

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано  
к использованию в работе

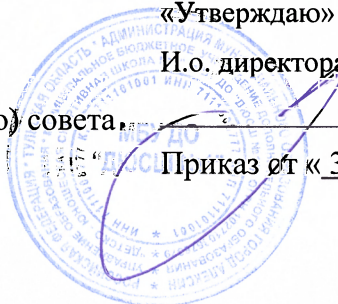
Протокол тренерского (методического) совета  
от 07 сентября 2021 г. № 1

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

О.В. Трофимова

Приказ от «30» декабря 2021 г. № 234-д



**Методическая работа  
«Особенности методики  
подвижных игр на тренировках  
по легкой атлетике»**

Выполнил: Сергеева К.Е. - тренер-преподаватель  
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2021

## Содержание

Введение.....	3
1. Особенности методики подвижных игр на тренировках по легкой атлетике.....	3
1.1. Игра как средство отбора для занятий легкой атлетикой.....	4
1.2. Игры на уроках физической культуры.....	4
1.3. Развитие в играх физических качеств легкоатлет.....	7
1.4. Игры на тренировочном занятии.....	9
2. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике.....	10
2.1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.....	10
2.2. Методические рекомендации.....	15
Список используемой литературы.....	16
Приложение (практический игровой материал).....	17

## **Введение**

С помощью игр воспитываются те физические качества, которые важны для лучшего обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения; Применяются игры – тесты и для определения показателей внимания, координационных способностей, эмоциональных реакций. Не исключено применение подвижных игр и эстафет в виде контрольных упражнений, тестов и в практике спортивного совершенствования. Они являются своеобразными прикидками, позволяющими судить о развитии необходимых качеств легкоатлета, формировании нужных навыков, выявлении скоростных показателей.

В настоящее время практикой и исследованиями подтверждено положение о том, что физические качества наиболее успешно развиваются в том случае, если тренировки проходят по комплексному методу.

Это значит, что в занятиях применяются разнообразные средства (упражнения и игры), предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы и выносливости, а не одного из этих компонентов.

И наоборот, отсутствие «многоборности» при освоении спортивной специализации работа над развитием какого-либо одного качества или узкой группы навыков значительно снижает двигательный диапазон занимающихся, ослабляет развитие координационных способностей спортсменов.

При проведении игр невозможно достичь достаточно избирательного воздействия на мышцы.

В связи с этим надо умело применять игры в сочетании с легкоатлетическими упражнениями, где имеются наибольшие возможности для относительно точной физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм. Подвижные игры могут проводиться в любой части урока, которые будут решать задачи этих частей урока.

Широко используются игры типа «Веселые старты». Подвижные игры используются в основной части урока, для закрепления приобретенных навыков и увеличения нагрузки на организм занимающихся.

Известно, что в игровой деятельности индивидуальные особенности как детей, так и взрослых проявляются особенно ярко.

### **1. Особенности методики подвижных игр на уроках легкой атлетики**

Состоят в первую очередь в том, что между подвижными играми и другими упражнениями, в уроке должна быть, обеспечена тесная преемственность и взаимосвязь. Для этого надо учитывать основные задачи данного урока, его построение, содержание, а также системность прохождения учебного материала в сериях уроков, по четвертям, условия проведения уроков. – В уроки, предшествующие тем, в которых предусматривается начальное ознакомление с определенными двигательными действиями (или совершенствование в них), включают игры, родственные по структуре и характеру изучаемым упражнениям (по принципу «опережающего воздействия»).

- На одном и том же уроке нежелательно совмещать разучивание новой игры с изучением нового материала по легкой атлетике;
- Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений, учитывать возможную деятельность;
- Знакомые игры, короткие по времени, можно проводить с целью разминки перед упражнениями;
- Чтобы предупредить переутомление и перевозбуждение занимающихся, не следует включать игры с прыжками и преодолением препятствий в уроках, где намечено проводить тренировку в беге и прыжках;
- В условиях урока физической культуры время на подвижные игры строго лимитировано. Поэтому необходима четкая организация начала, хода и окончания каждой включаемой в урок игры.

### **1.1 Игра как средство отбора для занятий легкой атлетикой**

Применение тестов для отбора детей и подростков, способных для занятий легкой атлетикой, по-настоящему одаренных, имеет большое значение. При этом речь идет не о тестах, дающих, например, представление об общей и специальной тренированности, а о тестах, которые дают представление о способности новичка в дальнейшем успешно осваивать избранный им вид легкой атлетики. Поэтому рационально использовать игры – тесты. Понятно, что, поскольку человек в игре «раскрывается», он наиболее доступен для наблюдения. Составляя и подбирая игры – тесты, важно предусматривать в них условия, которые могут раскрыть личность в возможно полной мере. С этой целью применяются, как правило, несколько (4-6) игр с разной двигательной характеристикой. В одной игре выявляется общая двигательная активность занимающегося, в другой – точность мышечно-двигательных восприятий.

### **1.2 Игры на уроках физической культуры**

Подвижные игры в соответствии с программой по физической культуре проводятся на уроках - классах. Избранно к проходимому виду легкой атлетики используются в старших классах. Они применяются направленно на формирование и развитие двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся. Игры планируются на весь учебный год с учетом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти. Распределение игрового материала будет зависеть и от времени года. Первая и четвертая четверть, когда уроки проходят на открытой площадке, имеется больше возможностей для проведения игр с метаниями и перебежками типа лапты, преодоления полосы препятствий. Новые игры на уроках разучиваются в основном в конце первой четверти, во второй и третьей учебных четвертях. В начале первой четверти закрепляется игровой материал предыдущего учебного года. В четвертой закрепляются и усложняются игры, пройденные в учебном году. Методика проведения подвижных игр на уроках подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранить определенную плотность урока. Это диктует оперативность, четкую

продуманность методических приемов, необходимость добиваться, чтобы все дети, участвуя в играх, получили нагрузку.

Должны быть созданы условия для активного участия в игре всех занимающихся. Подвижные игры проводятся обычно фронтальным или групповым методом. Может проводиться одна или несколько игр, мальчики и девочки могут играть отдельно.

**а) Подвижные игры на уроках физкультуры в I–IV классах:**

На уроках в I–IV классах подвижные игры занимают ведущее место. Такие действия, как бег, ритмичная ходьба, прыжки, метания лучше усваиваются в играх, двигательный опыт у детей мал. Поэтому проводятся сначала несложные игры, постепенно повышая требования к координации движений. В каждый урок включают игры, связанные с общей задачей урока. В основной части для развития быстроты и ловкости, чаще всего проводят игры – перебежки. («Октябрюта», «Два мороза», «Волк во рву»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. Игры с ритмичной ходьбой, требующие организованности, внимания, согласованности движений, их лучше включать в подготовительную или заключительную части урока. («Кто подходил», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок»). Некоторые уроки в I–IV классах могут состоять полностью из разнообразных игр.

