МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧЕРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

КУРСОВАЯ РАБОТА

**НЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

 Исполнитель: студентка 4 курса з/о,

 СПФ МВС, гр. 244,

 Лебедева Ольга Александровна

 Научный руководитель:

 старший преподаватель

 Лисица Татьяна Владимировна

Минск 2020

 ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение с.3

Глава 1. Неурочные формы занятий в физическом воспитании с.5

Глава 2. Характеристика малых форм занятий неурочного типа с.8

Глава 3. Характеристика крупных форм занятий неурочного типа с.15

Глава 4 Соревновательные формы занятий с. 18

Заключение с.20

Список использованных источников с.21

ВВЕДЕНИЕ

Под формами занятий физическими упражнениями понимают - способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий[1].

По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы -- урочные и неурочные.

Наиболее существенный признак урочных форм занятий состоит в том, что эта форма учебно-воспитательной деятельности, при которой ведущую, направляющую и непосредственно организовывающую роль играет специалист-преподаватель, (тренер, учитель, инструктор), вооруженный системой знаний, педагогическими умениями и навыками [2,3].

Неурочные занятия отличаются от урочных нередко более узким содержанием, их структура тогда менее сложна.

В методике построения неурочных занятий много общего с методикой построения уроков. Их структура также должна обеспечивать постепенную врабатываемость организма, хорошие условия для выполнения основной работы и ее завершения. В дозировании нагрузки, оказании помощи и страховки (при групповых занятиях) и самоорганизации занимающихся используются многие правила и приемы, которыми руководствуется преподаватель[4].Большинство неурочных занятий самодеятельны и проводятся с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или восстановления работоспособности, развития физических способностей, совершенствования в спортивных движениях и др.Неурочные формы занятий также могут различаться по целевой направленности (общеподготовительная и специализированная).Занятия с общеподготовительной направленностью служат решению различных задач и подразделяются на три характерных вида (каждый со своими разновидностями)

Цель работы: дать характеристику неурочным формам построения занятий в физическом воспитании.

Задачи работы:

1.Изучить неурочные формы занятий в физическом воспитании.

2Изучить отличительные черты и разновидности малых и крупных форм занятий неурочного типа.

3.Изучить соревновательные формы занятий.

Методы:

1. Изучение литературных и интернет источников;

2. Теоретический анализ и обобщение.

 Структура и объем работы. Курсовая работа написана на 30 страницах, состоит из четырех глав, имеет 2 приложения. При написании использовались 16 литературных и интернет источников.

ГЛАВА 1. НЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Внеурочные формы занятий проводят с целью укрепления или восстановления здоровья, повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, стимулирования активного отдыха. К ним относятся следующие.

**Занятия малых форм** (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза). Они характеризуются кратковременностью, вследствие чего могут решать лишь отдельные частные задачи:

* повысить тонус и ускорить врабатывание систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (формы утренней гигиенической гимнастики);
* дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление (физкультминутки, микропаузы активного отдыха);
* поддержать отдельные стороны приобретенной тренированности и создать предпосылки для повышения эффективности

основных занятий (домашние задания по школьному курсу физического воспитания и в спорте).

**Занятия крупных форм** относительно продолжительные, на них решаются задачи тренировочного, оздоровительно-реабилитационного и рекреационного характера. Это могут быть:

* самостоятельные тренировочные занятия, например: ОФП, атлетическая гимнастика. Они требуют определенных знаний методического характера для грамотного построения занятия, осуществление самоконтроля, корректного регулирования нагрузки;
* занятия, связанные с решением задач оздоровительно-реабилитационного и рекреационного характера. К ним следует отнести аэробику, турпоходы, подвижные игры и т. п. Данные занятия характеризуются умеренностью нагрузки, отсутствием жесткой регламентации;
* соревновательные формы занятий двух направлений: собственно-спортивные соревнования, для которых характерны официальные правила состязаний, наличие судей и т.п.; поведение соревнующихся направлено на победу или индивидуальное высшее достижение; соревновательные занятия (такие, как зачет, контрольные уроки и т.п.), в которых признаки собственно-спортивных соревнований частично отсутствуют либо меньше выражены.

Все занятия внеурочного типа осуществляются на основе полной добровольности и могут проходить как в группах, так и индивидуально.

Бесспорно, что посредством легкой атлетики можно решать основные задачи физического воспитания детей и подростков в укреплении их здоровья, в формировании и совершенствовании жизненно необходимых двигательных умений и навыков, повышении физической и умственной работоспособности.

Разнообразие видов легкоатлетических упражнений, легкость регулирования нагрузки, сравнительная простота оборудования мест занятий позволяют легкой атлетике органично вписаться во все формы занятий внеурочного типа.[5]

Несмотря на значительные различия, все они имеют существенные общие элементы в задачах и содержании, средствах и методах, во влияниях на занимающихся и др. Этим обуславливается подчиненность их построения общим закономерностям и педагогическим требованиям[4].

Для основных форм занятий в физическом воспитании характерно своего рода трех компонентная конструкция, в которой более или менее явно выражены три структурные части. Первая часть - «подготовительная» («вводный», либо «вводно-подготовительный» или просто «разминкой»), вторая часть - «основная» и третья - «заключительная».

Подготовительная часть занятия направлена на функциональную подготовку организма к предстоящей основной деятельности (обеспечить оптимальное врабатывание организма), формирование смысловой установки на реализацию главной задачи, соответственно настроить эмоционально-волевые факторы поведения занимающихся.

Эта часть занятия имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Построение разминки должно быть постепенным, соразмерным мобилизации функций всех систем организма при выполнении подготовительных упражнений[6].

Содержание подготовительной части занятия зависят, с одной стороны, от особенностей исходного функционального состояния занимающихся, а с другой - в какой мере нужно изменить его в конкретных условиях, чтобы оно стало более благоприятным для выполнения основной двигательной деятельности.

При всех особенностях содержания и условий занятий порядок построения каждого из них в подготовительной части остается принципиально одинаковым.

Типичными задачами подготовительной части являются: вводно-организующие и установочные действия; общая и специальная разминка, а также постоянные тенденции динамики предъявляемых функциональных нагрузок.

