

**В.Р. КУЗЕКЕВИЧ
А.А. РУСАКОВ**

**ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
КОМАНДНО-ИГРОВЫХ ВИДОВ
СПОРТА И ПОДВИЖНЫХ ИГР»
(ЧАСТЬ II: «ЭСТАФЕТЫ»)**

Учебно-методическое пособие

Иркутск 2016

УДК 796.1.+ 152.27

ББК 75. 55 + 88.843

К 89

Р 88

*Рекомендовано к печати Учебно-методическим Педагогического института
Иркутского государственного университета*

Рецензенты:

О.Л. Подлиняев, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики Иркутского государственного университета.

А.А. Горбунов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Евразийского лингвистического института в г. Иркутске (филиал)

Кузекевич В.Р. Русаков А.А. Практикум по дисциплине «Теория и методика преподавания командно-игровых видов спорта и подвижных игр»: учебно-методическое пособие (Часть II: Эстафеты) В.Р. Кузекевич, А.А. Русаков. – Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2016. – 204 с.

ISBN

Настоящее пособие предназначено для подготовки студентов направлений, связанных с физической культурой, инструкторов-общественников, преподавателей, учителей физической культуры и начальных классов.

Задача пособия - познакомить с методикой организации и проведения подвижных игр и эстафет, а так же практическим игровым материалом, который поможет в организации и проведении физкультурно-оздоровительной работы.

Пособие содержит перечень подвижных игр и эстафет и их вариантов, рекомендуемых для проведения различных форм оздоровительной и учебной работы с методическими рекомендациями и типичными организационно-методическими ошибками, допускаемыми в процессе проведения игры. Приводится описание авторских подвижных игр, апробированных в многолетней практике работы в качестве учителей физической культуры и преподавателей вуза. Пособие поможет правильно и методически грамотно организовывать и проводить подвижные игры в урочных и внеурочных занятиях.

ISBN

© Кузекевич В.Р., Русаков А.А.

© ФБГОУ ВО «ИГУ», 2016

Оглавление

Введение	9
РАЗДЕЛ I. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ЭСТАФЕТЫ.....	11
1. Эстафеты с ходьбой и бегом	11
1.1. «Кто первый?»	11
1.2. «Колесо»	12
1.3. «Встречная эстафета»	13
1.4. «Эстафета по кругу»	14
1.5. «Ритмическая эстафета»	16
1.6. «Не повторяйся»	17
1.7. «Эстафеты по дорожкам»	18
1.8. «Бег по полоскам»	19
1.9. «Тяни - толкай».....	20
1.10. «Погонщик и верблюд»	21
1.11. «Веселый паровоз».....	21
1.12. «Ручеек»	23
1.13. «Все вместе»	23
1.14. «Слалом»	25
1.15. «Ходьба и бег с мешочком»	25
1.16. «Ходьба по начерченной линии».....	26
1.17. «Не оступись»	27
1.18. «Кто меньше?».....	28
1.19. «Бег по разметкам»	30
1.20. «Навстречу друг другу».....	30
1.21. «Летающий бег»	32
1.22. «Бег и прыжки в тройках»	33
1.23. «Бег пингвинов»	34
1.24. «Со связанными ногами».....	35
1.25. «Бег с переодеванием».....	36
1.26. «Мы с Тamarой ходим парой»	37
1.27. «Плетень»	38
1.28. «Вызов номеров»	39

1.29. «Вот мчится тройка удалая»	40
1.30. «Бег в кругу»	41
1.31. «Лилипутские шаги»	42
1.32. «Собери флажки»	43
1.33. «Ладушки на бегу»	44
1.34. «Эстафеты с хлопками»	44
1.35. «Положи руки»	45
1.36. «Змейка»	46
1.37. «В гору и с горы»	47
1.38. «Эстафета зверей»	48
1.39. «Эстафета с булавами»	49
1.40. «Необычная ходьба»	50
1.41. «Головокружение»	51
1.42. «Встречное течение»	52
1.43. «Капкан»	53
2. ЭСТАФЕТЫ С ПРЫЖКАМИ	54
2.1. «Камешек»	54
2.2. «Прыжки в парах»	55
2.3. «Прыжки в колоннах»	56
2.4. «Прыжки по кочкам»	57
2.5. «Прыжки на скамейке»	58
2.6. «Прыжки командой»	59
2.7. «Прыжки с мячом»	60
2.8. «Прыжок за прыжком»	61
2.9. «Прыжки в мешках»	62
2.10. «Прыжки по квадратам»	62
2.11. «Прыжковый алфавит»	64
2.12. «Перепрыгни через реку»	64
2.13. «Нарисуй и прыгни»	65
2.14. «Прыжки по полоскам»	66
2.15. «Прыжки с препятствиями»	67
3. Эстафеты с метанием	68

3.1. «Попади в мишень по звуку»	68
3.2. «Разноцветные палочки»	69
3.3. «С колышка на колышек».....	70
3.4. «Попади в обруч»	71
3.5. «Чей мяч дальше?».....	72
3.6. « В горизонтальную мишень».....	73
3.7. «Копьем в цель»	74
3.8. «Метко в цель»	75
3.9. «Дальше бросишь – ближе бежать»	76
3.10. «Попади в подвижную мишень»	76
3.11. «Брось и поймай»	77
3.12. «Толкание набивного мяча».....	79
РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭСТАФЕТЫ.....	80
1. Эстафеты без предметов	80
1.1. «Гонка тачек»	80
1.2. «Гусеница»	81
1.3. «Проползи под мостом»	82
1.4. «Прокатись»	83
1.5. «Цепная реакция»	83
1.6. «Каракатица»	84
1.7. «Необычное движение»	85
1.8. « Эстафеты с кувырками».....	86
1.9. «Пролез - встал»	87
1.10. «Эстафета с опорным прыжком и равновесием».....	88
1.11. «Эстафета с чехардой».....	89
1.12. «Кто быстрее проскользит».....	90
1.13. «Эстафеты с гимнастическими снарядами»	91
1.14. «Сороконожка».....	92
1.15.«Эстафета с лазаньем и перелезанием»	93
2. Эстафеты с гимнастическими палками	94
2.1. «С двумя гимнастическими палками»	94
2.2. «Передача палок»	95

2.3. «Нарисуй черту»	96
2.4. «Падающая палка»	97
2.5. «Перешагни через палки».....	98
2.6. «Прыжки с двумя палками»	98
2.7. «Ходьба с двумя палками».....	100
2.8. «Палка под ногами»	100
2.9. «С двумя палками вдвоем».....	101
2.10. «Верхом на коне»	102
2.11. «Добеги и постучи».....	103
2.12. «Бег по лестнице».....	104
2.13.«Необычная ходьба»	105
2.14. «Обруч на гимнастической палке»	105
2.15. «Пробеги не урони!»	106
2.16. «Палки на скамейке».....	107
2.17. «Отмерь расстояние»	108
2.18. «Прыжки через палку».....	109
2.19. «Перешагни через палку».....	109
2.20. «Перемах через палку»	110
2.21. «Брось палку ногой»	111
2.22. «Подтянись».....	112
2.23. «Коромысло»	113
2.24. «Землемер».....	114
2.25. «Намотай на палку»	114
2.26. «Перебор руками»	115
2.27. «Передача палок»	116
2.28. «Переправа»	117
3.29. «Веселый поезд».....	117
2.30. «Буксир»	118
3.Эстафеты со скакалкой	119
3.1. «Прыжки через скакалку»	119
3.2. «Ловкий ковбой»	120
3.3. «Со скакалкой вдвоем»	121

3.4. «Пробеги под скакалкой»	122
3.5. «Скакалка под ногами»	122
3.6. «Прыжки с вращением скалки по полу»	123
3.7. «Смотай скакалку»	124
3.8. «Вертолет»	125
3.9. «Иголка и нитка»	126
3.10. «Хвост змеи»	127
3.11. «Подними и пробеги»	128
3.12. «Перебор руками»	129
3.13. «Ручеек со скакалкой»	130
3.14. «Скакалка и мяч»	130
3.15. «Намотай скакалку на дерево»	131
3.16. «Выложи слово»	132
3.17. «Опусти в банку»	133
3.18. «Вращая скакалку»	134
3.19. «Смотай и размотай»	135
3.20. «Намотай и беги»	136
3.21. «Вокруг себя в парах»	136
3.22. «По дорожке»	137
4. Эстафеты с обручами	138
4.1. «Бег внутри обруча»	138
4.2. «Надень обруч на себя»	139
4.3. «Переправа»	140
4.4. «Эстафета с вращением обруча»	141
4.5. «Догони и пролезь»	142
4.6. «Бег по обручам»	142
4.7. «Обруч - скакалка»	143
4.8. «Колбаска с обручем»	144
4.9. «Чехарда с обручем»	144
4.10. «Обруч на скакалке»	145
4.11. «Катание мяча обручем со скакалками»	146
4.12. «Надень обруч»	147

4.13. « Пробег по обручам»	147
4.14. « Встань в обруч первым»	148
4.15. «Олимпийская эстафета».....	149
4.16. « Белка в колесе»	150
4.17. « Наперегонки с обручем».....	150
4.18. «Скрепка».....	151
4.19. « Парное ведение обруча на палке»	152
4.20. «Пролезь в обруч»	152
4.21. «Мяч сквозь обруч».....	153
4.22. «Ведение мяча обручем»	154
4.23. «Бумеранг»	155
4.24. «Прыжки с обручем»	156
4.25. «Волчок»	157
РАЗДЕЛ III. ЭСТАФЕТЫ С МЯЧАМИ.....	158
1.Эстафеты с мячами.....	158
1.1. «Гонка мячей в колоннах».....	158
1.2. «Передал - садись»	159
1.3.«Мяч навстречу мячу»	160
1.4. «Мяч по скамейке».....	161
1.5. «Попади мячом в обруч»	161
1.6. «Сбей кегли мячом»	162
1.7. «Допрыгни до мяча»	163
1.8. «Попади мячом в цель»	164
1.9. «Катание набивных мячей».....	165
1.10. «Сложное ведение»	166
1.11. «Погрузка арбузов».....	167
1.12. «Встречная эстафета с мячом».....	168
1.13. «Посадка картофеля»	168
1.14. «Необычные передачи»	169
1.15. «Прокатись на мячах».....	170
1.16. «Верхом на мяче»	171
1.17. «Прокати мяч под командой»	172

1.18. «Мяч в кругу»	173
1.19. «Мяч в стенку»	173
Эстафеты с элементами баскетбола	
2.1. «С ведением мяча»	
2.2. «Эстафеты с элементами передач»	
2.3. «Передача во встречных колоннах»	
2.4. «Эстафеты с элементами бросков по кольцу»	
2.5. «Попади в шесть колец»	
3. Эстафеты с элементами волейбола.....	184
3.1. «Над собой и о стенку»	184
3.2. « Кто больше у стены».....	185
3.3. «Мяч через сетку».....	186
3.4. «Передал - садись»	187
3.5. «Передача по кругу»	188
3.6. «Карусель»	189
3.7. «Передал – перебежал».....	190
3.8. «Передача мяча в парах»	190
3.9. «Передачи через коридор»	190
3.10. «Нападающий удар»	193
3.11. «Подача на точность»	194
РАЗДЕЛ IV. ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА	196
1. Эстафеты с элементами ведения мяча.....	196
1.1. «Челночный бег».....	196
1.2. «Змейка»	196
1.3. «Передача - остановка»	197
1.4. «Головой»	198
1.5. «В одно касание»	198
1.6. «Не урони»	199
1.7. «Прием, заземление, передача»	199
1.8. «Ходьба на мяче»	200
1.9. «Дриблинг».....	200
Список рекомендуемой литературы	200

Введение

Здоровье подрастающего поколения вызывает сегодня серьезную обеспокоенность и является предметом заботы государства и общества. Для решения данной проблемы большое значение имеет формирование физической культуры личности школьника, в содействии развитию которой большое значение имеют подвижные игры, позволяющие прививать устойчивый интерес и формировать ценностные ориентации подрастающего поколения в контексте ведения здорового образа жизни.

Эффективность процесса физического воспитания напрямую связана с повышением творческой инициативы, самостоятельности, расширением средств физического воспитания, удовлетворением актуальных потребностей личности ребенка в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Все эти задачи с успехом могут решать подвижные игры, которые в силу своей универсальности, простоты, доступности, высокой эмоциональной привлекательности. Применение подвижных игр позволяет усилить возможности педагогических воздействий, способствуя успешному формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков, системы знаний, психических и нравственных качеств личности.

РАЗДЕЛ I. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ЭСТАФЕТЫ

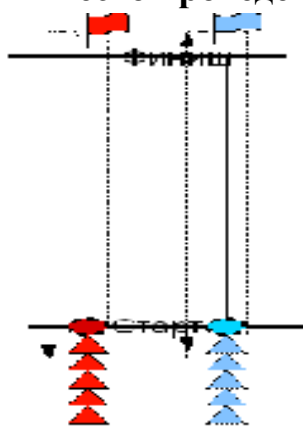
1. Эстафеты с ходьбой и бегом

Эстафеты с ходьбой и бегом пользуются большой популярностью в связи со своей простотой, доступностью, отсутствием необходимости инвентаря, и могут проводиться как в спортивном зале, так и на улице.

Данные эстафеты закрепляют навыки ходьбы и бега в соревновательных условиях, развивают скорость двигательной реакции, быстроту, ориентацию в пространстве, целеустремленность и настойчивость.

1.1. «Кто первый?»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.



Инвентарь не требуется.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре равные команды и становятся в колонны за линией старта. На расстоянии 10-15 метров от линии старта напротив каждой команды ставятся кегли или флажки.

Содержание и ход эстафеты: по руководителю первые игроки бегут к кеглям, оббегают их с правой стороны и бегут обратно за линию старта, и передают касанием ладони эстафету следующему игроку.

Правила:

1. Игроки не имеют права выбегать без сигнала руководителя и переступать линию старта.
2. Оббежать стойку (кеглю) нужно с указанной стороны, не касаясь её.
3. Побеждает команда, которая первая справилась с заданием.

Варианты эстафеты:

1. «Спиной вперед» - бег спиной вперед.
2. «Бег боком» - бег боком приставными шагами.
3. «Бег с вращениями» - бег с поворотом во время бега на 360 градусов.
4. «Комбинированный бег» - бег с сочетанием различных видов бега (три шага лицом, три шага спиной и др.).
5. «Необычное положение» - эстафета проводится с использованием различных исходных положений для старта или финиша (например, старт из положения сидя, лежа и т.п.).
6. «Живая цепь» - игроки команд становятся в колонны, таким образом, чтобы носки ног сзади стоящего игрока соприкасались с пятками впереди стоящего. По сигналу последние участники перебегают и становятся в тоже

положение. Как только игрок в колонне оказался последним, он перебегает и становится указанным способом во главе колонны.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Эта эстафета является самой простой и доступной, поэтому необходимо добиваться правильного и точного выполнения задания.

2. В случае если имеются нарушения, эстафету нужно повторить, предварительно сделав акцент на допущенных ошибках.

3. Повторяйте эту простую эстафету до тех пор, пока не добьетесь, выполнения требуемых правил.

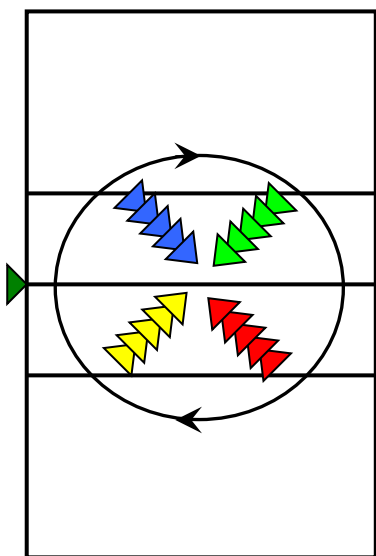
Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.

2. Игроки оббегают кеглю с любой, а не с указанной стороны.

3. Эстафета передается с любой стороны или не передается вообще (отсутствует касание ладоней при передаче).

1.2. «Колесо»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие разделяются на 4-6 команд равных по количеству игроков и становятся в колонну по одному как спицы в колесе, лицом в сторону движения.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя крайние игроки (стоящие снаружи) бегут в направлении «по» или «против» (заранее обговаривается) часовой стрелки, оббегают круг и передают эстафету следующему участнику команды, после чего становятся в начало колонны, а вся команда при этом делает шаг назад.

Правила:

1. Игроки, которые ожидают своей очереди, должны стоять на месте до момента передачи палочки.

2. Игроки не должны мешать и создавать помех друг другу.

3. Эстафета заканчивается, когда участник, который начинал эстафету, становится крайним в колонне.

4. Побеждает команда, которая первой заканчивает эстафету.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. При проведении эстафеты проводите её два раза, меняя направление движения участников.

2. Следите за тем, чтобы мальчик соревновался с мальчиком, а девочка с девочкой.

3. При проведении данной эстафеты учитывайте уровень подготовленности участников, чем он ниже, тем меньше должна быть пробегаемая дистанция.

4. Для подготовленных игроков используйте эстафетную палочку, которую игроки передают друг другу.

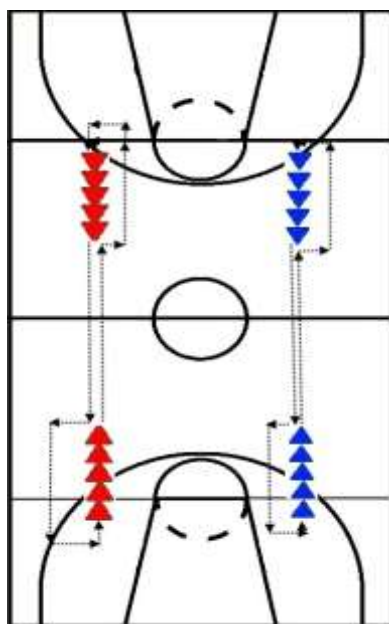
Организационно- методические ошибки:

1. Перед началом эстафеты не уточняется направление движения.

2. Игроки мешают друг другу (толкаются).

3. Мальчик соревнуется с девочкой (если эстафета проводится в смешанных составах).

1.3. «Встречная эстафета»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: два флажка или мяча.

Подготовка: играющие делятся на две команды и строятся в две колонны. Колонны разделяются пополам, поворачиваются лицом (каждая к своей половине) и отступают назад на условленное расстояние (10-30м) в зависимости от размеров площадки и задания. Расстояние между командами 2-4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертится линия. Игроки, стоящие в командах первыми, получают по флажку.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки с флажками или эстафетными палочками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и становятся сзади этой половины команды, получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и становятся в конец колонны и т.д. Команда, игрок которой выбегает, продвигается на шаг вперед к линии для начала бега. Эстафета заканчивается, когда последний из играющих одной из

команд передаст флажок игроку, начинавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

Вариант эстафеты:

1. «Оббеги» - команды становятся как при проведении встречной эстафеты. По сигналу первые игроки бегут к противоположной половине своей команды и огибают ее. Подбежав к голове колонны, они передают эстафетную палочку первому в колонне игроку, который, в свою очередь, оббегает вокруг противоположной колонны и передает эстафету и т.д.

Правила:

1. Начинать эстафету можно только по сигналу.
2. Выбегать за линию для начала бега нельзя до тех пор, пока не будет получен флажок.
3. Если игрок уронил флажок, то он должен его поднять и только после этого продолжить бег.
4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.
5. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой и имеющая минимальное количество штрафных очков.

Педагогическое значение: эстафета развивает скоростно – силовые качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения, закрепляет навыки бега и умение передавать эстафету.

Методические рекомендации:

1. Объясняйте и показывайте игрокам, как нужно располагаться при проведении встречных эстафет.
2. Вместо флажка для передачи можно использовать любой не травмоопасный предмет.
3. Вы можете использовать не только гладкий бег, но и различные виды бега.
4. Если в командах нечетное количество игроков, то в этом случае бег начинают с той стороны, где количество участников на одного больше, иначе один из игроков останется без перебежки.

Организационно- методические ошибки:

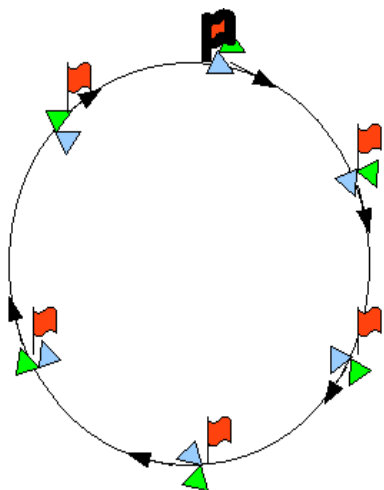
1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.
2. Игроки выбегают до момента передачи эстафеты.

1.4. «Эстафета по кругу»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: эстафетные палочки, разноцветные повязки или жилеты – по количеству команд.

Подготовка: площадка делится по кругу на этапы по 10-20 метров каждый.



На каждом этапе чертится стартовая линия, и отмечается каким – либо цветным знаком, например флажком, воткнутым сбоку от черты. Участники от каждой команды располагаются по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки бегут с эстафетными палочками в руках до следующего этапа и передают палочку очередному игроку, стоящему на старте. Те, в свою очередь, пробегают второй этап и пере-

дают палочку третьим игрокам своих команд и т.д., пока все игроки не примут участие в беге. Побеждает команда, игроки которой закончили бег раньше.

Варианты эстафеты:

1. «Кто быстрее» - команды ставятся в колонны напротив друг друга на противоположных сторонах беговой дорожки стадиона, по сигналу первые игроки бегут по кругу и, оббежав его, касаются плеча следующего игрока, который, в свою очередь повторяет задание и т.д., пока вся команда не закончит эстафету.

2. «Пробежал - остановился» - участники двух команд располагаются на этапах по периметру беговой дорожки на одинаковом расстоянии между собой, по сигналу руководителя первые игроки стартуют и добегают до следующего этапа, где передают эстафету следующему участнику, а сами остаются на месте второго участника. Игроки, принявшие эстафету вторыми, добегают до третьего этапа и передают эстафеты следующему и т.д. Эстафета заканчивается, когда участники, начинавшие эстафету, оказываются на своем месте.

Правила:

1. Игроки должны бежать только по сигналу.
2. При беге эстафетную палочку нужно держать левой рукой, передавая её следующему участнику в правую руку.
3. Если палочка упала, её нужно поднять и продолжить эстафету.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега, закрепляет навыки бега по повороту, совершенствует навыки передачи эстафеты.

Методические рекомендации:

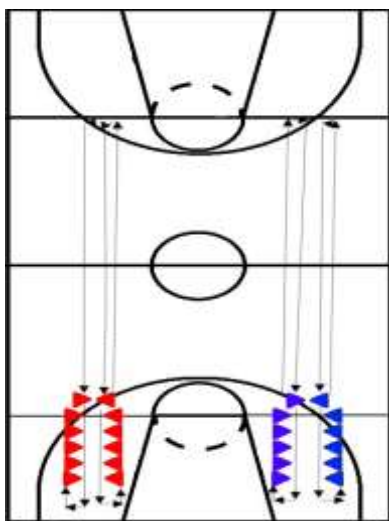
1. Дистанции на этапах можно варьировать в зависимости от условий проведения и уровня подготовленности занимающихся.
2. Перед началом четко объясняйте направление, в котором будет проводиться бег.
3. Используйте различные варианты бега: а так же старты из различных

исходных положений.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большое количество участников в командах.
2. Игроки на этапах имеют разный уровень подготовленности, что исключает элемент соревнования и борьбы.

1.5. «Ритмическая эстафета»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом играющие сначала делятся на команды и становятся за линию старта, затем строятся в колонну по два, при этом каждая пара держится за руки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, игроки первой пары становятся правым (левым) боком друг к другу, и, взявшись за руки, начинают движение боковым галопом до линии финиша и назад, проскакивая при этом в воротца, которые образованы соединенными руками игроков, стоящих в парах и становятся в конце колонны. Как только первая пара пересекла «воротца», движение начинает следующая пара и т.д., пока вся команда не выполнит задание.

Правила:

1. Играющие должны обязательно выполнить тот танцевальный шаг, который установлен.
2. Каждая пара начинает движение только после того, как предыдущая пара пробежала под руками первой пары.
3. Победа присуждается, прежде всего, не за скорость, а за качество выполнения задания.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения, чувство ритма.

Методические рекомендации:

1. Можно выполнять данную эстафету под музыку.
2. Обращайте внимание и обязательно отмечайте пары, которые лучше всего справились с заданием.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.

2. Игроки не соблюдают ритма движения, и на это не обращается внимания.

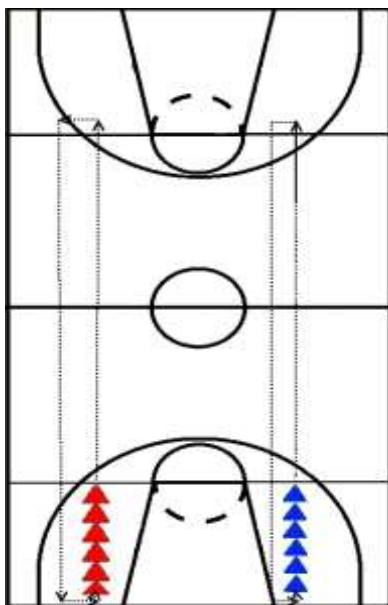
1.6. «Не повторись»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом эстафеты игроки каждой из команд получают задание, которое заключается в том, чтобы на каждом этапе использовались разные способы бега.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки поочередно бегут до стойки, оббегают её и возвращаются назад таким образом, чтобы виды бега не повторялись. Например, первый игрок бежит с подниманием бедра, следующий с захлестом голени, боком приставными шагами и т.д.



Правила:

1. Нельзя использовать тот вид бега, который уже встречался.
2. Побеждает команда, которая правильно выполнила задание.

Вариант эстафеты:

1. «Кто больше» - эстафета продолжается до тех пор, пока одна из команд не повторит вид бега. Побеждает команда, которая показала большее количество вариантов бега.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения, воображение и зрительную память, способность к двигательному комбинированию.

Методические рекомендации:

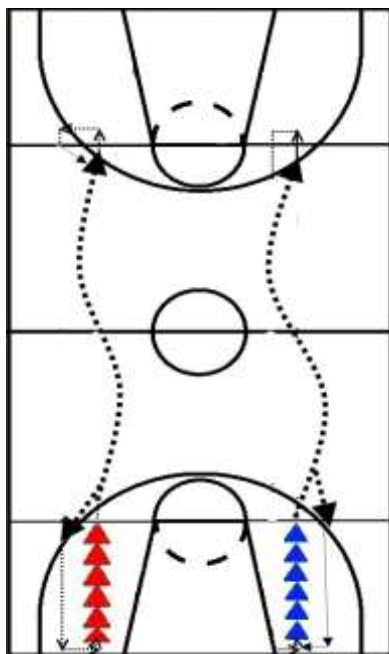
1. Перед началом эстафеты покажите существующие виды бега (с выносом прямых ног вперед, с захлестом голени, подниманием бедра, правым (левым) боком приставными шагами и т.п.).

2. Для объективного судейства для каждой команды должен быть назначен судья.

Организационно- методические ошибки:

1. Участники повторяют виды бега.
2. Один судья следит за всеми командами, что не дает возможности объективно оценивать качество выполнения заданий.
3. Слишком большое количество игроков в командах.

1.7. «Эстафеты по дорожкам»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом эстафеты напротив каждой команды рисуется дорожка (конфигурация дорожек может быть различной, см. рисунок).

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки каждой из команд поочередно бегут по нарисованным дорожкам, стараясь сохранить равновесие, и не выходя за пределы дорожек.

Вариант эстафеты:

1. «Все вместе» - игроки выполняют задание одновременно, взявшись при этом за руки.

Правила:

1. Игроки должны бежать только по дорожкам, не выходя за их пределы.
2. За каждое нарушение (срезание углов, выход за дорожку) команда получает штрафное очко.
3. Участники должны при беге наступать на линию, обозначающую дорожки.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, чувство равновесия, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения, точность оценки параметров движения.

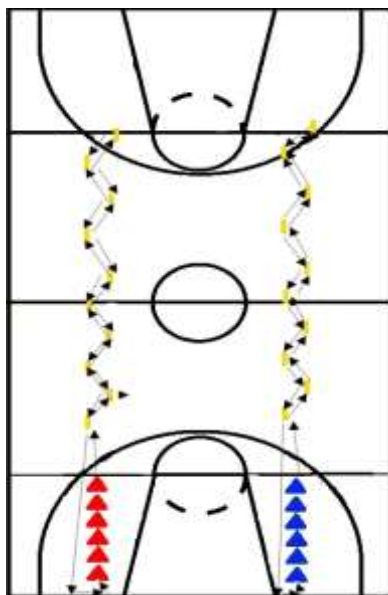
Методические рекомендации:

1. Помните, ширина дорожек зависит от уровня подготовленности и возраста занимающихся.
2. При повторном проведении игры предложите командам поменяться дорожками.
3. При повторном проведении игры используйте дорожки другой конфигурации.

Организационно- методические ошибки:

1. Конфигурация дорожек очень простая, или, наоборот, очень сложная.
2. Игроки при выполнении задания не наступают на линию, обозначающую дорожки.

1.8. «Бег по полоскам»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом эстафеты напротив каждой команды чертятся полосы, таким образом, чтобы расстояние между каждыми двумя соседними полосками было разным: от 40 до 150 см.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки каждой из команд поочередно бегут таким образом, чтобы обязательно наступать на полосы, при этом длина каждого шага будет разной. Добежав до последней полосы, игроки поворачива-

ются и так же по полоскам возвращаются назад и передают эстафету следующему игроку.

Варианты эстафеты:

1. «Прыжки по полоскам» - участники прыгают с одной полосы на другую.

2. «Цветные полосы» - часть полосок, выделяется каким – либо цветом, при этом наступать на цветные полосы запрещено, команда получает за каждую ошибку штрафное очко.

Правила:

1. За каждое нарушение правил игроком команда получает штрафное очко.
2. Побеждает команда, которая первой и без штрафных очков закончила эстафету.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения, способность к дифференциации мышечных усилий.

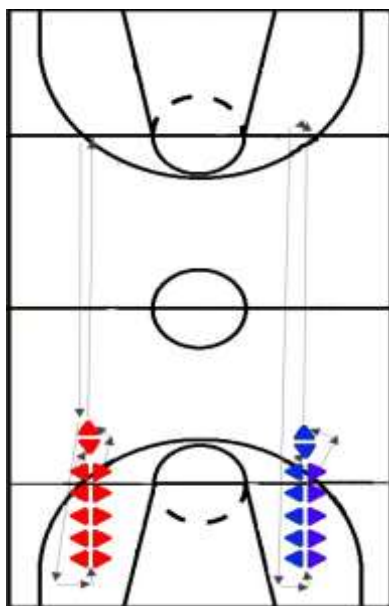
Методические рекомендации:

1. Длина дорожки и расстояние между полосками должны изменяться в зависимости от подготовленности играющих.
2. Используйте разное расстояние между полосками, при этом большее расстояние должно приходиться на конец дистанции.

Организационно- методические ошибки:

1. Недостаточно варьируется ширина между полосками.
2. Слишком широкое расположение полосок, что приводит к невозможности правильно выполнить задание.

1.9. «Тяни - толкай»



Место проведения: рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом игроки каждой команды делятся на пары и становятся спиной друг к другу, зацепившись локтями, после чего выстраиваются в парах в колонны.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают движение до линии финиша, при этом один из игроков тянет, а другой толкает. Забежав за линию финиша, игроки меняются местами между собой: тот игрок, который толкал – тянет, а тот, который тянул – толкает. Добежав до линии финиша, игроки передают касанием эстафету следующей

паре.

Вариант эстафеты:

1. «**Боком в парах**» - игроки становятся боком к линии финиша спиной (лицом) друг к другу и берутся за руки, перемещаясь правым (левым) боком приставными шагами.

Правила:

1. Игроки должны держаться друг за друга согнутыми в локтях руками.
2. Игроки выполняют игровое задание поочередно - сначала один тянет, другой толкает, затем другой.
3. Побеждает команда, которая первой без нарушения правил выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность двигательных действий, способность к их перестроению, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

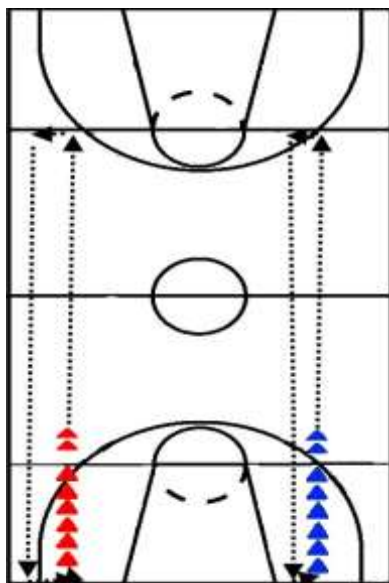
Методические рекомендации:

1. Проводите данную эстафету только на мягком покрытии (газоне), поскольку существует возможность падения.
2. Если игроков мало, то при передаче эстафеты меняется только один игрок.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится на асфальте.
2. Игроки в парах разного пола и роста

1.10. «Погонщик и верблюд»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь не требуется.

Подготовка: на площадке на расстоянии 10 -12 метров чертятся две параллельные линии – линия старта и линия финиша, игроки каждой команды делятся на пары и становятся один за другим, таким образом, что игрок стоящий сзади («погонщик»), держит за руки впереди стоящего игрока («верблюд»), который отводит руки назад, после чего выстраиваются в пары в колонны.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки в парах бегут, забегая за линию финиша, и возвращаются назад, передавая эстафету следующей паре.

Правила:

1. Нельзя отпускать руки.
2. При повторном проведении игроки меняются местами в парах.
3. Побеждает команда, которая первой и без нарушений выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность двигательных действий, способность к их перестроению, быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

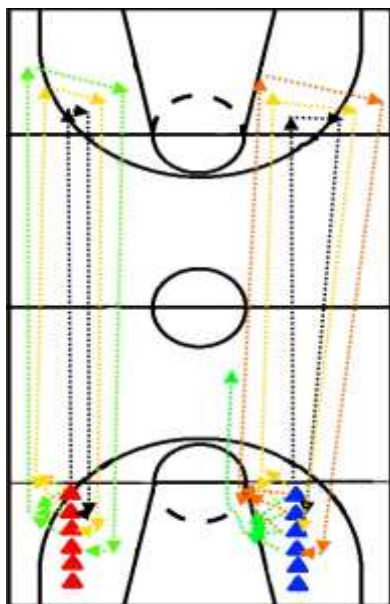
1. Желательно, чтобы игроки в парах были одинакового роста.
2. Объясняйте, что выполнение синхронных и согласованных движений повышает скорость бега.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.
2. Игроки («погонщик» и «верблюд») не меняются местами в парах.

1.11. «Веселый паровоз»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.



Инвентарь: не требуется

Подготовка: на площадке на расстоянии 10 -12 метров чертятся две параллельные линии – линия старта и линия финиша, игроки каждой команды выстраиваются колонны за линией старта.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первый игрок забегает за линию финиша и возвращается назад, за линией старта следующий игрок берет его сзади за пояс и уже вдвоем они бегут за линию финиша и возвращаются назад, после чего третий игрок берет за пояс второго и т.д., пока вся команда, не образовав «состав» - «паровоз» и «вагоны» пересекает линию финиша и возвращается назад.

Правила:

1. Игроки обязательно должны забегать за линии старта и финиша.
2. Отпускаться нельзя, если это произошло, игроки должны сначала восстановить весь «состав» и только после этого продолжить движение.
3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, согласованность действий, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

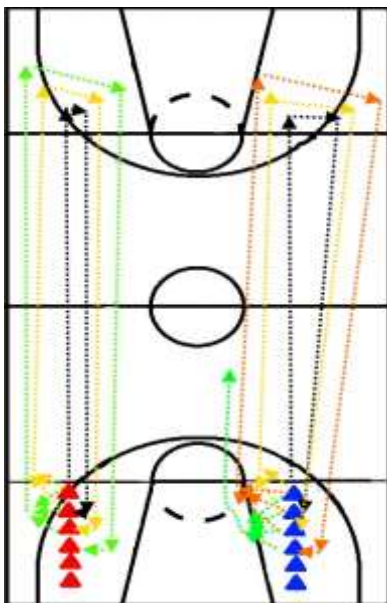
Методические рекомендации:

1. При подведении итогов, отдавайте предпочтение той команде, которая не допустила ошибок, а не той которая, несмотря на ошибки, закончила эстафету первой.
2. «Состав» не должен быть очень длинным, если у вас большое количество игроков лучше увеличить количество команд.

Организационно- методические ошибки:

1. Команды располагаются слишком близко друг к другу и поэтому мешают друг другу.
2. При повторном проведении игры игроки не разворачиваются (первый должен становиться последним).
3. Эстафета проводится в тесном помещении (зале).

1.12. «Ручеек»



Место проведения: рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: на площадке отмечаются две линии на расстоянии 20 метров друг от друга, перед началом игроки каждой команды делятся на пары и становятся лицом друг к другу и берутся за руки – один правой, а другой левой рукой, после чего выстраиваются в парах в колонны за линией старта и поднимают руки над головой.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки, начиная с пары, стоящей последней, проходят, не отпуская рук, под поднятыми руками остальных участников игры, и становятся во главе колонны, подняв руки. Как только пара становится последней, она тут же начинает движение и проходит под руками остальных участников и т.д.

Правила:

1. После прохождения «ворот» игроки первой пары не идут вперед, а сразу же останавливаются.
2. Эстафета заканчивается, когда пара, которая была первой, вновь оказывается во главе колонны.
3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, точность оценки параметров движения и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Проводите данную эстафету при большом количестве играющих.
2. Если игроков мало, то при передаче эстафеты меняется только один игрок.