✓ Игры преимущественно с бегом (I–IV кл.):

«К своим флажкам», «Октябрюта», «Гуси - лебеди», «Два мороза», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Эстафета зверей», «Вызов номеров», «Конники-спортсмены», «Через кочки и пенёчки», «Салки», «Белые медведи», «Бездомный заяц», «Невод», «Караси и щука», «День и ночь», «Линейная эстафета с бегом», «Захвати кеглю», «Овладей кеглей», «Колесо», «Эстафета с булавами», «Быстрее перенеси», «Шведские горелки», «Катание палки», «Обгони кольцо», «Эстафета по кругу».

✓ Игры с прыжками в высоту, длину и с высоты (I–IV кл.):

Как и бег, прыжки составляют один из естественных видов движений. Задача подвижных игр, рекомендуемых программой, способствовать с помощью включаемых в них прыжков развитию общей прыгучести, умению правильно отталкиваться одной и двумя ногами, мягко приземляться, определение толчковой ноги. Игры с элементами прыжков связаны как правило со значительной нагрузкой на организм, активно воздействует на все его функции. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Волк во рву», «Прыжки по полоскам», «Зайцы, сторож и жучка», «Парашютисты», «Кто обгонит», «Эстафеты с прыжками», «Салки на одной ноге», «В дальнюю зону», «С кочки на кочку», «Вертуны», «Не оступись», «Бегущая рейка», «Прыжки в длину с места с мячом между стоп», «Попади в след».

✓ Игры с метаниями на дальность и в цель (I–IV кл.):

Метания относятся в основном к прикладному виду физических упражнений. Игры в младших классах содержат все основные виды метаний – на дальность, в неподвижную и движущуюся цель. Метание с использованием малых и больших мячей укрепляет суставы и мышцы рук, развивают глазомер, совершенствуют координацию движений. Это важно для повседневной деятельности, для дальнейших занятий спортом.

«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Дальние броски», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Круговая лапта», «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «На мяч меньше», «Перегони мяч», «Дальние броски», «Прогони мяч по коридору», «Два мяча», «Катание куба», «Прыгающий мяч», «Порази цель», «Забрось в корзину», «Попади в летящий мяч», «Набери 20 очков», «Сбей кеглю».

**б) Игры на уроках легкой атлетики V–VII классах:**

Проведение подвижных игр на уроках 5-7 кл. преследует цель дальнейшего совершенствования естественных видов движений, развития основных двигательных качеств учащихся. Закрепляется ряд игр предыдущих классов. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

✓ Игры с бегом (V–VII кл.):

«Вызов», «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежка с вырубкой», «Погоня», «Старт после броска», «Охрана перебежек», «Встречная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу», «Убегай-догоняй», «Эстафета с перемещением на этапах», «Белые медведи», «Невод», «День и ночь», «Вороны и воробьи», «Овладей кеглей», «Возьми городок», «Челночная эстафета», «Переставь булавы», «Возьми кеглю», «Будь внимательным», «Вокруг гимнастической скамейки».

✓ Игры с прыжками (V–VII кл.):

«Удочка», и её варианты, «Верёвочка под ногами», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыгуны и пятнашки», «Тандем», «Хромая утка», «Скачки», «Прыжки через набивные мячи», «Скок-перескок», «С кочки на кочку», «Не оступись», «Пастух и козы», «Посигутки».

✓ Игры с метание на дальность и цель (V–VII кл.):

«Скачки», «прыжки через набивные мячи», «Скок – перескок», «С кочки на кочку», «Посигутки».

✓ Игры с метанием на дальность и цель (V–VII кл.):

«Снайперы», «Попади в мяч», «Защищать товарища», «Перестрелка», «Защита укрепления», «Защита булав», «Городки с мячом», «Ловкие и меткие», «Сильный бросок», «Перегони мяч», «Два огня», «Дуэлянты», «В четыре стойки», «Два мяча», «Метко в цель», «Запятнай мячом», «Катание куба», «Морской бой», «Броском из-за спины», «Попади в мяч», «Чей отскок дальше», «Попади в мяч на полу», «Игра под сеткой», «Попади в обруч».

**в) Подвижные игры на уроках легкой атлетики (VIII–IX кл.):**

Основные задачи на уроках легкой атлетики с подростками следующие: закрепление и совершенствование в игровой обстановке упражнений легкой атлетики (низкого старта, бега на скорость, прыжков в длину и высоту с разбега, метание малых и больших мячей). По сравнению с младшими классами, игры становятся сложнее. Надо учитывать, интересы и физические возможности в подростковом возрасте становятся более специфичными. Силовые игры проводятся отдельно для мальчиков. С подростками рекомендуется широко проводить игры, в которых учитывается качество выполнения заданий, а не только скорость.

Например, в эстафетах с элементами легкой атлетики (передача эстафеты, прыжки в высоту и длину и т.п.), дистанция бега в играх, высота прыжков,

трудность разных движений в играх должна быть в пределах контрольных нормативов для учащихся VIII – IX кл.

✓ Игры с бегом на скорость (VIII–IX кл.):

«Встречная эстафета», «Навстречу противнику», «Эстафета по кругу», «Круговая эстафета», «Бег командами», «Убегай - догоняй», «Сбей мяч», «Колесо», «Старты с выбиванием», «Эстафеты-поезда», «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Овладей кеглей», «Челночная эстафета», «Лапта - волейбол», «Футболисты», «Борьба за бровку», «Определи свое время».

✓ Игры с прыжками (VIII–IX кл.):

«Эстафета с палками и прыжками», «Челнок прыжковой», «Эстафета с чехардой», «Скакуны», «К финишу прыжками», «Не оступись», «Салки с прыжками», «В дальнюю зону», «Прыжковая эстафета», «Прыжки на стимуляторе на очки», «Брось выше».

✓ Игры с метанием (VIII–IX кл.):

«Через сетку», «По воздушной цепи», «Голчок через препятствие», «Подвижная цель», «Дуэлянты», «Перегони мяч», «Морской бой», «Защищай товарища», «Город за городом», «Пионербол», «Два мяча», «На мяч больше», «Шагай вперед».

### **1.3 Развитие в играх физических качеств легкоатлета**

Более углубленно развивать физические качества можно в секционных занятиях на легкой атлетике. Работа над развитием физических качеств в процессе спортивной тренировки способствует успешному освоению двигательных навыков, достижению высоких результатов в избранном виде легкой атлетике.

Подвижные игры, как бы аккумулируют многие двигательные действия. Ни одну из игр нельзя рассматривать как средство развития какого-либо одного качества в чистом виде. Понятно, что игры, рекомендуемые с целью физической подготовки, развития тех или иных качеств, следует рассматривать как примерные. Специальная физическая подготовка в каждом виде легкой атлетике связана с возможностью применения специально подобранных или составленных игр, направленных на развитие того или иного качества в сугубо специфическом его выражении.

