной.

***Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «*Плавание без учета времени*»(2ч)*:**

Название игры - "**Водолазы"**

Подготовка. Участники выстраиваются на берегу, а руководитель бросает на дно несколько (по числу играющих) резиновых шайб.

Описание игры. По сигналу руководителя «водолазы» ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Побеждает тот, кто соберет наибольшее количество предметов.

Правила. Игра начинается по сигналу руководителя. Игра длится в течение строго установленного времени.

Название игры - "**Мяч за черту"**

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

Приложение 2

***Социально - ориентированные подвижные игры***

**Название игры** **– «Соседи»**

**Социальный сюжет** - осенью соседи в деревне поссорились, и каждый из них тайком заметает опавшие листья на участок соседа. Другой сосед собирает эти листья и кидает обратно. Так продолжается до тех пор, пока оба соседа не помирятся, не соберут и не вынесут листья вместе.

**Описание игры:** большое количество пробок от пластмассовых бутылок рассыпано по залу. Весь зал - игровая площадка, разделенная посередине линией. Задача обеих команд за определенный промежуток времени (не более 4 минут); забросить как можно больше пробок на поле соседей. Ученики не должны знать, когда заканчивается время игры, чтобы не накапливать пробки и лишь перед финальным свистком забросить их на поле соперника. После свистка из пробок можно совместно построить башню, крепость и т-д., а затем, пожав друг другу руки, вместе убрать пробки с поля.

**Нагрузка** - дети находятся в постоянном движении, поэтому время игры не должно превышать 4 минут (воспитание выносливости).

**Группа, возраст** - игра подходит для всех возрастных групп, минимальное количество участников - 6 человек.

**Игровые версии** - игра может проводиться с теннисными мячами, плотно скатанными бумажными шариками; используются различные виды метаний или передач мяча, игра ногами.

**Методические рекомендации** - обращать внимание на правильное положение тела, при метании нельзя метиться в игрока противоположной команды, во избежание травм.

**Название игры – «Вулкан»**

**Социальный сюжет:** когда начинается извержение вулкана, из его кратера вытекает не только лава, но и на сотни метров разлетаются камни, которые могут ранить человека. Если бы поблизости не было «службы спасения», некому было бы оказать помощь несчастным пострадавшим.

**Описание игры:** спортивный зал-(площадка) делится на 2 половины. Обучающиеся разбиваются на 2 команды. Каждая из команд одновременно и «вулкан» и «служба спасения». На каждой половине в углах лежат маты «госпитали». Перед началом игры ученики получают по возможности большее количество различных легких мячей. Задача «вулкана»; бросать мячи - «камни» на противоположную сторону, стараясь попасть в соперника. Задача «службы спасения»: доставить различными способами пострадавших своей команды в «госпиталь». Если мяч попал в игрока, тот считается пострадавшим и остается неподвижно лежать на полу. Его товарищи (1-2 человека) на время перестают бросать мячи и должны доставить пострадавшего в «госпиталь». Если во время транспортировки мяч задел санитара из «службы спасения», он тоже должен упасть на пол и ждать помощи. Если «раненый» игрок был доставлен в «госпиталь», где коснулся рукой мата, он считается снова в игре и может брать на себя функцию «вулкана». Игра заканчивается, если все игроки задеты «камнями» и их некому доставить в «госпиталь». Другая возможность - подсчитать число доставленных в госпиталь.

**Нагрузка:** в игре нет пауз, поэтому нагрузка на выносливость достаточно велика. Это зависит и от времени игры. Транспортировка «раненых» связана с большими силовыми нагрузками.

**Группа, возраст** - подходит для всех возрастных групп.

**Игровые версии** - возможно использование «передвижного госпиталя»

Методические рекомендации: особое внимание необходимо обратить на транспортировку (правила, приемы). Возможна небольшая помощь транспортируемого. Тяжелые «пациенты» доставляются не менее, чем двумя «санитарами». В игре с малышами целесообразно, если «пострадавший» сам доходит до «госпиталя» с помощью «санитаров», во избежание излишнего поднятия тяжести и напряжения. Широкие воспитательные возможности, например, беседа об оказании помощи человеку, попавшему в беду

**Название игры – «Черная дыра»**

**Социальный сюжет**: на краю Вселенной, где-то далеко, находятся черные дыры. Это остатки былых планет и галактик. В черных дырах есть вакуумные ямы, в которые все засасывается. Там пропадают даже лучи света. Так случилось, что космический корабль терпит бедствие. Лишь объединив свои усилия, команда может спасти корабль.