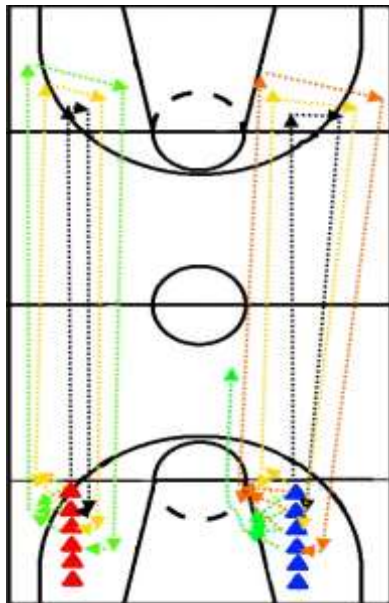
Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится на асфальте.
2. Игроки в парах разного пола и роста.
3. Эстафета проводится в тесном помещении.

1.13. «Все вместе»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.



Подготовка: на площадке на расстоянии 10-12 метров чертятся две параллельные линии – линия старта и линия финиша, игроки каждой команды выстраиваются колонны за линией старта.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд бегут до линии финиша и обратно, забегают за линию старта, после чего берутся правыми руками и так же, но уже вдвоем бегут до линии финиша и обратно, после чего к ним присоединяется следующий игрок и т.д. Эстафета заканчивается, когда вся команда, взявшись правыми руками, возвращается за линию старта.

Правила:

1. Игроки должны перемещаться, держась друг за друга правыми (левыми) руками.
2. Игроки обязательно должны забежать всей командой за линии.
3. Побеждает команда, которая первая и без ошибок, выполнила задание.

Варианты эстафеты:

1. «Держись за предмет» - игроки могут бежать, держась рукой (руками) за обруч, веревку.
2. «Рука под ногами» - после того, как игрок, начинавший эстафету, возвращается за линию старта, следующий игрок берет его за руку, которую первый участник подает ему между своими ногами, после чего они в таком положении бегут до линии финиша и возвращаются назад, а второй игрок дает руку между своими ногами третьему и т.д.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

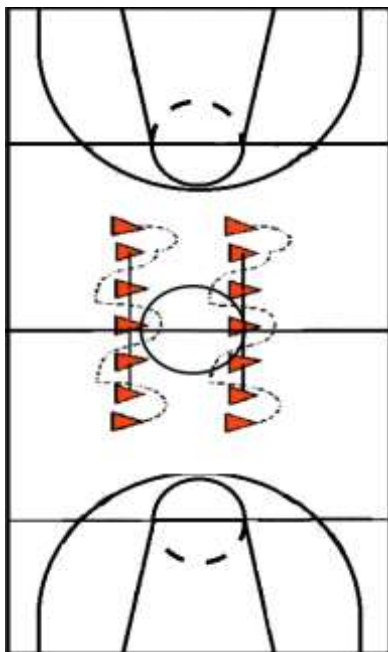
Методические рекомендации:

1. Проводя данную эстафету, рекомендуется проводить её два раза, при повторном проведении игроки должны поменяться местами (те которые начинали первыми, становятся последними) для равномерной нагрузки для всех играющих.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки команд располагаются слишком близко друг к другу, что может привести к столкновениям.
2. Слишком большое (более семи) количество игроков в команде.

1.14. «Слалом»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом игроки каждой команды берутся за руки и становятся в шеренги правым (левым) боком к линии старта

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, игрок, стоящий последним, отпускает руку и пробегает под руками всех участников и берет за руку первого игрока. Как только игрок оказался последним в шеренге, он сразу же начинает движение.

Правила:

1. Нужно пробегать под руками всех участников, никого не пропуская.
2. Нельзя идти вперед игрокам, которые держатся за руки.
3. Эстафета заканчивается, когда команды оказываются в положении, из которого эстафета начиналась.

Педагогическое значение: эстафета развивает пространственную ориентацию, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Если уровень подготовленности играющих достаточно высокий, то можно дать задание пробегать под опущенными руками.
2. Можно усложнить задание, предлагая игрокам двигаться спиной вперед или правым (левым) боком.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки держатся за руки неплотно или расцепляют руки.
2. Недостаточное количество свободного места перед командами.

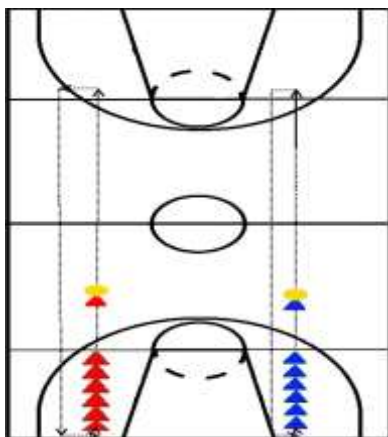
1.15. «Ходьба и бег с мешочком»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мешочки с песком или куски жесткого картона по числу команд.

Подготовка: на площадке на расстоянии 10 – 12 метров друг от друга

чертятся две линии, играющие делятся на команды и выстраиваются за линией старта в колонны, на голове у первых игроков – мешочки с песком.



Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки шагом или бегом перемещаются и заходят за линию финиша, после чего возвращаются назад и передают мешочек с песком следующему участнику.

Правила:

1. Мешочек нельзя придерживать руками.
2. Если он упал с головы, то нужно его поднять, положить на голову, и только после этого продолжить движение.
3. За каждое падение мешочка команда получает штрафное очко.
4. Побеждает команда, которая к моменту окончания эстафеты набрала минимальное количество штрафных очков.

Педагогическое значение: эстафета воспитывает чувство равновесия, навыки правильной осанки, развивает выразительность движений.

Методические рекомендации:

1. Обращайте внимание играющих на то, что самое важное правильно держать осанку.
2. Вместо мешочков с песком можно использовать кубики или другие предметы.

Организационно-методические ошибки:

1. Игроки обращают внимание на скорость выполнения, а не на правильность осанки.
2. Игроки держат мешочки рукой или бегут с мешочком в руках и на это не обращается внимания.

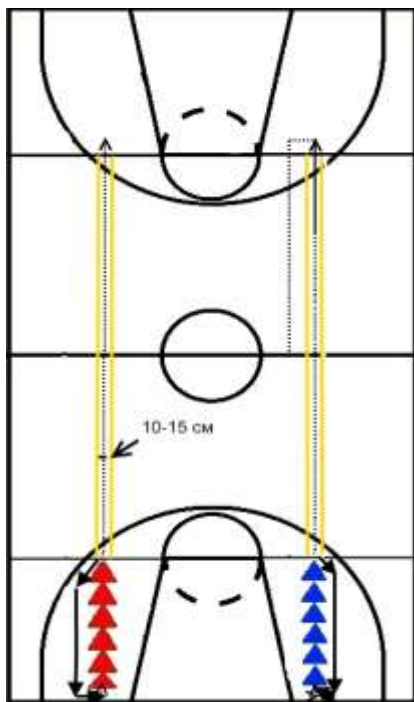
1.16. «Ходьба по начерченной линии»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: на площадке, напротив каждой из команд, расположенных в колоннах за линией старта, чертится длинный (10-12 метров) коридор из двух параллельных линий шириной 10-15 см.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд начинают движение, ставя ноги только в пространство внутри коридора, доходят до конца коридора, поворачиваются, не выходя за его границы, и возвращаются назад.



Правила:

1. Бежать нельзя, можно быстро идти.
2. За каждое касание ногами пространства за коридором команда получает штрафное очко.

Варианты эстафеты:

1. «Пятки вместе – носки врозь» - участники передвигаются, правым (левым) боком ставя пятки вместе – носки врозь и наоборот, сводя носки и разводя пятки.

2. «Пятка к носку» - участники передвигаются, приставляя пятку одной ноги к носку другой лицом (спиной) вперед.

3. «Сложные движения» - игрок перемещается следующим образом: сначала он касается пятки одной ноги носком другой, после чего делает шаг вперед, затем повторяет то же движение другой ногой.

4. «Закрыв глаза» - игрокам предлагается пройти по линии с закрытыми глазами. Если игрок сильно отклонится от линии, то попытка не засчитывается, игрок становится в конец колонны и, когда до него дойдет очередь, повторяет выполнение задания.

Педагогическое значение: эстафета воспитывает навыки правильной осанки, развивает чувство равновесия, способность к пространственной ориентации, точность оценки параметров движения.

Методические рекомендации:

1. Ширина коридора зависит от уровня подготовленности играющих: чем она выше, тем уже коридор.
2. Коридор может иметь сложную конфигурацию или содержать препятствия, через которые нужно перешагивать.

Организационно- методические ошибки:

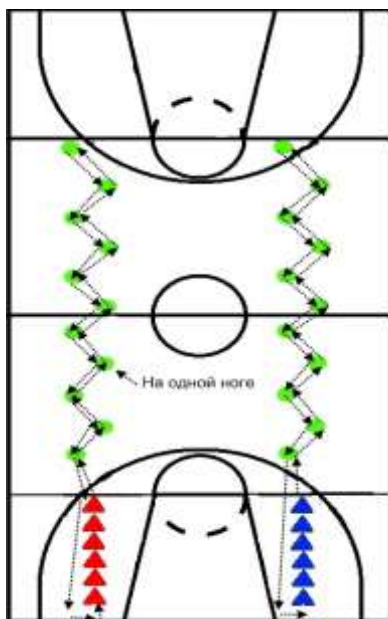
1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.
2. Игроки переходят на бег или наступают на землю за границами коридора.

1.17. «Не оступись»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта.



На площадке обозначаются (чертятся) два – четыре ряда небольших кружков диаметром до 50 сантиметров – «кочки» на расстоянии 40-50 сантиметров один от другого. В каждом ряду семь – девять кружков. Перед первыми кружками чертится общая линия старта, с которой начинаются прыжки, при этом рисунок кочек для каждой команды должен быть одинаковым.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки прыгают на левой (правой) ноге из одного кружка в другой, стараясь не наступать за пределы кружков, туда и обратно, после чего передают эстафету следующему игроку.

Правила:

1. Прыгать нужно только указанным способом.
2. В один кружок не разрешается прыгать больше одного раза.
3. Перепрыгивание за линию кружка считается ошибкой, за это команда получает штрафное очко.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, прыгучесть и ориентацию в пространстве, способность изменять направление движения и дифференцировать мышечные усилия.

Методические рекомендации:

1. Расстояние между кружками должно соответствовать уровню подготовленности занимающихся.
2. При повторном проведении эстафеты не забывайте объяснять игрокам, что нужно менять ногу, на которой они прыгают.

Организационно- методические ошибки:

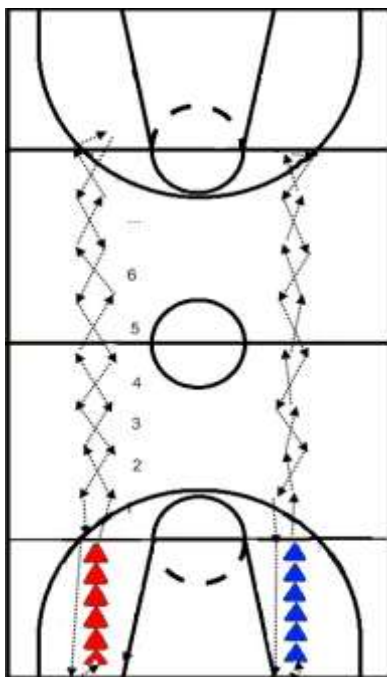
1. Недостаточное количество кочек, расстояние между которыми не соответствует возможностям игроков.
2. Игроки переходят на бег или становятся на две ноги.

1.18. «Кто меньше?»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре равные команды и становятся в колонны за линией старта. На расстоянии 10-15 метров от линии старта напротив каждой команды ставятся кегли.



Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки бегут к кеглям, оббегают их с правой стороны и бегут обратно за линию старта, и передают касанием ладони эстафету следующему игроку. Задача игроков – сделать как можно меньше шагов, при этом каждый участник вслух считает свои шаги, а после передачи эстафеты следующий за ним игрок продолжает счет с той цифры, на которой остановился предыдущий участник.

Правила:

1. Игроки не имеют права выбежать без сигнала руководителя и переступать линию старта.
2. Оббежать стойку (кеглю) нужно с указанной стороны, не касаясь её.

3. Игроки сами громко считают количество шагов.

4. Побеждает команда, которая сделала в сумме наименьшее количество шагов и первой справилась с заданием.

Варианты эстафеты:

1. «С оглядкой» - бег спиной вперед.
2. «Галоп» - бег правым (левым) боком приставными шагами.
3. «Досчитай до ста» - эстафета продолжается до тех пор, пока команда не выполнит заранее определенное количество шагов, например, сто.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

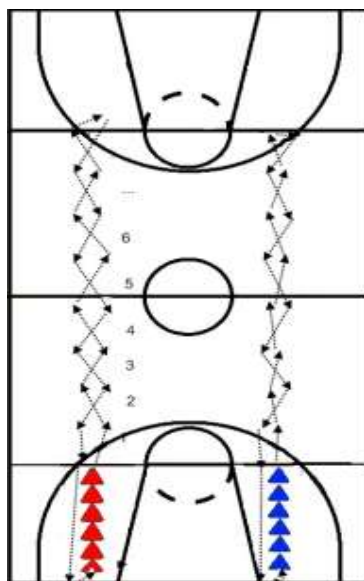
Методические рекомендации:

1. Эта эстафета является достаточно сложной, поэтому необходимо добиваться правильного и точного подсчета шагов.
2. В случае если имеются нарушения, эстафету нужно повторить, предварительно сделав акцент на допущенных ошибках.
3. Следите за тем, чтобы команды правильно считали шаги и не пропускали отдельные цифры.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки ведут счет «про себя» и их не слышно, или умышленно убавляют выполненные шаги.
2. Используется всего один судья, что не дает возможности следить за соблюдением правил.

1.19. «Бег по разметкам»



Место проведения: спортзал.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на две команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну, взяв друг друга за пояс, в разных углах площадки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя все игроки в колонне начинают движение по разметкам своей половины спортивного зала, стараясь добраться до противоположного угла площадки таким образом, чтобы не пропустить не одну из линий разметки волейбольной и баскетбольной

площадки.

Правила:

1. Бежать нужно строго по линиям разметки, не пропуская не одной линии.
2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой добежала до угла, из которого стартовала противоположная команда.

Педагогическое значение: эстафета развивает пространственное воображение, сообразительность, ориентацию в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте место старта.
2. Для подготовленных игроков используйте варианты с продвижением прыжками на одной ноге.
3. В качестве разметки можно использовать лежащий на полу канат.
4. Для неподготовленных игроков можно использовать половину площадки.

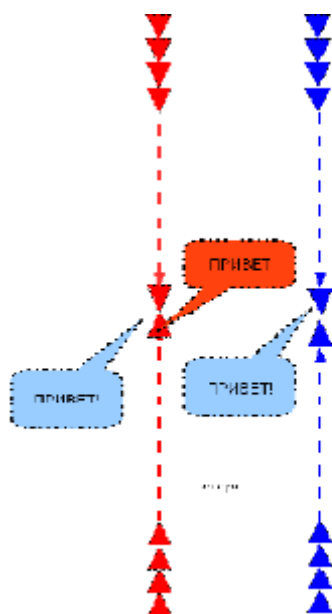
Организационно- методические ошибки:

1. Игроки бегут не думая, и не имея примерного плана действий
2. Команду возглавляет неподготовленный игрок.
3. Игрокам не дается возможность предварительного выполнения задания.

1.20. «Навстречу друг другу»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.



Подготовка: играющие делятся на две команды равные по количеству игроков, которые в свою очередь делятся пополам и выстраиваются в колонны по одному за линиями, расположенными на расстоянии 10-12 метров друг от друга как при проведении встречных эстафет.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки каждой из команд одновременно бегут навстречу друг другу останавливаются, здороваются, правыми руками, сопровождая рукопожатие словами: «Привет!» или «Здравствуй!» и, возвращаясь назад бегом, передают эстафету следующим игрокам, которые в свою очередь, делают то же самое. Эстафета заканчивается, как только игроки последней пары поздоровались друг с другом.

Правила:

1. Бежать и приветствовать нужно только указанным способом.
2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой закончила выполнять задание.

Вариант эстафеты:

1. «Ладушки» - игроки приветствуют друга иным способом, например, сыграв в «ладушки» - ударяя друг друга по раскрытым ладоням.

Педагогическое значение: эстафета развивает чувство коллективизма, точность оценки параметров движения, способность изменять направление движения.

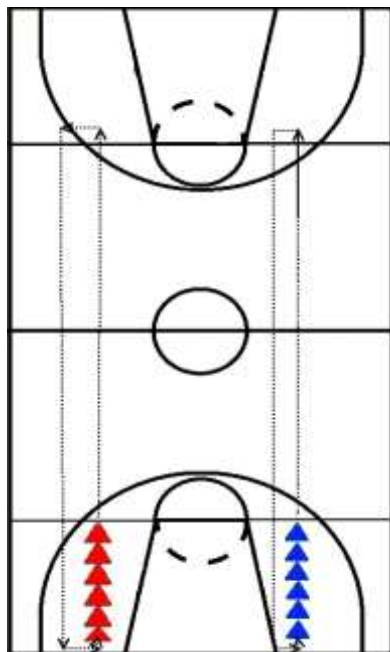
Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте способ выполнения задания.
2. Предложите игрокам сами придумать способ приветствия.
3. Можно использовать различные способы приветствия для мальчиков и девочек.

Организационно- методические ошибки:

1. Не обращается внимания на то, как игроки здороваются.
2. Расстояние между встречными колоннами слишком большое, или, наоборот, слишком маленькое.

1.21. «Летающий бег»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив каждой команды на расстоянии 12 метров от линии старта чертится линия финиша.

Содержание и ход эстафеты: участникам объясняется, что первые игроки в колоннах должны бежать способом, который совпадает с названием летающего объекта: «самолет» - держа руки в стороны, как крылья, «птица» - выполняя руками махательные движения, «ракета» - с руками, прижатыми вдоль туловища, «вертолет» с вращением рук вперед. После произнесения одного из указанных способов бега руководителем первые игроки бегут, соблюдая правила бега согласно указаниям, до линии финиша и, возвращаясь назад, передают эстафету следующему игроку и становятся в конец колонны.

Правила:

1. За каждое правильное выполненное задание, игрок команды, прибежавший первым, получает одно очко.
2. Если игрок ошибся (неправильно выполнил задание, или допустил преждевременное, до команды руководителя, убегание), то он получает штрафное очко.
3. Побеждает команда, которая первой набрала заранее обозначенное количество очков.

Варианты эстафеты:

1. «Летающие прыжки» - игроки вместо бега выполняют прыжки на одной (двух) ногах.
2. «Посмотри и покажи» - участникам вместо команды показывается картинка с нарисованными на ней летательными аппаратами.

Педагогическое значение: эстафета развивает сообразительность, воображение, быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве, способность бежать (прыгать) в непривычном положении.

Методические рекомендации:

1. Перед началом эстафеты добейтесь того, чтобы участники правильно

показывали названный «летающий объект».

2. Старайтесь использовать весь арсенал, для подготовленных игроков включите слова, не относящиеся к теме, объясните, что участники не должны реагировать на «нелетающие» слова.

Организационно- методические ошибки:

1. На начальном этапе игрокам сразу предлагается большое количество вариантов заданий.

1. Темп проведения слишком высокий, отсутствует подведение итогов после каждой команды.

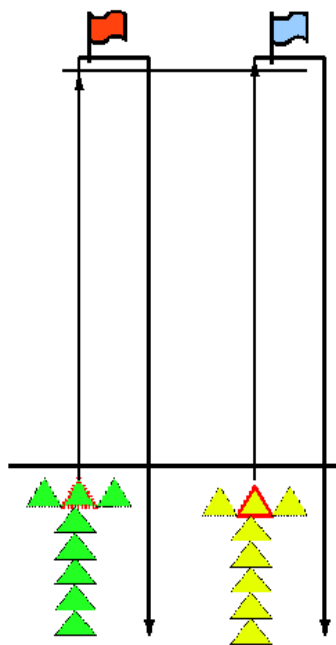
2. Сами игроки не принимают участие в качестве руководителей игры.

1.22. «Бег и прыжки в тройках»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь не требуется.

Подготовка: играющие делятся на две команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по три за линией старта, игрок, стоящий в центре, кладет руки на плечи партнеров, против каждой команды на расстоянии 12 метров от линии старта чертится линия финиша.



Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые тройки каждой команды начинают движение (ходьба или бег), заходя за линию финиша и возвращаясь за линию старта, при этом крайние игроки бегут, а игрок, находящийся в центре прыгает заранее условленным способом (на двух ногах, на левой или

правой ногой). После того, как тройка вернулась, один из игроков (тот который прыгал) становится в конец колонны, к двум оставшимся игрокам добавляется третий, при этом они меняются местами, и эстафета продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли прыгающего.

Правила:

1. Прыгать можно только обусловленным способом, не переходя на бег.
2. Прыгающего игрока нести на руках нельзя.
3. Каждый игрок должен побывать в роли «прыгающего».
4. Эстафета заканчивается, когда каждый из игроков побывал в роли «прыгающего».

Варианты эстафеты:

1. **«Переноска»** - игрок, находящийся в центре, поджимает ноги, а крайние игроки переносят его туда и обратно, после чего участники меняются местами.

2. **«Наоборот»** - крайние игроки выполняют прыжки, а средний участник бежит.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, чувство ритма, общую силовую и прыжковую выносливость.

Методические рекомендации:

1. Вариант с переноской рекомендуется для мальчиков, если команды смешанные, то мальчики переносят девочку.

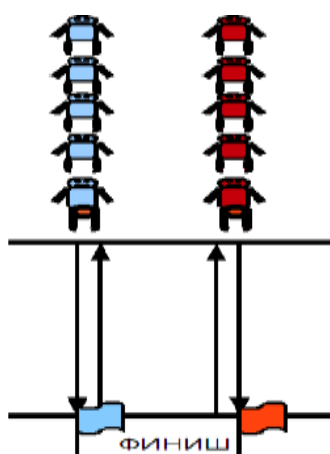
2. Старайтесь подбирать в команды игроков примерно одинаковых по росту и весу.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится с детьми младшего возраста.

2. Игроки не выполняют указанный способ передвижения.

1.23. «Бег пингвинов»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: баскетбольные или волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: перед началом эстафеты участники делятся на равные команды, которые становятся в колонны за линией старта. Напротив каждой команды в 8-10 метрах ставится кегля, игроки стоящие первыми, держат мяч между ногами выше уровня коленей.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки с мячами начинают бег, оббегают кеглю и возвращаются назад за линию старта, где передают мяч следующему игроку.

Правила:

1. Мяч нельзя держать руками, при этом нужно бежать, а не прыгать.

2. Если мяч выпал, нужно остановиться, вложить мяч между ногами, и после этого продолжить бег.

3. Побеждает команда, которая качественно и быстрее других выполнила задание.

Варианты эстафеты:

1. **«Пингвин с мячами»** - игроки берут в руки дополнительно один или два мяча, или выполняют баскетбольное или футбольное ведение мяча.

2. **«Необычное движение»** - продвижение выполняется спиной вперед или

боком приставными шагами.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, способность к согласованию двигательных действий, способность к овладению движениями.

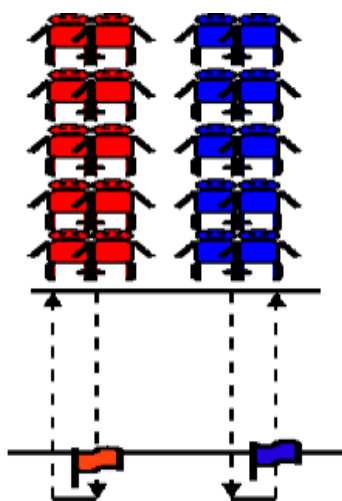
Методические рекомендации:

1. Для маленьких детей мяч тоже должен быть маленьким.
2. Для подготовленных участников можно использовать вариант с двумя мячами, при этом дистанция перемещения должна быть короче.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки низко держат мяч ногами, поэтому не бегут, а прыгают.
2. Используется слишком большой мяч для маленьких детей.

1.24. «Со связанными ногами»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству пар в командах.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на команды, которые в свою очередь, делятся на пары, игроки в парах становятся в шеренгу, после чего игрокам с помощью скакалки связываются ноги, (левая нога одного и правая другого) после чего становятся в колонну по два. Напротив каждой команды на расстоянии 10-12 метров ставится кегля

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые пары бегут, огибают кеглю и за линией старта передают эстафету следующей паре игроков.

Правила:

1. Бежать можно только со связанными ногами, а если скакалка развязалась, нужно остановиться, завязать ее и после этого продолжить бег.
2. Эстафета заканчивается, когда все пары примут участие в эстафете

Варианты эстафеты:

1. «Необычное положение» - игроки становятся лицом друг к другу и в этом положении им связываются ноги (правая нога одного и левая другого)
2. «Вдвоем в одном мешке» – один игрок ставит в мешок левую ногу, а другой правую, и игроки держат мешок руками по краям.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, точность оценки параметров движения.

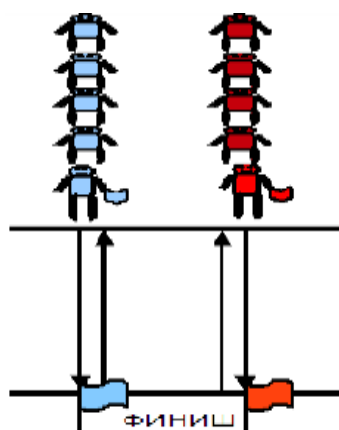
Методические рекомендации:

1. Перед началом эстафеты убедитесь, что ноги связаны достаточно прочно.
2. Не проводите эстафету на жестком покрытии (асфальте), так как возможны падения.
3. По возможности, подбирайте игроков одинакового роста.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится на жестком покрытии.
2. Игрокам не дается возможность выполнить задание до проведения эстафет.

1.25. «Бег с переодеванием»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: манишки по количеству команд.

Подготовка: перед началом играющие делятся на две – четыре команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта, напротив каждой команды на расстоянии 10-12 метров от линии старта ставится кегля. В руках у первых игроков команды в руках манишки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки надевают манишки, оббегают кеглю и возвращаются за линию старта, где снимают манишку и передают её следующему игроку, который, в свою очередь повторят действия первого участника и т.д., пока вся команда не выполнит задание.

Правила:

1. Снимать и надевать манишку можно только за линией старта.
2. Игрок не имеет права начать бег до того момента, пока он не надел манишку.
3. Следующий игрок в команде может помогать одевать манишку.

Вариант эстафеты:

1. «Бег с раздеванием», можно использовать при подготовке к купанию в летнее время, смысл которого заключается в том, что игроки каждой команды поочередно добегают до заранее обозначенного места на песке, где должна лежать одежда и снимают только один атрибут одежды (кроссовки, панаму, майку, шорты и т.д.). Побеждает команда, которая первой подготовится к купанию.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, точность оценки параметров движения, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление

движения.

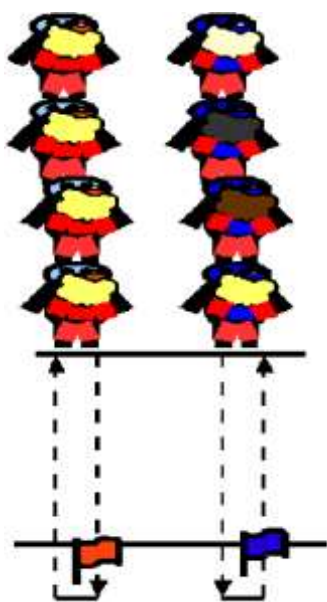
Методические рекомендации:

1. Для подготовленных игроков эстафету можно усложнить, добавив ещё какие-нибудь атрибуты спортивной одежды, например, шорты большого размера.
2. По мере подготовленности можно увеличивать количество предметов одежды.

Организационно- методические ошибки:

1. Размер манишки не соответствует габаритам игроков.
2. Игроки начинают снимать манишку во время бега, и на это не обращается внимания.

1.26. «Мы с Тamarой ходим парой»



Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на пары, таким образом, чтобы пару образовали мальчик и девочка, и становятся за линию старта таким образом, чтобы стопы ног девушки (желательно чтобы она разувалась) стояли сверху на стопах юноши, при этом девушка держит юношу за пояс.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки в заданном положении начинают движение до линии финиша и назад, после чего передают эстафету следующей паре игроков.

Варианты эстафеты:

1. «**Необычное движение**» - движение выполняется правым (левым) боком или спиной вперед.
2. «**Комбинация**» - разные виды движений комбинируются.

Правила:

1. Если стопы девушки соскользнули со стоп юноши, необходимо остановиться, восстановить правильное положение и только после этого продолжить движение.
2. За каждую ошибку команда получает штрафное очко.
3. Побеждает команда, которая допустила меньше ошибок.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве, точность оценки параметров движения.

Методические рекомендации:

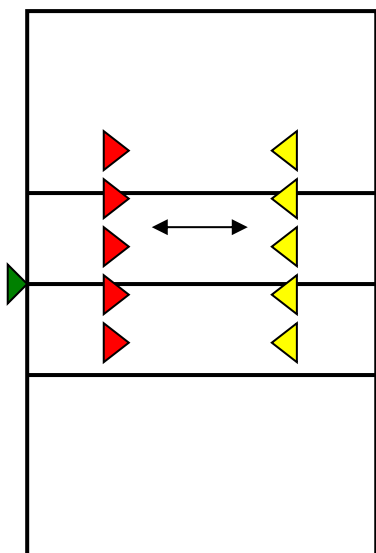
1. Подбирайте пары таким образом, чтобы игроки были примерно одинаковы по весу и росту.

2. Можно подбирать пары по желанию игроков.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки в паре не соответствуют друг другу по росту и весу.
2. Игроки (девочки) не разуваяются.
3. Слишком большое расстояние для перемещения.

1.27. «Плетень»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом эстафеты игроки делятся на две равные команды и становятся в шеренги напротив друг друга, держа опущенные руки скрестно и взявшись за руки, скрестив ноги таким образом, чтобы ноги игроков соприкасались.

Содержание и ход эстафеты: руководитель произносит слова: «Чтоб от солнца сделать тень, мы построили плетень!», Как только слова сказаны, игроки расцепляют руки и перебегают на место команды противника и становятся в то же положение как в начале эстафеты.

Правила:

1. Игроки обязательно должны держаться за руки и соприкасаться ногами.
2. Запрещается отталкивать игроков противоположной команды.
3. Побеждает команда, которая быстрее и качественно выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, согласованность действий, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Когда эстафета достаточно изучена, её можно усложнить, развернув команды спиной друг к другу.
2. Начинайте проведение эстафеты при близком расположении команд, что исключит возможность столкновений на высокой скорости.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета начинается, когда слова речитатива не произнесены.
2. Игроки команд располагаются на значительном расстоянии друг от друга.

1.28. «Вызов номеров»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на команды (не более 7 человек в каждой), и располагаются за линией старта, стоя в колоннах, рассчитываются по порядку номеров, каждый запоминает свой номер, в 5-7 метрах перед колоннами, на одинаковом расстоянии между ними стоит руководитель, который держит опущенные руки, ладонями, обращенными к командам.

Содержание и ход эстафеты: руководитель называет номер любого игрока. Как только номер назван, игроки с соответствующим номером бегут и ударяют ладонью по ладони руководителя. Игрок, выполнивший задание первым получает очко.

Вариант эстафеты:

1. «Животные» - игрокам попарно присваиваются названия животных, например первые игроки в командах – волки, вторые – зайцы и т.д. Водящий называет уже не номер, а название животного.

Правила:

1. Эстафета продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет заранее определенного количества очков.

2. В эстафете должны принять участие все игроки команды, по возможности одинаковое количество раз.

Педагогическое значение: эстафета развивает воображение, сообразительность, быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Следите за тем, чтобы расстояние от команд до руководителя было одинаковым.

2. Не проводите эстафету на асфальте, поскольку существует вероятность падения.

3. После того как участники поняли содержание, используйте самих детей в качестве руководителей.

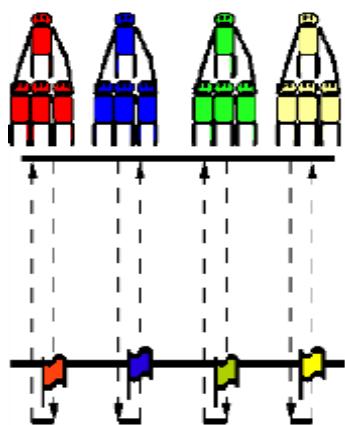
4. Заранее составьте карточку, в которой будет указан порядок вызова номеров или животных.

Организационно- методические ошибки:

1. Постоянно (чаще всего) вызываются одни и те же игроки .

2. Отсутствие разминки перед началом эстафеты.
3. Руководитель не убедился, что игроки запомнили свои номера, что приводит к путанице.

1.29. «Вот мчится тройка удалая»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом эстафеты участники делятся на четверки, которые становятся за линию старта следующим образом: первый игрок – «коренной» становится, сцепив пальцы согнутых рук на животе, справа и слева от него становятся по одному игроку - это «пристяжные», которые берут «коренного» под руки, а свободные руки вытягивают назад и за них берется четвертый игрок – «кучер». В таком положении четверки становятся за линию старта. Напротив каждой четверки на расстоянии 10-12 метров стоит кегля.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя «тройки» вместе с «кучером» оббегают кеглю с заданной стороны, забегают за линию старта, где игроки команды меняются между собой местами, после чего вновь оббегают кеглю, возвращаются и снова меняются местами и т.д.

Правила:

1. Игроки должны держаться за руки во время бега.
2. Каждый игрок должен побывать в каждой роли («кучера», левой и правой «пристяжной», «коренной»).
3. Меняться в команде ролями нужно обязательно.
4. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Вариант эстафеты:

1 «Конный слалом» - «тройки» оббегают змейкой расставленные на полу кегли или кубики.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Учитывайте желание играющих при распределении на команды.
2. Вы можете сделать эстафету смешной, если после окончания раздадите победителям по кусочку сахара.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится в тесном помещении, где игроки мешают друг другу.
2. Игрокам не объясняется, в какой последовательности надо меняться, что приводит к ошибкам.

1.30. «Бег в кругу»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом игроки занимают места за линией старта как при проведении линейных эстафет.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первый игрок забегает за линию финиша, возвращается за линию старта, где к нему присоединяется второй игрок, при этом игроки кладут руки друг другу на плечи, как бы образуя маленький круг. Уже вдвоем они забегают за линию финиша и, вернувшись за линию старта, присоединяют третьего игрока, образуя круг и, положив руки на плечи друг другу, и т.д., пока круг не достигнет 7-8 человек.

Правила:

1. Круг разрывать нельзя.
2. Следующий участник присоединяется к команде только за линией старта.
2. Побеждает команда, которая, не разрывая круга, и быстрее других выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, согласованность действий и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

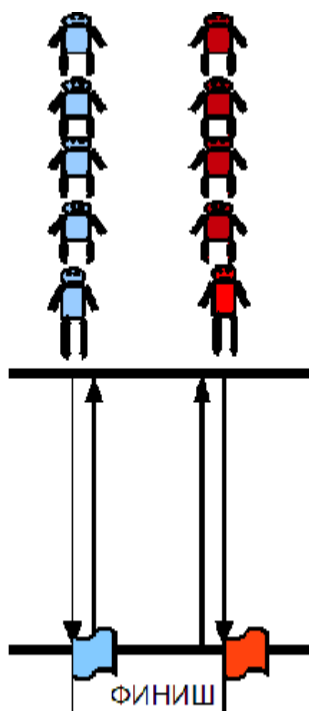
Методические рекомендации:

1. Проводите эстафету два раза: при повторном проведении игроки, которые были первыми, становятся последними, тогда нагрузка на всех будет одинакова.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета проводится на неровной неподготовленной площадке, что чревато падениями.
2. Игроки в кругу отрывают руки от плеч партнеров по команде или не возвращаются за линию старта.

1.31. «Лилипутские шаги»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом команды выстраиваются за линией старта как при проведении линейных эстафет.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают движение, ставя пятку одной ноги к носку другой и передвигаясь лицом (спиной) вперед, доходят до линии финиша и, возвращаясь назад, передают за линией старта эстафету следующему участнику.

Вариант эстафеты:

1. «Дорожка» - два участника становятся в шеренгу и кладут руки на плечи друг другу. Поочередно приставляя ноги, (пятку одной ноги первого участника к носку ноги второго) они как бы образуют дорожку.

Правила:

1. Передвигаться можно только указанным способом.
2. За нарушение правил игрок получает штрафное очко.
3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность двигательных действий, чувство равновесия, способность перестраивать движения.

Методические рекомендации:

1. Перед проведением эстафеты покажите правильное выполнение задания.
2. Проводите эстафету в обе стороны (до линии финиша и назад до линии старта), при движении назад используйте перемещение спиной вперед.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки торопятся, и не выполняют задание (не приставляют пятку к носку).
2. При подведении итогов не учитывается правильность выполнения задания.

1.32. «Собери флажки»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: флажки.



Подготовка: перед началом эстафеты на беговой дорожке расставляют через 20 метров группы флажков, воткнув их в землю, при этом флажков должно быть на два меньше чем количество участников, в следующем ряду еще на два меньше и т.д. Таким образом, если старт принимают десять человек, флажков должно быть последовательно восемь, шесть, четыре, два и один. Игроки выстраиваются на беговой дорожке за линией старта.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки бегут и стараются овладеть любым из стоящих на дорожке флажков, а двое последних игроков выбывают, игроки с флажками бегут до следующего ряда флажков, где так же стараются овладеть флажком, после чего еще два игрока выбывают и т.д. пока последний игрок не овладеет флажком.

Правила:

1. Нельзя толкаться, брать можно только один флажок правой (левой) рукой.
2. Флажок нужно нести с собой.