#### **Игры для развития быстроты:**

Спортивная практика подтверждает, что тренировка с преимущественной направленностью, на развитие быстроты создает положительные предпосылки для воспитания силы, выносливости и других качеств, оказывает разносторонний эффект. Быстрота как качество с успехом развивается во многих подвижных играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. В пользу игр говорит и то, что упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Что касается подбора этих упражнений для включения в игру или подбора уже готовых игр, то действия в них по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности и близки к тем

двигательным действиям, которые свойственны избранному виду легкой атлетики.

«Салки», «Салка – дай руку», «Салки - пересалки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Поймай палку», «День и ночь», «Четыре мяча», «Сбей мяч», «Овладей кеглей», «Перемена мест», «Старты с выбыванием», «Встречная эстафета».

### **Игры для развития силы:**

Особенно эффективно сила начинает развиваться в юношеские годы, когда рост тела замедляется. Игр на силу достаточно много, тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо. В играх на развитие силы занимающиеся преодолевают либо собственный вес, либо сопротивление соперника. Многие из игр можно проводить в виде тестов, использовать как контрольные упражнения. В юношеском возрасте необходимо больше использовать упражнения игры, направленные на увеличение силы сгибателей и разгибателей левых конечностей, которые уступают в силе правым.

Применять силовые упражнения, которые воздействуют на отстающие группы мышц в повседневной жизни в своем развитии.

«Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Борьба всадников», «скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправ», «Кто сильнее», «Прыжки в приседе», «Гусеница», «Прыжки на одной ноге», «Хоккей руками», «Скамейка над головой», «Быстрые раки», «Сшибалочка», «С кочки на кочку», «Брось мяч ногой», «Ловкие всадники», «На руках», «Вытолкни спиной вперед», «Плуг».

### **Игры для развития выносливости:**

Современные исследования свидетельствуют о том, что развитию выносливости следует уделять специальное внимание не только в 17–18 лет, но и значительно раньше. Активный двигательный режим повышает темпы развития физических качеств и функций внутренних органов.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются момент напряжения и расслабления. В одних играх движения носят циклический характер («Гонка с выбыванием»), а в других продолжительные усилия не связанные с определенным ритмом.

Часто работа по развитию быстроты переходит в совершенствование скоростной выносливости. Существует не мало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости. Такие игры («Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч») обычно включают в план занятия по О.Ф.П.. Руководителю игр для преимущественного развития выносливости следует иметь в виду ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Один из них – уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля. Другой – усложнение приемов игры и правил, при которых игроки не покидают поле, а остаются на площадке. («Круговая лапта», «Скакуны», «Салки»). Рационально применять упражнения циклического характера на развитие выносливости, с подвижными играми для понижения утомления.

«Салки со скакалкой», «Поймай лягушку», «Убегай – догоняй», «Хоккей руками», «Челнок с переноской фишек», «Круг за кругом», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Удочка прыжковая», «Эстафеты - поезда».



### **Игры для развития ловкости:**

Развитие ловкости заключается в совершенствовании чувства движения, высокой координации, быстроты, ритма и темпа, выполнять действия в зависимости от конкретной обстановки. Большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. Однако имеются игры, где компоненты ловкости находятся в органическом единстве, либо совершенствуются в отдельных сочетаниях. Это относится к играм направленным на совершенствование «чувства мышечных усилий», «чувства пространства», «чувства расчета времени» и пр. В процессе таких игр совершенствуются функции и различные анализаторы, от которых зависит правильное, точное и своевременное выполнение движений.

«Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Передача мяча на ходу», «Двумя руками», «Защита укрепления», «Бег пингвинов», «По одному и вместе», «Одеть и снять кольцо».

### **Игры для развития гибкости:**

Гибкость специфичное, но чрезвычайно важное для спортсмена качество. Подвижность в суставах, эластическая упругость мышц и связок – это способность выполнять движения с широкой амплитудой без затраты больших усилий и излишнего напряжения.

Подбирать игры для развития гибкости надо специально, ибо они призваны оказывать строго целенаправленное, зачастую локальное воздействие на отдельные мышечные группы, связки и суставы. При организации игр на гибкость, надо проводить разминку.

«Палку за спину», «Гонка мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Кувырки и перевороты», «Скамейка над головой», «Шагай через палку».

## **1.4 Игры в тренировочном занятии**

Известно, что только многократные повторения упражнений в любом виде легкой атлетики являются залогом создания прочных навыков, укрепления техники. Но даже у самых сознательных спортсменов наступает своеобразный психологический «застой», утомление, потеря интереса, при однообразии тренировочных занятий. Для процесса тренировки характерен относительно законченный кругооборот определенных периодов. Применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов (подготовительном, соревновательном, переходном), но объем игрового материала и его характер значительно изменяются в связи с задачами на каждом этапе тренировки. Подготовительный период связан с повышением общего уровня развития физических качеств спортсмена, а также приобретение двигательных навыков и умений, наряду со специальными упражнениями в этом периоде могут быть широко использованы и игры, основным содержанием которых является содействие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств. В содержание игр можно включить как упражнения сходные по структуре движения с видом легкой атлетики, так и существенно отличающихся от них, на втором этапе подготовительного периода идет углубленное освоение и совершенствование двигательных навыков, это будет связано с характером игрового материала в тренировке. При подборе и проведении игр усиливается

избирательное, направленное их воздействие на развитие специальных качеств и навыков, необходимых в данном виде легкой атлетики.

В конце микроцикла игры подбираются для активного отдыха.

В соревновательном периоде игры решают вспомогательную роль, связаны с активным отдыхом и сохранением морально – волевых качеств, для снятия нервной нагрузки, повышения положительных эмоций.

В переходном периоде главным будет О.Ф.П., активный отдых, поэтому содержание и характер игр, включаемых в занятия, могут быть самыми разнообразными. Разучиваются новые, ранее не известные игры и эстафеты. Особенно полезно проводить их в условиях разнообразной местности – в лесу, парке, на берегу реки. Что касается самого урока тренировочного (в любом из периодов), то в зависимости от его основной и вспомогательных задач подвижные игры могут быть вовсе не включены. Вопрос отбора и игровых упражнений в различных периодах тренировки и уроке, зависит от тренера и его планов.

## **2. Организация проведения и правила соревнований по легкой атлетике**

### **2.1 Виды и характер соревнований по легкой атлетике**

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе (стадион, шоссе, лесной массив) и в закрытых помещениях (спортивные манежи, залы). В программу соревнований на стадионе могут входить все виды легкой атлетики; на шоссе обычно проводятся соревнования на длинные, сверхдлинные и ультрадлинные дистанции, это: ходьба, начиная с 10 км и больше, бег с 10 км и больше; в лесном массиве проводятся кроссовые соревнования или бег по пересеченной местности. В закрытых помещениях проводятся соревнования по тем видам легкой атлетики, проведение которых возможно только в условиях помещения.