Подготовительная часть выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной части. Граница между подготовительной и основной частями является условной, так как фазой их состыковки является специальная разминка.

Основная часть занятия является преобладающей и выполняет главную функцию, в решении задач всех категорий физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). В зависимости от содержания занятия, его структура в основной части бывает гомогенной (однородной), либо гетерогенной (неоднородно-комплексной, комбинированной)[6,7].

При гомогенной структуре основная часть занятия строится без подразделения на неоднопорядковые разделы, по логике последовательного развертывания одной осуществляемой в ней деятельности. В такой структуре все направлено на реализацию одной главной задачи (например, первоначальное или углубленное разучивание сложного двигательного действия, либо избирательно направленное, концентрированное развивающее развитие на те, или иные функциональные свойства организма).

Гетерогенная структура типична для занятий с неоднопредметным комплексным содержанием, в которых решаются не совпадающие задачи (например, разучивание нового двигательного действия и повышения общего уровня тренированности занимающихся). Таким образом, содержание и структура основной части может быть весьма сложна.

Заключительная часть занятия по продолжительности сравнительно не велика, но от ее содержания существенно зависит конечный эффект занятия, динамика восстановительных процессов и его влияния на последующую деятельность. В заключительной части необходимо обеспечить направленное постепенное снижение функциональной активности организма, переключение на восстановительный режим функционирования.

Содержание и продолжительность каждой части весьма изменчивы, так как зависят от задач, вида и продолжительности занятия, от особенностей и состояния занимающихся и др.

С педагогической точки зрения наиболее целесообразной и основной формой построения занятий в физическом воспитании признана урочная форма[4].

ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА МАЛЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ НЕУРОЧНОГО ТИПА

 Методика построения малых форм занятий напрямую зависит от уровня подготовленности занимающихся, их возрастных индивидуальных и других особенностей, а так же от внешних обстоятельств. Более всего специфика обусловлена конкретной направленностью занятия и его местом в общем режиме индивида. [8]

 Вполне разработанной типологией всей совокупности существующих форм построения физкультурных занятий пока не создано что объясняется в какой-то мере многообразием, так и динамичным обновлением их, особенно в наше время. Поэтому приводимую здесь характеристику ряда из них нужно рассматривать лишь как ориентировочную и неполную. [6]

 Типичными признаками, отличающими так называемые малые формы занятий физическими нагрузками упражнениями от крупных, являются главным образом следующие: относительно узкая направленность деятельности. В рамках малых форм решаются , как правило, частные задачи, реализация которых не гарантирует далеко идущего кардинального сдвига в состоянии занимающихся, хотя и может в некоторой мере содействовать ему ; типичны здесь, в частности , задачи по умеренной тонизации и ускорению врабатывания организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности ( как это предусматривается в сеансах утренней гигиенической зарядки или вводной производственной гимнастики), некоторой оптимизации динамики оперативной работоспособности в процессе производственной или иной работы и профилактике её неблагоприятных влияний на состояние организма ( как при использовании позитивного эффекта активного отдыха в рамках физкультпауз , физкультминут и микросеансов производственной гимнастики), поддержанию отдельных сторон приобретённой тренированности и созданию некоторых предпосылок , способствующих эффективности основных занятий (как это предусматривается, например, при выполнении упражнений, входящих в домашние задания по школьному курсу физического воспитания и т. п.; сравнительно небольшая протяженность во времени. Малые формы построения занятий как бы сжаты во времени, представляют собой кратковременные сеансы или серии физических упражнений, занимающие нередко всего лишь несколько минут; незначительная дифференцированность структуры. В малых формах структура как бы свергнута: подготовительная, основная и заключительная части занятия не только кратковременны, но и ограничены по содержанию, а в определенных ситуациях практически не выражены ( особенно тогда, когда физические упражнения теснейшим образом встроены в режим доминирующей деятельности – трудовой, служебной, учебной, - непосредственно подчинены ему, как в случае вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминут); относительно невысокий уровень функциональных нагрузок.

 Из всего этого вытекает, по существу, дополнительная роль малых форм занятий в общей системе физического воспитания. Отсюда не следует, конечно, что ценность их вообще не велика и они не заслуживают достаточно серьезногоотношения к себе. На недопустимость недооценки их значимости со всей очевидностью указывают многие специальные исследования, выполненные в последние десятилетия. Систематически практикуемые такие занятия физическими упражнениями, вне всякого сомнения являются важными факторами оптимизации текущего функционального состояния занимающихся, вносят свой вклад в сохранение их здоровья и обеспечение нормальной жизненной активности, служат общедоступными формами внедрения физической культуры в повседневный быт. Значение их особенно возрастает, естественно, тогда, когда по каким-либо причинам физкультурная активность индивида в конкретных условиях жизни ограничивается преимущественно ими. Вместе с тем нереально лишь на них возлагать надежды как на главные факторы полноценного физического образования и развития – такие функции малым формам не присущи, обеспечить это способна лишь целостная система всестороннего физического воспитания, где малые формы являются одним из необходимых составляющих. [9]

 Для иллюстрации сказанного здесь приводятся примеры малых форм занятий.

 Утренняя гигиеническая зарядка, как известно, одна из наиболее распространенных форм фузкультурных занятий в режиме повседневной жизнедеятельности (заметим, что в качестве малой формы занятий она не тождественна ни утренним тренировочным занятиям, получившим распространение в практике спорта, ни аналогичным случаям применения физических упражнений с довольно большим объёмом нагрузки). Её главное назначение – оптимизировать переход от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности. Основу утренней гигиенической зарядки составляет своего рода разминка, с той, однако, особенностью, что ориентирована она не на оперативную подготовку к какому-либо одному виду деятельности, а на постепенную общую активизацию функций организма, преодоление инерции покоя, включение в повседневные дела в состоянии нормального тонуса и с хорошим настроением. Параллельно в рамках этой формы занятий можно отчасти решать и такие задачи, как формирование и сохранение нормальной осанки, поддержание достигнутого уровня развития отдельных двигательных качеств и общей тренированности и некоторые другие, но лишь развёртывания функциональных возможностей организма после многочасового пребывания в состоянии глубокого покоя. [10]

