

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Ордынская ДЮСШ»

Подвижные игры как средство общего физического воспитания и
подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО
(методические рекомендации для учителей физической культуры)

Геливер Ю.Н.,
инструктор по ФК
МБОУ ДО «Ордынская ДЮСШ»,

2024 год
р.п.Ордынское

Подвижные игры являются средством общего физического воспитания и подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подвижные игры комплексно развивают все физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость), улучшают координацию движений, учат быстро ориентироваться в ситуации, развивают интеллект (мышление, внимание) и психоэмоциональную сферу (снижают стресс, воспитывают командный дух), что делает их универсальной базой для всех видов двигательной активности, включая испытания ВФСК ГТО, которые создают положительный эмоциональный фон на мероприятиях, способствуют мотивации участников, развития физических и интеллектуальных навыков, создания позитивной атмосферы и вовлечения в процесс. Игры могут быть подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические и соревновательные игры, а также элементы игр с правилами и творческие задания. Игры формируют мотивацию и вовлеченность, помогают создать комфортную, радостную и эмоционально-позитивную атмосферу, что способствует лучшим спортивным показателям.

Используя подвижные игры, мы не только развиваем физические навыки (координацию, ловкость, быстроту реакции и выносливость), обучаем тактическому мышлению, ориентации в пространстве, быстрому принятию решений, формируем навыки коллективной работы, взаимопомощи и общения.

Подвижные игры обычно сопровождаются положительными эмоциями и высокой мотивацией участников. Это способствует более эффективному и интересному процессу физического воспитания, что важно для поддержания интереса к физической активности и подготовки к сдаче норм ГТО.

В подвижных играх задействованы различные группы мышц, что обеспечивает всестороннее физическое развитие. Это помогает улучшить общую физическую форму и подготовиться к выполнению разнообразных упражнений, предусмотренных комплексом ГТО.

В процессе подвижных игр дети и взрослые учатся координировать свои движения, быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию и принимать решения. Эти навыки необходимы для успешного выполнения упражнений, предусмотренных комплексом ГТО.

Подвижные игры часто проводятся в коллективе, что способствует формированию командного духа, навыков сотрудничества и взаимодействия. Это важно не только для успешной сдачи норм ГТО, но и для общего физического воспитания, так как коллективные игры могут включать элементы соревнований, что стимулирует участников к достижению лучших результатов.

Подвижные игры предлагают широкий выбор двигательных действий и сценариев, что позволяет подобрать наиболее подходящие для каждого участника игры. Это делает процесс физического воспитания более увлекательным и способствует лучшему усвоению физических упражнений и правил выполнения нормативов ГТО. Подготовка детей к сдаче нормативов ГТО — задача, которая требует не только системности, но и эмоциональной

вовлечённости ребёнка. Дети 6–11 лет мыслят образами и эмоциями, для них монотонное повторение упражнения — самое тяжёлое испытание. Игровой метод позволяет развивать нужные физические качества так, что ребёнок не замечает тренировочной нагрузки: он просто играет. Ниже собраны игры, систематизированные по видам испытаний ГТО и развивающим физическим качествам.

Общие принципы использования игр

Соответствие задаче. Каждая игра подбирается под конкретное испытание ГТО и развиваемое физическое качество. Не стоит использовать игру «по инерции» — важно понимать, какой компонент она тренирует.

Возрастная адаптация. Для детей 6–7 лет (I ступень) преобладают сюжетные игры и эстафеты с простыми правилами. Для 8–9 лет (II ступень) добавляются командные соревновательные элементы. Для 10–11 лет (III ступень) усложняются дистанции, вводятся игры с тактическими задачами.

Дозировка. Игры на быстроту — 3–5 повторений по 10–15 секунд. Игры на выносливость — 4–8 минут непрерывной активности. Игры на силу — 3–4 подхода с паузами 30–60 секунд. Игры на гибкость — 3–4 повторения с удержанием 10–15 секунд.

Место в уроке. В подготовительной части — игры на внимание и координацию («Светофор», «Запрещённое движение»). В основной — игры на развитие целевого качества. В заключительной — спокойные игры и эстафеты на точность.

1. Игры для развития скоростных возможностей

Нормативы ГТО: бег на 10 м (I ступень), бег на 30 м (I–II ступень), бег на 60 м (II–III ступень), челночный бег 3×10 м (I–III ступень).