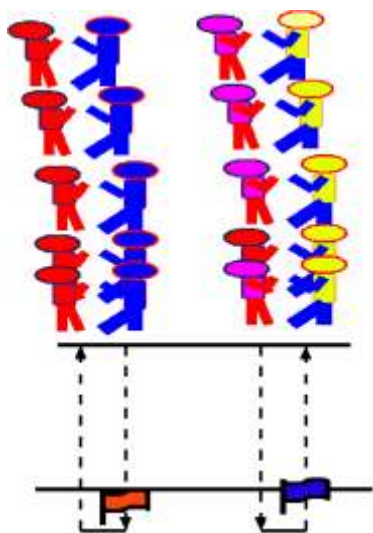
Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега, скоростную выносливость и ориентировку в пространстве, волевые усилия.

Методические рекомендации:

1. Расстояние между этапами должно соответствовать уровню подготовки игроков.
2. Расстояние между флажками должно быть таким, чтобы игроки не мешали друг другу.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большое расстояние между этапами.
2. Слишком большое (больше десяти) количество участников.



1.33. «Ладушки на бегу»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом игроки каждой команды делятся на пары, которые становятся лицом друг к другу, и выстраиваются боком к линии старта как при проведении линейных эстафет.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки первых пар начинают движение приставными шагами, (один левым боком – другой правым)

при этом на каждый шаг они должны сыграть в ладушки (ударить друг друга по ладоням двух рук, согнутых на уровне груди) и, передвигаясь, таким образом, доходят до линии финиша и, возвращаясь назад, передают за линией старта эстафету следующей паре участников.

Правила:

1. Передвигаться можно только указанным способом.
2. До линии финиша игрок бежит правым боком, а возвращается левым.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, согласованность действий, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Старайтесь, чтобы игроки, составляющие пару, были одного роста.
2. Можно использовать вариант, когда на каждый шаг игроки выполняют два хлопка.

Организационно-методические ошибки:

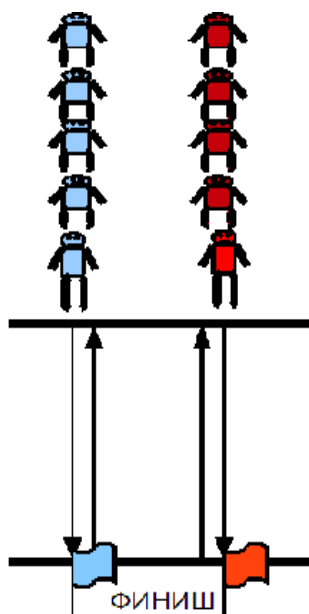
1. Игроки выполняют задание туда и обратно не разворачиваясь, выполняя движение одним боком.
2. Игроки не фиксируют положение рук во время хлопка.

1.34. «Эстафеты с хлопками»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом команды выстраиваются за линией старта как при проведении линейных эстафет.



Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают движение, выполняя хлопок под поднятой ногой на каждый шаг, и передвигаясь, таким образом, доходят до линии финиша и, возвращаясь назад, передают за линией старта эстафету следующему участнику.

Варианты эстафеты:

1. «По коленям» - игроки выполняют хлопки по коленям на каждый шаг.
2. «За спиной – перед собой» - на каждый шаг выполняется хлопок сначала за спиной, а затем перед собой.

Правила:

1. Передвигаться можно только указанным способом.
2. За нарушение правил игрок получает штрафное очко.

Педагогическое значение: эстафета развивает точность оценки параметров движения, способность их координировать.

Методические рекомендации:

1. Перед проведением эстафеты покажите правильное выполнение задания.
2. Проводите эстафету в обе стороны (до линии финиша и назад до линии старта), при движении назад используйте перемещение спиной вперед.
3. При подведении итога, в первую очередь, оценивайте качество выполнения.

Организационно - методические ошибки:

1. Игроки торопятся, и сбиваются с ритма.
2. При подведении итогов не учитывается правильность выполнения задания.

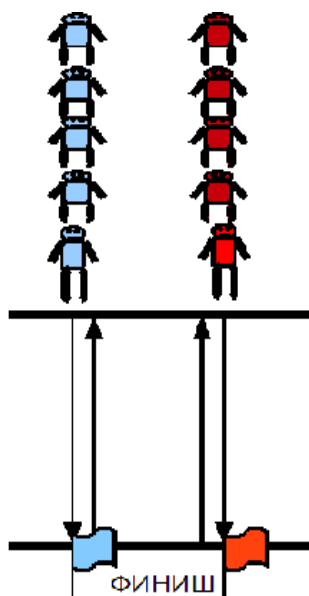
1.35. «Положи руки»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом команды выстраиваются за линией старта как при проведении линейных эстафет.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают движение, положив руки на колени, и передвигаясь, таким образом, доходят до линии финиша и, возвращаясь назад, передают за линией старта эстафету следующему участнику.



Варианты эстафеты:

1. «Цапля» - игроки выполняют движение, держа руки за стопы.
2. «Комбинация» - комбинированные варианты положения рук, например, одна рука на колене, а другая на стопе и т.п. (на каждый шаг положение рук можно менять).

Правила:

1. Передвигаться можно только указанным способом.
2. За нарушение правил игрок получает штрафное очко.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и способность координировать движение.

ния.

Методические рекомендации:

1. Перед проведением эстафеты покажите правильное выполнение задания.
2. Проводите эстафету в обе стороны (до линии финиша и назад до линии старта), при движении назад используйте перемещение спиной вперед.
3. При подведении итога, в первую очередь, оценивайте качество выполнения.

Организационно - методические ошибки:

1. Игроки торопятся, и отрывают руки.
2. При подведении итогов не учитывается правильность выполнения задания.

1.36. «Змейка»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом эстафеты участники делятся на равные команды, которые становятся в колонны за линией старта, положив руки на плечи впереди стоящим игрокам.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя последние игроки команд начинают бег, пробегая под руками между всеми игроками, и становятся во главе колонны, а игрок, стоящий за ним, кладет ему руки на плечи. Как только игрок в колонне оказывается последним, он начинает движение, повторяя задание.

Правила:

1. Пробегать нужно под руками всех игроков.
2. Игроки должны держать руки на плечах впереди стоящего участника.
3. Побеждает команда, которая первой вернулась в положение, которое игроки занимали до начала эстафеты.

Варианты эстафеты:

1. «Шеренга» - игроки становятся в шеренгу, положив руки на плечи друг другу.
2. «Рак» - передвижение игроков осуществляется спиной вперед.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Используйте различные варианты эстафеты.
2. Если эстафета проводится в небольшом зале, уменьшайте количество участников в команде.

Организационно - методические ошибки:

1. Недостаточное свободное пространство перед игроками.
2. Слишком большое количество игроков в командах.

1.37. «В гору и с горы»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: эстафетная палочка.

Подготовка: эстафета проводится на склоне небольшой горки. Перед началом команды делятся пополам как при проведении встречных эстафет, при этом половина команды находится у подножия горки, а другая половина на вершине.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки, стоящие у подножия начинают движение в гору, и, поднявшись в гору, передают эстафетную палочку следующему участнику, который, в свою очередь, сбегает с горы и передает эстафету и т.д.

Варианты эстафеты:

1. «Вдвоем» - игроки выполняют задание в парах, взявшись за руки.
2. «Тягач» - первый, наиболее подготовленный игрок, поднимается в гору, берет за руку следующего участника, вдвоем они сбегает с горы, затем поднимаются, после чего следующий участник сначала сбегает, затем, поднявшись, берет следующего участника, и они вдвоем сбегает с горы.
3. «Вверх - вниз» - все участники стоят возле подножия холма, и поочередно выполняют забегание и сбегание с горки, после чего передают эстафету

следующему участнику.

Правила:

1. Передвигаться можно только указанным способом.
2. При повторном проведении участники меняются местами.
3. Побеждает команда, которая закончила эстафету первой.

Педагогическое значение: эстафета развивает силовую и общую выносливость, способствует совершенствованию техники бега на местности с преодолением естественных препятствий.

Методические рекомендации:

1. Перед проведением эстафеты подбирайте склон, крутизна которого соответствует возможностям учащихся, устанавливайте протяженность дистанции в зависимости от крутизны склона.
2. Проводите эстафету так, чтобы каждый участник сбегал и забегал на горку.
3. Проводите эстафету после полноценной разминки.

Организационно- методические ошибки:

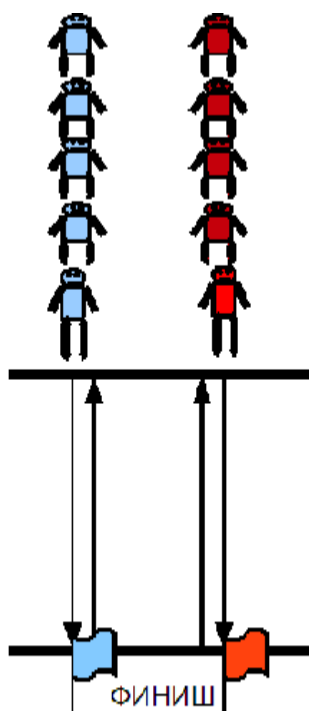
1. Игроки выполняют задание в одну сторону.
2. При подведении итогов не учитывается правильность выполнения задания.

1.38. «Эстафета зверей»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники делятся на команды и выстраиваются за линией старта как при проведении линейных эстафет. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров, после чего игрокам одного номера присваиваются названия животных, которые не должны повторяться для других игроков, например, первые номера «медведи», вторые - «тигры», третьи - «носороги» и т.п. Руководитель стоит перед командами посередине колонн и держит руки, ладонями вверх, полуприподняв их в стороны.



Содержание и ход эстафеты: руководитель называет громко животного, те игроки, чьи животные были названы, выбегают из колонны и, подбежав к руководителю, касаются (шлепают) ладонью по ладони руководителя.

Правила:

1. Команда, игрок которой первым коснулся ладони, получает очко.
2. Если команда допускает ошибку и выбегает тот игрок, которого не назвали, от суммы очков команды очко вычитается.
2. Эстафета продолжается до момента, пока одна из команд не наберет заранее обозначенного количества очков.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту реакции, воображение, умение реагировать на вербальный сигнал.

Методические рекомендации:

1. Перед проведением эстафеты выбирайте названия животных, знакомых участникам.
2. Проводите эстафету так, чтобы нагрузка на каждого участника была примерно одинаковой (равное количество вызовов).
3. Проводите эстафету с небольшим количеством участников, если играющих много, можно увеличить количество команд.

Организационно - методические ошибки:

1. Часто вызываются одни и те же игроки.
2. Участникам не предоставляется возможность самостоятельного выбора названий животных.

1.39. «Эстафета с булавами»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: три булавы разного цвета для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 8-10 метров напротив каждой команды чертятся три кружка, которые по размерам соответствуют диаметру основания булавы, в руках у игроков, стоящих первыми по три булавы.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки с булавами бегут и точно расставляют булавы в начерченные кружки, после чего

возвращаются и передают эстафету следующим участникам, которые бегут, собирают булавы, возвращаются и передают булавы следующему игроку, который их расставляет и т.д.

Правила:

1. Если булава упала, игрок должен вернуться и поставить её.
2. Булавы нужно ставить точно в нарисованные кружки.

Вариант эстафеты:

1. «Поставь по цвету» - булавы нужно поставить точно и по цвету, например красную в первый кружок, желтую – во второй, и зеленую в третий.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега, способность к дифференциации мышечных усилий, аккуратность.

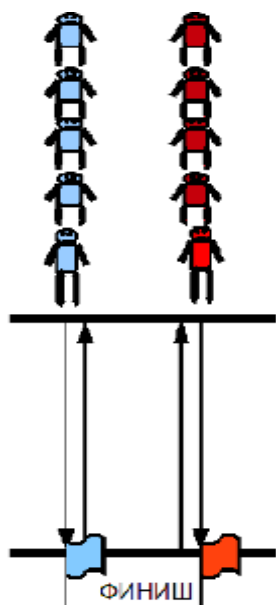
Методические рекомендации:

1. Уменьшайте размеры кружков для подготовленных участников.
2. Используйте варианты с разноцветными булавами после того, как освоен базовый вариант эстафеты, а при очередном выполнении меняйте последовательность расстановки булав по цвету.

Организационно- методические ошибки:

1. Размеры нарисованных кружков слишком велики, что не создает проблем при расстановке булав.
2. Игроки ставят булавы не точно в кружки, и на это не обращается внимания.

1.40. «Необычная ходьба»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: участники делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 8-10 метров напротив каждой команды ставится булава. Игрокам объясняется задание, суть которого заключается в том, что на каждый шаг они должны произносить названия растений, или животных, птиц или рыб, таким образом, чтобы они не повторялись

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают движение, на каждый шаг громко произнося названия, соответствующие заданию, обходят булаву и возвращаются назад за линию старта, передавая эстафету следующему

игроку.

Правила:

1. Длина шага не ограничивается.
2. Если у игрока нет варианта названия, он остается на месте до тех пор, пока его не вспомнит.
3. Названия не должны повторяться.

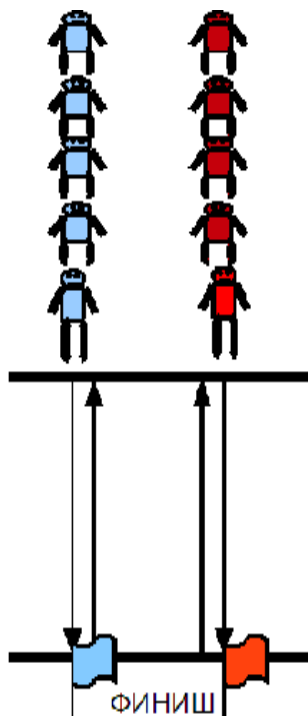
Методические рекомендации:

1. Уменьшайте дистанцию для неподготовленных участников.
2. Перед началом эстафеты можно провести игру «Кто больше?» в которой участники должны назвать максимальное количество вариантов ответов по предложенному заданию.
3. Можно связать эстафету с материалом, пройденным на уроках или с учебными предметами физикой, химией, биологией и т.п.
4. Ходьбу можно заменить прыжками.

Организационно - методические ошибки:

1. Игрокам предлагаются неинтересные с их точки зрения задания.
2. Участникам не предлагается самим выбрать тему для заданий.

1.41. «Головокружение»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: колышки.

Подготовка: участники делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 8-10 метров напротив каждой команды в землю вбивается гладкий длинный колышек.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки подбегают к колышку, берутся за него правой рукой и выполняют два – три вращения вокруг него, после чего меняют руку и выполняют два – три вращения в обратную сторону, после чего возвращаются назад за линию старта, передавая эстафету следующему игроку, который повторяет задание.

Правила:

1. Игрок выполняет вращение, заданное количество раз.
2. Держаться за колышек обязательно.

3. Побеждает команда, первой и без ошибок выполнившая задание.

Методические рекомендации:

1. Уменьшайте дистанцию и количество «кружений» для неподготовленных участников.

2. Следите за тем, чтобы поверхность колышка была гладкой, можно использовать перчатку или «верхонку», которую участники надевают перед выполнением задания.

Организационно - методические ошибки:

1. Длина колышка недостаточна.

2. Вращение выполняется только в одну сторону.

1.42. «Встречное течение»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом эстафеты игроки делятся на равные команды, которые, в свою очередь, делятся пополам и становятся в напротив друг друга, как при проведении встречных эстафет.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки в колоннах начинают движение навстречу друг другу, стараясь змейкой оббежать каждого встречного игрока, не столкнувшись при этом и занять места игроков стоявших напротив.

Правила:

1. Игроки обязательно должны оббежать каждого игрока.

2. За каждое столкновение (касание) игроки получают штрафное очко.

3. Эстафета заканчивается, когда игроки одной команды поменяются между собой местами.

3. Побеждает команда, которая быстрее и с меньшим количеством штрафных очков выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, согласованность действий, ориентировку в пространстве, способность изменять и согласовывать направление движения.

Методические рекомендации:

1. Когда эстафета недостаточно изучена, её можно проводить шагом.

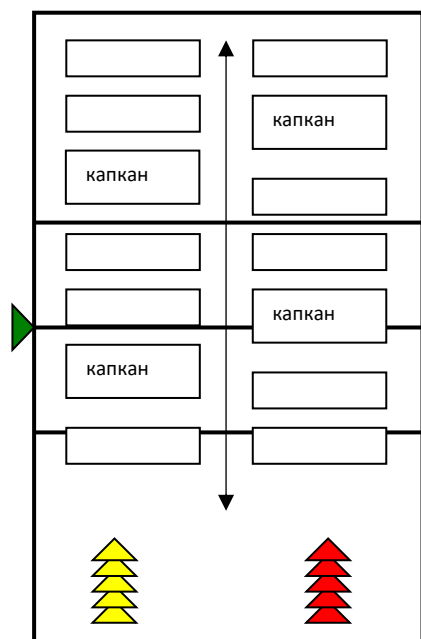
2. Начинайте проведение эстафеты при близком встречном расположении игроков одной команд, что исключит возможность столкновений на высокой скорости.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета начинается без предварительного показа.

2. Игроки команд располагаются на значительном расстоянии друг от друга.

1.43. «Капкан»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: листы бумаги.

Подготовка: участники делятся на 2 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 5-7 метров напротив каждой команды в одну линию кладутся 7-10 листов бумаги, на обратной стороне 2-3 из которых крупными буквами написано слово «КАПКАН». Сами листы бумаги располагаются в одну линию на расстоянии 70-80 см. друг от друга.

Содержание и ход эстафеты: перед началом эстафеты руководитель поочередно поднимает, переворачивает и показывает, что написано на ли-

стах. Участники должны запомнить те листы, на которых написано слово «КАПКАН» и при выполнении эстафеты не наступать на них. По сигналу руководителя игроки начинают движение, наступая на те листы, на которых ничего не написано, дойдя до последнего листа, они таким же образом возвращаются назад, за линию старта, передавая эстафету следующему игроку, который повторяет задание.

Правила:

1. Игроки не должны наступать на капканы.
2. Побеждает команда, которая меньшее количество, раз наступила на «капканы» и первой и без ошибок выполнившая задание.

Методические рекомендации:

1. Уменьшайте дистанцию и количество «капканов» для неподготовленных участников.
2. Для каждой команды используйте отдельного судью.

Организационно - методические ошибки:

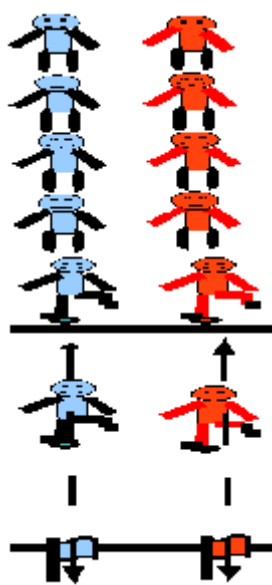
1. Слишком большое, или, наоборот, недостаточное количество капканов.
2. Игрокам не дается достаточно времени, чтобы запомнить расположение капканов.

2. Эстафеты с прыжками

Эстафеты с прыжками пользуются у детей большой популярностью и создаются на основе самых разнообразных прыжковых упражнений.

Эстафеты развивают скоростно – силовые качества, силу нижних конечностей, прыгучесть, прыжковую выносливость, смелость и решительность.

2.1. «Камешек»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: шайба, свернутый из тряпок клубок – «камешек».

Подготовка: на площадке на расстоянии 10 -12 метров чертятся две параллельные линии – линия старта и линия финиша. Играющие делятся на команды (не более 7 человек в каждой), и располагаются за линией старта, стоя в колоннах, перед первыми игроками на земле лежит «камешек».

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки команд, прыгая на одной ноге, ударяют по камешку ногой, на которой прыгают, двигая его вперед до линии финиша, после чего меняют ногу и возвращаются назад, и передают эстафету следующему игроку.

Правила:

1. Прыгать можно только на одной ноге, меняя при этом ногу.
2. При передаче эстафеты камешек должен пересечь линию старта.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростно – силовые качества – прыгучесть и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения и согласовывать двигательные действия, способность к дифференциации мышечных усилий.

Методические рекомендации:

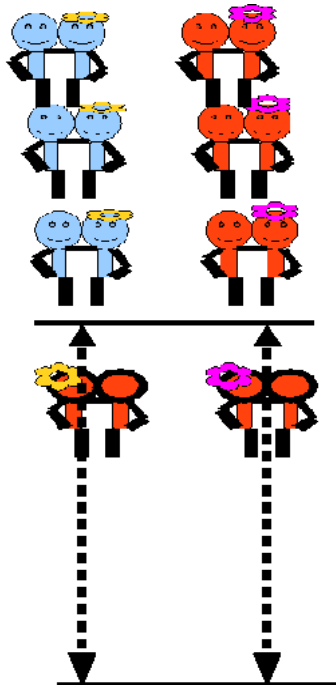
1. «Камешки» должны быть примерно одинаковыми, и не иметь круглой формы, чтобы они не катились.
2. Не проводите эстафету на асфальте, поскольку существует вероятность падения.
3. Разрешайте неподготовленным игрокам часто менять ногу.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большое или, наоборот, маленькое расстояние до линии финиша.

2. Отсутствие разминки перед началом эстафеты.
3. Задание выполняется с прыжками только на одной ноге.

2.2. «Прыжки в парах»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: на площадке на расстоянии 10 -12 метров чертятся две параллельные линии – линия старта и линия финиша, игроки каждой команды выстраиваются колонны за линией старта, разделившись на пары и положив один правую, другой левую руки на плечи партнера и взяв себя свободной рукой за голень.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки первой пары начинают согласованные прыжки и запрыгивают за линию финиша, меняются местами между собой и возвращаются назад.

Варианты эстафеты:

1. «**Прыжки в колонне**» - игроки в паре становятся в затылок друг другу, игрок, стоящий сзади берет одной рукой за голень впереди стоящего игрока, а свободную руку кладет ему на плечо.

2. «**Лицом - спиной**» - игроки становятся лицом друг к другу и кладут руки на плечи, и прыгают вместе один спиной, а другой лицом вперед.

3. «**Вправо - влево**» - игроки становятся лицом друг к другу и кладут руки на плечи, и прыгают вместе один спиной, а другой лицом вперед, при этом один прыгает вперед-вправо, а другой вперед-влево.

Правила:

1. Нельзя менять ногу во время прыжка.
2. Если пара «расцепилась», то она должна восстановить правильное положение и только после этого продолжить движение.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, чувство ритма, согласованность действий, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

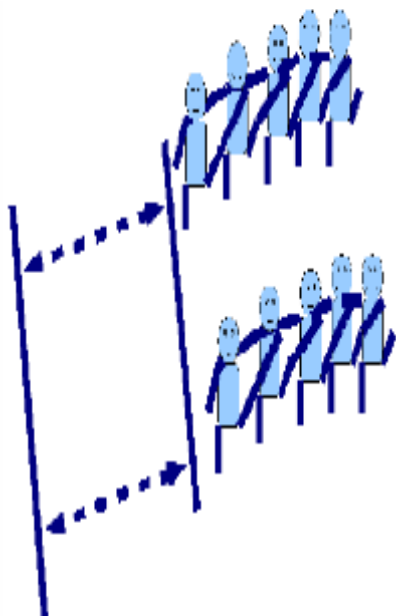
Методические рекомендации:

1. Покажите перед началом эстафеты правильное выполнение прыжков.
2. Помните, расстояние до линии финиша должно соответствовать возможностям игроков.
3. Используйте различные варианты эстафеты.

Организационно - методические ошибки:

1. Отсутствие согласованного ритма при выполнении прыжков.
2. Игрок, стоящий сзади, не держит себя за голень, и на это не обращается внимания.

2.3. «Прыжки в колоннах»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: на площадке на расстоянии 10 - 12 метров чертятся две параллельные линии – линия старта и линия финиша, игроки каждой команды выстраиваются в колонны за линией старта, левую руку кладут на плечо впереди стоящего партнера, а правой рукой берут согнутую ногу впереди стоящего игрока.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя все игроки одновременно начинают движение до линии финиша, после чего меняют ногу и так же прыжками возвращаются назад.

Варианты эстафеты:

1. «Ленка - Енка» - игроки, стоя спиной к линии старта выполняют три прыжка спиной вперед – прыжок лицом назад – три прыжка спиной вперед и т.п.
2. «Вправо - влево» - игроки в команде рассчитываются на первый – второй, при этом первые номера выполняют прыжки «вперед – влево», а вторые «вперед – вправо», на следующем прыжке меняют направление прыжка и т.д.
3. «Все одновременно» - одновременные прыжки выполняемые командой, когда руки лежат на плечах; на поясе; одна рука на плече, другая на поясе; правая (левая) рука на плече, а левая (правая) удерживает ногу партнера.

Правила:

1. Игроки должны держаться друг за друга.
2. Если цепь разорвалась, игроки должны восстановить её, и только после этого продолжить движение.
3. Прыжки выполняются до момента, когда вся команда окажется за линией финиша, после чего она возвращается за линию старта.
4. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечет линию старта.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий,

чувство ритма, прыжковую выносливость, координационные способности.

Методические рекомендации:

1. Помните, что чем больше игроков в команде, тем сложнее согласовывать свои действия, поэтому начинайте с небольшого количества игроков и большого количества команд.

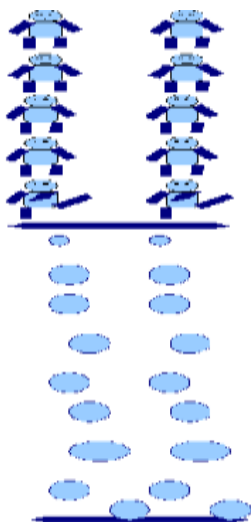
2. Дайте возможность перед началом проведения опробовать задание.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большое количество игроков в командах, что делает невозможным согласованные действия.

2. Игроки не держатся друг за друга, а выполняют разрозненные действия.

2.4. «Прыжки по кочкам»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. На площадке обозначаются (чертятся) два – четыре ряда небольших кружков диаметром до 50 сантиметров – «кочки» на расстоянии 40-50 сантиметров один от другого. В каждом ряду семь – девять кружков. Перед первыми кружками чертится общая линия старта, с которой начинаются прыжки, при этом рисунок кочек для каждой команды должен быть одинаковым.

вым.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки прыгают на левой (правой) ноге из одного кружка в другой, стараясь не наступать за пределы кружков, туда и обратно, после чего передают эстафету следующему игроку.

Правила:

1. Прыгать нужно только указанным способом.
2. В один кружок не разрешается прыгать больше одного раза.
3. Перепрыгивание за линию кружка считается ошибкой.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, прыгучесть и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. При очередном проведении эстафеты меняйте расположение кочек.

2. Давайте возможность неподготовленным игрокам менять ногу при прыжках.

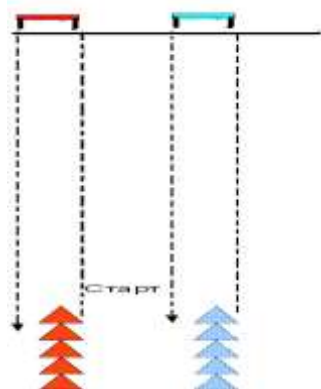
3. Для подготовленных игроков усложняйте задание, например, два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой.

Организационно - методические ошибки:

1. Недостаточное количество кочек.

2. При возвращении к линии старта игроки не меняют прыжковую ногу и прыгают на той же ноге.

2.5. «Прыжки на скамейке»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические скамейки по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Напротив каждой команды на расстоянии 2 метров от линии старта ставится гимнастическая скамейка.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки прыгают на двух ногах, или левой (правой) ноге через скамейку заданное число раз, после чего бегут до линии финиша, и, возвращаясь назад, передают эстафету следующему игроку.

Правила:

1. Прыгать нужно только указанным способом и указанное количество раз.
2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой закончила эстафету.

Варианты эстафеты:

1. «Запрыгнул – спрыгнул» - прыжки через скамейку выполняются следующим образом: сначала игрок запрыгивает на скамейку и становится на неё двумя ногами, после чего спрыгивает в другую сторону и т.д.

2. «Скамейка под ногами» - игрок становится таким образом, чтобы скамейка была между ногами, и выполняет прыжки, запрыгивая и спрыгивая с нее с продвижением вперед.

3. «Хлопни ногами» - игроки передвигаются, выполняя прыжки с хлопком ногами над скамейкой.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, прыгучесть и ориентировку в пространстве, смелость и решительность.

Методические рекомендации:

1. Скамейка должна стоять на расстоянии не более 2 метров от линии старта, как только игрок начинает прыжки, скамейку нужно держать, чтобы она не опрокинулась.

2. Объясните игрокам, что ноги нужно ставить на середину скамейки, таким образом, чтобы нога не соскользнула.

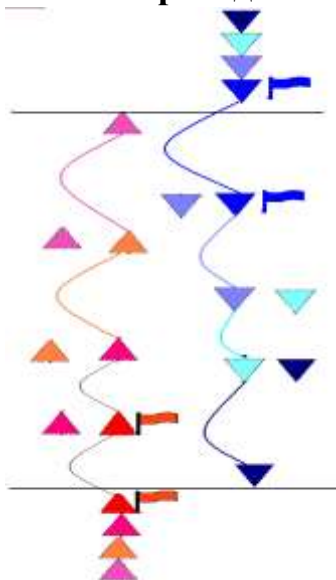
Организационно- методические ошибки:

1. Скамейка стоит далеко от линии старта, отсутствует страховка прыгающего игрока (скамейка не держится).

2. Игроки не выполняют заданное количество прыжков, и на это не обращается внимание

2.6. «Прыжки командой»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.



Инвентарь: мел, палка.

Подготовка: играющие делятся на две команды равные по количеству игроков и выбирают (по жребию), кто первый начинает прыжки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первый игрок команды прыгает с места от линии старта с двух ног, после приземления (по пяткам) линией отмечается показанный результат, после чего следующий игрок этой же команды прыгает от линии, затем отмечается результат, далее следующий игрок выполняет свою попытку и т.д. После того, как все игроки выполнили попытки, от линии последнего

прыжка другая команда выполняет прыжки в противоположном направлении.

Правила:

1. Прыгать нужно только указанным способом (с двух ног).
2. Результат отмечается по пяткам игрока.
3. Побеждает команда, которая показала лучший результат.

Педагогическое значение: эстафета закрепляет навыки выполнения упражнения в соревновательных условиях, прыгучесть.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте очередность выполнения задания.

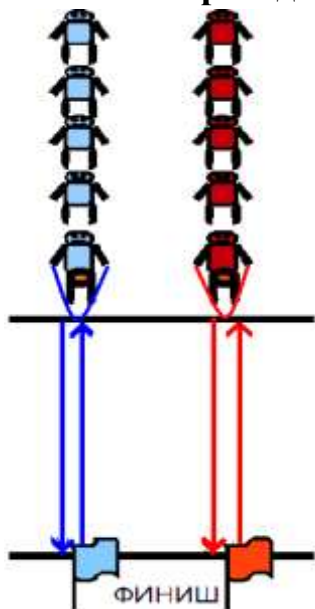
2. Для подготовленных игроков используйте варианты с прыжками с одной ноги и приземлением на две или прыжки спиной вперед.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится на жестком покрытии.
2. Игроки подшагивают вперед при выполнении прыжка и на это не обращается внимания.

2.7. «Прыжки с мячом»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.



Инвентарь: мячи по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив каждой команды на расстоянии 10 метров от линии старта чертится линия финиша, у первых игроков каждой команды между коленями зажаты один или несколько мячей.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки прыгают, держа мяч между ногами на двух ногах, через скакалку до линии финиша и, возвращаясь назад бегом, передают эстафету (скакалку и мяч) следующему игроку.

Правила:

1. Прыгать нужно только указанным способом.
2. Если мяч выпал, его нужно вложить и после этого продолжить прыжки.
3. Побеждает команда, которая без ошибок и первой закончила выполнение задания.

Варианты эстафеты:

1. «Вместе с мячом» - прыжки сочетаются с баскетбольным ведением мяча таким образом, чтобы удар мяча об пол и прыжок выполнялись одновременно.
2. «Сложные прыжки» - участники передвигаются прыжками спиной вперед, с поворотами вправо-влево на 180 градусов, с вращениями.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к двигательному комбинированию, прыгучесть.

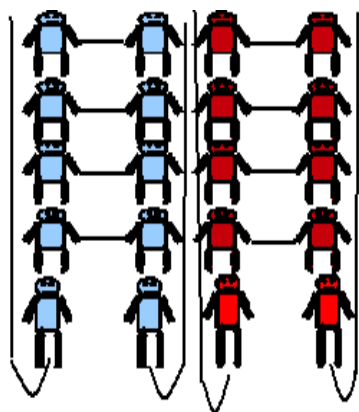
Методические рекомендации:

1. Используйте вариант эстафеты, доступный занимающимся.
2. По мере роста подготовленности увеличивайте расстояние до линии финиша.
3. Можно упростить задание, выполняя только прыжки с мячом, который игрок держит ногами.

Организационно- методические ошибки:

1. Игрокам предлагается мяч, не соответствующий возрасту (слишком большой или слишком маленький).
2. Расстояние до линии финиша слишком велико.
3. Один и тот же вариант эстафеты повторяется при очередном проведении.

2.8. «Прыжок за прыжком»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические скакалки по одной на каждую пару.

Подготовка: играющие делятся на две команды равные по количеству игроков, которые в свою очередь, делятся на пары, которые становятся на расстоянии одного метра между ними.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые пары игроков кладут скакалку на пол и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впередистоящих пар, которые держат скакалки на высоте 40-60 сантиметров от пола. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая пара поднимает скакалку, вторая пара кладет скакалку на пол, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места, после чего эстафету принимает третья пара и т.д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки.

Правила:

1. Прыгать нужно только указанным способом, не перешагивая, а перепрыгивая скакалку.
2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой закончила выполнять задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, прыгучесть и ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте задание.
2. Для подготовленных игроков используйте варианты с прыжками на одной ноге.

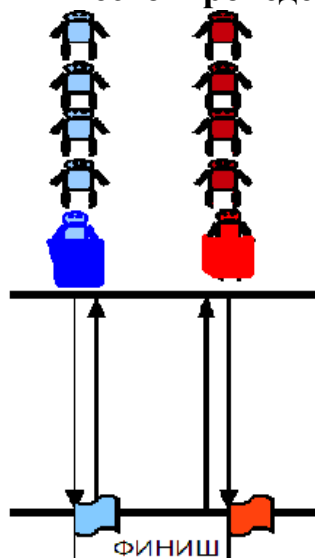
Организационно - методические ошибки:

1. Игроки в паре выполняют прыжки неодновременно.

2. Игроки в парах держат скакалки на разной высоте.

2.9. «Прыжки в мешках»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.



Инвентарь: мешки по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив каждой команды на расстоянии 10- 12 метров от линии старта чертится линия финиша, в руках у первых игроков каждой команды в руках скакалки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки становятся в мешок и прыгают на двух ногах, до линии финиша и назад, после чего передают эстафету следующему игроку.

Правила:

1. Прыгать нужно только указанным способом и указанное количество раз.
2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой закончила выполнять задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, прыгучесть и ориентировку в пространстве, согласованность работы рук и ног.

Методические рекомендации:

1. Следите за тем, чтобы мешки, которые вы используете, не были тесными и не имели дырок, за которые можно зацепиться.
2. Если мешки достаточно широкие, то можно использовать вариант, когда игроки бегут, а не прыгают.

Организационно - методические ошибки:

1. Игрокам предлагаются слишком узкие мешки.
2. Эстафета проводится на жестком покрытии (асфальте).

2.10. «Прыжки по квадратам»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на две команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив каждой команды на ровной площадке рисуется прямоугольник, который делится на 12 одинаковых по размерам квадратов, как указано

на схеме

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки прыгают в определенной последовательности, указанной ниже в вариантах эстафеты, возвращаясь назад бегом, передают эстафету следующему игроку.

Правила:

1. Прыгать нужно только указанным способом и указанное количество раз.
2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой закончила выполнять задание.

Варианты эстафеты:

1. **«Поочередно»** - прыжки на одной или двух ногах в каждый квадрат в последовательности: 1,2,3,4,5,6 ...12; 1,4,7,10,11,8,5,2, 3,6,9,12; 1,4,7,10,11,12,9,6,3.
2. **«Через квадрат»** - прыжки через квадрат в последовательности:1,6, 7,12; 3,4,9,10
3. **«Комбинированные прыжки»** - двумя ногами в квадрат 2, из квадрата 2 прыжок ноги врозь (левая нога 4, правая 6), прыжок на две ноги в квадрат 8, из 8 прыжок ноги врозь в квадраты 10 и 12.
4. **«С поворотом»** - разные комбинации прыжков с поворотом на 90 или 180 градусов, прыжки спиной вперед.

Педагогическое значение: эстафета развивает сообразительность, быстроту двигательной реакции, прыгучесть и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

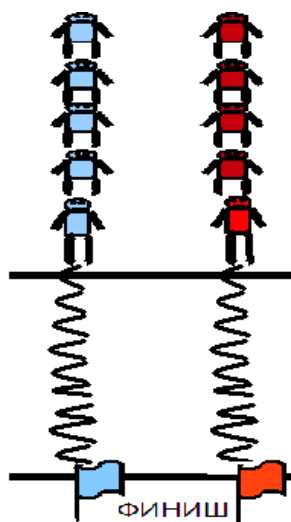
1. При очередном выполнении эстафеты меняйте задание.
2. Для подготовленных игроков используйте варианты с прыжками на одной ноге.
3. Можно увеличить количество квадратов в прямоугольнике или использовать другие варианты и последовательность.
4. Можно заменить цифры буквами.

Организационно- методические ошибки:

1. Размеры квадратов не соответствуют уровню подготовленности занимающихся.

2. Игрокам предлагаются одни и те же варианты комбинации прыжков.

2.11. «Прыжковый алфавит»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом команды выстраиваются за линией старта как при проведении линейных эстафет.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают выполнять прыжки на двух ногах, произнося на каждый прыжок название буквы алфавита в правильном порядке, после того как участник выполнил 33 прыжка (согласно количеству букв в алфавите) он бегом возвращается назад, и передает за линией старта эстафету

следующему участнику.

