Приложение 8

Игры на уроках физической культуры (7-8 класс), развивающие физические качества, необходимые для выполнения норм ГТО

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Игра** | **Какие качества развивает** | **Дозировка** |
| Эстафеты с предметами, «Цепочка», «Голова и хвост», «Парные упражнения», «Дружные тройки», «Кувырки с мячом», «Рыбалка».  «Быстро по местам», «Эстафетный бег с преодолением препятствий», «День и ночь», «Убегай – догоняй».  «В горку, с горки», «Гонка за лидером», «Последний – первым», «Паровозик».  «Перетяни за линию», «Бой петухов», «Кто дольше удержит?», «Наездники».  «Дотянись», «Поставь на место», «Удержи», «Чья дорога длиннее?» | Координационные способности  Скорость  Выносливость  Сила  Гибкость | 4-5 серий,  отдых-1 мин.  2-4 раза, 6-9 раз.  3 серии по 2-3 раза.  8-10 раз по 2-3 серии  До появления лёгкой болезненности |