«Вызов номеров» Игроки делятся на две команды, становятся в шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Расстояние между шеренгами — 6–10 м. В 8–10 м в стороне лежат набивные мячи. Учитель громко называет номер — например, «Пять!». Пятые номера обеих команд бегут к мячам, оббегают их и возвращаются. Кто первым пересечёт линию старта — приносит команде очко. Развивает скорость бега, быстроту реакции, стартовую скорость. Для I ступени расстояние сокращается до 6 м, для III — увеличивается до 10–12 м.

«Пустое место» Игроки образуют круг. Водящий бежит по кругу с внешней стороны, дотрагивается до одного из игроков и бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, онижимают руки и продолжают бег. Кто прибежит вторым — становится водящим. Развивает скорость, быстроту реакции, умение бегать по виражу.

«День и ночь» Две команды стоят у противоположных стен спиной друг к другу. Учитель произносит «День!» или «Ночь!». Названная команда убегает, а противоположная догоняет. Осаленные переходят в команду ловивших. Развивает стартовую скорость, быстроту реакции на звуковой сигнал.

«Поменяй предмет» (подготовка к челночному бегу) На противоположной стороне зала разложены кубики или кегли. По сигналу дети бегут, берут один предмет, возвращаются, кладут на старт, бегут снова — пока все предметы не будут перенесены. Развивает скоростную выносливость, координацию, навык смены направления — ключевые компоненты челночного бега.

«Кто больше соберёт кеглей» Двое детей стоят на старте. На противоположной стороне — кегли (нечётное количество). По сигналу бегут, берут по одной кегле, возвращаются, бегут снова. Выигрывает тот, кто соберёт больше. Для III ступени можно усложнить: добавить обегание стойки или перенос двух предметов сразу.

2. Игры для развития выносливости

Нормативы ГТО: шестиминутный бег (I ступень), бег на 1000 м (II–III ступень), смешанное передвижение по пересечённой местности (I–III ступень), бег на лыжах.

«Сумей догнать» В трёх шагах от углов зала ставят четыре стойки. Все игроки располагаются по периметру зала на одинаковом расстоянии. По команде «Марш!» все начинают бег против часовой стрелки. Задача — не дать себя догнать и постараться коснуться рукой бегущего впереди. Осаленные выходят в центр. Побеждают три самых выносливых. Развивает общую и скоростную выносливость.

«Два мороза» Два водящих («мороза») стоят в центре площадки. Остальные — у одной из сторон. Морозы произносят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые: Я — Мороз Красный Нос, Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Дети отвечают: «Не боимся угроз, и не страшен нам мороз!» — и перебегают на другую сторону. Осаленные превращаются в «помощников» морозов. Игра продолжается, пока не останется 2–3 самых быстрых. Развивает выносливость, быстроту, умение распределять силы на серии перебежек.

«Парные гонки» (на лыжах) Дети разбиваются на пары и передвигаются на лыжах, держась за руки или за палки, поочерёдно лидируя. Через 200–300 м пары меняются лидером. Развивает лыжную выносливость, умение поддерживать темп.

«Сороконожка» Команда выстраивается в колонну, каждый держит за талию впереди стоящего. По сигналу «сороконожка» начинает двигаться по залу или по маршруту, стараясь не разорваться. Для младших — ходьба, для III ступени — лёгкий бег. Развивает выносливость, координацию группового движения.

3. Игры для развития скоростно-силовых возможностей

Нормативы ГТО: прыжок в длину с места (I–III ступень), прыжок в длину с разбега (III ступень), бросок набивного мяча (I–II ступень), метание мяча 150 г (III ступень).

«Кто дальше прыгнет» Две команды. Первые игроки встают на линию старта и совершают прыжок в длину с места. После приземления стоят неподвижно, а ведущий проводит черту по носкам. Следующий игрок ставит ноги перед этой чертой и прыгает дальше. Побеждает команда с наибольшей суммарной длиной. Развивает прыжковую силу ног, технику отталкивания.

«С кочки на кочку» На полу чертят две линии — «берега», между ними «болото». Внутри раскладывают обручи или рисуют «кочки» на разном расстоянии. Дети прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами. Постепенно расстояние между кочками увеличивается. Развивает прыжковую силу, координацию, умение рассчитывать усилие.

«Прыгуны и пятнашки» Команда делится на прыгунов и пятнашек. Прыгуны отталкиваются с линии, пятнашки стартуют на 3 м позади и пытаются догнать прыгунов до финишной полосы (10–12 м). Касание засчитывается только до момента отталкивания. Затем команды меняются. Развивает прыжковую силу, скорость, соревновательную мотивацию.