Правила:

1. Передвигаться можно только указанным способом (на одной или двух ногах).
2. Если игрок запутался или ошибся, он произносит слово на ту букву, на которой он ошибся и продолжает выполнение задания.
3. Побеждает команда, которая без ошибок справилась с заданием.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, прыгучесть, сообразительность и ориентировку в пространстве, способность согласовывать движения.

Методические рекомендации:

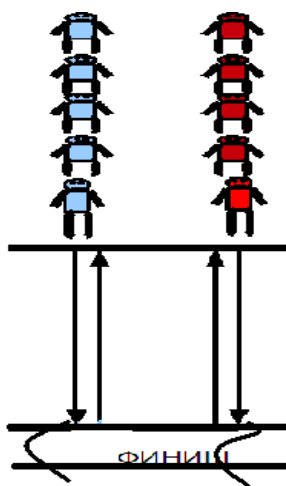
1. Перед началом эстафеты проговорите весь алфавит с играющими.
2. Можно использовать сочетание цифр и букв, например: «1А», «2Б», «3В».

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.
2. Игроки проговаривают алфавит тихо или «про себя».

2.12. «Перепрыгни через реку»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.



Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом команды выстраиваются за линией старта как при проведении линейных эстафет. Напротив каждой из команд чертится «река»- две линии, расстояние между которыми зависит от подготовленности играющих.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд разбегаются и перепрыгивают реку, после чего вновь разбегаются и перепрыгивают реку в обратном направлении, и, возвращаясь назад, передают за линией старта эстафету следующему участнику.

Правила:

1. За каждое наступание в «воду» игрок получает штрафное очко.
2. Побеждает команда, которая к моменту окончания эстафеты набрала меньшее количество штрафных очков.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества, прыгучесть и ориентировку в пространстве, закрепление навыков выполнения упражнения в соревновательных условиях, решительность.

Методические рекомендации:

1. Если силы игроков в команде неравны, можно нарисовать посередине реки остров, на который разрешается наступать игрокам, которые не могут перепрыгнуть реку.
2. Можно сделать такую конфигурацию реки, чтобы ее ширина была разной, но узкие места должны находиться не по ходу бега, а несколько в стороне.

Организационно- методические ошибки:

1. Ширина реки слишком узкая, или наоборот, слишком широкая, что снижает интерес к игре или делает невозможным успешное выполнение задания.
2. Эстафета проводится на жестком покрытии.

2.13. «Нарисуй и прыгни»

Место проведения: площадка, рекреационная зона.

Инвентарь: палочки по количеству команд.

Подготовка: перед началом команды выстраиваются за линией старта как при проведении линейных эстафет. В руках у первых игроков палочки

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки палочкой рисуют кружок, перепрыгивают в него, после чего рисуют следующий кружок и

т.д., и, передвигаясь, таким образом, доходят до линии финиша и, так же возвращаясь назад, передают за линией старта эстафету следующему участнику.

Правила:

1. Передвигаться можно только указанным способом.
2. За прыжок вне круга участник получает штрафное очко.
3. Побеждает команда, которая первой или с наименьшим количеством штрафных очков справилась с заданием.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, прыгучесть, способность к двигательному комбинированию.

Методические рекомендации:

1. Проводите эстафету на песке или мягком газоне.
2. Регламентируйте способ прыжка (на одной или двух ногах).
3. Используйте вариант, когда игроки возвращаются назад, прыгая в нарисованные кружки спиной вперед.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета начинается без предварительного показа.
2. Игроки не прыгают, а бегут.

2.14. «Прыжки по полоскам»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: на полу (земле) поперек площадки наносятся 4-8 полосок шириной 40-50 см. каждая. Играющие становятся на одной из сторон площадки, разделившись на 2-4 команды в колонны по одному

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полоски на другую, делая на каждой полоске промежуточный прыжок вверх и не наступая на линии, ограничивающие полоски. Игрок, выполнивший задание, бегом возвращается назад и передает эстафету следующему игроку и т.д.

Правила:

1. Игрок, который наступил на линию, ограничивающую ширину полоски поучает штрафное очко.
2. Побеждает команда, все игроки которой первой выполнили задание и набрали минимальное количество очков

Педагогическое значение: эстафета развивает аккуратность, чувство равновесия, способность к дифференциации мышечных усилий, прыжковую выносливость.

Методические рекомендации:

1. При проведении эстафеты расстояние между полосками должно варьироваться в зависимости от уровня подготовленности и возраста детей.

2. Для подготовленных игроков можно давать задание прыгать на одной ноге.

3. Для подготовленных игроков ширина полосы должна уменьшаться.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком широкие, или наоборот, слишком узкие полосы, которые не требуют от игрока концентрации внимания при выполнении.

2. Игроки не прыгают, а бегут вприпрыжку.

2.15. «Прыжки с препятствиями»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: флажки или палочки по количеству команд.

Подготовка: на одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 метров от неё двумя линиями обозначается полоса шириной 2-3 м., представляющая свернутые в трубочку гимнастические коврики, а за полосой на расстоянии 1-3 м. напротив каждой команды чертится кружок, в который кладется флажок или палочка.

Содержание и ход эстафеты: по команде руководителя игроки со старта прыгают вперед, перепрыгивают полосу, не пропуская не одного препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок вверх, затем снова кладут его в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Тот, кто из играющих, кто раньше поднимет флажок, выигрывает очко для своей команды. После того, как руководитель определил победителя, по сигналу бегут вторые игроки в командах и т.д.

Правила:

1. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участие в прыжках (беге) и перепрыгивании полосы.

2. Выпрыгивать со старта можно только по сигналу.

3. Флажок надо поднять вверх, а затем положить.

4. Зачет очков идет по поднятому флажку.

5. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков или заранее оговоренную сумму очков.

Педагогическое значение: эстафета развивает прыжковую выносливость, закрепление навыка владения предметами, ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. Полоса препятствий может быть более сложной, рекомендуется класть несколько свернутых ковриков, если ковриков нет, можно использовать

свернутую куртку, натянутые на небольшой высоте скакалки и т.п.

2. Можно использовать вариант, когда до полосы препятствий играющие не прыгают, а бегут.

3. В кружке может быть не один, а два флажка, которые нужно поднять.

Организационно - методические ошибки:

1. Слишком простая, или, наоборот, слишком сложная полоса препятствий.

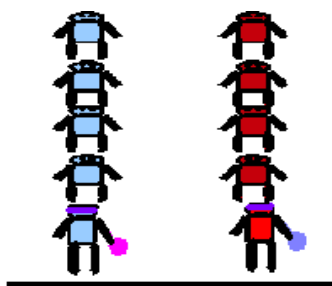
2. Эстафета проводится без предварительной разминки.

3. Эстафеты с метанием

Эстафеты с метаниями пользуются большой популярностью, поскольку метание является жизненно важным навыком, и в связи со своей простотой, доступностью, отсутствием необходимости инвентаря, и могут проводиться как в спортивном зале, так и на улице.

Данные эстафеты закрепляют навыки метаний на дальность и точность в соревновательных условиях, развивают согласованность двигательных действий, способность к дифференциации мышечных усилий, чувство ритма, взрывную силу.

3.1. «Попади в мишень по звуку»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические обручи, малые мячи, повязки на глаза по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив каждой команды на расстоянии 8-10 метров от линии старта в одну линию кладутся обручи на расстоянии 1 метра друг от друга, в руках у первых игроков каждой команды в руках малые мячи.



Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки надевают повязки на глаза таким образом, чтобы они ничего не видели. Водящий, подходит к любому из обручей и гимнастической палкой стучит по полу внутри обруча. Игроки, должны сориентироваться на звук и бросить мяч в тот обруч, внутри которого стучит палкой водящий. За каждое попадание команда получает одно очко, после чего повязка передается следующим участникам и все повторяется.

разом, чтобы они ничего не видели. Водящий, подходит к любому из обручей и гимнастической палкой стучит по полу внутри обруча. Игроки, должны сориентироваться на звук и бросить мяч в тот обруч, внутри которого стучит палкой водящий. За каждое попадание команда получает одно очко, после чего повязка передается следующим участникам и все повторяется.

Правила:

1. Бросать мяч нужно только указанным способом. Побеждает команда, которая большее количество раз попала в обруч.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве, дифференциацию мышечных усилий.

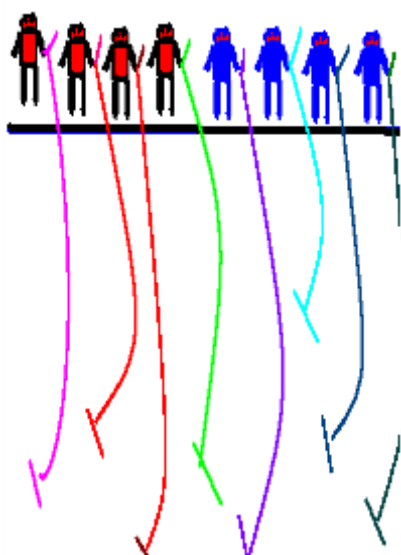
Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте способ выполнения броска.
2. Вместо мячей для броска можно использовать другие предметы.
3. Используйте данную эстафету в процессе проведения внеурочных занятий, так как вам потребуется много времени.
4. Для неподготовленных игроков увеличивайте размеры мишени.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком маленькие размеры мишени.
2. Слишком большое, или, наоборот, недостаточное расстояние до мишени.

3.2. «Разноцветные палочки»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: легкоатлетические палочки разного цвета для каждой команды по количеству участников.

Подготовка: играющие делятся на две – три команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются произвольно за линией старта, после чего меняются палочками с игроками другой команды.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки, не заступая за линию старта, бросают палочки как можно дальше. Как только все игроки совершили бросок, по сигналу они бегут, находят палочки своего цвета, и, взяв одну палочку, возвращаются за линию старта и строятся в колонны по одному.

Правила:

1. Можно брать только одну палочку и только своего цвета.
2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой закончила выполнять задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает память, сообразительность, быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве, способность произвольно изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте цвет палочек для каждой

команды.

2. Для подготовленных игроков используйте варианты с большим количеством цветов палочек.

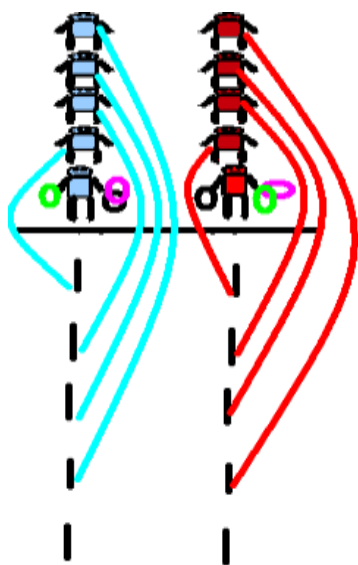
3. Палочки можно заменить другим инвентарем.

Организационно- методические ошибки:

1. Количество палочек не соответствует количеству игроков.

2. Палочки имеют разный размер и вес.

3.3. «С колышка на колышек»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: 6 колышков (высотой 30-40 см.) 6 малых обручей или колец диаметром 40-50 см.

Подготовка: играющие делятся на две команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив каждой команды на расстоянии 3 метров друг от друга, вбиты в землю колышки, в руках у первых игроков каждой команды в руках по три обруча.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки по одному бросают обручи, стараясь надеть их на колышек. Если игрок не попадает, то он бежит за обручами (кольцами), возвращается назад и повторяет попытку до попадания. Как только это удастся, он бежит и передает эстафету следующему игроку, который подбегает ко второму колышку и старается набросить обручи на третий колышек и т.д.

Вариант эстафеты:

1. «Дальше - больше» - игроки располагаются за линией старта в колоннах, напротив каждой из команд по три колышка, расположенных на расстоянии: первый в трех, второй – в пяти, а третий в семи метрах от линии старта. По сигналу, игроки поочередно бросают обруч, стараясь надеть его на колышек, при этом за попадание на ближний колышек дается одно очко, на средний – два очка, на дальний – три очка.

Правила:

1. Бросать обруч нужно только указанным способом.
2. Эстафета продолжается, пока одна из команд не наберет заранее оговоренного количества очков.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной

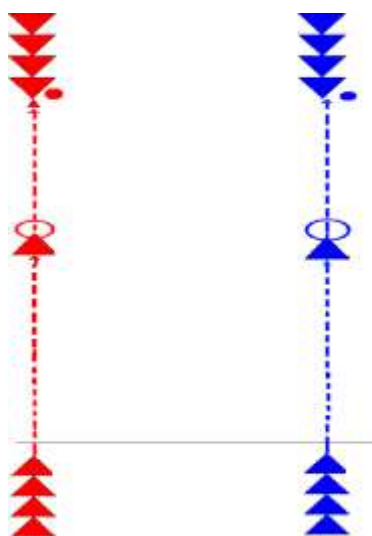
реакции, способность к дифференциации усилий и ориентировку в пространстве, настойчивость.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте расстояние между кольшками.
2. Для подготовленных игроков используйте варианты с увеличением расстояния.

Организационно- методические ошибки:

1. Расстояние между кольшками слишком велико или наоборот, кольшки располагаются слишком близко друг к другу.



3.4. «Попади в обруч»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические обручи мячи по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды равные по количеству игроков, которые делятся пополам и выстраиваются в колонны по одному за линиями, расположенными на расстоянии 10 метров, посередине между игроками одной команды становится игрок, который держит в поднятых руках обруч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки бросают мяч, стараясь попасть в обруч, и после броска перебегают в противоположную колонну. За каждое попадание команде засчитывается одно очко. Эстафета продолжается до определенного количества очков.

Правила:

1. Игрок, который держит обруч, должен держать его неподвижно.
2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой закончила выполнять задание (набрала нужное количество очков).

Варианты эстафеты:

1. «Необычное положение» - бросок в обруч выполняется из необычного исходного положения (стоя спиной к обручу, из положения сидя или даже лежа).
2. «Разные положения» - игрок, держащий обруч, меняет его положение после каждого броска (над головой, справа от себя, слева от себя).

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту, точность, чувство пространства и ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте игрока, который держит обруч.

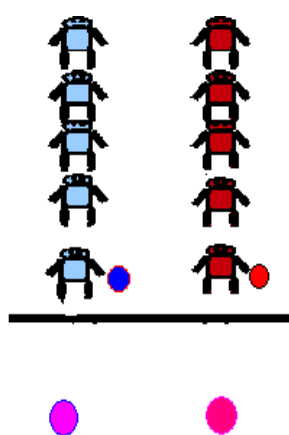
2. Для подготовленных игроков используйте варианты с прыжками на одной ноге при перемещении.

Организационно- методические ошибки:

1. Игрок, который держит обруч, не меняется на протяжении длительного времени.

2. Не оговаривается, засчитывается ли бросок, при котором мяч коснулся обруча.

3.5. «Чей мяч дальше?»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мячи (набивные, баскетбольные, волейбольные)

Подготовка: игроки делятся на две равные команды, которые располагаются за линией старта. На расстоянии 3 -4 метров от линии старта напротив каждой команды лежит набивной мяч, а в руках первых игроков каждой команды волейбольный (баскетбольный) мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, не заходя за линию старта, первые игроки каждой из команд сильно бросают мяч, стараясь попасть им по набивному мячу, после чего бегут за своим мячом и возвращаются назад, и за линией старта передают мяч следующему игроку, который, в свою очередь делает то же самое, стараясь как можно сильнее и точнее попасть в мяч и т.д. Эстафета заканчивается, когда каждый из участников выполнил по одной попытке.

Правила:

1. Каждый игрок выполняет по одному броску.
2. Бросок выполняется заранее оговоренным способом.
3. Побеждает та команда, чей набивной мяч оказался дальше от линии старта.
4. Если мячи обеих команд оказались на одинаковом расстоянии, для определения победителя эстафета повторяется.

Педагогическое значение: эстафета развивает глазомер, точность, взрывную силу и быстроту бега.

Методические рекомендации:

1. Объясняйте игрокам, что наиболее точные и сильные игроки должны

стоять в конце своих колонн, поскольку расстояние до мяча увеличивается.

2. Предупреждайте, что главное бросить мяч не столько сильно, сколько точно.

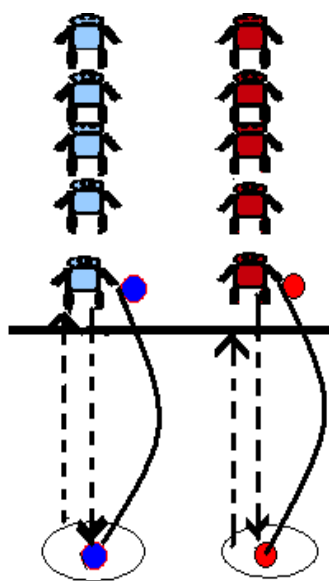
3. Можно выполнять эстафету до тех пор, пока набивной мяч не пересечет нарисованную линию.

Организационно- методические ошибки:

1. Команды располагаются слишком близко друг к другу и поэтому мешают.

2. Игроки бросают мяч любым, а не заранее оговоренным способом.

3.6. « В горизонтальную мишень»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мячи по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией, напротив каждой команды на расстоянии 10 метров от линии старта чертится горизонтальная мишень – круг диаметром два метра, в руках у первых игроков в командах мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки, не заходя за линию, катают мяч таким образом, чтобы он, прокатившись, остановился в пределах нарисованной мишени, после чего бегут, берут мяч и передают его следующему игроку, который делает то же самое и т.д.

Правила:

1. За каждое попадание в пределах круга команда получает очко.

2. Эстафета продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет заранее оговоренного количества очков.

Варианты эстафеты:

1. «Пошли ногой» - мяч посылается ногой.

2. «Необычное положение» - мяч катается из положения стоя спиной к мишени между ногами.

Педагогическое значение: эстафета развивает чувство пространства и способность к дифференциации мышечных усилий.

Методические рекомендации:

1. Чем ниже способности играющих, тем больше должен быть диаметр круга. Для начинающих он должен быть очень большим.

2. Проводя эстафету в зале можно использовать в качестве мишени разметку

баскетбольной площадки.

3. Можно сделать две мишени – для мальчиков она располагается дальше, для девочек ближе.

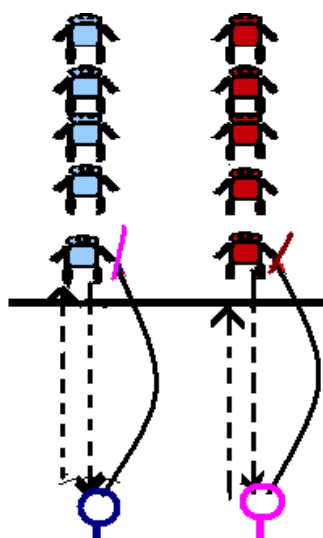
Организационно- методические ошибки:

1. Игроки начинают движение за мячом после того, как мяч остановился.
2. Расстояние до мишени одинаково для мальчиков и девочек.
3. Недостаточный диаметр мишени.

3.7. «Копьем в цель»

Место проведения: площадка, рекреационная зона.

Инвентарь: стойки для прыжков, два обруча и две гимнастические палки.



Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на команды и становятся в колонну за линию старта как при проведении линейных эстафет. В 3-5 метрах напротив каждой команды ставится стойка, на которую вешается обруч, таким образом, чтобы он был обращен к команде. В руках у первых игроков команды гимнастические палки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки с палками стараются, используя палку как копье, метнуть и попасть внутрь обруча, после чего бегут, берут палку и за линией старта передают ее следующему игроку.

Правила:

1. Метать «копье» можно только указанным способом.
2. Побеждает команда, которая первой заданное количество раз попала в мишень.

Педагогическое значение: эстафета ориентировку в пространстве, способность к дифференциации мышечных усилий.

Методические рекомендации:

1. Лучше всего проводить данную эстафету на улице, а не в зале.
2. Вместо палок можно использовать малые мячи.

Организационно- методические ошибки:

1. Метание «копья» осуществляется произвольным способом.
2. Игроки неправильно держат палку (не за середину).

3.8. «Метко в цель»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.



Инвентарь: гимнастические палки или малые мячи по количеству участников (или команд). Три пять кеглей для каждой из команд.



Подготовка: перед началом эстафеты команды выстраиваются фронтально за линией, перед которой на расстоянии двух метров чертится круг для броска, напротив каждой команды на расстоянии 6-8 метров ставятся кегли на одинаковом расстоянии между собой, таким образом, чтобы было невозможно одновременно сбить палкой (мячом) две кегли одновременно (расстояние между

кеглями должно быть больше длины палки).

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд становятся в круг для броска и одновременно бросают палки, стараясь сбить кегли, после чего становятся в конец колонны, а следующий игрок заходит в круг и выполняет свою попытку.

Правила:

1. Эстафета продолжается, пока игроки не собьют все кегли.
2. Побеждает команда, которая первой смогла сбить все кегли или затратила меньшее количество попыток.

Педагогическое значение: эстафета развивает глазомер, точность движений, быстроту двигательной реакции.

Методические рекомендации:

1. Расстояние до кеглей должно варьироваться в зависимости от уровня подготовленности играющих.
2. Количество кеглей зависит от количества игроков и может варьироваться.
3. Для девочек можно поставить еще один ряд кеглей, которые расположены ближе к линии броска.
4. Палку можно бросать как копье.
5. Можно чередовать мячи и палки при бросках.
6. Используйте вариант, когда сбиваются только кегли определенного заранее цвета.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки бросают палку не заданным способом.
2. Расстояние до кеглей слишком большое, или, наоборот, слишком маленькое, кегли стоят слишком близко.

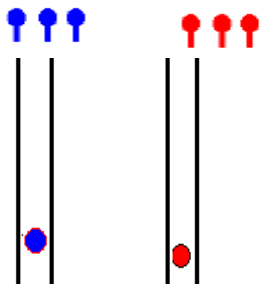
3.9. «Дальше бросишь – ближе бежать»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: теннисный мяч для каждой команды.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на команды и становятся за линией старта как при проведении линейных эстафет. В руках у первых игроков каждой команды мячи. Двумя параллельными линиями обозначается коридор для метания шириной приблизительно 20 метров.



Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки метают мячи как можно дальше, стараясь попасть в коридор для метаний, после чего бегут, но не за своим, а за

чужим мячом, который передают, забежав за линию старта следующему игроку.

Правила:

1. Мяч передается из рук в руки, бросать мяч запрещено.
2. Если игрок не попадает в коридор, попытка повторяется.
3. Побеждает команда, игрок которой после выполнения задания всеми участниками, первым пересечет линию старта.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Используйте мячи разного цвета, если такая возможность имеется.
2. Напоминайте игрокам, что попадание в коридор обязательно.

Организационно- методические ошибки:

1. Ширина коридора для метаний недостаточна.
2. Игроки бросают мяч за пределы коридора, и на это не обращается внимания.

3.10. «Попади в подвижную мишень»

Место проведения: площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: 3-4 мяча для каждой команды, обруч, привязанный на гимнастической палке.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на команды и становятся за линии напротив друг друга на расстоянии 10-15 метров. В руках у всех игроков каждой команды по одному теннисному мячу. Между двумя параллельными линиями, за которыми стоят игроки команды, посередине обозначается

линия для несущего мишень игрока. Выбирается игрок, который становится на начало линии и держит обруч на палке над головой.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок с обручем начинает движение, а играющие метают мячи, стараясь попасть в поднятый обруч.

Правила:

1. Бросать мяч в игрока, несущего обруч запрещено.
2. Побеждает команда, игроки которой после выполнения задания попали в обруч большее количество раз.
3. Эстафета продолжается, пока одна из команд не выполнит заранее оговоренного количества попаданий.

Педагогическое значение: эстафета развивает ориентировку в пространстве, способность предвидения, закрепляет технику метаний в соревновательных условиях.

Методические рекомендации:

1. Используйте мячи разного цвета, если такая возможность имеется.
2. Мишень может быть горизонтальной (обруч, к которому привязана скакалка, тянется по полу).

Организационно - методические ошибки:

1. Игроки, которые держат обруч, не меняются или меняются редко.
2. Игрок, держащий обруч, бежит слишком быстро или в «рваном» темпе.

3.11. «Брось и поймай»

Место проведения: спортивная площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: теннисные мячи по количеству команд.

Подготовка: перед началом эстафеты на площадке отмечаются коридоры шириной 10-15 метров по количеству играющих, которые делятся на команды, при этом каждый игрок становится на линию своего коридора. В руках у игроков, стоящих на линии первого коридора в руках мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки метают мячи, стараясь бросить мяч точно, а игрок, стоящий на линии следующего коридора, старается его поймать, после чего с линии коридора бросают мяч следующему игроку и т.д. Игрок, стоящий на линии последнего коридора, начинает бросать мяч в обратную сторону.

Варианты эстафеты:

- 1.«Не урони!» - возле игрока, стоящего возле первой линии коридора, лежат мячи, количество которых равно количеству игроков. По сигналу он поочередно бросает мячи следующему участнику, который посылает их еще дальше –

следующему игроку своей команды. Задача не уронить мячи и доставить их от первого к последнему игроку команды и вернуть назад. Последний игрок складывает пойманные мячи возле себя.

2. «Два мяча» - игроки одновременно бросают не один, а два мяча, способом снизу.

3. «Один за другим» - игроки бросают несколько мячей один за другим.

Правила:

1. Игроки бросают мяч после того, как они подали сигнал, например: «Лови!»

2. За каждый непоиманный (упавший) мяч команда получает штрафное очко.

3. Побеждает команда, игроки которой с меньшим количеством штрафных очков и быстрее других выполнили задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве, способность к равновесию и дифференциации мышечных усилий.

Методические рекомендации:

1. Используйте мячи разного размера и веса, если такая возможность имеется.

2. Для неподготовленных игроков используйте мячи большего размера.

Организационно- методические ошибки:

1. Способ броска мяча не регламентируется.

2. Расстояние между игроками слишком большое, или, наоборот, слишком маленькое.

3.12. «Толкание набивного мяча»

Место проведения: стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: набивные мячи.

Подготовка: играющие делятся на команды, которые становятся напротив друг друга на расстоянии 8 метров как при проведении встречных эстафет.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки метают мячи, стараясь бросить мяч точно, а игрок, стоящий напротив, старается его поймать, после чего с линии коридора бросает мяч следующему игроку, а сам становится в конец колонны и т.д.

Варианты эстафеты:

1. «Необычный бросок» - метание проводится стоя боком, с места, со скачка, спиной и т.д.

3. «Один за другим» - игроки бросают несколько мячей один за другим.

Правила:

1. Игроки бросают мяч после того, как они подали сигнал, например: «Лови!»

2. За каждый непойманный (упавший) мяч команда получает штрафное очко.

3. Побеждает команда, игроки которой с меньшим количеством штрафных очков и быстрее других выполнили задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает внимание, быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве, способность к равновесию и дифференциации усилий.

Методические рекомендации:

1. При очередном повторении используйте мячи разного цвета, размера и веса, если такая возможность имеется.

2. Для неподготовленных игроков используйте мячи большего размера и меньшего веса.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки не сопровождают попытку словами: «Лови!», что может привести к попаданию мячом в игрока.

2. Расстояние между игроками слишком большое, или, наоборот, слишком маленькое.

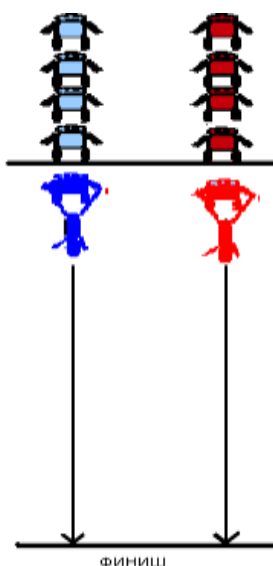
РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ЭСТАФЕТЫ

1. Эстафеты без предметов

Эстафеты с элементами гимнастики в наибольшей степени развивают координационные способности, решительность, смелость.

Данные эстафеты закрепляют навыки выполнения координационно сложных двигательных действий в соревновательных условиях, развивают скорость чувство ритма, равновесия, способность к двигательному комбинированию, способность к восприятию пространственно – временных характеристик движения, ориентацию в пространстве.

1.1. «Гонка тачек»



Место проведения: спортивная площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на несколько команд, и становятся за линию старта, в 10-12 метрах от которой чертится линия финиша, разбиваются на пары, при этом один из игроков принимает положение «упор лежа», а партнер берет его за ноги

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки в паре начинают движение в упоре лежа на руках, вторые при этом держат их за ноги, заходят за линию финиша, меняются местами, и возвращаются назад. Как только первая пара заходит за линию старта, движение начи-

нает вторая пара и т.д., пока все пары не закончат выполнение задания.

Варианты эстафеты:

1. «Прыжки на руках» - участник, выполняющий движение в упоре лежа на руках, может выполнять его прыжками, одновременно отталкиваясь двумя руками, можно выполнять эстафету с продвижением спиной вперед, правым (левым) боком.

2. «Необычное положение» - исходные положения могут быть иными, например, упор руками сзади, при этом эстафета может выполняться как лицом, так и спиной вперед.

3. «Вместе с мячом» - участник ведет мяч руками или лбом.

4. «Веселая тройка» - два партнера держат игрока, выполняющего задание за ноги (один за левую ногу, другой за правую).

Правила:

1. Меняться местами в парах (тройках) можно только за линией финиша.

2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, координационные способности, силу мышц верхних конечностей.

Методические рекомендации:

1. При проведении эстафеты старайтесь подбирать пары игроков так, чтобы их вес и рост был примерно одинаков.

2. Используйте различные варианты эстафеты, приведенные выше.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большое расстояние для перемещения.

2. Игроки при смене отпускают сразу обе ноги, что может привести к травме.

1.2. «Гусеница»

Место проведения: спортивная площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом участники каждой из команд становятся в колонну за линией старта, затем садятся на пол друг за другом в положение ноги врозь и берут за пояс впереди сидящего товарища

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают одновременно перемещаться до линии финиша.

Правила:

1. Игроки должны держать друг друга за пояс, и не расцепляться.

2. Побеждает команда, которая без ошибок, и быстрее других выполнила задание.

Вариант эстафеты:

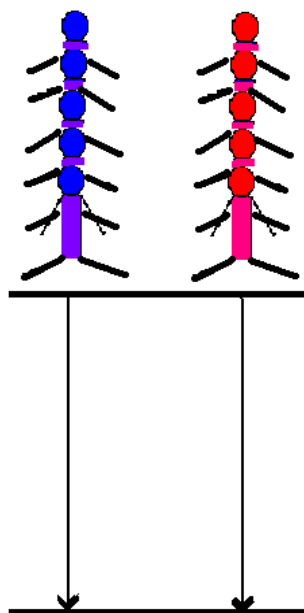
1.«Каракатица» - игроки занимают то же исходно положение, но при этом держатся за стопы партнера, который находится сзади, а само движение можно осуществлять как лицом, так и спиной вперед.

Педагогическое значение: эстафета развивает общую силовую выносливость, способность к согласованию движений.

Методические рекомендации:

1. Проводите данные эстафеты в чистом зале, или на песке, например, на пляже.

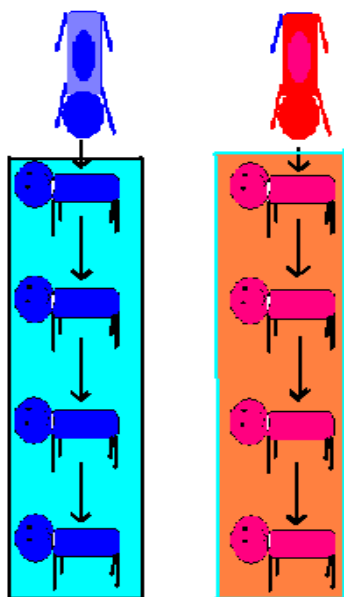
2. Поскольку согласовывать свои действия достаточно сложно, количество игроков в командах должно быть небольшим.



Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большое расстояние для перемещения.
2. Игроки отпускают стопы партнера при выполнении задания.

1.3. «Проползи под мостом»



Место проведения: спортивная площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические коврики или маты.

Подготовка: перед началом эстафеты напротив каждой команды выкладывается дорожка из матов или ковриков. Участники ложатся поперек матов на расстоянии 1-2 метров друг от друга.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки принимают положение «гимнастический мост», а участник, который располагается с краю, пролазит под каждым «мостом» и становится в это же положение в конце дорожки. Как только участник оказывается крайним (за ним никого нет), он так же проползает под всеми мостами и т.д. Эстафета заканчивается, когда все участники проползут под мостами и тот игрок, который начинал эстафету, окажется в начальном положении.

Правила:

1. Игрок, который выполняет проползание, не должен касаться «моста».
2. Задание должны выполнить все участники, не пропуская при этом ни одного «моста».

Варианты эстафеты:

1. «Необычный мост» - положение, которое занимают игроки может меняться: «упор лежа», «упор руками сзади» и др.
2. «Над мостом» - игроки проползают не под, а над «мостом».
3. «По местам!» - после того, как последний игрок пролез под мостом, он подает команду «Встать!», и все игроки бегут за линию старта и строятся в колонны.

Педагогическое значение: эстафета развивает гибкость, статическую силу.

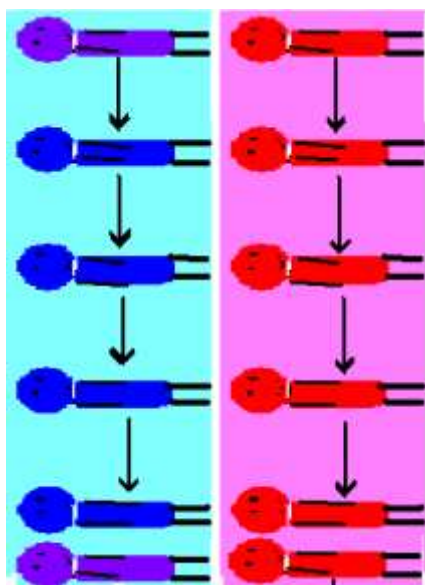
Методические рекомендации:

1. Выполняйте данную эстафету только на матах, и после проведения разминки.
2. Обязательно учитывайте уровень подготовленности, упрощайте положение, если игроки недостаточно подготовлены.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится без предварительной разминки.
2. Используется только одно положение.

1.4. «Прокатись»



Место проведения: спортивная площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические маты или коврики.

Подготовка: перед началом эстафеты для каждой команды выкладывается дорожка из матов или ковриков. Игроки ложатся поперек дорожки из матов на расстоянии 1 метра друг от друга.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, крайние игроки в командах начинают катиться по дорожке, при этом перекатываются через лежащих на дорожке партнеров, и, перекатившись через всех, занимает место в конце дорожки. Как только игрок оказывается крайним, он начинает выполнять задание.

Эстафета заканчивается, когда игрок, который начинал эстафету снова оказывается крайним.

Правила:

1. Эстафета проводится отдельно для мальчиков и девочек.
2. Положение рук при перекате регламентируется (руки вверх или руки вдоль туловища).

Педагогическое значение: эстафета координационные способности, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения, способность к расслаблению мышц.

Методические рекомендации:

1. Девочки должны лежать на животе.
2. Можно устроить соревнование между командой девочек и командой мальчиков.

Организационно - методические ошибки:

1. Излишне большое количество игроков в командах.
2. Эстафета проводится в смешанных составах.

1.5. «Цепная реакция»

Место проведения: спортивная площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические маты или коврики.

Подготовка: перед началом эстафеты для каждой команды выкладывается дорожка из матов или ковриков. Игроки ложатся на спину поперек дорожки из матов на расстоянии 1 метра друг от друга и поднимают ноги под углом 90 градусов, руки при этом находятся в положении «в стороны».

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, крайние игроки в командах опускают прямые ноги в сторону, до касания ног следующего игрока, который, в свою очередь, начинает выполнять задание, как только его коснулся предыдущий игрок. Эстафета заканчивается, когда все игроки выполняют задание в обе стороны (туда и обратно).

Вариант эстафеты:

1. «Одной ногой» - в сторону опускается только одна нога (дальняя от партнера), а другая остается в исходном положении.

Правила:

1. Во время проведения эстафеты ноги опускать и класть на пол нельзя.
2. Касаться ног партнера нужно обязательно.

Педагогическое значение: эстафета развивает вестибулярную выносливость, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Проводите эстафету во время занятий гимнастикой и только после предварительной разминки.
2. То же задание можно выполнять и с касанием руками, которые игроки держат вместе.

Организационно- методические ошибки:

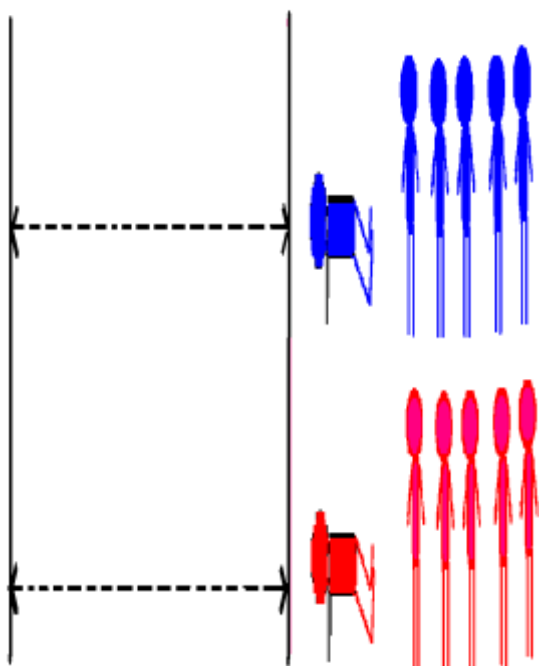
1. Эстафета проводится с неподготовленными игроками.
2. Игроки выполняют задание нечетко, ноги держат в стороны, а не вместе.

1.6. «Каракатица»

Место проведения: спортивная площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом эстафеты игроки делятся на команды и становятся за линией старта, как при проведении линейных эстафет. Первые игроки команд принимают положение «каракатица» - «упор руками сзади согнув ноги».



Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки в командах начинают передвижение до линии финиша в положении «карактица», и возвращаются назад либо бегом, либо в том же положении, но спиной вперед, и, оказавшись за линией старта, передают эстафету следующему участнику, который повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда игрок, который начинал эстафету снова оказывается крайним.

Правила:

1. Эстафета проводится отдельно для мальчиков и девочек.
2. Перемещаться можно только указанным способом.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Девочки должны выполнять более короткое перемещение.
2. Можно использовать варианты с перемещением спиной, лицом, правым или левым боком.
3. Для усложнения можно использовать вариант с переноской мяча.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета проводится без предварительной разминки.
2. Игроки садятся на пол во время выполнения задания.

1.7. «Необычное движение»

Место проведения: спортивная площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические маты или коврики.

Подготовка: перед началом эстафеты игроки делятся на команды, которые становятся за линию старта как при проведении линейных эстафет. В свою очередь игроки каждой из команд делятся на пары. Первая пара игроков принимает положение: первый игрок – «упор руками сзади», второй игрок «упор лежа», при этом участники располагаются лицом другу, руки второго игрока находятся на стопах первого.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, игроки в парах начинают передвигаться к линии финиша, и, зайдя за нее, меняются местами в

парах между собой, после чего возвращаются за линию старта и передают эстафету следующей паре и т.д.

Правила:

1. Эстафета проводится только для мальчиков.
2. Перемещаться можно только заданным способом.
3. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает силовую выносливость, способность согласовывать свои действия.

Методические рекомендации:

1. Давайте возможность предварительно опробовать выполнение задания.
2. Если участников мало, то при очередном выполнении в паре может меняться только один участник.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.
2. Игроки действуют несогласованно, расцепляются.

1.8. « Эстафеты с кувырками»

Место проведения: спортивная площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические маты или коврики.

Подготовка: перед началом эстафеты для каждой команды на расстоянии 1-2 метров от линии старта кладется мат или выкладывается дорожка из матов или ковриков. На расстоянии 5-7 метров от старта для каждой из команд ставятся кегли. Игроки делятся на команды, которые становятся за линию старта как при проведении линейных эстафет напротив своих матов.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки в командах выполняют кувырок или несколько кувырков заданным способом, после чего встают на ноги и оббегают свои кегли и передают эстафету следующему участнику.

Варианты эстафеты:

1. «**Поймай мяч**» - перед кувырком участник подбрасывает мяч вверх – вперед или ударит его об пол так, чтобы он отскочил перед игроком, а после кувырка ловит его.

2. «**Вместе с мячом**» - кувырок выполняется с мячом в руках.

3. «**Скрестив ноги**» - кувырок вперед, ноги скрестно с повторением задания после поворота на 180 градусов.

4. «**Вдвоем**» - кувырки в парах из различных положений: стоя спиной к друг другу и взявшись за руки вверху – кувырок через спину партнера; стоя лицом друг к другу, первый участник выполняет кувырок вперед, второй

перепрыгивает через него в положении ноги врозь; взявшись за голени ног, партнеры выполняют совместный кувырок вперед и назад.

5. **«Необычный полет»** - участники выполняют длинный кувырок полет через препятствие (натянута резинка, гимнастический коврик и т.п.)

6. **«Вперед - назад»** - в комбинации выполняются два кувырка – один вперед, другой - назад.

Правила:

1. Кувырок выполняется заданным способом, кегли оббегать обязательно.

2. За неправильно выполненное задание каждый участник получает штрафное очко.

3. Побеждает команда, которая правильно и без ошибок выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает вестибулярный аппарат, координационные способности, ориентировку в пространстве, закрепляет технику выполнения кувырка в соревновательных условиях.

Методические рекомендации:

1. Эстафету желательно проводить отдельно для мальчиков и девочек.

2. Проводите эстафеты с кувырками, когда они уже хорошо освоены и выполняются технически правильно.

3. Используйте различные варианты кувырков (вперед, назад, боком, кувырок – полет, а так же их комбинации).

4. Располагайте мат на расстоянии 1-1,5 метра от линии старта.

Организационно- методические ошибки:

1. Маты для кувырков размещаются далеко от линии старта.

2. Эстафета предлагается игрокам, не владеющим техникой выполнения кувырков.

3. Играющим предлагается один и тот же вариант кувырков.

4. Не оценивается качество выполнения задания.

1.9. «Пролез - встал»

Место проведения: спортивная площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на команды, которые становятся за линию старта, в колонны, приняв положение «широкая стойка ноги врозь» (ноги шире плеч).

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, последние игроки в командах начинают проползать или передвигаться на четвереньках через тоннель, которые образуют ноги игроков. Как только игрок оказывается последним в колонне, он начинает выполнять задание.

Правила:

1. Эстафета проводится отдельно для мальчиков и девочек.
2. Перемещение осуществляется заданным способом.
3. Эстафета заканчивается, когда игрок, который начинал эстафету снова оказывается первым.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность перемещаться в необычном положении, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Варианты эстафеты:

1. «**Не глядя**» - перемещение осуществляется спиной вперед.
2. «**В тоннеле**» - перемещение осуществляется в положении «упор руками сзади».
3. «**Разведчик**» - перемещение осуществляется по-пластунски.

Методические рекомендации:

1. Для подготовленных игроков эстафету можно выполнять в обе стороны.
2. Используйте различные варианты перемещений, проводите комбинированную эстафету, объединяющую различные виды перемещений.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большое количество игроков в команде.
2. Недостаточное свободное пространство перед командами.
3. Эстафета проводится на жестком и непригодном покрытии.

1.10. «Эстафета с опорным прыжком и равновесием»

Место проведения: площадка, спортзал.

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 2 коня или козла, 2 мата, гимнастическая стенка.

Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. На расстоянии 2-3 м. от стартовой черты вдоль зала устанавливаются две гимнастические скамейки рейками вверх. В 3-4 м от них ставятся 2 козла или 2 коня, а за ними кладутся маты. Желательно, чтобы в 4-5 м. от матов была гимнастическая стенка.

Содержание и ход эстафеты: играющие поочередно проходят по рейке скамейки, затем опорным прыжком преодолевают коня, бегут до гимнастической стенки, влезают на неё и касаются верхней рейки. Не задерживаясь, они спускаются, бегут обратно, подлезают под конем, добегают до своей колонны и касаются рукой следующего впереди стоящего игрока, который выполняет то же задание, и т.д.

Правила:

1. Преодоление снаряда осуществляется заданным способом.
2. Пропускать или менять последовательность выполнения упражнений нельзя.

3. Побеждает команда, первой и без ошибок выполнившая задание

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки выполнения упражнений на снарядах в условиях соревнований, координационные и силовые способности.

Методические рекомендации:

1. Гимнастические снаряды могут быть самые разнообразные. Во всех случаях нужно следить за качеством исполнения каждого задания, для чего у руководителя должны быть помощники.

Организационно- методические ошибки:

1. Отсутствие страховки при выполнении заданий.
2. Игроки преодолевают снаряд не заданным способом.

1.11. «Эстафета с чехардой»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: играющие делятся на несколько равных команд, после чего каждая из них становится в колонну по одному, параллельно друг другу за линию старта. Напротив каждой из команд, на расстоянии 3 метров друг от друга, на земле чертятся квадраты размером 50×50 см в количестве не менее семи

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд бегут и становятся в ближайшие прямоугольники, приняв положение, согнувшись в упоре, положив руки на колени и наклонив вперед голову. Как только они занимают место в квадрате, следующий игрок бежит и перепрыгивает, опираясь двумя руками о спину товарища и приняв положение ноги врозь, после чего занимает место в следующем квадрате.

Вариант эстафеты:

1. «В парах» - игроки выполняют чехарду в парах, после возвращения за линию старта один из игроков в паре меняется.

Правила:

1. Игрок, через которого прыгают, занимает безопасное положение, а именно - упирается руками в колени, наклоняя голову вперед.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки выполнения упражнений на снарядах в условиях соревнований, координационные и силовые способности, ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. Объясняйте стоящим игрокам, что голову нужно наклонять вперед, во избежание травмы.

2. Чем больше уровень подготовленности, тем выше должны стоять игроки, через которых перепрыгивают.

Организационно - методические ошибки:

1. Играющими не соблюдаются требования по технике безопасности.

2. Игроки не занимают места в нарисованных квадратах и на это не обращается внимание.

1.12. «Кто быстрее проскользит»

Место проведения: спортивная площадка, стадион, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: перед началом эстафеты напротив каждой команды на расстоянии 1-2 метров от линии старта кладется гимнастический мат. На расстоянии 15-20 метров от старта для каждой из команд ставятся кегли. Игроки делятся на команды, которые становятся за линию старта.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки с разбегу выполняют перекат на мат на руки – грудь, стараясь продвинуть мат как можно дальше, после чего скатываются с него в сторону и занимают место за последним игроком в команде, а следующий игрок повторяет задание, стараясь продвинуть мат как можно дальше и т.д. один игрок за другим. Эстафета заканчивается, когда мат собьет стоящую перед командой кеглю.

Правила:

1. Двигать мат, лежа на нем нельзя.

2. Следующий игрок выполняет перекат только после того, как предыдущий участник покинет мат.

3. Побеждает команда, которая первой собьет матом кеглю.

Педагогическое значение: эстафета развивает координационные способности, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. Перед началом эстафеты игроки должны освоить перекат на руки – грудь.

2. Игроков в команде не должно быть много, лучше увеличить количество команд.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета проводится на скользком покрытии.

2. Игроки двигают мат ногами или руками после выполнения переката и на это не обращается внимания.

1.13. «Эстафеты с гимнастическими снарядами»

Место проведения: спортзал.

Инвентарь: специализированный гимнастический городок, гимнастические брусья, перекладина, конь, козел.

Подготовка: перед началом эстафеты в зале согласно схеме напротив каждой команды, расставляются гимнастические снаряды, а команды располагаются как при проведении линейных эстафет за линией старта.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд с разбега выполняют прыжок через козла заданным способом («согнув ноги» или «ноги врозь»), оббегают вокруг снаряда, и, возвращаясь назад, передают эстафету следующему участнику, который, в свою очередь выполняет задание.

Правила:

1. Прыжок выполняется только заданным способом.
2. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.
3. При проведении комбинированной эстафеты пропускать снаряды не разрешается.

Педагогическое значение: эстафета развивает навык прыжков с опорой на руки, воспитывает смелость, ловкость.

Варианты эстафеты:

1. «Гимнастическое многоборье» – брусья, скамейка перекладина, располагаются, как указано на схеме. Участники поочередно осуществляют перемещение сначала в упоре на параллельных брусьях, затем, передвигаясь по перевернутой скамейке, а затем подтягиваются заданное количество раз на перекладине. Если имеется гимнастическая стенка, то можно добавить этап, когда участники влезают на гимнастическую стенку, а затем спрыгивают с нее.

2. «Кто больше?» - эстафета выполняется на заданное время, например одну минуту. Первые участники команд начинают подтягиваться на перекладине, выполняя столько повторений, сколько могут, после чего спрыгивают и передают эстафету следующему участнику, который, в свою очередь, повторяет задание. Побеждает команда, которая за минуту выполнила большее количество повторений. При этом количество передач эстафеты не ограничено.

Варианты заданий:

1. Выполнить на мате акробатический элемент (кувырок, переворот боком).
2. Пролететь под конем.
3. Пробежать по бревну туда и обратно.
4. Сделать подъем переворотом на перекладине или подтянуться заданное количество раз.

Методические рекомендации:

1. При проведении эстафет использование страховки обязательно.
2. Убедитесь, что снаряды надежно закреплены.
3. Расстояние до снаряда для менее подготовленных участников должно быть меньше.
4. Расстановка снарядов может быть произвольной, а порядок выполнения изменяться при очередном выполнении эстафеты.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится без страховки.
2. Спрыгивание после залезания на гимнастическую стенку происходит на пол, а не на мат.
3. Расстановка снарядов и порядок преодоления препятствий не изменяется при очередном проведении эстафеты.

1.14. «Сороконожка»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка: на площадке чертятся две линии, расположенные на расстоянии 12-18 метров друг от друга – линия старта и финиша. Игроки становятся в колонну за линией старта и принимают положение «сед на полу» с согнутыми ногами и берут за пояс впереди сидящего игрока.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки одновременно начинают движение вперед, держась при этом за пояс впереди сидящего игрока.

Варианты эстафеты:

1. «Сидя» - игроки, стоя в колонне, одновременно медленно сгибают ноги, опускаются и садятся на колени впереди стоящего игрока, после чего по сигналу руководителя должны в этом положении зайти за линию финиша.

2. «Новая сороконожка» - игроки в колонне принимают положение упор руками сзади с согнутыми ногами, при этом руками берутся за стопы сзади сидящего игрока, и одновременно выполняют движение до линии финиша. То же можно выполнять спиной вперед.

Правила:

1. Перемещаться можно только указанным способом.
2. Игроки должны держаться друг за друга.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, сообразительность, силу мышц нижних конечностей и брюшного пресса.

Методические рекомендации:

1. Начинайте эстафету с небольшого количества игроков в командах.
2. Используйте вариант, когда перемещение осуществляется спиной вперед.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большая дистанция для перемещения.
2. Игроки действуют несогласованно, и на это не обращается внимания.

1.15.«Эстафета с лазаньем и перелезанием»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические скамейки по числу команд.

Подготовка: перед началом эстафеты напротив каждой команды на расстоянии одного метра от линии старта устанавливается гимнастическая скамейка, каждая команда выстраивается напротив скамейки в колонны.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки каждой из команд ложатся на скамейку на живот и, перебирая руками (одновременно или попеременно) подтягивают себя до края скамейки, после чего встают и бегут до линии финиша и, возвращаясь назад, передают эстафету следующему участнику.

Правила:

1. Начинать движение нужно с края, а не с середины скамейки, и выполнять его до конца скамейки.
2. Продвижение по скамейке должно выполняться с указанным способом.
3. При продвижении с прыжками выполняется указанное количество прыжков.

Варианты эстафеты:

1. «Необычное положение» - продвижение по скамейке осуществляется в положении лежа на спине.
2. «Перехват» - продвижение выполняется с прыжками в положении упор лежа с перехватом руками, то же можно выполнять спиной вперед.
3. «Ноги вместе – ноги врозь» - продвижение выполняется в положении упор руками о края скамейки, ноги врозь (по обе стороны скамейки), а игрок после перехвата руками отталкивается ногами и ставит их на скамейку, а при следующем перехвате возвращается в исходное положение.

Педагогическое значение: эстафета развивает силу верхних конечностей, ориентировку в пространстве, способность к согласованию двигательных действий.

Методические рекомендации:

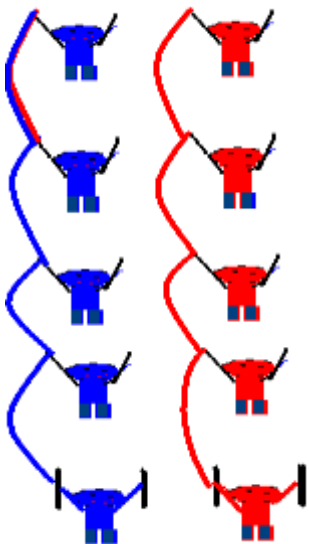
1. Эстафеты с прыжками давайте только подготовленным игрокам, обращая внимание на правильный захват скамейки.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится без страховки (скамейка не держится).

2. Эстафеты с гимнастическими палками

2.1. «С двумя гимнастическими палками»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: две гимнастические палки по числу команд.

Подготовка: играющие делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. У игроков, стоящих первыми, в каждой руке по две гимнастических палке, которые они держат хватом сверху за середину.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок с палками отводит прямые руки назад, после чего следующий игрок должен взять две палки так же передать их следующему участнику, и т.д. Как только палки

оказалась у последнего игрока, он дает команду, после которой вся команда поворачивается кругом и упражнение повторяется заданное количество раз.

Варианты эстафеты:

1. «**Передача с поворотом**» - игрок, стоя на месте, держит две палки прямыми руками перед собой, не отрывая ног от пола, он поворачивает туловище вправо и передает палки следующему игроку, одну в правую руку, а другую в левую. Получив палки, следующий игрок поворачивается уже влево и передает палки таким же образом сидящему игроку. Таким образом, палки как двигаются волнообразно.

2. «**Передай – поочередно**» - палки передаются под ногами или над головой поочередно, одна правой рукой, а другая левой.

Правила:

1. Эстафета заканчивается после того, как палки окажутся у игрока, начавшего её.

2. Если игроки уронили одну из палок, они начинают выполнение задания сначала.

3. Побеждает команда, которая первой справилась с заданием.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, быстроту двигательной реакции, точность оценки параметров движения.

Методические рекомендации:

1. Следите за тем, чтобы расстояние между игроками было около полуметра и при передаче палок игроки не сгибали руки.

2. Можно использовать вариант, когда игрок держит первую палку за нижний конец, а вторую за верхний, следующий игрок при этом берет первую палку за верхний конец, а вторую за нижний.

Организационно- методические ошибки:

1. Не обращается внимания на качество выполнения задания (игроки сгибают руки).

2. Игроки небрежно выполняют задание и допускают падение палок.

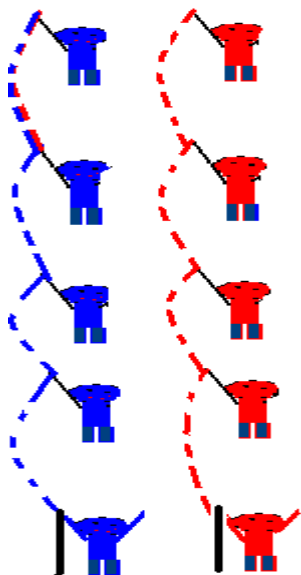
2.2. «Передача палок»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по числу команд.

Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. У игроков, стоящих первыми, в руках гимнастические палки, которые они держат хватом сверху за концы палки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок с палкой сначала перешагивает её одной ногой, затем другой, таким образом, чтобы палка оказалась за спиной, после чего передают палку следующему игроку и т.д. Как только палка оказалась у последнего игрока, он бежит и становится во главе колонны, после чего игровые действия повторяются.



Правила:

1. Эстафета заканчивается после того, как игрок, начинавший её, становится во главе колонны.

2. Побеждает команда, которая первой справилась с заданием.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, способность к согласованию двигательных действий и равновесию.

Методические рекомендации:

1. Дайте возможность попробовать выполнить движение каждому игроку до начала проведения эстафеты.

2. Отмечайте игроков, которые отрывают руки от палки при перешагивании, если ошибок много, то после объяснения повторите эстафету.

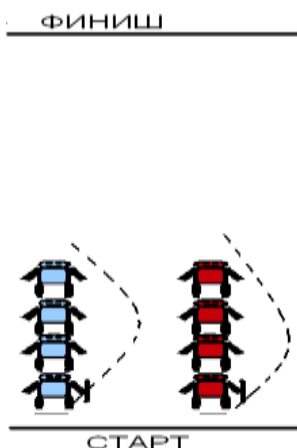
3. Проводите эстафету после выполнения комплекса упражнений для развития гибкости.

4. Можно использовать вариант, когда игроки перешагивают «туда - обратно».

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки отпускают руки от палки при перешагивании.
2. Игроки бегут, держа палку в ближней от команды руке.

2.3. «Нарисуй черту»



Место проведения: рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по числу команд.

Подготовка: на расстоянии 10-12 метров от линии старта чертится линия финиша, играющие делятся на команды и становятся в колонны за линию старта, в руках у первых игроков гимнастические палки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок, не заходя за линию старта, чертит впереди себя линию, параллельную линии старта, после чего передает палку следующему участнику, а сам становится в конец колонны. Следующий игрок подбегает к нарисованной линии, и, не заходя за нее, рисует следующую линию перед собой, и так же бежит назад, передает палку и становится в конец колонны. Эстафета заканчивается, как только одна из команд пересечет линию финиша.

Правила:

1. Заступать за нарисованную линию нельзя.
2. Если игрок заступает за линию, или теряет равновесие в момент, когда он рисует черту, попытка не засчитывается и повторяется.

Педагогическое значение: эстафета развивает сообразительность, пространственную ориентацию, быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность к удержанию динамического равновесия.

Методические рекомендации:

1. Команды не должны быть слишком большими, иначе эстафета потеряет свой интерес.
2. Если нет гимнастической палки, её можно заменить любой другой, важно лишь, чтобы длина палок у команд была одинакова.

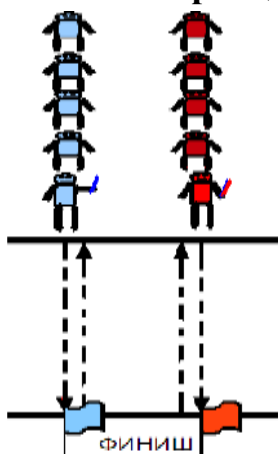
Организационно- методические ошибки:

1. Слишком длинная или, наоборот, слишком короткая дистанция до линии финиша.
2. Игроки не рисуют на земле четко видимую линию и заступают за линию,

возле которой стоят.

2.4. «Падающая палка»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.



Инвентарь: гимнастические палки по числу команд.

Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. У игроков, стоящих первыми, в руках гимнастические палки, которые они держат, поставив их одним концом на раскрытую ладонь.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок с палкой, которую он держит на вытянутой руке, на раскрытой ладони, идет или бежит, стараясь сделать так, чтобы палка не упала, после того, как он заходит за линию финиша, возвращается назад, и передает палку следующему игроку и т.д. Как только последний игрок возвращается и становится во главе колонны, эстафета заканчивается.

Правила:

1. Эстафета заканчивается после того, как игрок, начинавший её, становится во главе колонны.
2. Если игрок уронил палку, он должен её поднять и начать движение с того места, где произошло падение.
3. Побеждает команда, которая первой справилась с заданием.

Педагогическое значение: эстафета развивает чувство равновесия, быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

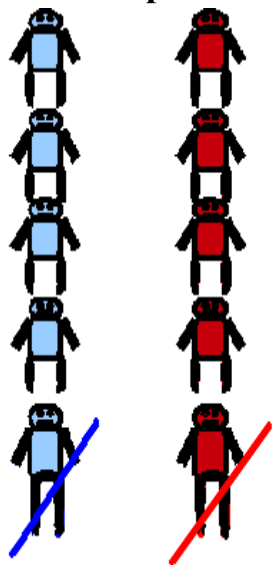
1. Для подготовленных игроков используйте вариант с двумя палками.
2. Длина палки тем больше, чем выше уровень подготовленности игроков.
3. На начальном этапе целесообразно использовать не бег с палкой, а ходьбу.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большое расстояние для перемещения.
2. Игроки, уронившие палку, бегут, держа ее в руке, и на это не обращается внимания.
3. Игроки пытаются поставить палку на ладонь во время движения, а не стоя на месте, и на это не обращается внимания.

2.5. «Перешагни через палки»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.



Инвентарь: гимнастические палки по числу игроков в командах.

Подготовка: играющие делятся на несколько команд, и становятся в колонны, в руках у первого игрока гимнастическая палка, которую он держит за концы широким хватом, остальные палки лежат перед ним.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок перешагивает палку сначала левой (правой), а затем правой (левой) ногой и передает палку следующему игроку, который делает то же самое. В это время первый игрок берет с пола и передает сле-

дующую палку и т.д. Как только первый и каждый последующий из игроков передали все палки, они поворачиваются на 180 градусов и повторяют задание.

Правила:

1. Выпускать палку из рук во время перешагивания нельзя.
2. Эстафета заканчивается, когда палка окажется у игрока, начинавшего эстафету после выполнения задания заданное количество раз.

Педагогическое значение: эстафета развивает гибкость, согласованность движений и умение взаимодействовать в команде.

Методические рекомендации:

1. Если игроков в командах мало, можно передавать палки туда и обратно несколько раз.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки в командах стоят слишком близко друг к другу, создавая помехи.
2. При большом количестве игроков в команде используется одна, а не две (несколько) палок.

2.6. «Прыжки с двумя палками»

Место проведения: площадка, рекреационная зона.

Инвентарь: две гимнастические или лыжные палки для каждой команды.

Подготовка: перед началом игроки каждой команды делятся и становятся в колонны за линию старта как при проведении линейных эстафет. Напротив каждой из команд на расстоянии 8-9 метров ставится кегля. В руках у первых игроков в каждой руке по палке, которые они держат как лыжные палки за концы.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, игроки выносят две палки вперед, ставят их на опору, и, опираясь на них, прыгают вперед на двух ногах, после приземления вновь выносят палки вперед, ставят их, отталкиваются и вновь прыгают и т.д. Перемещаясь таким способом, игроки огибают кеглю и возвращаются назад за линию старта, где передают палки следующему участнику, который повторяет задание.

Правила:

1. Бежать с палками нельзя, можно только прыгать, опираясь руками на палки.
2. Побеждает команда, которая правильно и быстрее других выполнила задание.

Варианты эстафеты:

1. «На одной ноге» - игроки, опираясь на палки, отталкиваются только одной ногой – правой или левой, или правой – левой поочередно.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность двигательных действий, чувство ритма, способность к двигательному комбинированию.

Методические рекомендации:

1. Проводите данную эстафету перед началом лыжной подготовки с использованием лыжных палок.
2. Не проводите эстафету на полу или другой скользкой поверхности, так как палки могут соскользнуть.
3. Объясняйте игрокам, что не нужно выставлять палки далеко вперед.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета проводится в зале, где палки могут скользить по полу и не создавать устойчивую опору.
2. Участникам эстафеты не показывается правильный внос палок (игроки слишком далеко выставляют палки вперед).

2.7. «Ходьба с двумя палками»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: две гимнастические палки для каждой из команд.

Подготовка: играющие делятся на команды и выстраиваются за линией старта, как при проведении линейных эстафет. Напротив каждой из команд ставится кегля или кубик. У игроков стоящих первыми в руках гимнастические палки, которые он и держат за концы как лыжные палки, а другой конец палок упирается во взъём стопы.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя участники

начинают движение таким образом, чтобы концы палок не отрывались от ног играющих со стороны взъема ног. Передвигаясь, таким образом, игроки обходят кубик и, возвращаясь за линию старта, передают палки следующему участнику, который повторяет задание и т.д.

Варианты эстафеты:

1. «**Перестановка**» - игрок использует одну палку и выполняет шаг вперед ногой, взъем которой упирается в палку, после чего переставляет палку на другую ногу и выполняет следующий шаг, после чего цикл движений повторяется.

2. «**Втроем**» - эстафета выполняется в тройках – три игрока становятся в шеренгу в руках у крайних игроков по одной палке, которые упираются в ноги центрального игрока – одна в правую ногу (игрок стоящий слева), другая в левую (игрок, стоящий справа).

Правила:

1. Палки от взъема ног отрывать нельзя.
2. В случае нарушения игрок получает штрафное очко.
3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета способствует к согласованию двигательных действий, двигательному комбинированию.

Методические рекомендации:

1. Для подготовленных игроков можно использовать более короткие палки, в этом случае возрастет нагрузка на мышцы ног.
2. Можно проводить эстафету вообще без палок, когда игроки держат себя руками за взъем стопы или за голень.
3. Используйте различные варианты перемещений (правым – левым боком приставными шагами, спиной вперед и др.)

Организационно- методические ошибки:

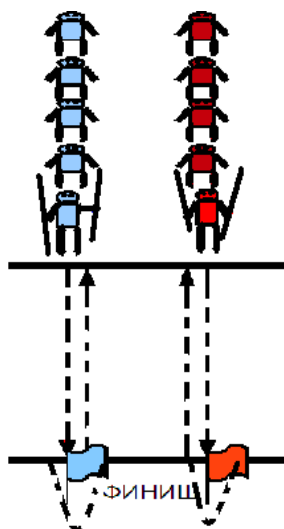
1. Игрокам не предоставляется возможность для предварительного выполнения задания.
2. Участникам предлагается один и тот же вариант перемещений.

2.8. «Палка под ногами»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки и кегли по числу команд.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре равные команды и встраиваются за линией старта в колонну по одному. На расстоянии 8-10 метров от линии старта напротив каждой команды ставятся кегли, в руках у игроков, стоящих первыми в командах гимнастические палки.



Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки с палками в руках бегут и оббегают установленные кегли, и подают один конец палки второму игроку, после чего наклоняются вперед, так чтобы палка была на высоте примерно 30 сантиметров от пола, и двигаются вдоль колонны, а игроки, стоящие в ней, перепрыгивают через палку, достигнув конца колонны, первый игрок остается в конце, а второй бежит и повторяет действия первого, подает конец палки следующему игроку, после чего они проводят палкой под ногами и т.д., пока все участники не примут участие в перебежке с палкой.

Правила:

1. При проносе палки под ногами, игроки которые её держат, не должны отрывать руки.
2. Оббежать кеглю нужно обязательно.
3. За каждую ошибку команда получает штрафное очко.
4. Побеждает команда, которая без ошибок и раньше остальных выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, внимание, ориентировку в пространстве, согласованность действий.

Методические рекомендации:

1. Палку можно заменить скакалкой или веревкой.
2. Высота, на которой находится палка, должна увеличиваться по мере роста подготовленности игроков.

Организационно- методические ошибки:

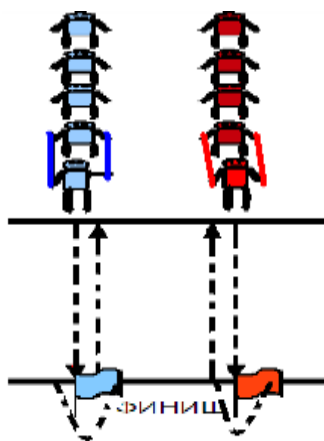
1. Игроки очень высоко, или наоборот, очень низко держат палку.
2. Палка держится крепко и не отпускается, если кто-то вдруг нечаянно споткнулся (в этом случае палку нужно отпускать).

2.9. «С двумя палками вдвоем»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: две гимнастические палки для каждой команды.

Подготовка: на расстоянии 10-12 метров друг от друга чертятся две линии старта и финиша. Перед началом эстафеты игроки каждой команды делятся на пары и, становясь один за другим, берутся за палки таким образом, чтобы игрок стоящий спереди и сзади держали их за концы одну правой, а другую левой рукой сзади, после чего выстраиваются в парах в колонны за линией старта.



Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, игроки, держась за концы палок, начинают одновременное движение до линии финиша и назад, после чего за линией старта один из игроков меняется и следующая пара повторяет задание. Эстафета продолжается до тех пор, пока каждый не пройдет в паре с каждым.

Правила:

1. Перемещаться можно только не отпуская палки.

2. Каждый игрок должен выполнить задание с каждым.

3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к согласованности действий, точность оценки параметров движения, чувство ритма.

Методические рекомендации:

1. Для подготовленных игроков можно использовать палки большей длины.

2. Для начинающих можно вместо палок использовать скакалки, которые участники держат за ручки.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится без предварительного выполнения и показа задания.

2. Игрокам, стоящим в паре первыми не объясняется, что необходимо согласовывать свои действия с другим игроком.

2.10. «Верхом на коне»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по числу команд.

Подготовка: перед каждой командой чертится линия, которая показывает траекторию движения игрока с палкой, участники делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, игроки стоящие первыми, держат палку между ногами, так, как будто они сидят на ней верхом, нижний конец палки упирается в пол (землю), и находится в начале линии, нарисованной перед каждой командой.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки каждой команды начинают движение по линиям, таким образом, чтобы палка не отрывалась от земли и скользила строго по линии.

Правила:

1. Двигаться можно только по нарисованной линии и, не отрывая палку от земли.

2. За большое отклонение от нарисованной линии команда получает штрафное очко.

3. Побеждает команда, которая первой и с меньшим количеством штрафных очков закончила эстафету.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к пространственной ориентировки, способность изменять направление движения.

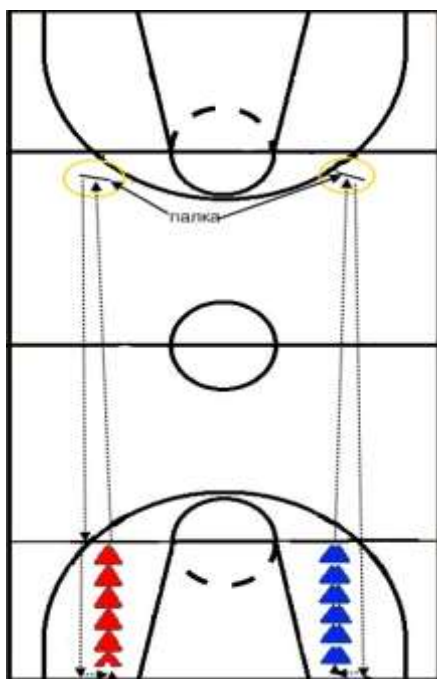
Методические рекомендации:

1. Конфигурация линий у каждой команды варьируется по сложности в зависимости от уровня подготовленности участников.

Организационно - методические ошибки:

1. Линии нарисованные для каждой команды сильно отличаются.
2. Игроки значительно отклоняются от линии и на это не обращается внимания.

2.11. «Добеги и постучи»



Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по числу команд.

Подготовка: участники делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 8-10 метров напротив каждой команды чертится кружок, в котором лежит гимнастическая палка.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд бегут до кружка, берут палку в руки и три раза ударяют её об землю внутри кружка, после чего возвращаются и передают эстафету следующим участникам, которые бегут, и повторяют действия первого игрока.

Варианты эстафеты:

1. «Два конца» - игрок должен ударить об землю обозначенное количество раз, используя оба конца палки (ударяя каждым концом поочередно).

2. «Нарисуй» - игрок должен нарисовать в кружке цифру, которая соответствует его порядковому номеру в команде.

Правила:

1. Удары палкой об землю выполняются заданным способом и обозначенное

количество раз.

2. Побеждает команда, которая правильно и быстрее других выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты задание должно меняться.

2. Разработайте карточку, в которой укажите разные задания, которые должны выполнить участники.

Организационно - методические ошибки:

1. Играющим всегда предлагается один и тот же вариант задания.

2. Игроки небрежно выполняют задание, и на это не обращается внимание.

2.12. «Бег по лестнице»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки (10 -12 для каждой команды).

Подготовка: играющие делятся на две команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив каждой команды на расстоянии 1- 1,5 метров друг от друга, параллельно кладутся гимнастические палки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки, начинают движение, наступая серединой стопы на каждую палку сначала левой, а затем правой ногой, и доходят, таким образом, до последней лежащей палки, и, возвращаясь по лежащим палкам назад, передают эстафету следующему игроку, который повторяет задание

Правила:

1. Нужно наступать на каждую палку, не пропуская, делать это серединой стопы.

2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой закончила выполнять задание.

Педагогическое значение: эстафета способствует профилактике плоскостопия, развивает быстроту двигательной реакции, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, способность к согласованию двигательных действий.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте расстояние между лежащими палками.

2. Обращайте внимание на то, что главное не быстро пройти, а точно наступать серединой стопы на палку.

3. Проводите эстафету на земле или песке.

Организационно - методические ошибки:

1. Расстояние между лежащими палками слишком большое.
2. Эстафета проводится на гладком полу.

2.13.«Необычная ходьба»

Инвентарь: одна гимнастическая палка для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 8-10 метров напротив каждой команды ставится кегля. На вземе стоп у первых участников лежит гимнастическая палка.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд начинают движение на пятках таким образом, чтобы не уронить лежащую на вземе стопы палку, обходят кеглю и возвращаются назад и за линией старта передают палку следующему участнику, который, в свою очередь выполняет то же задание.

Правила:

1. Если палка упала, необходимо остановиться поднять ее и только после этого продолжить движение.
2. Поддерживать палку руками нельзя, можно поправлять ее стоя на месте.

Вариант эстафеты:

1. «Вдвоем с тобой» - задание выполняется в парах, при этом один конец палки лежит на правой ноге одного участника, а другой на левой ноге другого участника.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность движений рук и ног, координационные способности.

Методические рекомендации:

1. Объясняйте участникам, что главное не скорость, а качество выполнения задания.
2. Практикуйте пробное выполнение задания до начала проведения эстафеты.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большое расстояние для перемещения.
2. Игроки торопятся и как следствие, совершают ошибки, на которые не обращается внимание.

2.14. «Обруч на гимнастической палке»

Инвентарь: гимнастическая палка и обруч для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 8-10 метров напротив каждой команды ставится булава. В руках у первых игроков в каждой руке по гимнастической палке, на которую надет обруч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки, держа палку двумя руками перед собой, вращают на ней обруч и передвигаются до булавы, после чего берут в одну руку палку, в другую обруч и бегом возвращаются назад. Забежав за линию старта, они передают палку и обруч следующему участнику, который повторяет задание.

Правила:

1. Если обруч упал, игрок должен остановиться, надеть обруч, начать вращение обруча и только после этого продолжить движение.

2. Касаться обруча руками во время движения нельзя.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Дайте возможность игрокам предварительно опробовать содержание эстафеты.

2. Следите за тем, чтобы расстояние между командами было достаточным.

Организационно- методические ошибки:

1. Вращение обруча игроками начинается во время движения, а не стоя на месте за линией старта.

2. Игроки слишком сильно вращают обруч, вследствие чего он срывается с палки.

2.15. «Пробеги не урони!»

Инвентарь: три гимнастические палки для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 8-10 метров напротив каждой команды ставится булава. В руках у первого игрока две гимнастические палки, которые он держит параллельно полу, на них лежит гимнастическая палка. Задача участников не уронить лежащую палку.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки с палками оббегают булаву, стараясь не уронить палку, и, вернувшись за линию старта, передают эстафету следующему участнику, который, в свою очередь повторяет задание.

Правила:

1. Если палка упала, игрок должен остановиться и положить её на место.

2. Помогать игроку, несущему палку нельзя.

Педагогическое значение: эстафета развивает чувство равновесия, быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. При начальном проведении участники не бегут, а идут шагом.

Организационно - методические ошибки:

1. Игроку, уронившему палку, оказывается помощь.

2. Игроки придерживают лежащую палку руками, и на это не обращается внимания.