 Одна из вполне оправданных схем составления комплекса упражнений для зарядки предусматривает:

1. «Выравнивающее» упражнение (например, плавные потягивания с выпрямлением конечностей и туловища, лёжа в постели или в положении стоя);
2. Упражнение, нефорсированно активизирующее кровообращение преимущественно в крупных мышцах нижних конечностей и тазовой области (например, неторопливые приседания или поочередное растягивание ногами резинового жгута в положении сидя);
3. Наклоны, повороты, вращения туловища с сопутствующими движениями руками, постепенным увеличением амплитуды и типа движений;
4. Упражнение общего или регионального воздействия с выраженными, но не предельными усилиями ( например, отжимания в упоре лёжа, имитация толчка штанги с преодолением сопротивления резинового жгута);
5. Серия «растягивающих» движений (например, поочередные маховые движения руками и ногами с увеличением амплитуды до максимальной);
6. Упражнение циклического характера, активизирующее функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем в рамках аэробного режима (например, серийные подскоки на месте или бег в течении 3-5 минут, вызывающие увеличение ЧСС до 140-150 уд/мин);
7. Заключительная серия движений (успокаивающе-переходная), частично нивелирующая избыточную функциональную активность, вызванную предыдущими упражнениями (например, ходьба в убывающем темпе с акцентированными дыхательными движениями). [11]

 Ориентировочная продолжительность всей зарядки – около 10-15 мин., не считая, конечно, последующего приема душа и других индивидуально-гигиенических процедур. В зависимости от самочувствия занимающегося и характера предстоящей основной деятельности допустимо, разумеется, дублировать виды перечисленных упражнений и варьировать связанные с ними парциальные нагрузки. Ограничительным критерием тут может быть, в частности, показатель нормализации ЧСС на 5-ой минуте после выполнения последнего из упражнений, предъявляющего значительную нагрузку (в приведенном комплексе это шестое упражнение ) ; можно считать, что нагрузка в зарядке в целом не превышает целесообразной меры, если величина ЧСС к этому времени равна или близка к уровню , индивидуально обычному в состоянии оперативного покоя. При относительной стандартизации зарядки в рамках определенного периода (например, месяца) она приобретает и значение своего рода функциональной пробы, выявление реакции на которую может служить одним из простых и вместе с тем информативных способов повседневного контроля. [12]

 Хотя по мере адаптации к применяемому комплексу упражнений утренней зарядки есть смысл периодически несколько увеличивать связанные с ними параметры нагрузки, однако превращать её в тренировочное занятие основного типа – нецелесообразно – к нему, судя по преобладающим аргументам, лучше приступать не раньше чем через час-полтора после завтрака (отметим так же, что зарядка может быть представлена в суточном режиме не только как утренняя гигиеническая, но и в иной форме, с более свободным нормированием нагрузки, например, в середине дня). [13]

 Наиболее распространенные малые формы занятий в сфере производственной физической культуры – вводная гимнастика, физкульминуты и физкультпаузы. Их отличительные особенности в решающей мере обусловлены тем, что они органически, непосредственно встроены в структуру трудового процесса и подчинены закономерностям его оптимизации. Это значит, кроме прочего, что в них приемлемы лишь такие виды физических упражнений и лишь такие параметры связанных с ними нагрузок, которые способствуют производительности труда, согласуются с его объективной логикой и оптимизируют его воздействие на работающих. [6]

 Вводная гимнастика. В том виде, в каком вводная гимнастика практикуется сейчас на производстве в системе рациональной организации труда, она обычно представляет собой комплекс из 5-8 относительно несложных гимнастических упражнений без снарядов, выполняемых в течении 5-7 минут непосредственно пред началом рабочих операций. Это тоже своего рода разминка, которая, последовательно активизируя функциональные системы организма, способствует эффективному выполнению последующих рабочих операций, сокращает период врабатывания. Кроме общего эффекта разминка здесь имеет значение и специфическая психомоторная настройка на основные рабочие действия, если трудовая деятельность характеризуется регулярным воспроизведением одного и того же состава движений (в рамках рабочего динамического стереотипа). Поэтому в зависимости от особенностей трудовой деятельности комплекс упражнений вводной гимнастики специализируется. Так, когда основные трудовые операции должны следовать в определенном двигательном темпе и ритме, как минимум в последнем из упражнений вводного комплекса важно смоделировать соответствующие темпоритмовые соотношения, что достигается, как правило, не имитацией самих трудовых действий, а с помощью гимнастических движений. [12]

Физкультпаузы и физкультминуты (или физкультминутки). Этими терминами не совсем удачно принято обозначать кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые преимущественно в качестве факторов активного отдыха (обычно с музыкальным сопровождением, а не редко и в сочетании с элементами самомассажа и другими средствами, способствующими восстановлению оперативной работоспособности) в интервалах, специально выделяемых для этого в процессе труда. Все они являются своего рода паузами – в тои смысле, что осуществляются в малых перерывах по ходу работы. В то же время они имеют деятельностный характер, поскольку представляют собой моменты целесообразного переключения на действия иного типа по сравнению с основными трудовыми операциями, причём как раз такого переключения, которое способно предотвратить снижение уровня оперативной работоспособности и даже несколько повысить его (прежде всего по механизму активного отдыха), особенно когда начинает сказываться текущее утомление. Малые формы занятий производственной физической культуры в специальной литературе обычно подразделяют в первую очередь по продолжительности: физкультпаузы продолжительностью 5-7 минут (точнее их можно назвать «ординарные физкультпаузы»), физкультминуты – 1-2 минуты и микропаузы – 20-30 секунд. [4]

 Согласно накопленным исследовательским данным, в распространенном сейчас во многих сферах профессионального труда восьмичасовом режиме рабочего дня целесообразно выделять до 5-6 физкультпауз и фузкультминут, в том числе 2 основные физкультпаузы, одна из которых вводится спустя 2-3 часа после начала работы, вторая – за 2-2,5 часа до ее окончания (физкультминуты проводятся при необходимости через каждые час-полтора работы, а микропаузы – и чаще). Тут неизбежны, конечно, вариации зависящие от конкретного характера и условий трудовой деятельности. Это относится и к содержанию физкультпауз и физкультминут, и к параметрам связанных с ними нагрузок. Так, при тяжелом физическом труде они включают менее интенсивные, чем трудовые, двигательные действия, в которых в значительной, подчас преобладающей, мере выражены моменты рационального мышечного расслабления и акцентированы дыхательные движения, а также представлен и пассивный отдых; при невысокой же интенсивности движений в трудовых операциях в качестве средств активного отдыха оправданы более интенсивные двигательные действия (хотя и в таком случае, разумеется, необходимо аккуратно нормировать связанные с ними физические нагрузки, чтобы не внести помех в последующие трудовые операции; например, регулируя нагрузку в физкульпаузе по ЧСС, её доводят к середине паузы до 110-120 уд/мин, а затем уменьшают к концу до уровня, близкого к исходному). [14]

 Еще одним примером, иллюстрирующим особенности малых форм занятий в условиях повседневной жизни, могут быть микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера.