«Попади в обруч» (метание) Дети метают теннисные мячи в обруч, подвешенный или лежащий на полу на расстоянии 5–6 м. Каждому даётся 5 попыток. Засчитываются попадания. Для III ступени расстояние увеличивается до 6–7 м, можно использовать мяч 150 г. Развивает меткость, скоростно-силовые качества рук, координацию.

«Снайперы» На стене или щите размечают мишени разного размера. Дети метают теннисные мячи с дистанции 5–6 м. За попадание в малую мишень — 3 очка, в среднюю — 2, в большую — 1. Развивает меткость, силу броска, концентрацию.

«Охотники и утки» Два «охотника» стоят за чертой с мячами. Остальные — «утки» в центре площадки. Охотники бросают мячи, стараясь попасть в уток (ниже пояса). Осаленная утка выбывает. Когда остаётся 2–3 утки, выбирают новых охотников. Развивает меткость, увёртывание, быстроту реакции.

4. Игры для развития силы

Нормативы ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища за 30 с / 1 мин.

«Бой петухов» На полу чертится круг диаметром 1,5 м. Соперники входят в круг и по сигналу прыгают на одной ноге, стараясь вытолкнуть плечом соперника из круга или заставить встать на обе ноги. Развивает силу ног, равновесие, устойчивость. Для младших — можно разрешить прыгать на двух ногах.

«Тачка» Один игрок встаёт в упор лёжа, второй берёт его за ноги. «Тачка» передвигается на руках от старта до финиша (5–10 м). Затем игроки меняются. Развивает силу рук, плечевого пояса, мышц-стабилизаторов — прямой перенос на отжимания.

«Перетягивание через черту» Двое стоят лицом друг к другу по разные стороны линии, взявшись за руки. По сигналу каждый тянет соперника на

свою сторону. Развивает статическую силу, мышечную выносливость, координацию усилий.

«Вперёд на руках» Игроки встают в упор лёжа и по сигналу передвигают руки вперёд, «шагая» ладонями, а затем возвращаются обратно. Кто быстрее пройдёт дистанцию 5 м. Развивает динамическую силу рук и корпуса — прямой перенос на отжимания.

«Зайцы и моржи» Дети-«зайцы» прыгают по залу. Водящий-«морж» передвигается на четвереньках и пытается осалить зайцев. Осаленный становится моржом. Развивает силу рук и ног, координацию, выносливость.

5. Игры для развития гибкости

Нормативы ГТО: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (I ступень) / из положения сидя на полу (II–III ступень).

«Гонка мячей» (эстафета на гибкость) Команды строятся в колонны. Первый игрок передаёт набивной мяч назад над головой, второй — между ног, третий — снова над головой и так далее. Последний бежит вперёд и начинает заново. Развивает гибкость позвоночника, тазобедренных и плечевых суставов, координацию.

«Прокати мяч под мостиком» Дети встают в стойку ноги врозь, наклоняются вперёд и стараются прокатить малый мяч между ног назад, не сгибая коленей. Развивает активную гибкость, подвижность тазобедренных суставов.

«Мостики» Дети ложат на спину, сгибают ноги, опираются на ладони и затылок и поднимают туловище, прогибаясь в пояснице. Кто удержит «мостик» дольше 10 секунд. Развивает гибкость позвоночника, силу мышц спины.

«Ящерица» Дети лежат на животе, руки вытянуты вперёд. По сигналу тянутся руками вперёд, а ногами назад, растягивая тело. Удерживают 10–15 секунд. Развивает гибкость, силу мышц спины.

6. Игры для развития координационных способностей

Нормативы ГТО: метание теннисного мяча в цель (I–III ступень), плавание (I–III ступень).

«Удочка» Игроки стоят по кругу, водящий в центре вращает скакалку по кругу у самого пола. Дети подпрыгивают, стараясь не задеть скакалку. Задетый — становится водящим. Развивает координацию, быстроту реакции, прыжковую ловкость.

«Поймай палку» Дети стоят по кругу, у каждого — вертикально поставленная гимнастическая палка. По сигналу каждый отпускает свою палку и должен успеть поймать палку соседа справа, не дав ей упасть. Развивает координацию, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.