По характеру соревнования подразделяются на личные, командные и лично-командные. Личные соревнования определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками. Командные соревнования определяют только победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства, также определяют занимаемые места всеми остальными командами. Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное, и командное первенство.

По значению соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты. Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком, проводятся ежегодно или через год. Первенства проводятся ежегодно для определения первого места и последующих мест. Чемпионаты определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона, проводятся ежегодно или через год. Чемпионом в каком-либо виде спорта можно стать только на чемпионате соответствующих соревнований.

Соревнования бывают следующих видов:

- ✓ *основные* - соревнования по видам легкой атлетики, где происходит распределение мест;
- ✓ *квалификационные* - соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования;

- ✓ *классификационные* - соревнования проводятся обычно в конце сезона, с целью определения спортивного уровня спортсменов;
- ✓ *разрядные* - соревнования спортсменов определенных разрядов, где младшие разряды могут участвовать, а высшие разряды не участвуют;
- ✓ *с «уравниванием»* - цель соревнований - уравнивать силы спортсменов или команд, давая фору слабейшим командам (по возрасту, разрядности и т.д.), проводятся обычно в средних школах для поднятия интереса к спорту и развития здорового спортивного азарта;
- ✓ *отборочные (контрольные)* - соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности;
- ✓ *заочные* - соревнования проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков;
- ✓ *открытые* - соревнования проводятся для всех желающих, необходим только допуск от врача;
- ✓ *отдельные или видовые* - соревнования проводятся по одному виду или группе однородных видов легкоатлетического спорта («День бегуна», «День прыгуна», «День марафона» и т.д.);
- ✓ *матчевые встречи* - соревнования проводятся между командами для определения сильнейшей.

Все соревнования независимо от характера и вида должны быть включены в календарь соревнований. Соревнования, не включенные в календарь соревнований соответствующих организаций, не могут проводиться и финансироваться. Принцип составления календаря соревнований - сверху вниз, то есть должна соблюдаться субординация, сначала вышестоящая организация составляет свой календарь, затем нижестоящая, и так далее до низового коллектива. Время проведения соревнований нижестоящих организаций не должно совпадать со временем проведения вышестоящих соревнований. Соревнованиям вышестоящих организаций должны предшествовать соревнования нижестоящих с целью составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные, региональные соревнования, в свою очередь этим соревнованиям - первенства областей, далее - городов, коллективов).

Все соревнования проводятся согласно положению, составленному и утвержденному соответствующей организацией. Положение - основной документ соревнований, которым руководствуется судейская коллегия для их проведения. Изменить положение, внести добавки или поправки может только главная судейская коллегия совместно с представителем организации, проводящей соревнования, и представителями команд.

Организации, проводящие соревнования по легкой атлетике, обязаны выслать положение участвующим командам (организациям) в сроки, обеспечивающие необходимую подготовку к данному соревнованию. Положение включает следующие пункты:

- цели и задачи;
- место и время проведения соревнований;
- руководство соревнованиями;

- участвующие организации и участники соревнований;
- программа (желательно по дням и часам);
- состав команды и количество видов для выступления одного участника;
- порядок и условия определения личного и командного первенства (система зачета и оценки);
- награждение;
- условия приема организаций и участников;
- сроки и условия представления заявок.

Положение не должно противоречить действующим правилам соревнований и не содержать в тексте двоякого смысла.

### ***Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике***

Коллегия судей соответствующей федерации для проведения соревнований назначает главную судейскую коллегию (ГСК), которая состоит из главного судьи, главного секретаря, их заместителей и помощников (в зависимости от ранга соревнований). Работа ГСК делится на три этапа: предварительный, соревновательный и заключительный.

**Предварительный этап.** Главный судья изучает положение, проверяет место предстоящих соревнований, дает указания по устранению недостатков, определяет количество судейских бригад и их состав, составляет программу соревнований по дням и часам, проводит семинар с судьями по правилам соревнований, по итогам семинара назначает заместителей, старших судей, проводит совещание судейской коллегии совместно с представителями, вместе с врачом соревнований проверяет медицинский допуск участников.

Главный секретарь на этом этапе готовит всю документацию для проведения соревнований, проверяет технические заявки, определяет количество участников на каждом виде и передает эти сведения главному судье для составления программы по часам, подбирает помощников и секретарей на видах, готовит информацию о соревнованиях, участвует в совещании судейской коллегии, проводит по необходимости жеребьевку участников.

Для проведения соревнований составляются судейские бригады: беговая бригада, бригада судей по прыжкам, бригада судей по метаниям, бригада судей по стилю, бригада судей по дистанции, бригада судей по награждению и торжественным процедурам, бригада судей по информации, рабочая бригада и некоторые другие бригады (состав и количество которых зависят от ранга соревнований).

Беговая бригада состоит из стартеров, хронометристов и финишной группы. Стартеры (2-4 чел.) дают старт участникам забегов, определяют правильность его выполнения. Судьи-хронометристы (6-10 чел.) определяют время прохождения дистанции каждого участника. Финишная группа (6-9 чел.) определяет порядок прихода участников на финише, метраж между участниками, для коррекции временных результатов (в спринте). Секретарь на финише записывает результаты в протокол соревнований и передает его в секретариат. Ответственным в этой бригаде является старший судья на финише.

Бригада судей по прыжкам (3-6 чел.) может состоять из 1-2 бригады или организовываться на каждый вид прыжка. Старший судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол соревнований и передает его в секретариат.

Бригада судей по метаниям (3-7 чел.) может состоять из 1-2 бригады или организовываться по всем видам метаний. Старший судья следит за правильностью выполнения метаний, безопасностью при метаниях. Судьи-измерители измеряют результаты. Секретарь ведет протокол и передает его в секретариат.

Бригада судей по стилю создается при проведении соревнований по спортивной ходьбе и наблюдает за техникой спортивной ходьбы.

Бригада судей на дистанции следит за правильным преодолением дистанции и препятствий участниками соревнований, особенно на виражах, когда бег выполняется по отдельным дорожкам; следит за правильностью передачи эстафетной палочки в эстафетном беге.

Бригада судей по награждению и торжественным процедурам организовывает награждение победителей и призеров соревнований, парад открытия и закрытия соревнований.

Бригада судей по информации дает звуковую и письменную (на специальных стендах) информацию о ходе соревнований.

Рабочая бригада судей готовит места для проведения соревнований, подготавливает и убирает соответствующий инвентарь и оборудование.