 Речь идет об относительно небольших по разовым затратам времени, но, как правило, ежедневных порциях дозирования нагрузки им придается тот или иной парциальный тренировочный эффект, возможный в условиях жесткого ограниченного времени, которое удается выделить между основными и другими неотложными делами.

 Такие микросеансы упражнений могут включать, в частности, дозированные ходьбу или бег по домашней лестнице (вместо подъёма и спуска на лифте), серийные подскоки со скакалкой, серии локальных и региональных силовых упражнений и упражнений «в растягивании» во время, например, просмотра телепрограмм, между бытовыми делами по самообслуживанию. Элементарный порядок использования упражнений и в этих случаях предполагает трёхфазную последовательность действий: вначале разминочную серию движений (в замедленном темпе, с укороченной амплитудой, без дополнительных отягощений), затем одну или несколько серий повторений избранного упражнения и в завершение – успокаивающую серию движений (например, дыхательных). Естественно, что обеспечить развитие даже отдельных сторон тренированности микросеансами упражнений можно лишь в узких пределах, если, конечно, они не перерастают в развернутые формы занятий физическими упражнениями. [15]

**Примерный комплекс упражнений физкультпаузы для выполнения в классе**

1. Упражнения на подтягивание.

2. Для мышц туловища, рук и ног.

3. Для мышц туловища, рук и ног, но более динамичные и с большей нагрузкой.

4. Общего воздействия — приседания, бег, прыжки.

5. Для мышц ног, рук и туловища и их комбинация с акцентом на движение ногами.

6. На расслабление, координацию движений.

При выполнении физкультурной паузы в домашних условиях следует общеразвивающие упражнения чередовать с упражнениями с мячом. Они способствуют тренировке внутренних мышц глаз и используются для профилактики миопии. Количество выполнений упражнения 6 — 8 раз.

**Примерный комплекс упражнений для выполнения дома**

1. Подбрасывание мяча вверх на разную высоту и ловля его одной или двумя руками.

2. Подбрасывание мяча вверх, с хлопками в ладоши перед ловлей.

3. Подбрасывание мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

4. Броски мяча в пол сверху вниз правой рукой и ловля после отскока снизу левой и наоборот.

5. Броски мяча в стену и ловля двумя (одной) руками.

6. Броски мяча вверх с поворотом на 90, 180, 270, 360° перед ловлей.

7. Броски по движущейся цели — большому мячу, медленно катящемуся на расстоянии 4—7 м.[5]

ГЛАВА 3.ХАРАКТЕРИСТИКА КРУПНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ НЕУРОЧНОГО ТИПА

 При всей относительности различий между малыми и крупными формами построения занятий в физическом воспитании и самовоспитании они объективно далеко не равнозначны, в том числе тогда, когда организуются на самодеятельных началах. Условно крупными можно назвать те из форм занятий в самодеятельном физкультурном движении, которые имеют многоминутную протяженность, отличаются от малых форм более обособленной структурой, имеют в силу этого своё самостоятельное значение. Их строгую классификацию предстоит ещё создавать. В современной практике физкультурного движения они довольно быстро преобразуются. Дифференцируются эти формы главным образом по двум направлениям: 1) как формы самостоятельных (индивидуальных или групповых) тренировочных занятий, подобных по определенным признакам урочного типа, и 2) как формы расширенного отдыха, включающего в том или ином соотношении моменты тренировки, состязания культурного общения и развлечения (спортивно-игровые встречи по месту жительства, другие неофициальные состязания в общедоступных спортивных упражнениях, туристические походы в выходные дни и т.д.) [4]

 Самодеятельные тренировочные занятия, подобные урочными (индивидуальные или групповые). Для многих, особенно для людей зрелого возраста, они уже стали основной формой личной организации физического самовоспитания. Часто это не только (и не столько) спортивно-тренировочного занятия, а не имеющие непосредственно спортивной ориентации самостоятельные занятия по общей физической подготовке или избирательно-прикладной тренировке. По содержанию они бывают однопредметными (включающими, например, быструю ходьбу – «спидуокинг» или продолжительный бег, в том числе «трусцой» - «джоггинг», или главным образом материал аэробно-ритмической, либо атлетической, либо иных разновидностей основной гимнастики и т.д.) и комплексными. [16]

 Выбор предмета занятий определяется, кроме прочего, индивидуальными интересами, способностями и полученным ранее физическое образованием. Вместе с тем существенное влияние на их практическую ориентацию оказывают условия жизни и другие обстоятельства, в том числе и конъюктурные, связанные с модой на те или иные физкультурные увлечения (достаточно вспомнить, например, недавние приливы и отливы массового интереса к аэробике, йоге, гимнастике ушу и т.д.). Долг специалистов в этом отношении – тактично формировать индивидуальные интересы и установки в соответствии с принципами научной системы физического воспитания, быть распространителем проверенных, подлинных знаний и практических подходов в любой сфере физической культуры. Первостепенное значение имеет, конечно, серьезная постановка всеобщего физкультурного образования уже на начальных этапах обязательного курса физического воспитания. Только на его основе можно создать надежные гарантии против случайных увлечений в самостоятельной физкультурной деятельности, отнюдь не игнорируя индивидуальных склонностей и интересов. Индивидуальные предпочтения могут быть самыми разнообразными при условии, если они согласуются с ясным пониманием того, что ни один вид физических упражнений, взятый в отрыве от других, даже при самой настойчивой тренировке принципиально не может гарантировать полноценного физического развития и здоровья и что лишь в соединении с другими элементами физической культуры он становится одним из действенных факторов достижения физического совершенства.