«Челнок» (эстафета) Команды строятся в колонны. По сигналу первый игрок бежит до отметки 10 м, обегает стойку, возвращается, берёт за руку второго, бегут вместе, обегает стойку, возвращаются, берут третьего — и так

пока вся команда не пробежит. Развивает координацию бега, смену направления, командное взаимодействие.

«Полотно препятствий» Из скамеек, обручей, конусов, матов выстраивается «полоса». Дети проходят её: прыжки через скамейку, пролезание через обруч, обегание конусов, кувырок на мате. Развивает комплексную координацию, ловкость, смелость.

Сводная таблица: игры по видам испытаний ГТО

Вид испытания ГТО	Физическое качество	Игры
Бег 10/30/60 м	Быстрота	«Вызов номеров», «День и ночь», «Пустое место»
Челночный бег 3×10 м	Координация + быстрота	«Поменяй предмет», «Кто больше соберёт кеглей», «Челнок»
Шестиминутный бег / бег 1000 м	Выносливость	«Сумей догнать», «Два мороза», «Сороконожка»
Бег на лыжах	Лыжная выносливость	«Парные гонки», «Быстрый лыжник»
Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые	«Кто дальше прыгнет», «С кочки на кочку», «Прыгуны и пятнашки»
Метание в цель / на дальность	Координация + скоростно-силовые	«Снайперы», «Охотники и утки», «Попади в обруч»
Подтягивание / отжимания	Сила	«Бой петухов», «Тачка», «Вперёд на руках»
Поднимание туловища	Силовая выносливость	«Перетягивание через черту», «Зайцы и моржи»
Наклон вперёд	Гибкость	«Гонка мячей», «Прокати мяч под мостиком», «Мостики»
Плавание	Координация + выносливость	Игры в воде: «Кто быстрее», «Поплавок», «Торпеды»

Рекомендации по возрастной адаптации
6–7 лет (I ступень):

- преобладают сюжетные игры с простыми правилами;
- дистанции бега — 10–15 м;
- прыжки только с места;
- метание лёгких мячей (теннисный) на 5 м;
- продолжительность одной игры — 3–5 минут;
- акцент на эмоциональность, поддержку, похвалу за старание.

8–9 лет (II ступень):

- добавляются командные эстафеты с соревновательным элементом;
- дистанции — 20–30 м;
- вводится бег на 60 м;
- добавляется прыжок с разбега (3–5 шагов);
- метание мяча 150 г на дальность;
- продолжительность — 5–7 минут;
- акцент на командное взаимодействие, честное соперничество.

10–11 лет (III ступень):

- усложняются правила и тактические задачи;
- дистанции — 30–60 м, бег на 1000 м;
- прыжок с полного разбега (8–10 шагов);
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- вводятся игры с элементами тактики: распределение сил, выбор момента атаки;
- продолжительность — 7–10 минут;
- акцент на личный прогресс, осознанное отношение к нагрузке.

Таким образом, подвижные игры являются средством общего физического воспитания и подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Подвижные игры комплексно развивают все физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость), улучшают координацию движений, учат быстро ориентироваться в ситуации, развивают интеллект (мышление, внимание) и психоэмоциональную сферу (снимают стресс, воспитывают командный дух), что делает их универсальной базой для всех видов двигательной активности, включая испытания ВФСК ГТО, которые создают положительный эмоциональный фон на мероприятиях, способствуют мотивации участников, развития физических и интеллектуальных навыков, создания позитивной атмосферы и вовлечения в процесс.

Список литературы

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методическое руководство по подготовке к сдаче норм ГТО : учебное пособие / И. С. Барчуков. — М.: Юрайт, 2023. — 235 с. — ISBN 978-5-534-08947-2.
2. Виленский М. Я., Соловьёв Г. М. Физическая культура 5–7 класс: методические рекомендации по подготовке к выполнению нормативов ГТО : учебное пособие / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьёв. — М.: Просвещение, 2021. — 96 с. — ISBN 978-5-09-078341-0.

- 3.Лях В. И. Физическая культура. Подвижные игры в подготовке школьников к нормам ГТО : методическое пособие / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2020. — 112 с. — ISBN 978-5-09-076543-0.
- 4.Смирнов В. Н. Подвижные игры в системе подготовки младших школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО / В. Н. Смирнов // Физическая культура в школе. — 2023. — № 4. — С. 18–24.
- 5.Чихачёв С. А. Игровые технологии в подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО : методические рекомендации / С. А. Чихачёв. — М.: Советский спорт, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-9718-0925-7.