**Соревновательный этап.** Главный судья следит за ходом соревнований, чтобы не было задержек по времени; может перенести время начала соревнований; рассматривает все спорные вопросы, которые не смогли решить на месте старшие судьи; оценивает работу судейских бригад; проводит после каждого дня соревнований совещание судейской коллегии совместно с представителями команд и утверждает результаты соревнований.

Главный секретарь на этом этапе организовывает работу секретариата, следит за правильностью оформления документации, ведет сводку командной борьбы, следит за правильной работой судей секретариата, дает информацию о ходе соревнований.

Судьи секретариата обрабатывают протоколы по видам, выводят составы участников для участия в последующих кругах соревнования и передают их секретарям на видах, распределяют места участников, оценивают результаты участников по таблице очков, ведут подсчет очков в командной борьбе, вывешивают информацию на специальные стенды, определяют места соревнующихся команд, дают все сведения об участниках, победителях и призерах, об их тренерах в наградной отдел, оценивают разрядность результатов участников.

Секретари на видах записывают в протокол соревнований результаты, показанные участниками (прыжки в длину, тройной прыжок, все виды метаний), определяют итоговый результат и отдают протоколы в секретариат. Секретари на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» ведут учет использованных попыток на каждой высоте, определяют состав участников на следующую высоту; после окончания соревнований отдают протокол в

секретариат. Секретарь на финише записывает в протокол порядок прихода участников в забегах и их время.

**Заключительный этап.** Главный судья проводит итоговое совещание с судейской коллегией совместно с представителями команд, где окончательно утверждаются результаты соревнований; составляет отчет о соревновании, где указывается число участников, квалификация участников, занятые места командами, победители и призеры соревнований; оценивает работу судейских бригад и главной судейской коллегии.

Главный секретарь участвует в совещании судейской коллегии, подготавливает всю документацию соревнований и материалы для отчета, оценивает работу судей секретариата, вместе с главным судьей подготавливает информацию для печати о прошедших соревнованиях.

Судья на финише определяет приход участников по пересечению ими линии финиша, определяет метраж между первым и вторым, вторым и третьим и т.д. в спринтерском беге. Старший судья записывает все сведения в «финишку», корректирует показания секундомеров на основании метража и передает ее секретарю.

Судья-хронометрист, включает секундомер по команде стартера (реакция на огонь или дым патрона, отмашку флажка) и выключает его при касании участником створа финиша любой частью тела, сообщает результат старшему судье, который его записывает. После команды старшего судьи «Секундомеры - на ноль!» сбрасывает показания секундомера. Показания секундомеров передаются секретарю. Время первого участника фиксируется тремя секундомерами, остальных - по одному секундомеру; в многоборьях время каждого участника фиксируется тремя секундомерами. Окончательный результат определяется следующим образом: отбрасываются лучшее и худшее показания секундомера, берется время среднего секундомера (например, 10,5 с; 10,7 с и 10,8 с, берется время 10,7 с).

Секретарь на финише сначала записывает приход участников забега, а затем напротив каждого из них фиксирует время секундомера. Время первого участника обязательно записывается по трем секундомерам, выделяя окончательный результат.

Стартер должен следить за тем, чтобы никто из участников не стартовал раньше или во время сигнала к старту. При нарушении этих правил он или его помощник должен вернуть участников к месту старта.

Судьи на видах «прыжки в длину» и «тройной прыжок» дают разрешение на выполнение попытки, следят за временем, данным на попытку, за заступом участника, определяют ближнюю точку приземления, измеряют результат. При успешной попытке поднимается белый флаг и замеряется результат, при заступе поднимается красный флаг, попытка не засчитывается. Секретарь записывает результат каждого участника или делает прочерк при неудачной попытке.

Судьи на видах «прыжки в высоту» и «прыжки с шестом» устанавливают начальную и последующие высоты, дают разрешение на выполнение попытки, следят за временем, данным на попытку, определяют правильность преодоления высоты. При удачной попытке поднимается белый флаг, при неудачной - красный. Секретарь ведет протокол соревнований, вызывает

участников на очередную попытку, отмечает в протоколе удачные - знаком «о» и неудачные - «х» попытки, пропущенные высоты или попытки отмечаются прочерком.

Судьи на виде «метания» следят за техникой безопасности; правильностью выполнения попытки; за временем, отведенным на попытку; измеряют результат при удачной попытке; возвращают снаряды. Судьи в поле дают команду для выполнения попытки, после чего старший судья разрешает участнику выполнять метание. Секретарь вызывает участников на очередную попытку, записывает результаты в протокол, при неудачной попытке ставит прочерк.

Как происходит определение участников финальных соревнований на видах «прыжки в длину», «тройной прыжок» и «метания». В финал выходят восемь участников, показавших лучшие результаты. Они имеют право на выполнение еще трех финальных попыток. Если два или несколько участников показали одинаковые результаты, независимо в какой попытке, то рассматривается второй по величине результат каждого участника и по нему распределяются места. При равенстве второго результата рассматривают третий результат. Если все три результата равны, то в финал выходят все участники с одинаковыми результатами (9, 10 человек). Победитель определяется по лучшему результату из всех шести попыток.

В беговых видах, где соревнования проводятся в несколько кругов, участники, показавшие одинаковые результаты, имеют право на перебежку (если позволяет регламент соревнований) или среди них проводится жеребьевка для выхода в следующий круг, или, если есть возможность, в следующий круг допускаются все участники с одинаковым результатом. Места в беговых видах распределяются по результатам финальных забегов, места среди участников, не попавших в финал, - по результатам предварительных забегов. В нескольких финальных забегах места распределяются по показаниям секундомеров (например, забеги на 800 м проводятся в один круг, все забеги финальные).

## **2.2 Методические рекомендации**

✓ Для активизации упражнений легкой атлетики на уроках, необходимо использовать игровой метод с учетом методических особенностей игры и игровых упражнений. И не только при развитии физических качеств, но при обучении и совершенствовании видов легкой атлетики.

✓ Данные науки и практический опыт подтверждает, что навыки в беге, прыжках и метаниях, приобретенные в игровых условиях сравнительно легко перестраиваются при более углубленном изучении видов легкой атлетики. Многообразие исходных положений, вариативность усилий в игре, дают прекрасную подготовку, особенно на начальном этапе тренировки, подготавливают к более сильной нагрузке.

✓ Игры систематически надо повторять для прочности усвоения навыков и умений приобретенных в играх.

✓ Игры применять в зависимости от задач урока. Это положение основополагающее, оно преобладает над всеми остальными мотивами.

Учитывать место урока в цикле, его направленность, а также подготовленность обучающихся, учитывать, какой фазе идет обучение.

✓ Усложнять правила игры, основываясь на освоенном опыте игры. Навыки усложняются постепенно, вырабатывается гибкость навыка, создавая предпосылки для проявления его в новых динамических условиях.

✓ Подвижные игры могут быть применены в легкоатлетическом уроке в том случае, если элементы проходимого вида легкой атлетики предварительно разучены.