 В принципе и на рассматриваемые формы тренировочных занятий, хотя они организуются на самодеятельных началах, распространяются известные общие положения методики физического воспитания (включая и те, что касаются структуры основных форм занятий), но, поскольку эти методические основы удается реализовать при отсутствии непосредственного руководства специалиста, т.е. так как сами занимающиеся овладевают соответсвующими специальными знаниями, умениями, навыками. Иначе говоря, качество построения и вся эффективность таких занятий в наибольшей мере зависит от уровня физкультурной образованности занимающихся, что в условиях развертывания массового физкультурного движения остро выдвигает проблему всеобщего физкультурного образования и его постоянного углубления, расширения сети физкультурно-методических и врачебно-физкультурных консультаций и создания хорошей методический литературы для широких слоёв населения, направленной на рационализацию самодеятельных физкультурных занятий. [14]

###  Подвижные игры

Ничто так не привлекает детей, как игры. Отдельные виды подвижных игр с элементами спортивно-игровых упражнений популярны и среди взрослых. Велико их оздоровительное и образовательное значение. Подвижные игры способствуют укреплению нервной и сердечно-сосудистой систем, активизируют деятельность легких и сердца, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме, оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки.

Основу подвижных игр составляют легкоатлетические упражнения: бег, ходьба, прыжки, метания.

Правила подвижных игр, в отличие от спортивных, доступна и вариативны, поэтому они не требуют серьезной подготовки в организации.

Однако в методике проведения подвижных игр надо учитывать следующие моменты:

* разъяснить роль играющих и их расположение;
* объяснить ход игры (кратко и четко);
* для лучшего уяснения правил игры рассказ сопровождать показом элементов игры;
* обозначить игровую площадку, установить правила игры, рассказать о них: за что присуждается победа, за что игрок выбывает из игры, как выбирается водящий, как происходит его смена;
* игровую нагрузку регулировать посредством изменения продолжительности игры, размера площадки, инвентаря (мяч волейбольный или набивной), характера передвижений (бегом, «гусиным шагом» и т. д.), уменьшения или увеличения времени перерыва;
* за соблюдение техники безопасности, разрешение возникших конфликтов и споров отвечает учитель физической культуры или руководитель.

Примеры игр смотреть ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## ГЛАВА 4 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Организовывать и проводить все физкультурно-массовые мероприятия в школе одному учителю физической культуры не под силу — необходимо создать совет физической культуры. Его количественный состав зависит от величины школы. В классах всегда найдутся ребята, занимающиеся в спортивных секциях. Их и привлекают в организации физкультурной работы. Физорг работает под непосредственным руководством классного руководителя.

В его обязанности входит организация в классе:

* физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня;
* различных спортивных состязаний;
* спортивных команд для участия в школьных соревнованиях;
* пропаганды активных занятий физической культурой и спортом.

Для успешного проведения любого спортивного мероприятия готовятся «Методические рекомендации по подготовке и проведению спортивных состязаний», в которых по пунктам последовательно и логично прописывают все нюансы действия.

1. Цель и задачи. Прежде всего необходимо определить, с какой целью проводится мероприятие, какие задачи стоят перед ними.

2. Место и время. Точно определяется, где и когда проводить мероприятие. Время проведения должно соответствовать школьному распорядку и не мешать учебному процессу.

3. Руководство. Подготовка и непосредственно проведение спортивно-массовых мероприятий в школе возлагается на учителя физической культуры.

4. Участники. При определении участников учитывается пол и возраст, допуск к соревнованиям обязательно согласуется с врачом.

5. Условия зачета и определения победителей. В зависимости от программы и характера соревнований определяются условия зачета. Соревнования могут быть личные, командные и личнокомандные.

В личных соревнованиях места определяют по личным результатам участников: по показательным результатам; по одержанным победам; по количеству набранных баллов.

В командных соревнованиях выявляются только места команд: по сумме очков, полученных зачетным количеством участников (по таблице оценки результатов); по сумме результатов, показанных зачетными участниками; по сумме результатов или очков участников, занявших определенные места.

В лично-командных соревнованиях выявляются как личные места, т. ё. каждого участника, так и командные.

Главное правило соревнований — это создание одинаковых условий для всех участников. Спортивно-массовые мероприятия лучше всего проводить между параллельными классами; если такой возможности нет, целесообразно вводить гандикап в несколько очков младшим перед старшими.

6. Награждение. Подведение итогов и награждение — самый важный воспитательный момент. Основной целью организаторов состязаний является воспитание у детей и подростков настойчивости, воли к победе, выдержке, чувства ответственности пред товарищами, умение владеть собой при поражении и не кичиться своими победами.

Каждую победу ребенка следует отмечать, поощрять. Формы поощрений разнообразны. Это могут быть: объявление результатов перед строем; объявление результатов с вызовом на пьедестал почета; вручение грамот, памятных подарков, ленты или медали «Чемпион»; премирование класса переходящим кубком, вымпелом, экскурсией и т.п.; оформление поздравления в виде красочного объявления в вестибюле школы, расположение материала «Наши победители» на школьном сайте.

Главное — подвести итоги, довести их до участников и зрителей. Иначе теряется целостность мероприятия и радость от победы.

Способы проведения спортивных мероприятий с использованием легкоатлетических упражнений зависят от активности и возможностей организаторов.

### Спортивные конкурсы

Данные состязания непродолжительны, не требуют специальной подготовки и могут проходить без специального инвентаре (секундомеры, рулетки и т.п.).

Их проводят в несколько туров, изменяя программу, тем самым влияя на разностороннее физическое развитие детей и подростков. Игровое начало конкурсов несомненно вызывает к ним интерес, а простота заданий позволит принять участие всем ребятам. Местом проведения может быть любой ровный участок.

 Примеры смотреть ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Неурочная форма - это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самим занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и др. С педагогической точки зрения наиболее целесообразной и основной формой построения занятий в физическом воспитании признана урочная форма.