2.16. «Палки на скамейке»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: по две гимнастические скамейки для каждой команды, 7 гимнастических палок для каждой из команд, гимнастические коврики или маты.

Подготовка: напротив каждой команды параллельно ставятся две скамейки, между которыми выкладывается дорожка из гимнастических ковриков, а на скамейке на расстоянии 1 метра друг от друга кладутся параллельно гимнастические палки, играющие делятся на две команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив скамеек.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки проползают под лежащими на скамейке палками, встают и, возвращаясь бегом, передают эстафету следующему игроку.

Варианты эстафеты:

1. «Перешагни» - игроки перешагивают через каждую из лежащих палок.

2. «Проползи - перешагни» - игроки проползают под первой палкой, а следующую палку перешагивают, и т.д. или наоборот.

3. «Перепрыгни» - игроки перепрыгивают через лежащие палки.

Правила:

1. За каждую задетую при переползании палку, или сбитую при перешагивании палку, команда получает штрафное очко.

2. Побеждает команда, которая с меньшим количеством ошибок и первой закончила выполнять задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, прыгучесть и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте задание.
2. В целях обеспечения безопасности лучше использовать пластмассовые палки.

Организационно - методические ошибки:

1. Игроки задевают или сбивают палки и на это не обращается внимание.
2. Эстафета проводится на «голом» полу.
3. Расстояние между лежащими палками слишком маленькое, или наоборот, слишком большое.

2.17. «Отмерь расстояние»

Место проведения: площадка, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, у первых игроков каждой команды в руках палки, которые они держат за середину.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки прикладывают один конец палки к линии старта, затем поворачивают её, и другим концом палки отчерчивают линию на земле, выполняя задание, указанное количество раз, например семь, после чего бегут назад, и за линией старта передают палку следующему участнику, который повторяет задание, но выполняет на один раз больше, т.е. восемь, и т.д., пока вся команда поочередно не выполнит задание.

Варианты эстафеты:

1. «Нарисуй кружок» - с помощью палки участник, не заходя за линию старта, рисует кружок, после чего становится в него и рисует следующий, после перешагивает в него и т.д. После того, как игрок зашел за линию финиша, он бегом возвращается назад и передает палку следующему участнику и т.д.

Правила:

1. Делать отметку палкой обязательно.
2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой закончила выполнять задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте задание.
2. Для подготовленных игроков используйте вариант с более короткой палкой.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится в зале.
2. Игроки не делают отметки палкой на песке, и на это не обращается внимание.

2.18. «Прыжки через палку»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: четыре гимнастические палки для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на 2-4 команды по 4-5 человек, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на расстоянии 8-12 метров параллельно линии старта находится линия финиша. Перед каждой командой лежат четыре гимнастические палки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первый игрок берет палку и кладет её вдоль площадки перед собой, после чего выполняет два прыжка (туда - обратно) через палку. Как только он выполнил прыжки, следующий участник подает ему вторую палку, которую первый кладет впритык к первой, как бы образуя непрерывную линию, и так же выполняет два прыжка. Как только второй участник выполнил два прыжка, третий участник подает палку второму, тот – первому, который так же кладет палку, таким образом, чтобы они образовали сплошную линию, после чего все выполняют по два прыжка и т.д.

Правила:

1. Палки нужно класть плотно друг к другу, чтобы получалась одна прямая линия.
2. Перемещение выполняется, пока вся команда не окажется за линией финиша.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, прыгучесть, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Для подготовленных участников можно использовать вариант с прыжками на одной ноге.

Организационно- методические ошибки:

1. Палки кладутся не впритык, а на некотором расстоянии друг от друга.
2. Игроки выполняют не заданное количество прыжков.

2.19. «Перешагни через палку»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по количеству команд.

Подготовка: участники делятся на 2 команды, которые выстраиваются в

колонны по два за линией старта. В руках у игроков, стоящих первыми, в руках гимнастическая палка, которую они держат за концы, один правой, а другой левой рукой.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки с палкой, не отпуская рук, поочередно перешагивают через нее, после чего передают палку следующей паре игроков, которые, в свою очередь, делают то же самое. Как только палка оказалась у последней пары, те же перешагивания выполняются уже в обратном направлении. Эстафета заканчивается, как только палка оказалась у пары, ее начинавшей.

Вариант эстафеты:

1. **«По очереди»** - игроки становятся в парах, в опущенных руках у каждой пары гимнастическая палка, которую они держат за концы. По сигналу руководителя игроки последней пары поочередно перешагивают, не отпуская рук, через все палки стоящих впереди игроков и становятся во главе колонны. Как только пара оказывается последней, она начинает выполнять то же задание. Эстафета заканчивается. Как только пара, которая начинала эстафету вновь оказывается во главе колонны.

2. **«Перешагни в движении»** - игроки, выполняя поочередно перешагивания через палку, доходят до кегли, и, возвращаясь бегом, передают палку следующей паре.

Правила:

1. Палку обязательно должны держать два игрока, отпускать руки нельзя.
2. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, точность оценки параметров движения, ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. Расстояние между парами игроков должно быть достаточным, чтобы они не мешали друг другу.
2. Поскольку задание достаточно сложное, необходимо давать возможность для его освоения до начала проведения эстафеты.

Организационно- методические ошибки:

1. Используется только один вариант эстафеты.
2. Игроки не держат (отпускают) палку, и на это не обращается внимания.

2.20. «Перемах через палку»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по количеству команд.

Подготовка: участники делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в

колонны за линией старта, на расстоянии 2 метров между играющими. Перед игроком, стоящим первым, стоит гимнастическая палка, которую он придерживает двумя руками сверху.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки с палками отпускают ее, выполняют перемах правой ногой, ловят палку, выполняют перемах левой ногой, после чего передают палку следующему игроку, который выполняет то же задание, пока все поочередно не выполнят его.

Правила:

1. Если палка упала, игрок должен поставить её и продолжить выполнять задание.

2. Побеждает команда, первой правильно выполнившая задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, гибкость, координационные способности.

Методические рекомендации:

1. Проводите данную эстафету на уроках гимнастики и только после соответствующей разминки.

2. Следите за тем, чтобы расстояние между игроками было достаточным.

Организационно- методические ошибки:

1. Недостаточное расстояние между игроками в колоннах.

2. Игрокам низкого роста предлагается длинная палка.

2.21. «Брось палку ногой»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: одна гимнастическая палка для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на 2 команды, которые выстраиваются в колонны за линией старта, на конце стопы у первых игроков команд стоят гимнастические палки, которые они держат руками за конец.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки выполняют активное движение ногой, как при ударе ногой по мячу, стараясь бросить палку ногой как можно дальше, после того как палка упала на землю, следующий игрок команды поднимает ее, и, не сходя с места, выполняет такой же бросок, стараясь далеко бросить палку, после чего задание выполняет следующий участник и т.д., пока все игроки команды не примут участие в выполнении задания.

Правила:

1. Побеждает команда, сумевшая дальше команды соперника бросить палку.

2. Бросок выполняется с места, где лежит палка, шагать вперед нельзя.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной

реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. При повторном проведении используйте броски левой (правой) ногой.
2. Следите за тем, чтобы расстояние между командами было достаточным.

Организационно - методические ошибки:

1. Слишком большое количество игроков в командах.
2. Играющим не показывается способ выполнения задания.

2.22. «Подтянись»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по количеству участников для каждой команды, дорожки из гимнастических ковриков.

Подготовка: участники делятся на команды, которые в свою очередь разбиваются на пары, расположенные на расстоянии несколько меньшем, чем длина гимнастической палки, каждый участник ставит палку вертикально в пол и подпирая ее ногой. Между участниками, держащими палки, выкладывается дорожка из ковриков. Один из участников располагается в положении лежа на спине в начале дорожки, держа палку в руках хватом сверху.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя лежащий игрок выпрямляет руки и цепляется палкой за палки первой пары стоящих игроков, после чего подтягивается за палку, и цепляется за палки следующей пары участников и т.д., пока не пройдет всю дорожку, после чего встает и меняет любого игрока, который повторяет задание и т.д.

Правила:

1. Все игроки команды должны принять участие в преодолении полосы.
2. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает силу верхних конечностей, силовую выносливость, ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. Следите за тем, чтобы расстояние между парами игроков, держащих палки, было оптимальным.
2. Для начинающих игроков длина дорожки не должна быть слишком большой.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки, держащие палки, не ставят перед ней стопу, поэтому палка стоит неустойчиво.
2. Расстояние между игроками одной пары, стоящими напротив, слишком

большое, что может привести к срыву палки.

2.23. «Коромысло»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по количеству участников для каждой команды, кольца, обручи.

Подготовка: участники делятся на команды, и становятся за линию старта как при проведении линейных эстафет. На плечах первых игроков «коромысло» - гимнастическая палка, на концы которой надеты «ведра» кольца или обручи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки с «коромыслом» бегут и, оббежав стоящую напротив команды булаву (кубик), возвращаются и передают эстафету следующему участнику, который, в свою очередь, повторяет задание и т.д.

Правила:

1. Если «ведра» упали, игрок должен повесить их и только после этого продолжать эстафету.
2. За каждое падение «ведра» команда получает штрафное очко.
3. Побеждает команда, которая первой и с меньшим количеством штрафных очков закончила эстафету.

Варианты эстафеты:

1. «Два ведра» - каждому следующему участнику на «коромысло» добавляется по два «ведра» обруча или кольца.
2. «Дальше - легче» - на коромысло вешается с каждой стороны столько колец, сколько участников в команде, после прохождения эстафеты у каждого следующего участника с «коромысла» снимается два кольца.

Педагогическое значение: эстафета развивает чувство равновесия, быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Начинайте эстафету не с бега, а с ходьбы.
2. Обращайте внимание на качество выполнения задания.
3. Эстафету можно проводить как встречную или круговую.
4. Для подготовленных игроков можно усложнять задание, например, выполняют перед передачей эстафеты три приседания с «коромыслом».

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большое расстояние для перемещения.
2. Игрокам не объясняется, что главное качество, а не скорость выполнения.

2.24. «Землемер»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по количеству участников для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на команды как при проведении линейных эстафет, в руках у первых участников две гимнастические палки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки с помощью палки начинают «отмерять» расстояние, ставя палку одним концом на пол, после чего, кладя ее на пол и поднимая за другой конец. Передвигаясь, таким образом, игрок касается палкой линии финиша, после чего выполняет задание в обратном направлении. Дойдя до линии старта, он передает палку следующему участнику, который выполняет аналогичное задание, и т.д.

Варианты эстафеты:

1. Игрок использует для «измерения» две палки одновременно, которые он держит в виде циркуля.

Правила:

1. Палку от пола полностью отрывать нельзя, один конец обязательно должен касаться пола.

2. Концы «циркуля» должны соприкасаться.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Покажите игрокам способ выполнения задания.

2. Проводите данную эстафету в качестве разминки.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большое расстояние для перемещения.

2. Игроки выполняют задание небрежно, и на это не обращается внимание.

2.25. «Намотай на палку»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по количеству участников для каждой команды, веревки.

Подготовка: эстафета проводится возле гимнастической стенки, к которой за рейки на одинаковой для каждой из команд высоте привязывается веревка, другой конец которой привязывается за середину гимнастической палки. Участники делятся на команды, как при поведении линейных эстафет и становятся в колонны напротив гимнастической стенки. В руках у первых игроков палка,

веревка при этом натянута.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки, выполняя движение кистями, начинают накручивать веревку на палку до тех пор, пока она не коснется гимнастической стенки, после чего выполняют обратное движение, раскручивая веревку. Раскрутив веревку на всю длину, они передают палку следующему участнику, а сами становятся в конец колонны и т.д.

Правила:

1. Вережка должна скручиваться и раскручиваться до конца.
2. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Варианты эстафеты:

1. «Вдвоем» - веревку скручивают и раскручивают два участника, держа палку за концы.
2. «С гандикапом» – когда одна веревка длиннее (для команды мальчиков), а другая короче (для команды девочек).

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность двигательных действий, моторику мышц предплечья.

Методические рекомендации:

1. Длина веревки варьируется в зависимости от уровня подготовленности.
2. Включайте данную эстафету в содержание комбинированных эстафет.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки сматывают и разматывают веревку не до конца, и на это не обращается внимания.

2.26. « Перебор руками»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки по количеству участников для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на команды, которые становятся как при проведении линейных эстафет, на расстоянии 3-5 метров от линии старта в обруче лежит гимнастическая палка.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки бегут, становятся внутрь обруча, берут палку в руку таким образом, чтобы нижний конец палки не торчал снаружи, а был внутри сжатого кулака, после чего начинают обхватывать палку поочередно правой – левой рукой (при этом руки должны соприкоснуться). Как только верхний конец палки оказался в кулаке сжатой руки, перебор выполняется в обратную сторону, после выполнения задания палка кладется в обруч, игрок возвращается, и передает эстафету следующему участнику, который повторяет задание и т.д.

Правила:

1. Руки должны соприкасаться.
2. Перебор выполняется туда и обратно.

Варианты эстафеты:

1. «Вдвоем» - два игрока перебирают палку, поочередно сначала правыми, а затем левыми руками.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность двигательных действий.

Методические рекомендации:

1. Проводите эстафету в различных вариантах.

Организационно - методические ошибки:

1. Игроки неплотно приставляют одну руку к другой, и на это не обращается внимания.

2.27. « Передача палок»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: две гимнастические палки для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на команды, которые становятся как при проведении линейных эстафет, в каждой руке у первых игроков по гимнастической палке, которую они держат за ближние к себе концы.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки, не сходя с места, поднимают руки и протягивают палки вперед. Следующий участник бежит и становится перед первым и, не сходя с места, протягивает руки назад ладонями вверх, берет обе палки и передает их следующему участнику, и т.д.

Правила:

1. Если палка упала, игрок должен поднять ее.
2. Эстафета заканчивается, когда участник, который ее начинал, вновь окажется в начале колонны.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, ориентировку в пространстве, навыки работы с гимнастической палкой.

Методические рекомендации:

1. Для развития силы можно использовать отягощенные палки.
2. Если игроков в командах мало, можно выполнять эстафету несколько раз.

Организационно - методические ошибки:

1. Игроки располагаются слишком далеко друг от друга, что создает проблемы при передаче палок.

2.28. «Переправа»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: две гимнастические палки для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на команды, которые становятся как при проведении линейных эстафет, у первых игроков по две гимнастических палки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки, кладут палку на пол, после чего становятся на нее, ставя стопу поперек палки, и перемещаются по ней как по бревну. Дойдя до конца палки, они кладут следующую таким образом, чтобы концы палок соприкасались, образуя прямую, после чего берут предыдущую палку, перемещаются и кладут первую палку перед второй таким же образом. Зайдя за линию финиша, игрок таким же образом возвращается назад за линию старта, где передает палки следующему участнику, который, в свою очередь, повторяет задание, и т.д.

Правила:

1. При перемещении концы палок должны соединяться.
2. Нельзя наступать на пол, перемещаться можно только по палкам.

Варианты эстафеты:

1. «Всей командой» - перемещение по палкам (3-4 палки на команду в зависимости от количества участников), осуществляется всей командой, при этом последний игрок передает последнюю палку по цепочке первому игроку. Эстафета выполняется по тем же правилам.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к равновесию, согласованность двигательных действий и способность к их перестроению.

Методические рекомендации:

1. Обращайте внимание на правильную постановку стопы на палку, поскольку существует возможность поскользнуться.
2. Для младших школьников проводите эстафету на мягком покрытии или песке.

Организационно - методические ошибки:

1. Не обращается внимания на то, что игроки наступают на пол, а сами палки не соприкасаются.

3.29. «Веселый поезд»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки для каждой команды по количеству участников.

Подготовка: участники делятся на команды, которые становятся как при проведении линейных эстафет за линию старта, напротив каждой команды

устанавливается кегля, которую необходимо оббегать. Каждый игрок левой рукой держит палку, которая находится между ногами, за конец, за другой конец палку держит правой рукой следующий игрок, который, в свою очередь, держит свою палку левой рукой за ближний конец, а за дальний конец держится следующий игрок, а вся команда образует «поезд».

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя все игроки, не отпуская палок и держа их руками за концы, начинают движение, стараясь быстро оббегать стоящую напротив кеглю, и всей командой возвращаются за линию старта.

Правила:

1. Перемещение осуществляется всей командой.
2. Игроки должны держаться за палки указанным способом.
3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Варианты эстафеты:

1. **«По очереди»** - сначала бежит первый игрок, после того, как он вернулся за линию старта, к нему присоединятся следующий и т.д., пока команда в полном составе не выполнит задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Проводите эстафету после предварительной тренировки.

Организационно- методические ошибки

1. Слишком большое количество участников в командах.
2. Участники не оббегают кегли, и на это не обращается внимания.

2.30. «Буксир»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические палки для каждой команды.

Подготовка: участники делятся на команды, которые становятся как при проведении линейных эстафет за линию старта, напротив каждой команды устанавливается кегля, которую необходимо оббегать. Участники команды делятся на тройки, два игрока берут палку за концы, третий, лежа на спине берется за середину палки хватом сверху.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя два игрока, не отпуская палки, тянут третьего, который перебирает ногами, стараясь быстро оббегать стоящую напротив кеглю, и всей командой возвращаются за линию старта, где игроки в тройках меняются между собой, после чего задание

повторяется.

Правила:

1. Перемещение осуществляется всей командой.
2. Игроки должны держаться за палки указанным способом.
3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Проводите эстафету в тройках.

Организационно- методические ошибки

1. Слишком большое количество участников в командах, что увеличивает время ожидания.
2. Участники не оббегают кегли, и на это не обращается внимания.

3.Эстафеты со скакалкой

3.1. «Прыжки через скакалку»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические скакалки по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив каждой команды на расстоянии 12 метров от линии старта чертится линия финиша, в руках у первых игроков каждой команды в руках скакалки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки прыгают на двух ногах, или левой (правой) ноге через скакалку заданное число раз до линии финиша и, возвращаясь назад бегом, передают эстафету следующему игроку.

Правила:

1. Прыгать нужно только указанным способом и указанное количество раз.
2. Побеждает команда, которая без ошибок и первой закончила выполнять задание.

Варианты эстафеты:

1. «Вперед – назад» - вращая скакалку вперед, назад, перемещаясь лицом (спиной) вперед.
2. «Боком» - с продвижением правым (левым) боком.
3. «Два на левой, два на правой» - выполняется два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой ноге.
4. «Скакалка скрестно» - выполняется скрестное движение скакалкой.

5. **«Сложные прыжки»** - прыжки с двух ног на одну, с одной ноги на две, с двойным вращением скакалки.

6. **«С мячом»** - продвижение прыжками с вращением скакалки и ведением мяча ногами.

7. **«Ноги скрестно»** - прыжки со скрещенными ногами.

8. **«Ноги врозь»** - прыжки на широко расставленных ногах.

9. **«Впереди и сзади»** - прыжки в положении, когда одна нога впереди, а другая сзади.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки выполнения упражнений со скакалкой, чувство ритма, быстроту двигательной реакции, прыгучесть и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте задание.

2. Для подготовленных игроков используйте варианты с прыжками на одной ноге.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки возвращаются назад, вращая скакалку, что травмоопасно (можно ударить скакалкой по лицу следующего участника).

2. Игроки не выдерживают заданный способ перемещения и не считают количество прыжков (если это было задано).

3.2. «Ловкий ковбой»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки и скамейки по количеству команд.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному за линией старта параллельно одна другой на расстоянии 5-6 м. На расстоянии 8-9 метров напротив каждой команды ставится перевернутая гимнастическая скамейка, на которой на одинаковом расстоянии между собой располагаются кегли по количеству игроков в команде. В руках у игроков, стоящих первыми, скакалки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки подбегают и останавливаются на расстоянии равному длине скакалки от гимнастической скамейки и, вращая скакалку как лассо над головой, стараются сбить ближнюю кеглю.

Правила:

1. Сбивать можно только одну, ближнюю к игроку кеглю.

2. Если игрок сбил «чужую» кеглю, он должен поставить её на место и только после этого продолжить выполнять задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает чувство пространства, способность к дифференциации мышечных усилий, способность к согласованию (комбинированию и перестроению) двигательных действий.

Методические рекомендации:

1. Расстояние между кеглями должно быть достаточно большим.
2. Обматывайте свободную ручку у скакалки, чтобы от удара она не сломалась.
3. По мере роста подготовленности увеличивайте длину скакалки.

Организационно - методические ошибки:

1. Расстояние между скамейками разных команд слишком маленькое, и игроки могут «зацепить» вращающейся скакалкой игрока команды соперника.
2. Игроки стараются вращать скакалку слишком быстро.

3.3. «Со скакалкой вдвоем»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две команды, каждая из которых, в свою очередь, делится на пары, и выстраиваются в колонны по два за линией старта параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. На расстоянии 10 -12 метров от линии старта чертится линия финиша. Первая пара игроков берется за руки, (или кладет их на плечи товарища), а свободными руками держит скакалку за ручки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки со скакалкой начинают движение, вращая скакалку одновременно свободными руками. Забежав за линию финиша, игроки меняются местами в паре и, возвратившись назад, передают скакалку следующей паре.

Правила:

1. Держать скакалку нужно одной рукой.
2. За линией финиша игроки меняются местами между собой.
3. Игроки в паре должны выполнить заданное количество вращений.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к согласованию, чувство ритма, способность координировать движения.

Методические рекомендации:

1. Применяйте данную эстафету только после того, как играющие хорошо освоили индивидуальные упражнения со скакалкой.
2. Перед началом эстафеты давайте возможность пробного выполнения задания.

Организационно- методические ошибки:

1. Используется скакалка недостаточной длины.
2. Слишком большое расстояние до линии финиша.
3. При возвращении назад игроки не меняются местами и не выполняют заданное количество вращений.

3.4. «Пробеги под скакалкой»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические скакалки по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды равные по количеству игроков, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта, напротив каждой команды на расстоянии 3 метров от линии старта стоят два игрока, в руках у которых длинная скакалка.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя два человека от каждой команды в заданном темпе начинают вращать скакалку, а игроки стараются пробежать под ней таким образом, чтобы скакалка их не задела. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки команды не пробегут под скакалкой.

Правила:

1. Если попытка пробежать не была успешной, игрок возвращается назад и становится в конце колонны, повторяя попытку, как только до него дойдет очередь.
2. Побеждает команда, которая без ошибок или с меньшим количеством ошибок первой закончила выполнять задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, чувство ритма и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. При очередном выполнении эстафеты меняйте задание, вращая скакалку в обратную сторону.
2. Для подготовленных игроков используйте варианты с прыжками.

Организационно- методические ошибки:

1. Скакалка вращается не в одном темпе, или слишком быстро.
2. Игрокам не дается возможность совершить пробные попытки до начала выполнения эстафет.

3.5. «Скакалка под ногами»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд.

Подготовка: игроки разбиваются на 2-4 команды и занимают место за

линией в колоннах на расстоянии не менее 2 метров между колоннами. На расстоянии 6-8 метров против каждой колонны ставят стойку или булаву. Первые игроки в командах получают по скакалке.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу игроки со скакалками прыгают или бегут до своей стойки, огибают её, и, возвратившись к своей колонне, передают один конец скакалки вперёдистоящему игроку. Вдвоем, держа скакалку за ручки, они бегут вдоль своей колонны и проводят скакалкой под ногами у всех игроков команды, которые стараются перепрыгнуть через неё, после чего первый игрок остается в конце колонны, а второй повторяет действия первого, т.е. бежит к стойке, огибает её, возвращается, подает конец скакалки следующему игроку и т.д. пока все игроки не оббегут стойку.

Правила:

1. Эстафета заканчивается, когда игрок, её начинавший, получает скакалку и поднимает её вверх.
2. Выигрывает команда, игроки которой закончили игру раньше и не имели штрафных очков.
3. Игроки, стоящие в колонне должны продвигаться на одного игрока вперед после того, как очередной игрок убегает к стойке.
4. Если игрок, перепрыгивающий скакалку, зацепил её ногами, он получает штрафное очко.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, способность к предвидению, построению двигательных действий, скоростно – силовые качества – быстроту бега и прыгучесть.

Методические рекомендации:

1. Высота, на которой игроки держат скакалку, должна постепенно увеличиваться.
2. Для подготовленных игроков задание можно усложнять, например, перепрыгивать через скакалку игроки могут спиной вперед.

Организационно- методические ошибки:

1. Команды стоят близко к стене, что будет мешать и создавать травмоопасные условия.
2. Игроки держат скакалку не за ручки и слишком низко.

3.6. «Прыжки с вращением скалки по полу»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонны по одному за линией старта на расстоянии не менее двух

метров между командами. Напротив каждой из команд на заданном расстоянии стоит кегля. Первые игроки команд держат сложенную вдвое скакалку.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки, вращая сложенную скакалку таким образом, чтобы она скользила по полу, перешагивают через нее поочередно сначала правой, а затем левой ногой, огибают кеглю и возвращаются за линию старта, после чего передают скакалку следующему игроку.

Правила:

1. Перемещаться по площадке, можно только перешагивая через скакалку.
2. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку.

Вариант эстафеты:

1. «**Необычное движение**» - движение с вращением скакалки по полу выполняется с продвижением спиной вперед, правым или левым боком приставными шагами или вращение скакалки проводится слабой рукой.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к согласованию и перестроению двигательных действий, чувство ритма.

Методические рекомендации:

1. При повторном проведении используйте различные варианты эстафеты.
2. Покажите перед началом эстафеты, как правильно нужно выполнять вращение скакалки.
3. Можно проводить комбинированную эстафету, где на очередном этапе меняется способ перемещения (спиной, правым левым боком, с поворотами).

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета всегда проводится в одном варианте.
2. Слишком большое расстояние до кегли, недостаточное расстояние между командами.

3.7. «Смотай скакалку»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному за линией старта как при проведении линейных эстафет. На расстоянии 7-9 метров от линии старта чертится линия финиша. В руках у игроков, стоящих первыми, скакалки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают движение, выполняя заданное задание (бег или прыжки со скакалкой). Забежав за линию финиша, игрок должен смотать скакалку двумя руками, наматывая ее на ручку скакалки, после чего бегом вернуться назад, и передать эстафету

следующему игроку, который сначала разматывает скакалку, а затем повторяет задание.

Правила:

1. Передается только полностью смотанная скакалка.
2. Если скакалка размоталась во время бега, игрок должен смотать ее перед передачей эстафеты.
3. На бегу сматывать скакалку запрещено.
4. Побеждает команда, которая правильно и быстро выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает мелкую моторику мышц верхних конечностей, аккуратность.

Методические рекомендации:

1. Можно использовать вариант, когда скакалка наматывается на какой – либо предмет, например теннисный или волейбольный мяч.
2. Можно отметить у скакалки середину и использовать задание, когда скакалка наматывается на обе ручки до средней отметки.
3. Бег со скакалкой можно заменить прыжками.

Организационно - методические ошибки:

1. Игроки сматывают скакалку на бегу, и на это не обращается внимание.
2. Игроки передают не до конца смотанную скакалку

3.8. «Вертолет»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному за линией старта параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. На расстоянии 10 -12 метров от линии старта чертится линия финиша. В руках у игроков, стоящих первыми, скакалки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок складывает скакалку вдвое, взяв ее за ручки, после чего бежит, вращая скакалку двумя руками над головой, так же, как вращается винт вертолета и, забежав, таким образом, за линию финиша, взяв скакалку за ручки, бегом возвращается назад и передает скакалку заданным способом следующему участнику, который повторяет задание.

Правила:

1. Передвигаться по площадке, можно только вращая скакалку над головой.
2. Побеждает команда, которая правильно и быстрее других выполнила задание.

Варианты эстафеты:

1. **«Вертикаль»** - игрок вращает сложенную вдвое скакалку в вертикальной плоскости.

2. **«Две скакалки»** - игрок вращает одновременно две сложенные вдвое скакалки в горизонтальной плоскости: одну правой, а другую левой рукой.

3. **«В разные стороны»** - одна скакалка вращается вперед, а другая назад в вертикальной плоскости.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к дифференциации мышечных усилий, согласованию и перестроению двигательных действий.

Методические рекомендации:

1. Используйте различные варианты эстафеты.

2. Перед началом эстафеты давайте возможность опробовать задание.

Организационно- методические ошибки:

1. При подведении итогов не учитывается правильность выполнения задания.

2. Недостаточное расстояние между командами, что травмоопасно.

3. Игроки вращают скакалку, возвращаясь назад за линию старта.

4. Способ передачи скакалки не регламентируется

3.9. «Иголка и нитка»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному как при проведении линейных эстафет. Каждый игрок принимает положение «широкая стойка ноги врозь» - «ноги шире плеч». В руках у игроков, стоящих первыми, скакалки, которые они держат за ручку – «иголку», другой конец скакалки – «нитка» свободно лежит на полу.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок, взяв скакалку за «иголку» - ручку, выполняет движение «иголкой» по восьмерке под ногами, после чего передает «иголку» следующему игроку, который повторяет задание, и в свою очередь, передает участнику, стоящему за ним.

Правила:

1. Скакалку можно держать только за ручку и передавать по заданной траектории (по восьмерке, вокруг себя, вокруг правой (левой) ноги).

Педагогическое значение: эстафета развивает точность оценки параметров движения.

Методические рекомендации:

1. Начинайте эстафету с простого варианта, когда скакалка передается

вокруг одной ноги.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета начинается со сложного варианта передачи.
2. Игроки не держат скакалку за ручку.

3.10. «Хвост змеи»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд, пластиковые стаканчики.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды на расстоянии 1 - 2 метров друг от друга в одну линию расставляются 5 -7 пластиковых стаканчиков. В руках у игроков, стоящих первыми, скакалки, которые они держат за ручки, а свободный конец скалки «хвост змеи» свободно лежит на полу.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки команд бегут, держа скакалку за ручку одной рукой, оббегая змейкой каждый из стаканчиков, стараясь пройти их таким образом, чтобы ручка - «хвост змеи» не задела и не сбила не один из стаканчиков. Оббежав последний стаканчик, игрок аналогичным образом возвращается назад за линию старта, где передает эстафету следующему участнику, который, в свою очередь, повторяет задание.

Правила:

1. Оббегать змейкой нужно каждый из стаканчиков, не пропуская ни одного, при этом отрывать «хвост» от пола нельзя.
2. Если игрок сбил или задел стаканчик, он получает штрафное очко.
3. Побеждает команда, которая набрала меньшее количество штрафных очков.

Варианты эстафеты:

1. «Две змеи» - участник держит в руках две скакалки, одну в правой, а другую в левой руке.
2. «Удержи змею» - участники становятся в колонну и держат скакалку сведенными ногами на уровне коленей, перемещаясь все одновременно, они обходят фишку и возвращаются назад, стараясь не уронить «змею».

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к пространственной ориентации, чувство пространства, способность к предвидению быстроту двигательной реакции, точность оценки параметров движения.

Методические рекомендации:

1. При начальном проведении расстояние между стаканчиками должно быть больше.

2. Используйте помощников, которые будут ставить на место сбитые стаканчики.

3. Используйте вариант, когда участники перемещаются спиной вперед.

Организационно- методические ошибки:

1. Стаканчики располагаются слишком далеко, что не создает условий для развития координационных способностей.

2. После окончания эстафеты лучшие игроки не отмечаются.

3.11. «Подними и пробегги»

Место проведения: площадка, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному как при проведении линейных эстафет. Напротив каждой команды на расстоянии 4-6 метров стоит кегля, на земле (песке) лежит скакалка.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки команд стараются поднять скакалку на взъем ноги, просовывая носок ноги между песком и скакалкой, после чего бегут, удерживая скакалку на вземе. Оббежав кеглю, игрок возвращается назад, и кладет скакалку перед следующим участником, а следующий игрок в свою очередь, повторяет задание.

Правила:

1. Бежать нужно только со скакалкой на ноге, поправлять скакалку руками нельзя, а ногами можно.

2. Если скакалка упала, игрок должен поднять ее и только после этого продолжить бег.

Вариант эстафеты:

1. «Удержи» - эстафета проводится на песке, а участник поднимает и удерживает во время движения скакалку сжатыми пальцами ног.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к дифференциации мышечных усилий, способность к согласованию двигательных действий.

Методические рекомендации:

1. При начальном проведении давайте возможность пробного выполнения задания.

2. Используйте вариант, когда скакалка поднимается поочередно левой и правой ногой.

3. Используйте вариант, когда участники перемещаются спиной вперед.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится на жестком покрытии.

2. Слишком большая дистанция для перемещения.

3.12. «Перебор руками»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд, пластиковые стаканчики.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному. В руках у первых двух игроков натянутая скакалка, которую они держат за ручки на вытянутых руках, все остальные игроки стоят в колонне за ближним игроком, держащим скакалку.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки в колоннах берутся за скакалку руками, сжав их в кулаки (скакалка находится в кулаке), возле ручки и начинают перебирать руками по скакалке таким образом, чтобы сжатые кулаки соприкасались между собой. Дойдя до конца скакалки (коснувшись ручки), игрок, выполнявший задание, берет скакалку у впереди стоящего игрока, который, отпустив скакалку, перебегает и становится в конце колонны. Следующий участник в колонне, в свою очередь, берет скакалку за ручку, а игрок, который держал ее, повторяет задание (начинает перебирать руками по скакалке) и т.д., пока игроки не вернутся в положение, из которого эстафета начиналась.

Правила:

1. Перебирать руки нужно таким образом, чтобы кулаки соприкасались.
2. Скакалка, которую держат игроки, должна быть натянута.
3. Побеждает команда, которая первой справилась с заданием.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к пространственной ориентации, согласованность двигательных действий, точность оценки параметров движения.

Методические рекомендации:

1. При начальном проведении расстояние между игроками, держащими скакалку, может быть меньше.
2. Используйте различные варианты, в которых игроки держат скакалку (над головой, сбоку, на высоте коленей и т.п.).
3. Используйте вариант, когда участники, перебирая скакалку, перемещаются спиной вперед.

Организационно- методические ошибки:

1. Разная длина скакалок у отдельных команд.
2. Игроки, перебирая руками по скакалке, не ставят кулак к кулаку, и на это не обращается внимание.

3.13. «Ручеек со скакалкой»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: одна скакалка на двоих игроков команды.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды, которые, в свою очередь, делятся на пары и выстраиваются в колонны по два, держа скакалки за ручки (одной правой, а другой левой рукой).

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первая пара игроков кладет растянутую скакалку на пол, перепрыгивает через нее, после чего следующая пара игроков перепрыгивает через первую лежащую скакалку, кладет свою скакалку на пол и перепрыгивают через нее, затем задание выполняет третья пара, четвертая и т.д.

Правила:

1. Наступать на лежащую на полу скакалку нельзя, за это команда получает штрафные очки.
2. Перепрыгивать нужно через все скакалки, лежащие на полу, не пропуская.
3. Побеждает команда, которая набрала меньшее количество штрафных очков.

Методические рекомендации:

1. Используйте вариант, когда участники перепрыгивают скакалку спиной вперед.

Организационно - методические ошибки:

1. Скакалка, которую кладут на пол игроки, не растягивается.

3.14. «Скакалка и мяч»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки и баскетбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды, которые, в свою очередь, делятся на пары и выстраиваются в колонны. Напротив каждой команды на расстоянии 7-8 метров ставится кегля. В руках у игроков, стоящих первыми, в руках скакалка, которую они держат за ручки - одной правой, а другой левой рукой. На линии старта лежит баскетбольный мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки команд с помощью натянутой скакалки катят мяч, и бегут, держа скакалку за ручку одной рукой. Оббежав кеглю, игроки меняются местами между собой, и аналогичным образом возвращаются назад за линию старта, где передают скакалку и мяч следующей паре участников, которые, в свою очередь, повторяют задание.

Правила:

1. Мяч катить можно только с помощью скакалки, не используя при этом

руки или ноги, а так же ручки скакалки.

2. Если игроки сбили или задели кеглю, команда получает штрафное очко.

3. Побеждает команда, которая набрала меньшее количество штрафных очков и первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к пространственной ориентации, способность к согласованности действий, точность оценки параметров движения.

Методические рекомендации:

1. Учтите, расстояние между командами должно быть достаточным, чтобы игроки не мешали друг другу.

2. Используйте помощников, которые будут ставить на место сбитые кегли.

3. Используйте вариант, когда участники перемещаются спиной вперед.

4. Если места для проведения недостаточно, можно использовать скакалку, сложенную вдвое.

Организационно - методические ошибки:

1. Команды располагаются слишком близко друг от друга.

2. Игроки не растягивают скакалку, и это приводит к затруднениям при катании мяча.

3.15. «Намотай скакалку на дерево»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд, одиноко растущие деревья или гимнастические палки, установленные в держателе.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному напротив одиноко растущих деревьев (или гимнастических палок, установленных в держателях), к которым привязывается скакалка.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки команд бегут к дереву, берут скакалку двумя руками за ручку, и, натянув ее, начинают бегать вокруг дерева, наматывая на него скакалку до тех пор, пока ручка скакалки не коснется дерева, после чего бегут и передают эстафету следующему участнику, который, в свою очередь, разматывает скакалку до конца, держась за нее двумя руками, после чего следующий игрок повторяет задание и т.д., пока вся команда не примет участие в эстафете.

Правила:

1. Скакалка должна быть натянута, и держать ее нужно за ручку двумя руками.

2. Скакалка сматывается и разматывается до конца.

3. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Варианты эстафеты:

1. «**Намотай вдвоем**» - участники держат натянутую скакалку за ручки, один в правой, другой в левой руке, подбегают к дереву (гимнастической палке) и начинают, двигаясь в разные стороны наматывать скакалку на дерево (палку) до тех пор, пока ручки не упрутся в дерево, после чего выполняют движение в обратную сторону. Размотав скакалку до конца, они бегут за линию старта, где передают скакалку следующей паре.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к пространственной ориентации, вестибулярную устойчивость, способность к согласованности действий, точность оценки параметров движения.