✓ При подборе и проведении игр нельзя забывать о свойстве переноса навыков, широко использовать в занятиях по легкой атлетики игры из других разделов подвижных игр.

✓ Игры необходимо использовать по принципу «опережающего воздействия». Включать перед уроком, где предусматривается ознакомление с новым двигательным действием, игры родственные по структуре и характеру изучаемого упражнения, это улучшает обучение легкоатлетическим упражнениям.

✓ Не совмещать разучивание новой игры с изучением нового материала по легкой атлетике.

✓ Использовать игры в качестве тестов, не только для определения общей и специальной тренированности, но и для определения способностей новичка освоить избранный вид легкой атлетики.

✓ Игры на занятиях необходимо использовать локально, в сочетании с легкоатлетическими упражнениями, в любой части урока.

✓ При освоении специализации по легкой атлетике должна присутствовать «многоборность», широко использовать комплексный метод тренировки.

✓ Игры для развития физических качеств следует рассматривать как примерные. Специальная физическая подготовка в каждом виде легкой атлетике связана с применением специально составленных игр.

✓ Применять на начальном этапе подготовки игровые упражнения, которые воздействуют на отстающие группы мышц в повседневной жизни в своем развитии.

✓ Необходимо помнить о вспомогательной роли игр, которая связана с активным отдыхом, для снятия нервной нагрузки, повышения положительных эмоций.

### **Список используемой литературы**

1. Гайс И.А. Учись ходить быстро. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика. Академия, 2005.
4. Жилкин А.И.. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-Спорт, 2006.
5. И.М. Коротков. Подвижные игры в занятиях спортом. «Просвещение» 2011.
6. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Просвещение, 2009.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005.



8. Макаров А.Н.. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 2005.
9. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Москва «Просвещение», 2005.
10. 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 физ. культуры. – М.: ФиС, 2001. Основы легкой атлетики /– М.: ФиС, 2006.
11. Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – 3-е изд., перераб.– М.: ФиС, 2005.

## Приложение

### Практический игровой материал:

#### 1. «На мяч меньше»

Количество играющих 20 – 25 человек. Волейбольная площадка. В начале игры по 5 мячей (волейбольные или гандбольные надувные мячи). Расстановка произвольно, игра идет через сетку, перебрасывать мяч через сетку определенным способом (двумя спереди или двумя из-за головы, одной). По свистку остановка, игроки показывают мячи вверх, у кого меньше – 1 очко, партия идет до 10-15 очков. Если все мячи оказались на одной стороне, партия заканчивается досрочно при любом счете. За бросок до свистка, после, очко снимается.

#### 2. «Перегони мяч»

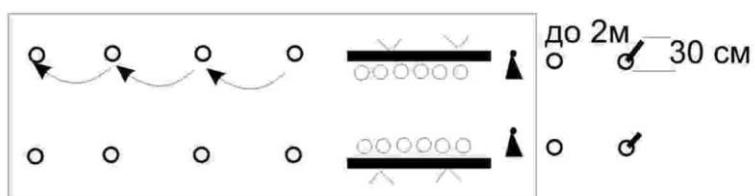
Количество играющих 20-25 человек. 1 баскетбольный или набивной мяч, 20 малых мячей. Играют две команды, располагаясь в ударной зоне. Бросками малых мячей из ударной зоны, выбить баскетбольный мяч в зону соперника. Малые мячи можно подбирать во время игры, выбегая до средней линии и возвращаться в ударную зону. За выбитый мяч команда получает 1 – очко, партия длится до 10-15 очков. За нарушение очко снимается.



Малые мячи можно подбирать во время игры, выбегая до средней линии и возвращаться в ударную зону. За выбитый мяч команда получает 1 – очко, партия длится до 10-15 очков. За нарушение очко снимается.

#### 3. «Скачки»

Оборудование: 2 – стойки; 2 –кегли; 10 резиновых колец. Играют 2-4 команды, 10-15 игроков. У каждого игрока конь (кегля) должен пройти 4 отметки. Игрок бросает

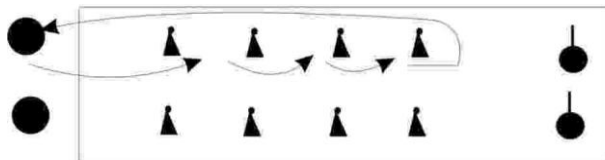


кольцо с линии, кольцо одетое на стойку дает право игроку передвинуть коня на 4 отметки (отмечаясь на каждой). Попадание в стойку, передвигает на одну отметку. Промах, подбирает кольцо, бросает повторно. После прохождения 4-х отметок, кольцо передает очередному игроку, сам садится на скамейку в конце команды.

**Правила:** линию не заступать во время броска, очередной игрок встает со скамейки после получения кольца. Игрок, бросивший кольцо первый раз, одна отметка, второй раз – пройдено две отметки, третий бросок - кольцо одето, игрок со второй отметки отсчитывает 4 отметки, после этого следующему игроку уже нужно будет пройти только 1-у отметку. Чья команда проведет коня по отметкам быстрее.

#### **4. «Эстафета с кеглями»**

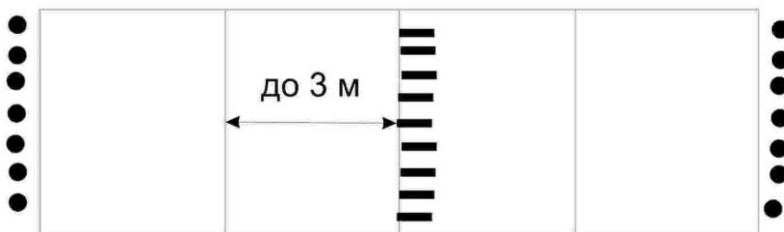
Участвуют 2- 4 команды 10-12 человек в команде. Первый бежит к кеглям, по очереди заваливает их набок, оббегает стойку, бежит к команде, передает хлопком ладони эстафету очередному. Второй участник бежит ставит кегли (один заваливает, другой ставит). Чья команда быстрее закончит эстафету.



Варианты: игрок одной рукой ведет мяч у кегли ведение на месте, второй рукой заваливает кеглю, на финише передает мяч очередному.

#### **5. «Метко в цель»**

Играют на волейбольной площадке, 10 городков, количество малых мячей зависит от количества игроков в одной команде. Городки



(кегли) разных цветов (5+5). Задача команды, пробивая залпом, малыми мячами сбивать городки. Начинают пробивать по жребию.

Варианты:

1. Считают количество сбитых городков;
2. Сбитые городки команда забирает себе за линию (чья команда больше заберет себе из 10-и городков, то выигрывает партию);
3. После пробития мячами, сбитый городок переставляется на один метр вперед, задача команды провести городки за 3-х метровую линию. Но если противоположная команда попадает в выдвинутый городок, он возвращается на один метр назад;
4. Чья команда быстрее собьет 5 городков одного цвета.