 В физическом воспитании выделяют следующие формы неурочных занятий: малые формы организации занятий, крупные формы организации занятий, соревновательные формы организации занятий.

 Малые формы занятий отличаются ограниченностью их содержания и кратковременностью. С их помощью обячно решаются задачи по оптимизации текущего состояния организма: тонизации и ускорению врабатывания в процессе в основной деятельности, профилактике её неблагоприятных влияний на состояние организма. Методика проведения малых форм занятий обусловлена конкретной направленностью отдельных занятий и их местом в общем режимеиндивида. К ним относятся: утренняя гигиеническая зарядка, вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы, микросеансы отдельных упражнений тренировочного типа.

 К крупным формам относятся занятия, которые имеют многоминтную протяженность, они отличаются более широким содержанием и более обособленной структурой, имеют самостоятельное значение и форму расширенного активного отдыха, включающего в себя элементы тренировки, культурного общения и развлечения.

В ряду разнообразных форм организации занятий в многолетнем процессе физического воспитания неординарной в известном смысле является соревновательная форма.

Специфические соревновательные требования и отношения имеют свойство в максимальной мере выявлять физические и психические возможности индивида, вплоть до предельной мобилизации, функциональных резервов организма.

В регулярной спортивной деятельности, направленной к высшим достижениям, специфические для нее соревнования и тренировочные занятия составляют формообразующую основу системы подготовки спортсмена и одновременно являются теми целевыми пунктами, на которые ориентируется весь процесс спортивной подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. / А.А. Гужаловский: автореф.дис. ... д-ра пед. наук:13.00.04. – М., 1979. – 46 с.
2. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической.культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - Изд.2-е. испр. и доп. (в 2-х т.). - М.: «Физкультура и спорт», 1976. (т-1. общие основы теории и методики физического воспитания) – 186с
3. Теория и методика физического воспитания: учебник для техникумов физической культуры / под ред. Г.Д. Харабуги; 2-е доп изд. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 320 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений: / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 3-е изд., - М. : Советский спорт, 2004. - 464 с.
5. Интернет источник [SportWiki энциклопедия]// [sportwiki.to/Внеурочные\_формы\_занятий]
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры: / Л. П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
7. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2006. - 272 с.
8. Богданов Г.П. Уроки Физической культуры: пособие для учителя/Г.П. Богданов – М. Физкультура и спорт,2007-192с
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных заведений/ Матвеев Л.П. -4-ое издание стер. – М.: Издательство «Лань»., 2004.-160с
10. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. Институтов / Б.А. Ашмарин – М.:Просвещение,1979-360с
11. Основы теории и методики физической культуры : учебн. для техн. физ.культ./ под ред. А.А. Гужаловского, -М.: Физкультура и спорт,1986.-326с
12. Холодов Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. для студ. Высших учебных заведений. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.-М.:Академия,2000.-480с
13. Дмитриев О.Б. Теория и методика физической культуры /О.Б.Дмитриев,В.А.Широков,П.К.Петров.-2000.-№7-39с
14. Новиков А.Д. Физическое воспитание: учебное пособие/ А.Д.Новиков-М.:Физкультура и спорт,1949.-135с
15. Матвеев А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры/ А.П. Матвеев.-М.:СПРИНТ,1997.-120с
16. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия»/Ю.И.Евсеев.-Ростов на Дону:Феникс,2004.-384с

ПРИЛОЖЕНИЕ1

*Варианты игр, преимущественно с бегом*

**«САЛКИ»**

На площадке свободно размещаются все играющие. Один из них — водящий (назначается учителем, проводится «считалка», по желанию и т.п.).

Водящий поднимает вверх руку и громко говорит: «Я — салка!» Затем старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из игроков. Тот, до кого он дотронется, становится новым водящим, громко говорит: «Я — салка!», и игра продолжается. Победителям ми считаются ребята, которые не были «осалены».

**Варианты игры**:

1. «Салки-пересекалки»: играют так же, как в обычные салки, но можно выручить товарища, пробежав между убегающим и водящим, тогда салка начинает преследовать того, кто пересек ему дорогу.

2. «Выше ножки от земли»: не разрешается салить того, кто запрыгнул на снаряд (скамейку, гимнастическую стенку, уцепился за перекладину и т.п.), караулить убегающего можно не более 5 с.

3. «Чай, чай выручай»: тот, кого осалил водящий, остается на месте и громко кричит: «Чай, чай выручай!» Остальные пытаются выручить своего товарища, коснувшись его, тогда он снова может продолжить игру.

4. «Айболит»: игра начинается как обычные салки, но после того как водящий дотронулся до игрока, все играющие, в том числе и новая салка, бегают, держась за то место, за которое был запятнан играющий.

5. «Салки-повторялки»: преследуемый салкой выполняет любое движение (машет руками, подпрыгивает, поворачивает на 360° и т.п.), водящий должен повторить его движение и только после этого может осалить игрока.

**«БОРЬБА ЗА ЗНАМЯ»**



Рис. 10.1. Площадка и расположение игроков в игре «Борьба за знамя»

Площадка делится на две части. В центре дальних сторон устанавливается «знамя» (ветка, флажок, мяч и т.п.). Играющие Делятся на две команды и располагаются каждая ближе к своему знамени (рис. 10.1).

По сигналу руководителя игроки обеих команд бегут на сторону противников, стараясь завладеть их знаменем и унести его на свою сторону. Игроки салят противников на своей стороне. Осаленный остается на том месте, где его коснулись. Вновь вступить в игру можно, если дотронется игрок своей команды. Выигрывает команда, сумевшая первой пронести на свою сторону знамя противника.

Салить можно только касанием руки и только на своей половине поля. Охранять знамя не ближе 2 м.

**«СЕВЕРНЫЙ И ЮЖНЫЙ ВЕТЕР»**

Выбирают двух водящих. Одному повязывают на руку синюю ленту — Северный ветер, другому красную - Южный ветер. Остальные игроки бегают по обозначенной площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше игроков, коснувшись их. Они останавливаются и принимают какую-либо поз (руки в стороны, на пояс, присед и т.п.). Южный ветер стремится разморозить детей, также дотронувшись до них. Через 2 -~ 3 мин назначают новых водящих.

**ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ «НЕ ПОПАДИСЬ»**

Чертится круг (или выкладывается шнуром). Выбирается водящий, он становится в центре круга. Остальные игроки располагаются за кругом на расстоянии полушага. Их задача —прыгнуть в круг и выпрыгнуть обратно. Водящий должен коснуться ребят в то время, когда они находятся в кругу — тот, кого осалили, становится водящим.

**«ПТИЧКА И КЛЕТКА»**

Игроки делятся на две команды. Одна образует круг, держась за руки — это «клетка». Другая команда — «птички», стоит за кругом. Водящий говорит: «Открыть клетку!». Играющие, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» влетают и вылетают из нее. По команде водящего: «Закрыть клетку!» игроки опускают руки. «Птички», оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они переходят в команду противника, клетка увеличивается. Игра продолжается, пока не останется 1 — 3 «птички». Затем команды меняются ролями.

*Игры с прыжками*



Игры с прыжками

**«ДЕНЬ НЕДЕЛИ»**

Два участника натягивают веревку (скакалку) и громко называют день недели: «Понедельник!». Остальные по-очереди перепрыгивают через нее. Дни недели выкрикивают по порядку, при этом высота веревки увеличивается. Выигрывает тот, кто преодолеет наибольшую высоту. Затем выбираются другие водящие.

Руководящим необходимо смотреть за тем, чтобы, прыгая, участники не мешали друг другу, соблюдали очередность, а высота соответствовала их физическим возможностям.

**«ВЕСЕЛАЯ СКАКАЛКА»**

Игроки располагаются по кругу. Водящий, стоя в центре, начинает раскручивать скакалку вдоль поля. Участники игры стараются перепрыгнуть через нее. Темп и высота подъема скакалки постепенно увеличиваются. Игрок, не сумевший перепрыгнуть через скакалку, становится водящим.

**«РЕЗИНОЧКИ»**

Берется резинка длиной 150 см, ее концы связываются. Одна половина красится в красный цвет, другая в синий. Играть можно втроем. Два помощника, растянув резинку ногами на высоте 15 см от земли, встают друг напротив друга, ноги врозь. Резинка ограничивает площадку шириной 45 см (расстояние расставленных в сторону ног) и длиной 140 см (промежуток между двумя игроками).

Третий начинает прыгать, проделывая по пять упражнений каждой из трех фигур: «восьмерки», «самолетики», «конфетки». При ошибке он меняется местом с одним из стоящих с резинкой. Первым, кто выполнит все упражнения, становится чемпионом веселых прыжков. Резинку можно натянуть на четыре столбика, тогда не надо помощников.

**«Восьмерки»**

1. Встать боком за красной резинкой. Перепрыгнуть через нее на площадку и выпрыгнуть обратно, не задевая резинку.

2. Встать между резинками боком. Подпрыгнуть и, разведя ноги, наступить на обе резинки. Спрыгнуть с резинок на площадку, соединив ноги.

3. Встать между резинками боком. Перепрыгнуть через них, разведя ноги, и прыгнуть обратно через резинку на площадку, соединив ноги.

4. Встать между резинками боком. Перепрыгнуть через них, скрестив ноги (левая нога впереди) и зацепив ногами резинки. Получится «восьмерка». После чего прыгнуть вверх, соединив ноги, освобождая их от резинок. Приземлиться на площадку.

5. То же, что и четвертое упражнение, но делать «восьмерку»! так, чтобы правая нога была впереди.

**«Самолетики»**

1. Встать за красной резинкой, лицом к ней. Сделать четыре прыжка ноги вместе: вперед через красную и синюю резинки и назад.

2. Встать за красной резинкой, лицом к ней. Толчком двух ног зацепить красную резинку, перепрыгнуть через синюю (красный «самолетик»).

3. Подпрыгнуть так, чтобы красная резинка на лету соскользнула с ног, и оказаться лицбм к синей.

4. Толчком двух ног зацепить синюю резинку, перепрыгнут через красную (синий «самолетик»). ,

5. Подпрыгнуть так, чтобы синяя резинка на лету соскользнула, и оказаться лицом к красной.

**«Конфетки» (рис. 10.4)**

1. Встать боком за красной резинкой. Толчком двух ног, зацепив красную резинку, перепрыгнуть через синюю.

2. Прыгнуть влево, разведя ноги и зацепив ногой синюю резинку (первая «конфетка»).

3. Подпрыгнуть, соединив ноги так, чтобы обе резинки соскользнули с ног; приземлиться за синей резинкой.

4. Толчком двух ног, зацепив синюю резинку, перепрыгнуть через красную.

5. Прыгнуть вправо, разведя ноги и зацепив правой ногой красную резинку (вторая «конфетка»).

6. Подпрыгнуть, соединив ноги, так, чтобы обе резинки соскользнули с ног; приземлиться за красной резинкой.

**«КЛАССИКИ»**

На полу или сухом асфальте чертят «классики». Вариантов рисунков множество (прямоугольные, круглые и т.п.). Количество игроков — от двух и более. Участники по очереди бросают плоскую баночку (биту) на поле 1 и на одной ноге прыгают за ней, выбивая биту с поля носком на второе поле, на третье и т.д. до конца рисунка. Следующий кон начинается от поля 2, 3 и т.д.

*Правила игры*

1. Бита не должна попадать на черту.

2. Нельзя вставать двумя ногами и касаться черты.

3. Если бита попадает на черту, в другое поле, за поле, если наступил на черту, то игра уступается другому.

4. Выигрывает тот, кто быстрее всех пройдет все «классы».

*Игры с мячом*



Беговая лапта

**БЕГОВАЯ ЛАПТА**

Место для проведения игры надо организовать так, как показано на рис. 10.5.

Для игры потребуется лапта (рис. 10.6) и резиновый мячик.

Составляются команды по 4—6 чел. По жребию игроки одной из них располагаются за линией «города»; игроки второй—как хотят, по всему полю.

Каждая команда старается за время игры сделать большее количество пробежек. Игроки команды, стоящей за линией «города», по очереди бьют по подбрасываемому вверх мячу. Игрок после удара по мячу оставляет лапту, перебегает площадку, пересекает линию кона и снова возвращается в «город». Игроки команды, расположенной на поле, подхватив мяч, стараются попасть мячом в пробегающего. Если пробегающий задет мячом, то команды меняются местами.