Методические рекомендации:

1. При начальном проведении используйте короткие скакалки.
2. Проводя игру на местности, следите, чтобы расстояние до деревьев было одинаковым.
3. Используйте оба варианта эстафеты.
4. При очередном повторении выполняйте сматывание в другую сторону.

Организационно - методические ошибки:

1. Используются слишком длинные скакалки.
2. Игроки выполняют эстафету в одну сторону.

3.16. «Выложи слово»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству участников в команде.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды на расстоянии 7-8 метров чертится линия финиша. В руках у всех игроков, стоящих в колоннах скакалки, которые они держат в одной руке сложенными вчетверо. Руководитель придумывает слово, в котором столько букв, сколько участников в каждой команде.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки команд бегут за линию финиша, где с помощью скакалки на полу выкладывают первую букву названного слова, после чего возвращаются назад за линию старта, где передает эстафету следующему участнику, который, в свою очередь, выкладывает следующую букву, возвращается, а следующий участник повторяет задание и т.д., до тех пор, пока слово не будет выложено.

Правила:

1. Буквы нужно выкладывать таким образом, чтобы было понятно, какая

буква изображена.

2. Побеждает команда, которая первой выложила слово, которое можно прочесть.

Варианты эстафеты:

1. «**Выложи цифру**» – участники поочередно выкладывают с помощью скалки цифры от 1 до 9.

2. «**Выложи фигуру**» - участники с помощью скалки выкладывают фигуры, которые предлагает руководитель.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к пространственному мышлению, чувство пространства, воображение.

Методические рекомендации:

1. При начальном проведении расстояние между стаканчиками должно быть больше.

2. Используйте помощников, которые будут ставить на место сбитые стаканчики.

3. Используйте вариант, когда участники перемещаются спиной вперед.

Организационно- методические ошибки:

1. Играющим не предоставляется возможность для предварительной тренировки.

2. Не оценивается качество выкладывания слова, цифры, фигуры или буквы.

3.17. «Опусти в банку»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скалки по количеству команд, железные банки или обрезанные пластиковые бутылки.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды на расстоянии 7-8 метров ставится банка. В руках у первых игроков, стоящих в колоннах скалки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки, перемещаясь заданным способом, подходят к банке, после чего, сложив скалку вдвое, вешают ее на указательный палец, и стараются опустить ручки в стоящую банку, при этом, не уронив ее. После этого, игроки возвращаются заданным способом за линию старта, где передают эстафету следующему участнику.

Правила:

1. Игрок выполняет задание до его выполнения, если банка упала, игрок поднимает ее и продолжает выполнять задание.

2. За каждое падение банки команда получает штрафное очко.

3. Побеждает команда, которая первой и с наименьшим количеством штрафных очков выполнила задание.

Варианты эстафеты:

1. «Две банки» – игрок опускает одну ручки в разные банки, которые стоят рядом.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к дифференциации мышечных усилий, точность двигательных действий.

Методические рекомендации:

1. При начальном проведении используйте банки большого диаметра.
2. Используйте помощников, которые будут ставить на место сбитые банки.
3. Используйте вариант, когда участник должен попасть ручкой в банку с закрытыми глазами.

Организационно- методические ошибки:

1. Банки располагаются слишком далеко, или имеют большой диаметр, что не создает условий для развития координационных способностей.
2. Игроки небрежно выполняют задание, и на это не обращается внимания.

3.18. «Вращая скакалку»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному. Напротив каждой команды на расстоянии 7-8 метров ставится кегля. В руках у первых игроков, стоящих в колоннах скакалки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки, берут скакалку двумя руками перед собой (за спиной) на ширине плеч таким образом, чтобы свисающие концы были примерно одинаковы, и бегут, вращая одновременно двумя руками ручки скакалок и оббегают кеглю, после чего игроки возвращаются бегом за линию старта, где передают эстафету следующему участнику.

Правила:

1. Игрок выполняет задание до его выполнения, если банка упала, игрок поднимает ее и продолжает выполнять задание.
2. За каждое падение банки команда получает штрафное очко.
3. Побеждает команда, которая первой и с наименьшим количеством штрафных очков выполнила задание.

Варианты эстафеты:

1. «Вокруг себя» – игрок во время бега вращает скакалку, сложенную вдвое

и держа ее за ручки, вокруг туловища заданное количество раз.

2. «В разные стороны» - игрок вращает ручки скакалки в разные стороны.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к дифференциации мышечных усилий, точность двигательных действий.

Методические рекомендации:

1. При начальном разучивании проводите эстафету с ходьбой, а не бегом.

2. Используйте вариант, когда участники перемещаются спиной вперед.

Организационно- методические ошибки:

1. Команды располагаются слишком близко друг к другу, что может привести к удару скакалкой игрока противоположной команды.

2. Игроки держат скакалку таким образом, что один ее конец короче, чем другой (длина концов должна быть примерно одинаковой).

3.19. «Смотай и размотай»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: две скакалки для каждой команды.

Подготовка: перед началом эстафеты по две скакалки для каждой команды привязываются одним концом к шведской стенке, свободные концы, свисая со стенки, лежат на полу. Играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 5-7 метров от гимнастической стенки напротив своих скакалок.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки, подбегают к стенке, берут за ручки по одной скакалке в каждую руку, и, выполняя круговые движения, наматывают одновременно две скакалки на кисти рук до тех пор, пока полностью их не смотают, и не коснутся стенки, после чего выполняют движение в обратную сторону до конца разматывая скакалки, бегут назад, и передают эстафету следующему участнику, который повторяет задание и т.д.

Правила:

1. Игрок должен выполнить задание полностью – сначала смотать, а затем размотать скакалки.

2. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Методические рекомендации:

1. При начальном проведении обращайте внимание на качество «сматывания».

2. Постепенно увеличивайте длину скакалки.

3. Используйте вариант, когда одна скакалка наматывается, а другая разматывается.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки выполняют задание не до конца.
2. Всегда используется один и то же вариант.

3.20. «Намотай и беги»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному, в руках первых игроков скакалки, которые они держат за ручки (левая рука согнута в локте на уровне поясицы, правая поднята вверх над головой).

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки, наматывают скакалку на туловище поднятой вверх рукой, после чего забегают за линию финиша, разматывают скакалку, выполняя движение в обратную сторону, бегут назад, и передают эстафету следующему участнику, который повторяет задание и т.д.

Варианты эстафеты:

1. «Намотай на руку» - скакалка наматывается на руку, (две руки), или на ногу (две ноги)

Правила:

1. Игрок должен выполнить задание полностью – сначала смотать, а затем размотать скакалку.
2. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Методические рекомендации:

1. При начальном проведении обращайте внимание на качество «сматывания».
2. Постепенно увеличивайте длину скакалки.
3. Используйте различные варианты эстафеты.

Организационно - методические ошибки:

1. Игрокам не показывается способ выполнения задания.
2. Игрокам не дается возможность опробовать задание до начала проведения эстафеты.

3.21. «Вокруг себя в парах»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две (несколько) команды, которые, в свою очередь, делятся пополам и становятся в шеренги лицом друг к другу, в

руках первой пары игроков скакалки, которые они держат за ручки, один правой, а другой левой рукой.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первая пара игроков, стоя на месте, передает скакалку над головой из одной руки в другую, затем передает натянутую скакалку под ногами, т.е. как бы вокруг себя заданное количество раз, после чего передает скакалку следующей паре участнику, которая повторяет задание и т.д.

Правила:

1. Игрок должен выполнить задание полностью – сначала смотать, а затем размотать скакалки.

2. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Методические рекомендации:

1. При начальном проведении обращайте внимание на качество передачи.

2. Давайте возможность поупражняться до начала проведения эстафеты.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета предлагается неподготовленным игрокам.

2. Оценивается быстрота, а не качество выполнения.

3.22. «По дорожке»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: 2-4 скакалки по количеству команд.

Подготовка: на площадке напротив каждой команды выкладываются дорожки различной конфигурации из скакалок. Играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки, выполняют различные виды движений (бега или ходьбы) по дорожке (наступая на скакалку) туда и обратно, после чего передают эстафету следующему участнику, который повторяет задание и т.д.

Варианты эстафеты:

1. «**Между ногами**» - игрок бежит, таим образом, чтобы лежащая скакалка была у него между ногами.

2. Игрок идет по скакалке, приставляя носок одной ноги к пятке другой (то же спиной вперед).

3. «**Перешагни**» - игрок выполняет перешагивание через лежащую скакалку, поочередно правой – левой ногой (то же спиной вперед).

4. «**Прыжками**» - передвижение осуществляется прыжками на правой (левой) ноге через лежащую на полу скакалку (то же спиной вперед).

5. «**По скакалке**» - передвижение по скакалке приставными шагами правым

(левым) боком.

Правила:

1. Перемещаться можно только по дорожке и заданным способом.
2. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Методические рекомендации:

1. Используйте различную конфигурацию дорожек.
2. Постепенно увеличивайте длину дорожек и сложность их конфигурации.
3. Используйте различные варианты перемещений.

Организационно- методические ошибки:

1. Разная конфигурация «дорожек» у соревнующихся команд.
2. Используется вариант передвижения, не вызывающий затруднений.

4. Эстафеты с обручами

4.1. «Бег внутри обруча»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи по числу команд.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две (несколько) команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. На расстоянии 5-10 м. чертится линия. Перед каждой командой лежит обруч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки кладут обруч на пол, становятся в пространство внутри обруча, и, передвигая его ногами, бегут до линии, забегают за неё и, возвращаясь назад, передают эстафету следующему игроку в своей команде.

Правила:

1. Перемещаться можно только в пространстве внутри обруча.
2. Передавая эстафету, нужно коснуться руки следующего игрока.
3. Побеждает команда, которая первой справилась с заданием.

Варианты эстафеты:

1. «**Два обруча**» - на полу лежит два обруча и игрок осуществляет перемещения, когда левая нога находится в одном обруче, а правая в другом.

2. «**На полу и на руке**» - игроки, передвигаясь в обруче, вращают обруч на руке (руках).

3. «**На одной**» - игроки вращают обруч на одной ноге.

4. «**Два игрока – один обруч**» - (у одного правая, а другого левая нога в обруче) двигают обруч, лежащий на полу.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к согласованию двигательных действий, чувство ритма, способность изменять направление

движения.

Методические рекомендации:

1. Обращайте внимание игроков на бережное отношение к обручам, покажите правильное выполнение данного игрового упражнения.
2. Покажите правильную технику выполнения данного двигательного действия.
3. Подготовленным игрокам можно предложить вариант с продвижением правым (левым) боком, или спиной вперед.

Организационно - методические ошибки:

1. Игрокам не показывается наиболее рациональный способ передвижения.
2. Используется слишком простой вариант, или варианты не изменяются при очередном проведении эстафеты.

4.2. «Надень обруч на себя»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: по 2 обруча для каждой команды

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две или несколько команд и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. На расстоянии 5 метров напротив каждой команды кладется один обруч, на расстоянии 10 метров - другой.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки, стоящие в командах первыми, подбегают к обручу, поднимают его, надевают на себя, и после того, как обруч упал на пол, бегут к следующему обручу и выполняют то же задание, после чего возвращаются назад и передают эстафету следующему игроку.

Варианты эстафеты:

1. «Обруч через себя» - игрок становится в обруч, после чего поднимает его через себя и кладет на пол.
2. «Комбинирование» - в один обруч игрок становится, а следующий берет и надевает на себя.
3. «Вдвоем сквозь обруч» - те же варианты выполняются в парах.

Правила:

1. Обруч нужно положить на то же место где он лежал.
2. Побеждает команда, которая первой и без нарушений справилась с заданием.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки выполнения упражнений с обручами, ловкость, способность к согласованию двигательных действий.

Методические рекомендации:

1. Когда эстафета проводится впервые, она должна сопровождаться показом.
2. Используйте разнообразные варианты данной эстафеты, проводите ее как встречную.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится в одном варианте.
2. Игроки не обращают внимания на то, куда они кладут обруч (обруч должен находиться на одном месте).

4.3. «Переправа»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: 2 обруча для каждой команды.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две или несколько команд и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. На расстоянии 5-10 м. чертится линия финиша. В руках у игроков, которые стоят первыми в командах, по два обруча.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу первые игроки кладут один обруч на площадку, становятся в пространство внутри обруча, затем кладут следующий и перебегают в него, после чего, находясь внутри второго обруча, берут первый обруч и кладут его перед собой и перебегают в него и т.д., пока не переправятся за линию финиша, после чего берут оба обруча в руки и бегом возвращаются назад, передавая за линией старта эстафету следующему участнику, который повторяет задание.

Вариант эстафеты:

1. «Все вместе» - у каждой команды три обруча, при этом вся команда должна переправиться за линию финиша, не наступая в пространство за пределами обручей.

Правила:

1. Наступать можно только в пространство внутри обруча.
2. За каждое наступание на «воду» команда получает штрафное очко.
3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, чувство ритма, закрепление навыка владения предметами.

Методические рекомендации:

1. Следите за тем, чтобы количество игроков в команде не превышало 7 человек, если игроков много, увеличивайте количество команд.
2. Расстояние перемещения должно учитывать уровень подготовленности игроков.

Организационно - методические ошибки:

1. Игроки подтаскивают обручи ногами.
2. Игроки часто наступают на площадку за обручем - «воду» и на это не обращается внимания.

4.4. «Эстафета с вращением обруча»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: по одному обручу у каждой команды.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две или несколько команд и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. На расстоянии 5-10 м. чертится линия финиша. В руках у игроков, которые стоят первыми в командах, по одному обручу.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки в командах надевают обручи на себя и, вращая их вокруг туловища, бегут до линии финиша, после чего бегом возвращаются назад и передают обручи из рук в руки следующему игроку и т.д.

Варианты эстафеты:

1. «На руке» - игроки вращают обруч(и) во время движения на вытянутой в сторону руке.
2. «Два обруча» - игроки вращают два обруча одновременно – один на правой, другой на левой руке.
3. «На ноге» - игроки вращают обруч на одной ноге.
4. «Много» - игроки вращают одновременно несколько (более двух) обручей.

Правила:

1. Нельзя держать или поддерживать обруч руками.
2. Если обруч упал, игрок должен его поднять и, начав вращение, продолжить бег.

Педагогическое значение: эстафета развивает гибкость, ловкость, навыки владения предметами.

Методические рекомендации:

1. Дистанция перемещения должна варьироваться в зависимости от уровня подготовленности игроков.
2. Если играющие легко выполняют задание, увеличивайте количество обручей.

Организационно - методические ошибки:

1. Игрокам не предоставляется возможность выполнения задания до проведения эстафеты.

2. Вы используете один и тот же вариант эстафеты, а не постепенно усложняете задания.

4.5. «Догони и пролезь»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две или несколько команд и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. В руках у первых игроков команд обручи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу игроки стоящие первыми, бросают обруч вперед таким образом, чтобы придать ему обратное вращение, после чего стараются пролезть через катящийся обруч, после чего берут обруч в руки и бегом возвращаются назад и передают обруч следующему игроку в команде.

Правила:

1. Если попытка не удалась, то она повторяется или за каждое удачное выполнение команда получает очко.

2. Побеждает команда, которая первая справилась с заданием или первой набрала заданное количество очков.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, способность к согласованию двигательных действий, и ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. Если эстафета не получается, то можно упростить её, и игроки пролезают в обруч, который держит один из игроков каждой команды.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета требует предварительной тренировки.

2. Для неподготовленных игроков используется обруч малого диаметра.

4.6.«Бег по обручам»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: 10-12 обручей.

Подготовка: перед началом эстафеты перед каждой командой раскладываются обручи, таким образом, чтобы игрок мог свободно перешагнуть из одного обруча в другой. Команды становятся за линию старта, как при проведении эстафет.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают бег, наступая в пространство только внутри обручей. Добежав до последнего обруча, они таким же образом возвращаются назад и передают эстафету

следующему участнику.

Правила:

1. Наступать можно только в пространство внутри обруча.
2. Расстояние между обручами примерно одинаковое.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Обручи должны располагаться таким образом, чтобы была возможность свободно перешагнуть из одного обруча в другой.
2. По мере увеличения уровня подготовленности расстояние между обручами должно увеличиваться.
3. Если есть возможность, можно положить большее количество обручей, что дает возможность игрокам самим выбирать траекторию движения.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком простая конфигурация дорожки из обручей.
2. Игроки наступают на обручи, и на это не обращается внимание.

4.7. «Обруч - скакалка»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Подготовка: перед началом эстафеты играющие делятся на две или несколько команд и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. На расстоянии 5-7 метров напротив каждой команды фишка. В руках у первых игроков команд обручи, которые они держат двумя руками узким хватом.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают движение, используя обруч в качестве скакалки (перепрыгивают через него, вращая вокруг себя), и, оббежав фишку, возвращаются назад, передавая за линией старта обруч следующему участнику.

Правила:

1. Вращать обруч нужно на каждый шаг.
2. Назад игроки возвращаются бегом, держа обруч в руках.

Варианты эстафеты:

1. «Спиной вперед» - движение с обручем спиной вперед.
2. «Лицом - спиной» - движение с обручем до линии финиша спиной вперед, до линии финиша лицом вперед.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность

двигательных действий, закрепляет навыки владения предметами.

Методические рекомендации:

1. Перед началом эстафеты покажите, как правильно выполнять задание.
2. Используйте различные варианты эстафеты

Организационно- методические ошибки:

1. Диаметр обруча не соответствует росту игроков (игроки начинают сутулиться).

4.8. «Колбаска с обручем»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: маты, гимнастические коврики, обручи по количеству команд.

Подготовка: напротив каждой команды выстилается дорожка из матов или гимнастических ковриков перед началом игроки каждой команды делятся на пары и становятся один за другим, игроки первой пары ложатся поперек дорожки, головой друг к другу и берутся поднятыми руками за обруч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают катиться по дорожке, не выпуская из рук обруча. Как только они докатываются до конца дорожки, они встают и возвращаются бегом и передают обруч следующей паре игроков, которая лежит в начале дорожки.

Правила:

1. Игроки держатся за обруч двумя руками.
2. Прокатываться нужно до конца дорожки.
3. Если игроки отпускают обруч, то попытка повторяется.

Педагогическое значение: эстафета развивает вестибулярный аппарат, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Помните, длина дорожки зависит от уровня подготовленности занимающихся.
2. Лучше, если в парах будут игроки одного пола.
3. Целесообразно проводить эстафету «туда – обратно».
4. При повторном проведении меняйте игроков местами.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится на полу.
2. Игроки выполняют вращение в одну сторону.

4.9. «Чехарда с обручем»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Подготовка: перед началом игроки делятся на команды, и становятся в колонны за линией старта. В руках у первых игроков обручи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок бросает обруч перед собой, придавая ему обратное вращение, после чего бежит вперед и перепрыгивает обруч, способом прыжок ноги врозь, берет обруч, возвращается за линию старта и передает обруч следующему игроку.

Правила:

1. Если прыжок не удался, попытка повторяется.
2. Побеждает команда, игроки которой первыми справились с заданием.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Если у игроков возникают сложности, используйте обручи меньшего диаметра.
2. Давайте возможность для предварительной тренировки.

Организационно- методические ошибки:

1. Используются металлические обручи, а не пластмассовые.
2. Игрокам не показывается способ выполнения задания.

4.10. «Обруч на скакалке»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: скакалки и обручи по количеству команд, пять кеглей для каждой команды.

Подготовка: перед началом игроки каждой команды делятся на команды и становятся один за другим, в колонны, к обручу привязывается скакалка, первые игроки берут скакалку за конец, а обруч лежит на полу. Напротив каждой команды на расстоянии, равном полутора диаметрам обруча ставятся кегли.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, игроки тянут обруч за скакалку, оббегая змейкой, стоящие кегли и стараясь не сбить их, туда и обратно, после чего передают скакалку следующему игроку.

Правила:

1. В случае, если игрок сбивает кеглю, он должен вернуться, поставить её, и только после этого продолжить выполнять задание.
2. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает чувство пространства, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Вместо кеглей можно использовать бутылки из под минеральной воды или другие предметы.

2. Количество кеглей и расстояние между ними варьируется в зависимости от уровня подготовленности игроков.

3. Можно подводить итоги эстафеты по количеству кеглей, оставшимися к окончанию эстафеты не сбитыми.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое, или наоборот, слишком маленькое расстояние между кеглями.

2. Игроки сбивают кегли и не ставят их на место.

4.11. « Катание мяча обручем со скакалками»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи и мячи, две скакалки по количеству команд.

Подготовка: перед началом игроки делятся на команды, команды делятся на пары, и становятся в колонны за линией старта. Напротив каждой команды на расстоянии 4-6 метров стоит фишка. В руках у первых игроков скакалки, которые продеты через обручи, в обруче лежит мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают тянуть за скакалку таким образом, чтобы мяч, лежащий в обруче не выскочил, обходят фишку, возвращается за линию старта, и передают обруч со скакалкой и мячом следующему игроку.

Правила:

1. Если мяч выскочил, игрок должен остановиться и положить мяч на место.

2. За каждую потерю мяча команда получает штрафное очко.

3. Побеждает команда, которая первой и с меньшим количеством штрафных очков справилась с заданием.

Педагогическое значение: эстафета развивает аккуратность, способность к дифференциации мышечных усилий.

Методические рекомендации:

1. Объясняйте, что время, которое игрок потратит на то, чтобы положить мяч на место больше, чем относительно небыстрое, но аккуратное выполнение задания.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большая дистанция для перемещения, что приводит к длительному ожиданию.

2. Игроки слишком торопятся, и как следствие, допускают большое количество потерь мяча.

4.12. « Надень обруч»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Подготовка: перед началом игроки делятся на команды, которые становятся в колонны, расстояние между игроками 1,5 метра. В руках у крайних игроков обручи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок надевает обруч на первого игрока, как только он упал на пол, берет его и одевает на следующего игрока и т.д. Как только обруч надевается на последнего игрока, тот бежит и становится в начало колонны, а последний игрок берет обруч и надевает его на каждого игрока, но уже в обратном направлении и т.д. Эстафета заканчивается, когда все игроки побывают в роли «одевающих».

Вариант эстафеты:

1. «Не задень» - при надевании обруча он не должен касаться игрока, на которого его одевают. За каждое касание команда получает штрафное очко.

Правила:

1. Все игроки команды должны выступить в роли «одевающих» обруч.
2. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, ориентировку в пространстве, навыки владения предметами, аккуратность.

Методические рекомендации:

1. Если есть возможность, увеличивайте количество команд, а не игроков в командах.
2. В качестве усложнения можно одновременно надевать 2-3 обруча.

Организационно - методические ошибки:

1. Слишком маленькое расстояние между игроками команды.
2. Игроки надевают обруч, касаясь игроков.

4.13. « Пробеги по обручам»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: 10 -12 обручей.

Подготовка: перед началом игроки делятся на команды, которые становятся в колонны, на расстоянии 1,5 метра между командами. На одинаковом расстоянии от команд по кругу кладутся обручи, расстояние между обручами один метр.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд бегут к лежащим по кругу обручам в разные стороны и пробегают,

наступая в пространство внутри обруча по всем обручам, после чего возвращаются и передают эстафету следующему участнику.

Вариант эстафеты:

1. «Змейка» - играющие оббегают все лежащие обручи змейкой.

Правила:

1. Игроки команд должны бежать в разных направлениях, направление движения каждой команды оговаривается до начала проведения эстафеты.
2. Когда два игрока встречаются в обруче, они должны пожать друг другу руки.
3. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Обращайте внимание игроков, на то, что необходимо соблюдать осторожность, стараясь не наступать на лежащие обручи.

Организационно - методические ошибки:

1. Расстояние между лежащими обручами слишком большое.
2. Игроки умышленно толкают друг друга при «встрече» и на это не обращается внимания.

4.14. « Встань в обруч первым»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: 12 обручей, расположенных в форме циферблата часов.

Подготовка: перед началом игроки делятся на команды, которые становятся в колонны, расстояние между игроками 1,5 метра. Напротив команд, на одинаковом расстоянии между ними на площадке лежат обручи в форме циферблата часов, в дальнем от команд обруче нарисована цифра «12».

Содержание и ход эстафеты: руководитель называет любую цифру от 1 до 12. Первые игроки каждой из команд стремятся занять место внутри обруча, который соответствует названному времени «цифре». Игрок, который, первым и правильно выполнил задание, остается в обруче, а проигравший выбывает. После этого руководитель называет другую цифру, и т.д. пока все игроки не примут участие в эстафете.

Правила:

1. Игроки, стараясь занять обруч, не должны толкаться.
2. Побеждает команда, игроков которой к моменту окончания игры окажется больше в обруче.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Эстафету целесообразно использовать, когда младшие школьники изучают часы.
2. Если участники плохо ориентируются, можно добавить на циферблате цифры 3, 6, 9.
3. Если игроки напротив, хорошо ориентируются, можно убрать все цифры.
4. Если игра проводится на улице, вместо обручей можно использовать нарисованные кружки.

Организационно - методические ошибки:

1. Используются обручи большого диаметра.
2. Игроки выталкивают друг друга из обруча и на это не обращается внимания.

4.15. «Олимпийская эстафета»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи символизирующие цвета олимпийских колец по количеству команд.

Подготовка: перед началом игроки делятся на команды, которые становятся в колонны. Напротив команд, на одинаковом расстоянии от них лежат обручи различных цветов: красные, черные, желтые, зеленые, голубые.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд бегут и приносят по одному обручу, после чего бегут следующие игроки и т.д. Задача команды – выложить их обручей олимпийские кольца в том порядке, в котором они изображены на олимпийской символике.

Правила:

1. Игроки могут брать только один обруч.
2. Выложенные обручи должны соответствовать по цвету Олимпийской символике.
3. Команда имеет право исправлять порядок расположения обручей, если считает, что они лежат неправильно.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, сообразительность.

Методические рекомендации:

1. Перед началом эстафеты покажите олимпийскую символику, расскажите о том, какой цвет соответствует каждому континенту.

2. Вместо обручей можно использовать вырезанные из картона олимпийские кольца.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета проводится без предварительного объяснения.
2. Если допускается большое количество ошибок, нет повторного объяснения и повтора данной эстафеты.

4.16. « Белка в колесе»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обруч для каждой команды.

Подготовка: перед началом игроки делятся на команды, которые становятся в колонны как при проведении линейных эстафет, в руках у первых игроков в командах обручи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают движение, держа обруч возле себя на полу и поочередно наступая на него стопами, катят обруч вперед до линии финиша и назад, после чего передают эстафету следующему участнику.

Правила:

1. Игроки, стараясь занять обруч, не должны толкаться.
2. Побеждает команда, игроков которой к моменту окончания игры окажется больше в обруче.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность действий, способность к дифференциации усилий, аккуратность.

Методические рекомендации:

1. Перед началом эстафеты продемонстрируйте способ выполнения задания.
2. Обращайте внимание на правильность выполнения задания.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится без предварительной тренировки.
2. Игроки делают слишком широкие шаги, что может привести к падению.

4.17. « Наперегонки с обручем»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Подготовка: перед началом игроки делятся на команды, которые становятся в колонны. Напротив команд, на одинаковом расстоянии от них ставятся кегли.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд бегут и одновременно катят рядом с собой обруч, пользуясь раскрытой

ладонью, оббегают кеглю и возвращаются назад, после чего за линией старта передают обруч следующему участнику.

Правила:

1. Игроки, который катит обруч, не должен его придерживать и сжимать руку.
2. Если обруч упал, игрок должен возобновить движение, придав обручу вращение.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность движений и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Перед началом проведения эстафеты покажите, как правильно вести обруч, дайте возможность выполнить данное задание.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки не катят, а несут обруч, и на это не обращается внимания.

4.18. «Скрепка»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: два обруча для каждой из команд.

Подготовка: перед началом игроки делятся на команды, которые становятся в колонны по три. Напротив команд, на одинаковом расстоянии от них ставятся кегли.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые два игрока кладут обручи на пол таким образом, чтобы они образовали фигуру, указанную на схеме, после чего средний игрок занимает место между обручами, а два крайних игрока в пространстве внутри своих обручей, после чего все вместе они оббегают свои кегли, и, вернувшись назад, передают обручи следующей тройке игроков, которые повторяют задание.

Правила:

1. Игроки начинают бег, только заняв пространство внутри обручей.
2. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает умение взаимодействовать, быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега в нестандартных условиях, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Можно проводить эстафету в тройках, при этом после возвращения игроки меняются в тройках местами между собой.
2. Если эстафета проводится на улице, можно проводить ее в четверках или

даже в пятерках.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета предлагается неподготовленным игрокам.
2. Игроки не оббегают кегли, и на это не обращается внимания.

4.19. « Парное ведение обруча на палке»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи и гимнастические палки по количеству команд.

Подготовка: перед началом игроки делятся на команды, которые становятся в колонны. Напротив команд, на одинаковом расстоянии от них ставятся кегли.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя два игрока команды бегут и одновременно катят рядом с собой обруч, надетый на гимнастическую палку, которую один игрок держит левой, а другой правой рукой. Добежав до кегли, игроки меняются местами между собой, и, вернувшись за линию старта, передают эстафету следующей паре участников.

Варианты эстафеты:

1. «Вращение» - игроки вращают обруч, находящийся на палке.
2. «Лицом - спиной» - один игрок перемещается лицом, а другой спиной вперед.

Правила:

1. Игроки должны катить обруч, а не нести его.
2. Игроки должны меняться в парах после того, как забегают за кеглю.
3. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность двигательных действий, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Для подготовленных игроков можно использовать два обруча или две гимнастических палки.

Организационно- методические ошибки:

1. Игроки не катят, а несут обруч, и на это не обращается внимания.

4.20. «Пролезь в обруч»

Место проведения: рекреация.

Инвентарь: три обруча для каждой команды.

Подготовка: перед началом эстафеты игроки делятся на команды, которые

становятся в колонны, напротив команд, на разном расстоянии от земли к веткам деревьев на резинках подвешиваются обручи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки стартуют и стараются максимально быстро последовательно пролезть через все обручи и таким же образом вернуться назад, передавая за линией старта эстафету следующему участнику.

Варианты эстафеты:

1. «**Все вместе**» - игроки берутся за руки, и, не отпуская рук должны все вместе пролезть через все обручи туда и обратно.

2. «**Не урони**» - обручи подвешиваются на толстой нитке. Задача участников – выполнить задание и не оборвать при этом ни одного обруча.

3. «**С закрытыми глазами**» - одному из участников завязываются глаза, и он, под руководством второго, который направляет его, пытается пролезть через висящий обруч, после чего задание выполняет следующий участник.

Правила:

1. Держать обруч руками нельзя.
2. Пропуск обручей не допускается.
3. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает точность оценки параметров движения, быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Подвешивайте обручи на разной высоте, если есть возможность, увеличивайте количество висящих обручей.
2. Используйте различные варианты проведения эстафеты.

Организационно - методические ошибки:

1. Обручи висят на высоте, не вызывающей затруднения участников.
2. Игроки придерживают обручи руками, и на это не обращается внимания.

4.21. «Мяч сквозь обруч»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: 5-6 обручей для каждой команды и один мяч.

Подготовка: играющие делятся на равные команды, которые становятся в шеренги, параллельно друг другу на расстоянии не менее 4 метров друг от друга и берутся за обручи, при этом крайние игроки держатся за один обруч одной рукой, а стоящие в центре за два обруча двумя руками. Два игрока располагаются по обе стороны шеренги в её начале, на расстоянии не менее 2 метров от неё.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок, в руках у которого мяч, бросает его, стараясь попасть в обруч, другой игрок, стоящий напротив, ловит мяч, и бросает его в тот же обруч, после чего игрок, который первым бросал мяч, ловит его, перемещается, и бросает в следующий обруч и т.д., пока не попадает и т.д., пока не будут пройдены все обручи, после чего, пара, которая выполняла броски, меняет крайнюю пару игроков, держащих обручи, которая выполняет задание в той же последовательности, эстафета продолжается, пока все пары игроков не выполнят бросков в обруч.

Правила:

1. Игроки бросают мяч в обруч до попадания (количество попыток не ограничено).
2. Запрещается подходить к обручу ближе, чем на два метра и пропускать обручи.
3. Обручи нужно держать неподвижно, а способ броска регламентируется до начала проведения эстафеты.
4. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Варианты эстафеты:

1. «Одна попытка» - игрокам дается только по одной попытке для броска, за каждое попадание засчитывается одно очко. Побеждает команда, которая набрала больше очков к моменту окончания.

Педагогическое значение: эстафета развивает точность, способность к дифференциации мышечных усилий, ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. По мере освоения увеличивайте расстояние до обручей.
2. Броски по цели выполняйте различными способами.

Организационно - методические ошибки:

1. Бросок мяча в обруч выполняется не заданным способом.
2. Игроки умышленно бросают мяч в участников, держащих обручи.

4.22. «Ведение мяча обручем»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи и мячи по количеству команд.

Подготовка: на площадке чертится линия старта, в 10-12 метрах от неё проводится линия финиша, команды располагаются за линией старта в колоннах, у игроков, которые стоят первыми в руках обручи, а на линии старта лежит мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, игроки, пользуясь обручами, катят мяч за линию финиша и назад, после чего передают эстафету следующему участнику, который повторяет задание.

Правила:

1. Мяча можно касаться только обручем, нельзя его останавливать руками или ногами.
2. Победителем признается команда, которая без ошибок и первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к дифференциации усилий, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Перед началом эстафеты покажите, как правильно выполняется задание.
2. Если обе команды допускали ошибки, то эстафету нужно повторить, предварительно указав на игроков, которые делали ошибки.
3. Можно катить одновременно два мяча, или один катить обручем, а другой ногами.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.
2. Игроки используют ноги или руки для остановки мяча и на это не обращается внимание.
3. Победителем объявляется команда, которая допускала ошибки.

4.23. «Бумеранг»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Подготовка: на площадке чертится линия старта, команды располагаются за линией старта в колоннах, у игроков, которые стоят первыми в руках обручи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, игроки, катают обруч вперед, придавая ему обратное вращение, после чего отмечается точка с которой обруч начал движение назад. После того, как определили, чей обруч укатился дальше, игроки передают эстафету следующим участникам, которые повторяют задание.

Правила:

1. Обруч должен вернуться за линию старта, только в этом случае попытка засчитывается.
2. Игрок, который катнул обруч дальше (при этом оно вернулось назад), получает очко.
2. Победителем признается команда, которая к моменту окончания эстафеты набрала большее количество очков.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к

дифференциации усилий, навык выполнения упражнений с обручем, способность изменять направление движения обруча.

Методические рекомендации:

1. Перед началом эстафеты покажите, как правильно выполняется задание.
2. Если обе команды допускали ошибки, то эстафету нужно повторить, предварительно указав на игроков, которые делали ошибки.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится без предварительной апробации.
3. Результат засчитывается в том случае, если обруч не возвращается за линию старта.

4.24. «Прыжки с обручем»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: обручи по количеству команд.

Подготовка: на площадке чертится линия старта, в 8-10 метрах от неё проводится линия финиша, команды располагаются за линией старта в колоннах, у игроков, которые стоят первыми на одной ноге, другая нога согнута в колене под углом 90 градусов, на голень согнутой ноги надаёт обруч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, игроки, прыгая на одной ноге, заходят за линию финиша, меняют ногу (вешают обруч на другую ногу) и возвращаются назад, после чего передают эстафету следующему участнику, который повторяет задание.

Правила:

1. Обруч свободно находится на ноге, нельзя его поддерживать руками.
2. Если обруч слетел, необходимо остановиться, надеть его и только после этого продолжить движение.
2. Победителем признается команда, которая без ошибок и первой выполнила задание.

Вариант эстафеты:

1. «Все вместе» - игроки становятся в колонну, кладут руки на плечи друг другу, стоя на одной ноге, на другую ногу каждый игрок надевает по обручу, при этом перемещение осуществляется всей командой.

Педагогическое значение: эстафета развивает прыгучесть, способность к согласованию двигательных действий, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Перед началом эстафеты покажите, как правильно выполняется задание.
2. Если обе команды допускали ошибки, то эстафету нужно повторить,

предварительно указав на игроков, которые делали ошибки.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.
2. Игроки используют руки для поддержки обруча, и на это не обращается внимание.
3. Победителем объявляется команда, которая допускала ошибки.

4.25. «Волчок»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: маленькие обручи по количеству команд.

Подготовка: на площадке чертится линия старта, в 6-8 метрах от неё проводится линия финиша, команды располагаются за линией старта в колоннах, напротив каждой команды на линии финиша лежит обруч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки подбегают к обручу и закручивают его, поставив в вертикальной плоскости как волчок, после чего возвращаются назад и передают эстафету следующему участнику, который должен подбежать и взять в руки обруч, не дав ему упасть, после чего вновь закручивают обруч и задание повторяется.

Правила:

1. Следующий игрок начинает движение только после передачи эстафеты.
2. Если обруч упал, участник не сумел его поймать, то попытка повторяется.
3. Победителем признается команда, которая без ошибок и первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета быстроту реакции, способность к согласованию двигательных действий.

Методические рекомендации:

1. Перед началом эстафеты покажите, как правильно выполняется задание.
2. Если играющие испытывают трудности, значительно уменьшайте расстояние до обруча.

Организационно- методические ошибки:

1. Эстафета проводится без предварительной тренировки.
2. Большое расстояние до обруча.

РАЗДЕЛ III. ЭСТАФЕТЫ С МЯЧАМИ

Эстафеты с мячами пользуются у детей большой популярностью и создаются на основе самых разнообразных упражнений, совершенствуют навыки работы с мячом, требуют при этом проявления инициативы, быстроты ориентации, принятия оптимальных решений, развивая целеустремленность, настойчивость, выдержку, сообразительность.

1. Эстафеты с мячами

1.1. «Гонка мячей в колоннах»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: волейбольные, баскетбольные или набивные мячи по количеству команд.