#### **6. «Обгони кольцо»**

Две команды. Одна сидит на скамейке, другая стоит за кругом, лицом внутрь. Одна команда передающая, другая «бегуны». По сигналу игроки передают кольцо по кругу, бегун бежит за кругом, стараясь обогнать кольцо. Если «бегун» обгонит кольцо, команда получает очко, команда



быстрее передает кольцо, получает очко, игроки по очереди выходят со скамейки, когда все игроки пробегут команды меняются местами. Игра идет на очки, чья команда больше наберет очков.

### 7. «Запятнай мячом»

1-й – бьющий;

2-й – снимающий;

3-й – водящий.

Первый бросает по кольцу. При попадании бросок повторяется. Промаш первый бежит назад за лицевую линию,

второй – снимает мяч, дает пас третьему, который старается запятнать мячом перебегающего игрока, выбитый игрок выбивает. Третий становится на место первого игрока, второй на место третьего, запасной игрок на место второго. Игра продолжается пока не выбьют всех запасных игроков.

Вариант:

Играют на очки с пленом. Очки присваиваются каждому игроку лично:

попадание в кольцо – 2 очко; перебежка – 1 очко; за выбитого по 1 очку второму и третьему игрокам.

Выбитый становится в плен, заднюю штрафную. Пленники помогают выбивать, но только из плена. На место пробивающего выходит новый игрок. Игрок плена выбивший перебегающего возвращается в команду, не получая очка. Когда набирается три пленника, они меняют 1-2-3-го игроков. Кто больше наберет очков.

### 8. «Два мяча»

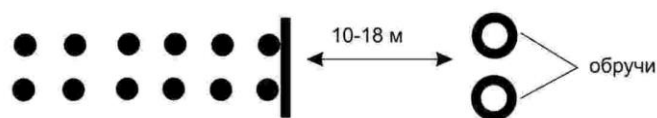
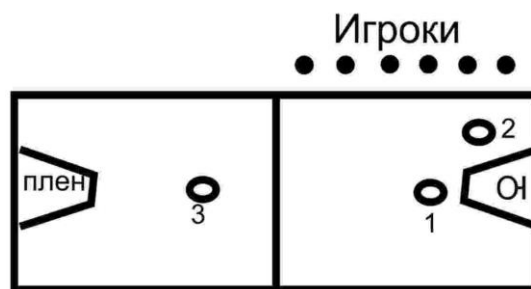
Участвуют две команды, два мяча, играют на волейбольной площадке или на всю ширину зала, через сетку. Поддача выполняется броском из-за поля по свистку одновременно. Игроки ловят мяч и заданным способом (спереди двумя, через голову, одной через плечо) перебрасывают через сетку. Задача чтобы два мяча оказались на полу у соперника. В этом случае начисляется очко. Партия длится до 10-15 очков.

### 9. «Челночная эстафета»

Участвуют 2-4 команды (6-8 человек в команде). У каждого игрока в руках фишка (кубик). Игроки команды бегают в порядке очереди и складывают фишки в свой обруч, затем первый игрок, бегая челнок, носит по одной фишке, передает впереди стоящему в команде, тот передает по колонне назад. Затем команда опять складывает фишки.

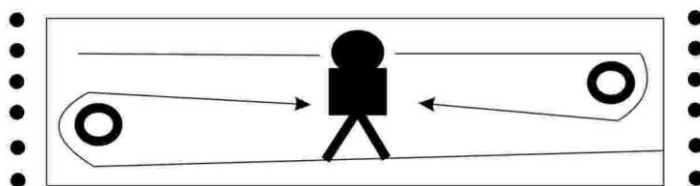
Второй игрок носит по одной и т.д.

Чья команда быстрее закончит эстафету.



### 10. «Сбей мяч»

Козел, набивной мяч (1 кг). Игра идет на очки. По вызову руководителя. Игроки с одинаковыми номерами в команде, бегут к поворотным

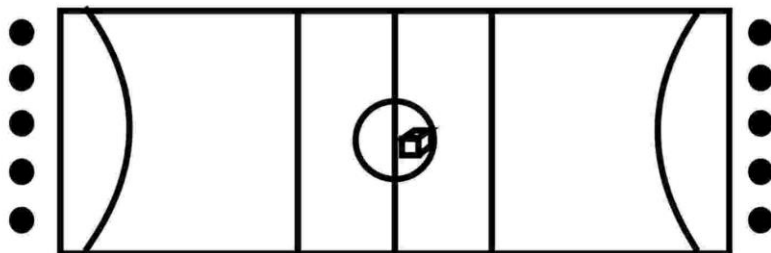


стойкам: один - слева, другой – справа. Оббегают стойки, бегут к мячу, сбивают. Кто первым коснулся мяча, приносит команде очко, затем вызываются другие номера и т.д.

Вариант: можно играть без козла, сбивать ногой (мяч, кеглю, городок).

### 11. «Катание куба»

Два кубика с разметкой (от 1 до 6 очков). Две команды (по 15-20 человек), 20 малых мячей. Расстояние для бросков в зависимости от



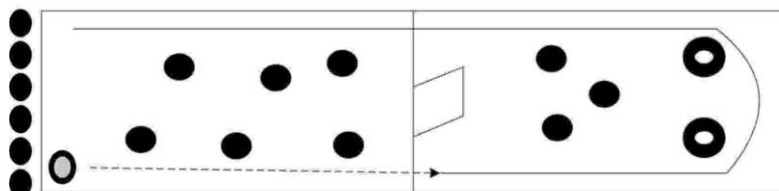
подготовленности игроков (6-9 м). Игра идет на очки. Игроки пробивают из-за площадки. Нужно выбить кубик из круга, смотрится верхняя грань, сколько точек на верхней грани, столько очков получает команда, выбившая первой кубик. Этой же гранью кубик возвращается в круг, в начале игры кубик ставится 6-й вверх. Во время игры можно выбегать в поле до средней линии и подбирать мячи, возвращаясь каждый раз в ударную зону для пробития. За нарушение правил игры с команды снимается 5 очков.