Обмен местами происходит и в том случае, если кто-нибудь из команды, находящейся в поле, поймает мяч на лету или все игроки бьющих промахнутся лаптой.

За каждую перебежку одного игрока от линии «города» до кона и обратно команда бьющих получает одно очко. Побеждает команда, получившая большее количество очков. Продолжительность игры обговаривается заранее.

*Правила игры*

1. Игроки из команды бьющих ударяют по мячу лаптой по очереди, не переступая линию «города».

2. Игрок, бьющий последним в порядке очереди (обычно это капитан команды), имеет право на три удара по мячу подряд.

3. Игрок, ударивший по мячу, может дожидаться удобного случая для перебежек от линии «города» до кона и обратно.

4. Бежать имеют право не только тот игрок, который ударил по мячу, но и все игроки его команды, не успевшие почему-либо перебежать раньше или не попавшие по мячу.

5. Игроки команды, расположенной на поле, имеют право бегать с мячом по всему полю и перебрасывать его один другому чтобы с близкого расстояния попасть в перебегающего.

6. Если один из перебегающих игроков бьющей команды будет задет мячом, то эта команда может, в свою очередь, осалить мячом любого из игроков команды поля; обмен местами между командами при этом не происходит.

7. При перебежках нельзя пересекать боковые стороны площадки. Игрок, нарушивший это правило, считается осаленным; следовательно, команды меняются местами.

**МАЛАЯ БЕГОВАЯ ЛАПТА**

Играют трое. Двое встают друг напротив друга на расстоянии 5—6 м. В руках у одного из них находится мяч любого размера. Третий игрок «водит», находясь посередине. Двое, поочередно бросая мяч, стараются попасть ему в ноги, не выше коленей. Водящий увертывается. Тот, кто попадет, меняется с ним местами. Тот, кто побывает водящим большее количество раз, становится победителем.

**«БАБКИ»**

Для игры требуются бабки (небольшие деревянные чурки) по 10 штук на каждую из команд и один биток (наиболее крупная и тяжелая бабка).

Игроки делятся на две команды по 3—4 чел. в каждой. Впереди каждой команды за 5—6 шагов чертится линия кона. За ней расставляется фигура из 10 бабок — «забор». По жребию одна из команд начинает игру. Игроки по очереди бросают битком в бабки, стремясь сбить их. Затем бьет другая команда, после чего снова первая, и так поочередно. Побеждает команда, затратившая меньшее количество битков на то, чтобы сбить бабки. Можно играть один против одного.

Для того чтобы сбить «забор», надо, начиная с любого его конца, последовательно, одну за другой, сбить все бабки фигуры, но не более чем по две при каждом броске. Если будет сбито более двух бабок или сбитыми окажутся не очередные бабки, то вся фигура ставится вновь. [5]

 ПРИЛОЖЕНИЕ2

*Конкурсы бегунов*

**ДОГОНЯЛКИ**

На ровной площадке шириной не менее 10 м чертятся две разделительные стартовые линии на расстоянии 1 —1,5 м друг от друга и одна финишная на расстоянии 30—50 м от старта.

Игроки одной команды становятся за первой линией. Игроки другой команды в таком же количестве готовятся к старту со второй линии. У каждого за поясом висит лента, платок и т. п.

Бег начинают по сигналу одновременно обе команды. Задача для стартующих на 1-й линии — догнать бегущих впереди и выдернуть у них ленту до пересечения финиша. Старты можно давать из различных исходных положений. Добившиеся успеха получают по одному баллу. Побеждает команда, набравшая больше количество очков.

*Конкурсы прыгунов*

**«ЧЕЛНОК»**

Соревнуются две команды. На ровном месте чертится прямая линия. От нее прыгает участник первой команды. Прыжок отмечается линией (по пятке), затем от этой линии прыгает участник второй команды, но в обратную сторону.

Затем снова в свою сторону прыгает второй участник первой команды с места приземления первого из второй команды и т.д.

Команда-победитель определяется по результату прыжка последнего участника второй команды. Для победы ему необходимо прыгнуть за линию, от которой начал прыжок первый номер первой команды.

**КОНКУРС ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА**

Состязаются 15—20 участников. Им предстоит преодолевать каждую высоту с первой попытки: такое условие дисциплинирует. Начальная высота — 70—80 см. За каждую преодоленную высоту участник получает 1 очко. С увеличением высоты на 5 см прибавляется по одному очку. За взятие участником следующей высоты (75 см) проставляется 2 очка, за 80 см — 4 очка и т.д. Окончательный балл каждого участника соответствует количеству его очков за последнюю взятую высоту. В итоге нетрудно определить, какая из команд стала победителем.

*Конкурсы метателей*

1. Метание мячей в щит с различных расстояний. Необходимо с 10 попыток попасть в отверстие щита наибольшее количество раз. Размер щита 1 х 1 м, диаметр отверстия — 50 см.

2. Отскок. Чей мяч отскочит дальше? На расстоянии 2—2,5 м от стены чертится стартовая линия, от нее — пронумерованные зоны шириной 20—25 см каждая. На высоте 3,5 — 4 м на стене проводится линия, выше которой метать нельзя. Игрок совершает 3 броска в стену, результаты фиксируются по отскоку мяча в соответствующие зоны. Чем сильнее бросок, тем лучше результат, т. е. больше очков.

3. Толкание набивного мяча или камня (до 2 кг) для детей 11 —; 12 лет и ядра (до 3 кг) — для более старших детей. Толкание производится (двумя руками от груди с места, одной с места или со скачка), от линии из коридора шириной 2 м в пронумерованные зоны. Первая шириной 20 см расположена на расстоянии 3 м от стартовой линии. Участник делает три попытки. Каждая оценивается тем количеством очков, которое соответствует номеру зоны\* где упало ядро.

В этом конкурсе можно использовать упражнения в метаниях двумя руками (снизу, сбоку, сверху, спиной к направлению метаний).

Личное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных участниками в трех попытках. Места выявляются по сумме очков участников одной команд.[5]