**Описание игры:** двое учеников, взявшись за руки образуют пару к начинают свободное движение по залу. Постепенно к ним присоединяются остальные, образуют цепочку. Когда все дети окажутся в движущейся цепочке, направляющий начинает движение к замыкающему и далее закручивающимися спиральными движениями в центр круга. Образуется своеобразный «рулет» «черная дыра». Далее задача такова: не разорвав рук, начать обратное движение и всем вместе выбраться из «черной дыры». Сделать это можно лишь действуя сообща, координируя свои движения. Выполнить данную задачу необходимо всем экипажем, не потеряв ни одного человека.

**Нагрузка** - достаточно большая нагрузка на вестибулярный аппарат.

**Группа, возраст** - для всех возрастных групп. Большое количество игроков обеспечивает дополнительную сложность и высокую эмоциональность в игре.

**Игровые версии** - корабль в водовороте.

**Методические рекомендации** - обратить внимание на технику безопасности (групповое падение, толчки). Возможна сильная реакция вестибулярного аппарата. Беседа о том, что выйти из трудного положения легче, объединив свои усилия.

**Название игры – «Попкорн»**

**Социальный сюжет** - кто знает, как готовят настоящий попкорн? Осенью, когда поспевает кукуруза, наступает время попкорна. На сковородку кладут кукурузу. Она нагревается, потрескивает, а затем кукурузные зерна начинают «танцевать», скакать и прыгать. Если добавить немного меда, зерна кукурузы склеиваются и за короткое время заполняют всю сковороду, образуя попкорн.

**Описание игры** - на ограниченной игровой площадке (размер зависит от числа участников: для класса — половина волейбольной площадки) один ученик — «мед» - начинает прыгать. Его задача: ухватить одно из «зернышек кукурузы». После этого они вместе пытаются схватить других игроков. Те плотно к ним «приклеиваются», и так происходит далее, пока все игроки не «превратятся» в «попкорн». Задача - плотно «приклеиться», прыгать вместе, передвигаясь только прыжками. Бегать нельзя, В конце раздается радостный возглас образовавшегося «попкорна».

**Нагрузка** - при выполнении прыжков в течение всей игры дети получают достаточно большую нагрузку на развитие выносливости.

**Группа, возраст** - игра особенно любима младшими школьниками.

**Игровые версии** - один из вариантов может быть таким: «салить» игроков нужно не руками, а только туловищем. С точки зрения координации движений всей группы «попкорна», это достаточно сложно.

**Методические рекомендации** - в игре детей более старшего возрасте (чтобы избежать конфликтов между юношами и девушками) лучше ограничиться «приклеиванием» рук.

Приложение 3

**Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач**

**Название игры** - " **Правила выполнения нормативов ГТО** **"**

**Цель:** активизация навыков и умений вопросно-ответного взаимодействия с использованием различных форм вопросительных, предположительных высказываний и техники расспроса, а также всевозможных по содержанию и структуре реплик реакций.

**Описание игры:** участники игры образуют пары. Каждый из играющих получает вариант норматива ГТО, на котором указаны правильность выполнения норматива. Задавая друг другу вопросы, играющие устанавливают последовательность выполнения.

**Название игры – «Игровой переполох»**

**Цель:** активизация внимания и памяти.

Описание игры: участники разбиваются в пары. Им выдается карточка, на которой описана известная группе подвижная игра, правда некоторые правила либо выдуманы, либо взяты из других игр. Участникам за отведенное время необходимо отбросить все лишнее из описания игры и добавить недостающее.

**Название игры – «Придумай эстафету»**

**Цель** – активизация мышления, творческих способностей учащихся.

**Описание игры:** учащиеся делятся на группы. Каждой группе выдается определенный инвентарь (скакалка, обруч, мяч и т.д.). Задача для группы – за отведенное время придумать, организовать и показать новую эстафету.