Варианты:

а) при игре двумя кубиками после одного выбитого кубика, выбивается второй, очки начисляются (сумма 2-х кубиков, или разница очков, между 2-мя кубиками)

### 12. «Футболисты»

Ворота из стоек для прыжков в высоту (1-2м). Футбольный мяч, две команды (10-15 человек). Играет одна команда в поле, другая в

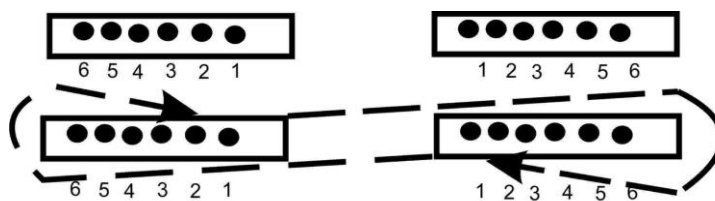


городе. Игра идет на очки. Игрок пробивает мяч ногой с линии площадки, бежит в поле вокруг стоек. Игроки поля в это время разыгрывают мяч, в поле, стараясь быстрее забить мяч в ворота со стороны города. Ударив мяч, игрок не имеет права обгонять мяч, до касания игроками поля. Если мяч после удара не прошел линию ворот, бьющий игрок добывает мяч за линию ворот, затем только бежит вокруг стоек. Игрокам поля нельзя давать пас и забивать мяч в ворота с обратной стороны. Игрок, прибежавший назад в город раньше

забитого гола, приносит команде очко. Игроки поля раньше забили гол, получают очко. Когда все игроки в городе пробьют, идет смена мест игры.

### 13. «Вокруг гимнастической скамейки»

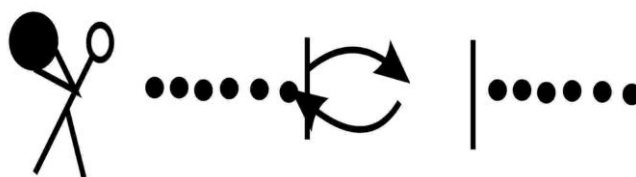
Две команды сидят на гимнастических скамейках в встречных колоннах, у направляющих первых групп – эстафетные палочки. По сигналу



бегут к противоположным скамейкам, сгибают их слева направо и прибегав к направляющим вторых групп, передают палочки. Те выполняют тоже самое. Побеждает команда, быстрее поменявшаяся местами, или снова игроки окажутся на своих местах.

### 14. «Броском из-за спины»

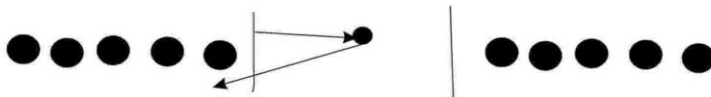
Набивной мяч 1 кг можно использовать различные способы бросков. Команды стоят во встречных колоннах бросают мяч



из-за спины по очереди, очередной с места падения мяча. Чья команда дальними бросками отодвинет команду соперника дальше от линии.

### 15. «Челнок прыжковый»

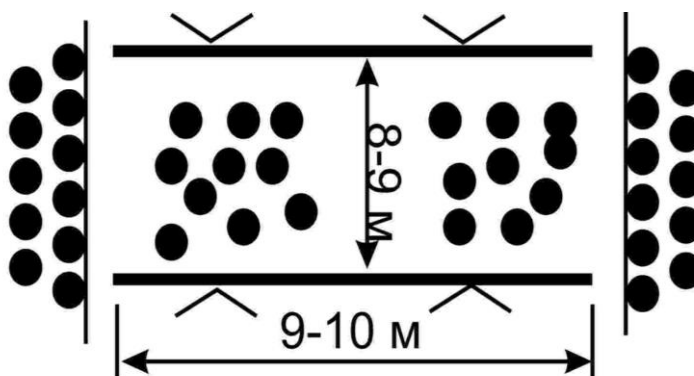
Команды стоят во встречных колоннах, прыгают с/м толчком двух ног в порядке очереди, с места приземления соперника.



Результат фиксируется по пяткам. Чья команда дальними прыжками отодвинет дальше, другую команду от линии старта.

### 16. « Два огня »

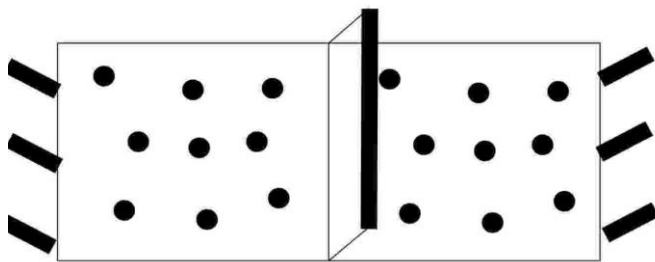
Площадка ограничена бортиками из гимнастических скамеек. Игроки стоящие за линиями, катают (3-4 набивных мяча 1-3 кг) с одной стороны на другую, стараясь задеть ноги игроков на площадке. Последние стараются



увернуться, перепрыгнуть через катающиеся мячи. Игрок задевший мяч выбывает из игры. Играют на время. Чья команда быстрее выбьет всех игроков.

### 17. «Игра под сеткой»

Верхний трос на высоте 1 см, играют 1-2 мяч гандбольными мячами. Задача команды задерживать брошенные мячи соперникам, ведут к сетки или



ведут с мячом, пробрасывают мячи, под сеткой стараясь сбить стоящие кегли за лицевой линией. Игра идет без остановки, игроки быстро ставят сбитую кеглю, продолжают играть. За сбитую кеглю начисляется очко. Партия длится до 5-10 очков.

Вариант: игра идет ногами.

### 18. «Прыжки через набивные мячи»



Проводится личное первенство, игроки по очереди прыгают с ноги на ногу через набивные мячи. Игроки, коснувшиеся во время прыжков мяча, выбивают. Расстояние между мячами увеличивается на одну стопу, оставшиеся игроки продолжают прыгать, и т.д., пока определяется победитель.

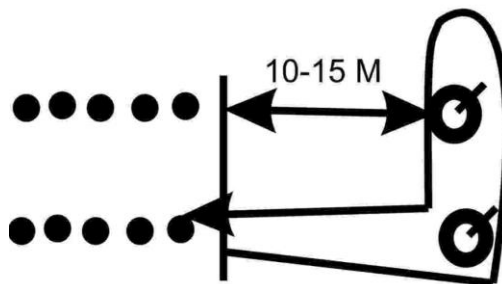
### 19. «Эстафета «Азбука»»

Три комплекта азбуки на гранях кубиков. Команды, игроки которых по очереди бегают в поле носят по одному кубику. Затем руководитель дает 3-5 команды на гимнастических скамейках стараются составить как можно длинное слово. По истечении времени руководитель проверяет чья команда составила длинней слово из перенесенных кубиков.

Вариант: руководитель дает по слову команде с одинаковым количеством букв, игроки бегая по очереди отыскивают среди кубиков нужную букву, бегут к средней линии зала выстраивают из кубиков слово, чья команда быстрее закончит.

### 20. «Захвати кеглю»

По сигналу первые игроки из команд бегут к своим кеглям, оббегают, бегут к чужой оббегают ее, берут ее и несут в свое резиновое кольцо, ставят, бегут в команду и т.д. Если окажется что в кольце стоит кегля, игрок кладет её около кольца, ставит свою кеглю. Чья команда закончит быстрее эстафету.



Вариант: с ведением мяча вокруг кеглей.