Подготовка: команды выстраиваются за линией старта в колонны, в которых одинаковое количество игроков. В руках у первых игроков в колоннах мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч над головой стоящим за ними игрокам, которые в свою очередь, так же передают мяч до последнего игрока в колонне, который, получив мяч, бежит с ним и становится во главе колонны и передавая мяч следующему игроку. Эстафета заканчивается, когда игрок, начинавший её, становится во главе колонны.

Варианты эстафеты:

1. «С поворотом» - игрок после передачи мяча поворачивается на 180 градусов, как только мяч оказывается у последнего игрока, передача выполняется в обратную сторону.

2. «Над головой» - мяч (два мяча) передается над головой.

3. «Под ногами» - мяч (два мяча) передается под ногами.

4. «Волна» - мяч (два мяча) передается назад комбинированно «волной» – первый игрок над головой, следующий под ногами и т.д.

5. «Вправо - влево» - мяч (два мяча) передается вправо (влево) прямыми руками за счет поворота туловища.

6. «Одновременно» - два мяча передаются одновременно в различных вариантах: один над головой, другой под ногами, один справа, другой слева и т.п.

7. «Прокати» - мяч (два мяча) прокатывается под ногами игроков.

Правила:

1. Мяч нельзя ронять, за каждую потерю мяча команда получает штрафное очко.

2. Передавать мяч можно только указанным способом.

3. Побеждает команда, которая допустила меньше ошибок и первой

выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки ловли и передачи мяча, быстроту реакции, согласованность командных действий.

Методические рекомендации:

1. Используйте различные варианты гонки мячей, в том числе комбинированные, когда при очередном повторении способ передачи меняется.
2. Для развития силовой выносливости можно заменить обычные мячи на набивные.
3. Для увеличения интенсивности используйте варианты с двумя мячами (один мяч у первого игрока в колонне, второй у последнего).

Организационно - методические ошибки:

1. Варианты эстафеты не меняются, всегда используется один мяч.
2. Игроки широко, или наоборот, очень близко друг к другу располагаются в колонне.

1.2. «Передал - садись»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: 2 волейбольных или баскетбольных мяча.

Подготовка: играющие делятся на равные команды, каждая строится в колонну по одному за линией старта. На расстоянии 3 метров от линии старта чертится линия, параллельная линии старта. По одному из игроков каждой команды с мячами в руках, становятся за эту линию лицом к игрокам своей команды.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки бросают мячи стоящим впереди игрокам своей команды. Поймав мяч и вернув его назад, игрок приседает, а водящий передает мяч следующему игроку, который, в свою очередь, ловит и отдает мяч назад и то же приседает. После того, как последний игрок поймал и вернул мяч, первый игрок, стоящий в колонне бежит и берет мяч у игрока стоящего напротив и начинает таким же образом выполнять передачи, а игрок, который отдал мяч, бежит и становится в конец колонны.

Правила:

1. Игрок, выполняющий передачи, не должен заступать за линию.
2. Эстафета заканчивается, как только игроки возвращаются в первоначальное положение (то из которого эстафета начиналась).

Педагогическое значение: эстафета развивает сообразительность, навыки передачи и ловли мяча, быстроту двигательной реакции.

Методические рекомендации:

1. Заранее оговаривайте способ передачи мяча (двумя руками от груди,

одной рукой от плеча).

2. Следите за тем, чтобы игрок, который передает мяч, не заступал за линию.

Организационно - методические ошибки:

1. Не обращается внимания на способ передачи мяча.

2. Игроки заходят за линию, из которой выполняется бросок.

1.3.«Мяч навстречу мячу»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: по два баскетбольных мяча у каждой команды.

Подготовка: играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Колонны разделяются пополам, каждая половина колонны поворачивается лицом к другой половине и отступает назад на условленное расстояние (10-12м) в зависимости от размеров площадки и от задания. Двум игрокам, каждой команды, стоящим впереди колонн на каждой стороне, дается по мячу.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу игроки одновременно катают мячи стоящим впереди в другой колонне игрокам своей команды, таким образом, чтобы мячи не столкнулись. Катнув мяч, игрок становится в конце своей колонны. Следующий игрок, стоящий впереди, ловит мяч, и вновь катает его.

Правила:

1. Побеждает команда, которая допустила меньше ошибок (столкновений мяча).

2. Если мячи столкнулись, то за ними бегут игроки, допустившие ошибку, приносят мяч следующему игроку и становятся в конец своей колонны.

3. Если количество столкновений одинаково, победителем признается команда, которая выполнила задание быстрее.

Вариант эстафеты:

1. **«Встреча мячей»** - играющим ставится задача катать мячи так, чтобы они столкнулись - «встретились». За каждую «встречу» команда получает одно очко. Эстафета продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет заданное количество очков.

2. **«Встреча в воздухе»** - мячи «встречаются» в воздухе после броска.

Педагогическое значение: эстафета навыки катания мяча, координационные способности – чувство пространства.

Методические рекомендации:

1. Помните, чем выше уровень подготовленности, тем больше должно быть расстояние между игроками команд.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.

2. Игроки катают (бросают) мячи не заданным способом.

1.4. «Мяч по скамейке»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: гимнастические скамейки, мячи по числу команд.

Подготовка: перед началом эстафеты напротив каждой команды на расстоянии 1 метра от линии старта устанавливается скамейка, играющие делятся на команды и становятся в колонны за линией старта, напротив своих скамеек, в руках у первых игроков команд мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки катают мяч по скамейке, выполняют ускорение и ловят мяч после того, как он прокатится по скамейке до конца, после чего бегут и передают мяч следующему игроку из рук в руки за линией старта.

Варианты эстафеты:

1. «С отскоком» - игроки не катают мяч по скамейке, а бросают в скамейку двумя или одной руками и ловят мяч после отскока.

Правила:

1. Если мяч скатился со скамейки, попытка повторяется.

2. Нельзя ловить мяч, который не прокатился по всей длине скамейки.

Педагогическое значение: эстафета развивает способность к дифференциации усилий, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность согласовывать свои движения с движением мяча.

Методические рекомендации:

1. Можно поднять один край скамейки, тогда можно использовать варианты, когда мяч катается в гору или с горы.

2. Для подготовленных игроков скамейку можно перевернуть и катать мяч по рейке.

Организационно- методические ошибки:

1. Скамейки стоят далеко от линии старта.

2. Игроки ловят мяч, который находится на скамейке.

1.5. «Попади мячом в обруч»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мячи и обручи по количеству команд.

Подготовка: перед началом на площадке на расстоянии 5-6 метров от линии старта, напротив каждой команды кладется обруч. Играющие делятся на команды (не более 7 человек в каждой), и располагаются за линией старта, стоя в колоннах, в руках первых игроков в руках мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки бросают мяч таким образом, чтобы он попал в пространство внутри обруча, после чего выполняют ускорение, ловят мяч, возвращаются бегом и передают мяч из рук в руки за линией старта, после чего, тоже выполняет следующий игроки и т.д.

Варианты эстафеты:

1. «**Обруч в небе**» - обруч можно подвесить напротив каждой команды на высоте 3-5 метров, при этом игроки стараются попасть мячом в обруч с линии броска, находящейся в 5-8 метрах от обруча.

2. «**Качающийся обруч**» - для усложнения можно раскачать обруч как маятник.

3. «**В обруч с отскока**» - можно предложить вариант броска мяча в пол, когда после отскока он должен попасть в обруч.

4. «**В два обруча**» - для подготовленных игроков можно использовать два обруча, которые располагаются один за другим.

Правила:

1. Если игрок не попадает в пространство внутри обруча, то он ловит мяч, возвращается за линию старта и повторяет попытку до попадания.

2. Побеждает команда, которая первая и без ошибок справилась с заданием.

Педагогическое значение: эстафета развивает глазомер, точность, способность к дифференциации мышечных усилий.

Методические рекомендации:

1. Расстояние до обруча зависит от уровня подготовленности. Если все игроки без ошибок постоянно попадают в обруч, то расстояние нужно увеличить.

2. Для подготовленных игроков можно использовать обруч меньшего размера.

3. Для развития способности дифференцировать мышечные усилия можно использовать мячи разного размера и веса.

Организационно - методические ошибки:

1. Расстояние до обруча неоптимальное (слишком большое или маленькое).

2. Игроки бросают мяч не заданным заранее способом.

1.6. «Сбей кегли мячом»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: 5-6 кеглей, 1 мяч для каждой команды.

Подготовка: на площадке рисуются три параллельные линии на расстоянии 6 метров друг от друга. На среднюю линию ставятся кегли, таким образом, чтобы между ними мог свободно прокатиться баскетбольный мяч. Каждая команда делится пополам и становятся как при проведении встречных эстафет.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки, не заходя за линию, катают мяч по полу, стараясь сбить кеглю, а игроки стоящие напротив ловят мяч и катают его в обратном направлении, выполняя задание поочередно.

Правила:

1. Можно использовать только свой мяч.
2. Мяч нужно катать, а не бросать.
3. Побеждает команда, которая первой собьет больше половины кеглей (или все кегли).

Варианты эстафеты:

1. «Спиной» - бросок мяча осуществляется из положения, стоя спиной к кеглям между ногами.
2. «Необычное положение» - мяч катается из различных исходных положений (сидя или лежа на животе лицом к кеглям).

Педагогическое значение: эстафета развивает точность, аккуратность, способность к пространственной оценке характеристик движения, ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. Кегли должны стоять на таком расстоянии, чтобы одним мячом нельзя было сбить сразу две кегли.
2. Для развития силы можно использовать набивные мячи.

Организационно - методические ошибки:

1. Не обращается внимания на то, что сразу же после броска нужно переходить на бег за мячом.
2. Игрокам предлагается один и тот же вариант броска мяча.

1.7. «Допрыгни до мяча»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мячи, веревки.

Подготовка: на одной из сторон площадки на одинаковой высоте подвешиваются мячи (по количеству команд), команды становятся каждая напротив своего мяча за линию старта.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки стартуют, добегают до мяча, выпрыгивают, касаясь мяча одной или двумя руками определенное количество раз (по заданию руководителя), после чего возвращаются назад и передают эстафету следующему игроку.

Правила:

1. Мяча нужно обязательно касаться.
2. Игрок касается мяча столько раз, сколько было обозначено в задании.

Варианты эстафеты:

1. «Два мяча» - игрок последовательно касается двух подвешенных мячей, которые располагаются на расстоянии 1 -1,5 метров друг от друга.
2. «Два вместе» - игрок в прыжке одновременно касается двух подвешенных мячей.

Педагогическое значение: эстафета развивает прыгучесть, точность оценки параметров движения.

Методические рекомендации:

1. Высота мяча должна быть такой, чтобы все игроки могли до него допрыгнуть.
2. При проведении эстафеты в смешанных составах можно подвесить один мяч для девочек (более низко) и другой для мальчиков (более высоко).
3. Высота мяча должна быть такой, чтобы игроки выполняли задание в полную силу.

Организационно - методические ошибки:

1. Мячи подвешены слишком низко, или, наоборот, слишком высоко.
2. Игроки выполняют прыжок с одной ноги, а не с двух ног.

1.8. «Попади мячом в цель»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мячи, обручи.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. На расстоянии 4-6 метров от линии старта против каждой команды в держателе закрепляется несколько целей разного размера, например большая - обруч, средняя – баскетбольный мяч, маленькая – теннисный мяч в руках у первых игроков каждой команды мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки стараются, не сходя с места, попасть в любую цель, за попадание в большую цель игрок получает одно очко, в среднюю - два, в маленькую – три очка, после чего бегут, догоняют мяч, возвращаются и передают его из рук в руки следующему игроку.

Правила:

1. Играющие бросают мяч поочередно.
2. За каждое попадание игрок получает очки в зависимости от размеров цели, эстафета продолжается, пока одна из команд не наберет заранее оговоренного количества очков.
3. Результаты (места) остальных команд определяются по количеству очков, набранных на момент окончания игры.

Педагогическое значение: эстафета развивает точность, способность к дифференциации мышечных усилий.

Методические рекомендации:

1. Расстояние до цели зависит от уровня подготовленности, если все игроки справляются с заданием, цели необходимо отодвинуть.

Организационно- методические ошибки:

1. Размеры мишеней не соответствуют возможностям игроков.
2. Игроки стараются попасть в маленькую цель, и из-за этого команда не набирает очки.

1.9. «Катание набивных мячей»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: два набивных мяча для каждой команды.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды, которые становятся в колонну по одному за линией старта. Напротив каждой команды на расстоянии 10-12 метров от стартовой линии ставятся кегли, перед игроками, стоящими первыми, лежат набивные мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки начинают катить одновременно два мяча, обходят кегли и возвращаются назад, передавая мячи следующему участнику за линией старта, который, в свою очередь повторяет задание.

Варианты эстафеты:

1. «Три мяча» - одновременно катаются три мяча.
2. «Прокати палкой» - мяч катится не руками, а гимнастической палкой.
3. «Руками и ногами» - один из мячей катится руками, а другой ведется ногой.

Правила:

1. Катить мячи можно только заданным способом.
2. Оббегать кеглю нужно обязательно.
3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность двигательных действий, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Можно использовать мячи разного размера и веса.
2. Сложность задания определяется в зависимости от успешности его выполнения.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.
2. Игроки не выполняют требования, и на это не обращается внимания.

1.10. «Сложное ведение»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: один футбольный и один баскетбольный мяч на каждую команду.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды, которые становятся в колонну по одному за линией старта. Напротив каждой команды на расстоянии 10-12 метров от стартовой линии ставятся кегли, у игроков, стоящих первыми, в руках баскетбольный мяч, а на полу перед ними футбольный мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководители первые игроки выполняют баскетбольное ведение мяча, ударя мяч об пол одной рукой, и одновременно выполняют ведение футбольного мяча ногами, обводя кеглю и возвращаясь назад.

Правила:

1. В случае, если игрок сбил кеглю, он должен поставить её на место.
2. Игрок передает баскетбольный мяч из рук в руки, футбольный – останавливает ногой только за линией старта.

Варианты эстафеты:

1. «Два мяча руками» - ведение двух баскетбольных мячей одновременно.
2. «Подбросил – поймал» - подбрасывание в движении двух баскетбольных мячей поочередно с ловлей.
3. «Два мяча ногами» - ведение двух футбольных мячей одновременно, (можно использовать мячи разного цвета, при этом нужно вести мяч одного цвета только правой ногой, другого цвета – только левой).
4. «Переноска» - переноска двух и более мячей одновременно.
5. «Футбол - волейбол» - ведение футбольного мяча ногами и передача волейбольного мяча над собой.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность двигательных действий, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Эстафета достаточно сложна, поэтому необходимо учитывать уровень подготовленности занимающихся.
2. Используйте разные варианты эстафеты.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета не связана с разделом программы, проходимым на уроке.

2. Эстафета проводится в конце занятия, когда играющие уже устали.

1.11. «Погрузка арбузов»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: набивные мячи, два обруча на каждую команду.

Подготовка: играющие делятся на две – четыре команды, которые выстраиваются в шеренги параллельно одна за другой на расстоянии не менее двух метров. Расстояние между игроками в команде 2-3 метра. Возле первого игрока каждой команды лежит обруч, в котором находится 5-7 мячей, возле последнего игрока так же лежит обруч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первый игрок, каждой команды берет один мяч и передает его следующему игроку, тот следующему и т.д., пока мяч не окажется у последнего игрока, который кладет его в обруч, после чего мячи передаются назад.

Правила:

1. Если игрок уронил мяч, он должен поднять его, встать на свое место и только после этого выполнить передачу.
2. Мяч следует передавать по порядку, не пропуская ни одного игрока.
3. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Варианты эстафеты:

1. «Необычная передача» - передача выполняется в положении сидя или стоя на коленях.
2. «Не ошибись» - в обруче лежат разные по цвету и размеру мячи, а передавать нужно только мячи заданного размера или цвета.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки передач мяча, точность оценки параметров движения, ориентировку в пространстве, сообразительность.

Методические рекомендации:

1. Для неподготовленных игроков используйте большие мячи и уменьшайте расстояние между игроками.
2. Можно использовать мячи разного размера и веса, что будет способствовать развитию дифференциации мышечных усилий.

Организационно - методические ошибки:

1. Слишком большое, или наоборот, слишком маленькое расстояние между игроками команды.
2. Игроки выполняют передачу мяча не заданным способом.

1.12. «Встречная эстафета с мячом»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мячи по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на равные команды и строятся в две колонны, каждая колонна (команда) делится пополам, при этом половина команды поворачивается лицом к другой половине и отступает на установленное расстояние (до 10 метров). Перед игроками, стоящими первыми, чертятся линии. Одному игроку в каждой команде дается мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, игроки бросают мячи впередистоящим игрокам своей команды, после чего бегут и становятся в конец своей колонны

Варианты эстафеты:

1. «Вслед за мячом» - игрок, выполнивший передачу, перебегает вслед за мячом и становится в конец другой колонны.

2. «С ведением» - игрок перебегает в противоположную колонну с ведением мяча ударами об пол.

3. «Прокати» - игрок перебегает в противоположную колонну, катя мяч рядом с собой.

Правила:

1. Начинать движение во встречную колонну можно только после передачи мяча.

2. Передача выполняется заданным способом.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки работы с мячом, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Используйте различные варианты проведения эстафеты.

2. По мере роста подготовленности увеличивайте расстояние между командами.

Организационно - методические ошибки:

1. Игроки выполняют ведение одной рукой (сильнейшей), не используя слабейшую руку.

2. Игроки не соблюдают заданный способ ведения мяча, и на это не обращается внимания.

1.13. «Посадка картофеля»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: резиновые или тряпочные мячи – «картофель», обручи по

количеству команд.

Подготовка: на одном конце площадки отмечается линия старта, на расстоянии 6 метров друг от друга в линию кладутся обручи, в которых находится по 1-2 тряпичных или резиновых мяча. Игроки команд становятся в колонну напротив своих обручей.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки бегут к своим обручам, кладут в мешочек «картофелины» сначала из первого обруча, а затем из всех последующих, после чего возвращаются назад и передают мешочек следующему игроку, который в свою очередь бежит и раскладывает «картофель» и т.д.

Правила:

1. Разрешается сажать и собирать «картофель» только по одному, вынимая и складывая в мешочек.
2. Очередному игроку разрешается выбегать за линию старта только после получения мешочка.
3. «Картофель» нужно положить точно в обруч, а если он выкатился, его нужно взять и положить на место.

Педагогическое значение: эстафета развивает аккуратность, согласованность двигательных действий, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Вместо картофеля можно использовать любые предметы, булавы, малые или игровые мячи и др.
2. Можно положить вырезанные из картона разные овощи, а перед началом игры конкретизировать, какой овощ нужно посадить.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета проводится в одном варианте.

1.14. «Необычные передачи»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мячи по количеству команд.

Подготовка: игроки делятся на одинаковые команды, которые строятся в колонны на расстоянии 3-4 метров между отдельными игроками, параллельно относительно друг друга. В руках у крайних игроков команд мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок вкладывает мяч между ногами на уровне стоп, выпрыгивает и за счет одновременного движения ногами вперед бросает мяч партеру, который в свою очередь, поймав мяч и вложив его между стопами, делает передачу следующему партнеру и т.д. Как

только мяч доходит до крайнего игрока, передачи выполняются в противоположную сторону.

Правила:

1. Мяч передается только указанным способом.
2. Эстафета заканчивается, как только мяч оказался у игрока, который её начинал.
3. В случае неправильного выполнения способа передачи результат команды не засчитывается.

Варианты эстафеты:

1. «**Между ногами**» - передача выполняется стоя спиной к партнеру, передача мяча со стороны спины между ногами.
2. «**Из-за спины**» - передача выполняется стоя лицом к партнеру, мяч в прямых руках за спиной, наклон туловища вперед и передача мяча из-за спины партнеру.
3. «**Лежа на животе**» - передача выполняется из-за головы из положения лежа на животе.
4. «**Рукой за спину**» - передача выполняется переводом мяча за спиной.
5. «**Об пол**» - передача выполняется стоя спиной к партнеру между ногами ударом мяча об пол.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Используйте различные варианты передач.
2. Уменьшайте расстояние между игроками, если игроки испытывают трудности.
3. Для развития силы используйте набивные мячи.

Организационно- методические ошибки:

1. Неоптимальное расстояние между игроками.
2. Игроки не ловят мяч после передачи, и на это не обращается внимания.

1.15. «Прокатись на мячах»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: 4 мяча (набивные, баскетбольные, волейбольные) для каждой команды.

Подготовка: на расстоянии 7-9 метров друг от друга чертятся линии старта и финиша, за линией старта кладутся четыре мяча, на которые сверху ложится один из игроков, при этом он должен лежать таким образом, чтобы не касаться

пола ногами.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки команды начинают катить лежащего на мячах, переставляя мячи за линию финиша, после чего задание выполняет следующий игрок и т.д. Эстафета заканчивается, когда на мячах прокатят всех игроков команды.

Правила:

1. Игроку, лежащему на мячах, запрещается касаться пола любой частью тела, кроме рук.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Если игроки неподготовлены, можно использовать большее количество мячей.

Организационно - методические ошибки:

1. Слишком большая дистанция для перемещения.
2. Игрок, лежащий на мячах, ставит ноги на пол, и на это не обращается внимания.

1.16. «Верхом на мяче»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мячи баскетбольные по числу команд.

Подготовка: игроки располагаются в колоннах за линией старта, первые игроки сидят на мяче, держа его сбоку двумя руками, на расстоянии 4-6 метров напротив каждой команды стоит кегля.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки на мяче начинают движение: выпрямляют ноги, после этого сгибают их и подтягивают мяч и туловище вперед и перемещаются, таким образом, до линии финиша и назад, после чего передают эстафету следующему игроку.

Правила:

1. Руки от мяча отрывать нельзя, бегать с мячом нельзя.
2. Побеждает команда, которой первой и без ошибок выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает согласованность двигательных действий, терпение, выносливость

Методические рекомендации:

1. Для маленьких детей используйте большие мячи.
2. Используйте вариант, когда перемещение осуществляется спиной вперед.

Организационно - методические ошибки:

1. Слишком большое расстояние для перемещения.
2. Большое количество игроков в командах.

1.17. «Прокати мяч под командой»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мячи (набивные, баскетбольные, волейбольные) по количеству команд.

Подготовка: игроки каждой из команд становятся в шеренги и принимают положение «упор лежа», крайний игрок команды стоит перед лежащей шеренгой, в руках у него мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок катает мяч по полу таким образом, чтобы он прокатился по стоящим в положении упор лежа игроками, после чего оббегает с указанной стороны свою команду и ловит мяч, вновь прокатывает его под игроками, после чего принимает положение упор лежа в начале шеренги, а последний игрок встает на ноги, ловит мяч, прокатывает его, перебегает, катает мяч назад и принимает положение упор лежа и т.д. Эстафета заканчивается, когда все игроки побывали в роли бросающих.

Варианты эстафеты:

1. «Другое положение» - можно использовать другие исходные положения, например, упор руками сзади.

2. «С отжиманиями» - так же можно усложнять задание, например, после того, как под игроком прокатился мяч, он должен отжаться от пола.

3. «Смена положения» - после того как мяч прокатился, игрок должен сменить положение, перейдя из положение «упор лежа» в положение «упор руками сзади».

Правила:

1. Если попытка прокатить мяч не удалась, то она повторяется.
2. Все игроки команды должны выступить в роли «катающих».
3. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Используйте различные варианты проведения эстафеты.
2. Помните, игроков в командах не должно быть много.

Организационно- методические ошибки:

1. Недостаточное расстояние между командами.
2. Игроки катают мяч либо неточно, либо недостаточно сильно, что

приводит к невыполнению задания.

1.18. «Мяч в кругу»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мячи (набивные, баскетбольные, волейбольные)

Подготовка: на площадке чертятся круги одинакового диаметра по количеству команд, играющие делятся на равные команды, которые занимают места каждая возле своего круга, расстояние между игроками команды одинаковое, в центр круга становится игрок, в руках у которого мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок, стоящий с мячом, выполняет передачу любому игроку, тот, поймав мяч, выполняет передачу следующему, стоящему рядом с предыдущим, игроку, который ловит мяч, возвращает мяч игроку, стоящему в центре и т.д. Как только передача будет сделана всем игрокам, последний из играющих ловит мяч и бежит и становится с ним в центр круга, а игрок, стоящий в центре идет на его место.

Вариант эстафеты:

1. «По кругу» - передача выполняется рядом стоящему игроку, при этом эстафета проводится с передачей по и против часовой стрелки.

Правила:

1. Игрок должен стоять строго в центре круга, и не походить к игрокам.
2. Каждый игрок должен побывать в центре круга.
3. Передача из центра круга выполняется всем игрокам поочередно.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки выполнения передач, быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. По мере роста подготовленности игроков увеличивайте диаметр круга.
2. Регламентируйте способ выполнения передачи.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком маленький, или наоборот, слишком большой диаметр круга.
2. Игроки заступают за линию круга при выполнении передачи.
3. Способ передачи мяча заранее не оговаривается.

1.19. «Мяч в стенку»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные)

Подготовка: игроки становятся в колонны на расстоянии 2-3 метров от стены, перед ногами первых игроков чертится линия. В руках у первых игроков

каждой команды мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки бросают мяч в стену и, отходя в сторону, убегают и становятся в конец колонны, а мяч ловит следующий участник, который в свою очередь, выполняет то же самое.

Правила:

1. Если следующий участник не поймал мяч, команда получает штрафное очко.

2. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков к моменту окончания эстафеты.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, умение бросать и ловить мяч, ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. Расстояние до стены должно соответствовать уровню подготовленности. Определяя расстояние, руководствуйтесь количеством допускаемых ошибок, если их много уменьшайте расстояние, если их совсем нет – увеличивайте.

Организационно - методические ошибки:

1. Игрокам не указывается способ выполнения и высота передачи.

2. Игроки заступают за линию при ловле мяча.

1.20. «Подбрось и поймай»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: любые мячи (баскетбольные, волейбольные, гандбольные).

Подготовка: игроки становятся в колонны, перед ногами первых игроков чертится линия. На расстоянии 6-7 метров напротив каждой команды кладется обруч, в котором лежит мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки подбегают к обручу, становятся в него и берут в руки мяч, после чего выполняют подбрасывание мяча двумя руками на высоту не менее двух метров, приседают, касаясь пола двумя руками, встают и ловят мяч, после чего кладут мяч в обруч и, вернувшись назад, передают эстафету следующему участнику.

Правила:

1. Если участник не поймал мяч, команда получает штрафное очко.

2. Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков к моменту окончания эстафеты.

Варианты эстафеты:

1. «Хлопок» - мяч подбрасывается двумя руками, после чего выполняется хлопок руками перед собой, затем за спиной, после чего мяч ловится.

2. **«Поворот»** - мяч (два мяча) подбрасывается над собой, выполняется поворот на 360 градусов, после чего мяч ловится двумя руками.

3. **«Поймай за спиной»** - мяч подбрасывается вверх – за голову и ловится двумя руками за спиной.

4. **«Поймай перед собой»** - мяч подбрасывается двумя руками из-за спины и ловится перед собой.

5. **«Из-за спины»** - мяч подбрасывается одной рукой из-за спины через левое (правое) плечо и ловится двумя руками спереди.

6. **«Под ногой»** - мяч подбрасывается правой рукой под правой ногой и ловится двумя руками.

7. **«Поймай сидя»** - мяч подбрасывается двумя руками над собой и ловится в положении сидя.

8. **«Подбрось ногами»** - мяч, который игрок держит стопами, подбрасывается двумя ногами и ловится руками.

9. **«От пола»** - все предыдущие варианты, но мяч ловится после отскока от пола.

10. **«Поймай одной»** - те же варианты, но мяч ловится одной рукой.

11. **«Подбрось и поймай»** - одновременно подбрасываются два мяча – один правой, а другой левой рукой, после чего мячи ловятся.

12. **«Жонглирование»** - мячи поочередно подбрасываются и ловятся заданное количество раз.

13. **«Мячом в мяч»** - сначала подбрасывается один мяч, затем другой бросается таким образом, чтобы он попал в нижнюю часть подброшенного мяча, после чего оба мяча ловятся.

14. **«Мячом по мячу»** - игрок держит один мяч двумя руками, а второй мяч подбрасывает и подбивает мячом, находящимся в руках, после чего мячи ловятся.

15. **«Поймай коленями»** - мяч подбрасывается двумя руками, ловится коленями.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки ловли мяча, быстроту двигательной реакции, умение бросать и ловить мяч, ориентировку в пространстве.

Методические рекомендации:

1. Используйте различные варианты ловли мяча.
2. Выбранный вами вариант должен быть доступен для выполнения.

Организационно- методические ошибки:

1. Не обращается внимания на высоту подброса мяча.
2. Игроки «упрощают» задание, и на это не обращается внимания.

2. Эстафеты с элементами баскетбола

2.1. «С ведением мяча»

Место проведения: площадка, спортзал.

Инвентарь: баскетбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: играющие делятся на две (несколько) равные команды, и выстраиваются в колонны за лицевой линией на расстоянии 3-4 метров друг от друга. Напротив каждой из команд на расстоянии 10-12 метров ставится кегля (флажок).

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами об пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мяч о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности) и возвращаются обратно, ведя мяч, после чего указанным способом передают мяч следующему участнику, а сами становятся в конце колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят задание.

Варианты эстафеты:

1. «Змейка» - на площадке ставятся булавы, и игроки должны оббегать каждую из них змейкой, выполняя ведение дальней от оббегаемой булавы рукой.

2. «Прокати» - мяч не ведется, а катается по площадке (что разрешено правилами).

3. «Мяч на скамейке» - мяч ведется по стоящей напротив каждой команды гимнастической скамейке, или через скамейку.

5. «По скамейке» - игрок выполняет движение по скамейке, а мяч ведет по полу.

6. «На скамейке с мячом» - игрок идет по скамейке, ведя мяч по скамейке.

7. «Восьмерка» - игрок выполняет движение с проносом мяча под ногами по «восьмерке».

8. «Вокруг себя» - игрок выполняет бег, вращая мяч вокруг туловища.

9. «Подними мяч» - игрок добегают до мяча, лежащего на полу, и, ударяя по нему ладонью, поднимает его и начинает ведение.

10. «Одновременно - попеременно» - игрок выполняет одновременное (попеременно баскетбольное) ведение двух мячей.

11. «Сложное задание» - игрок один из мячей ведет, а другой катит.

12. «Два мяча» - игрок катит (ведет) два мяча.

13. «Ногами и руками» - игрок ведет один из мячей ногами, а другой руками.

14. «Ведение с прыжками» - ведение мяча правой (левой) рукой с прыжками на левой (правой) ноге.

15. «Сел - встал» - ведение мяча с переходом в положение «сидя на полу» и

продолжением ведения.

16. **«Боком»** - ведение мяча правым (левым) боком приставными шагами.

17. **«Рваное ведение»** – три шага вперед – два шага назад.

18. **«Спиной»** - ведение мяча спиной вперед.

19. **«Лицом - спиной»** - ведение мяча с чередованием – три шага лицом, три шага спиной.

20. **«Ведение в парах»** – игроки становятся в шеренги по два человека и кладут руки на плечи друг другу выполняя ведение мяча поочередно – один правой рукой, другой левой.

21. **«С пролезанием»** - игроки становятся в колонны по два человека, у игрока, стоящего вторым в руках мяч. По сигналу игрок с ведением мяча пролазит под ногами впереди стоящего игрока и передает мяч сзади стоящему игроку, который повторяет задание.

21. **«С кувыркком»** - ведение мяча до мата, кувырок с опорой на мяч – встать и продолжить ведение.

22. **«Перепрыгни»** - игрок катает мяч, после чего догоняет его и перепрыгивает через него, после чего берет в руки и начинает ведение.

23. **«Все вместе»** - играющие делятся на команды по 4-6 человек и становятся в колонны, взяв друг друга за пояс, у первого игрока в руках мяч. По сигналу игроки командой бегут до линии финиша, после чего первый игрок заканчивает ведение и передает мяч второму игроку, а сам становится в конец колонны, а команда возвращается за линию старта и т.д. Можно использовать вариант, когда у каждого игрока по мячу, при этом свободная рука лежит на плече партнера.

24. **«Вдвоем»** - два игрока становятся в шеренгу и кладут ближние руки на плечи партнеру, а ведение мяча выполняется игроками поочередно (один правой а другой левой рукой).

25. **«С остановкой»** - ведение мяча с остановкой, во время которой выполняется вышагивание с поворотом, после чего ведение продолжается.

26. **«С проводкой»** - ведение мяча с проводкой его под ногами заданное количество раз или на каждый шаг.

27. **«Необычное положение»** - ведение начинается из необычных стартовых положений: сидя, лежа на спине или животе.

28. **«Обводка партнеров»** - ведение с обводкой партнеров, когда все игроки команды располагаются в колонне на расстоянии 1-1,5 метров друг от друга.

29. **«Обводка предметов»** - ведение мяча с обводкой предметов.

Правила:

1. Ведение мяча выполняется только заданным способом.

2. Победителем признается команда, которая быстрее и с меньшим

количеством ошибок заканчивает эстафету.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки, необходимые для игры в баскетбол (приобретение навыков ведения), развивается пространственная ориентация, быстрота бега, концентрация внимания.

Методические рекомендации:

1. Используйте разные способы ведения мяча (левой, правой рукой, поочередно, без зрительного контроля и др.).
2. Следите за правильностью выполнения задания, в противном случае вы будете тренировать ошибки.
3. Включайте только те элементы, которые уже хорошо изучены.
4. Учитывайте качество выполнения задания при подведении итогов.

Организационно - методические ошибки:

1. Не обращается внимания на совершенствование ведения мяча слабой рукой.
2. При выполнении упражнений со скамейками не соблюдаются требования по технике безопасности (скамейки нужно держать).

2.2. «Эстафеты с элементами передач»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: баскетбольные мячи по количеству игроков в командах.

Подготовка: Игроки делятся на команды, которые становятся в колонны за линию старта на расстоянии 5-7 метров от стены.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки, выполняющие передачи над собой двумя руками сверху или снизу, продвигаются вперед к стене, в двух-трех шагах от которой выполняют заранее заданное количество передач мяча в стену, принимая мяч после отскока, затем возвращаются обратно, выполняя тот же технический прием, и передают мяч следующему игроку и т.д.

Варианты эстафеты:

1. **«Передача в парах»** - игроки выполняют передачу заданным способом (одной рукой от плеча, двумя руками от головы, с отскоком от пола) на ход партнера на каждые два шага.

2. **«Лицом - спиной»** - передача выполняется заданным способом на каждые два шага, при этом один участник перемещается лицом, а другой спиной вперед.

3. **«В тройках»** - игроки располагаются в тройках в одну линию, и на каждые два шага в движении выполняют передачу через центрального игрока, который поочередно выполняет передачи в края.

4. «**Передал - сел**» - игроки располагаются в колонне, один из них с мячом, становится напротив на расстоянии 3-5 метров.

Правила:

1. Передача выполняется только заданным способом, минимальное количество передач, которые необходимо выполнить, определяется до начала эстафеты.

2. В случае потери мяча игрок возобновляет движение с передачей с того места, где была допущена ошибка.

3. Побеждает команда, которая допустила меньшее количество потерь мяча.

4. Победитель определяется по качеству передач и скорости действий.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки, необходимые для игры в волейбол, способность к дифференциации мышечных усилий, точность движений.

Методические рекомендации:

1. Расстояние для перемещения не должно быть большим.

2. Можно использовать вариант с чередованием верхней и нижней передачи.

3. Для начинающих игроков можно использовать вариант, когда игрок с мячом добегают до стены, после чего выполняет заданное количество передач и бегом с мячом в руках возвращается назад.

Организационно – методические ошибки:

1. Слишком большое, или, наоборот, слишком маленькое расстояние до стены.

2. Эстафета предлагается игрокам, которые не владеют передачей.

3. Не оговаривается минимальное количество передач, которые должен выполнить игрок, не обращается внимания на высоту выполнения передач.

2.3. «Передача во встречных колоннах»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: баскетбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: игроки делятся на команды, которые, в свою очередь, делятся пополам и становятся в колонны как при проведении встречных эстафет за линии на расстоянии 5-6 метров.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки выполняют заданным способом передачу мяча игроку, стоящему во встречной колонне, а сами перебегают в конец противоположной колонны. Игрок,

поймавший мяч, выполняет тот же технический прием, и передает мяч следующему игроку и т.д.

Правила:

1. Передача выполняется только заданным способом из-за линии.
2. В случае потери мяча при ловле игрок получает штрафное очко или штрафную секунду.
3. Побеждает команда, которая допустила меньшее количество потерь мяча и первой выполнила задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки, необходимые для игры в баскетбол, способность к дифференцированию мышечных усилий, точность движений.

Методические рекомендации:

1. Эстафету можно усложнять за счет увеличения количества передач, расстояния, способа передачи мяча (от груди двумя руками, от плеча одной рукой, с отскоком мяча от пола.).
2. Можно использовать вариант с чередованием различных передач.
3. Для подготовленных игроков можно использовать вариант, когда ловля мяча выполняется одной рукой.

Организационно – методические ошибки

1. Слишком большое, или, наоборот, слишком маленькое расстояние до стены.
2. Эстафета предлагается игрокам, которые не владеют передачей.
3. Не оговаривается минимальное количество передач, которые должен выполнить игрок, не обращается внимания на высоту передач.

2.4. «Эстафеты с элементами бросков по кольцу»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: баскетбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: игроки делятся на команды, которые становятся в колонны за линию броска, отмеченную напротив кольца.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки, выполняют бросок мяча по кольцу заданным способом (с места, после ведения, после двух шагов, остановки прыжком, в прыжке, одной или двумя руками), после чего бегут, ловят мяч и передают его следующему игроку и т.д.

Правила:

1. Бросок по кольцу выполняется только заданным способом.
2. За каждое попадание команда получает очко.

3. Побеждает команда, которая первой набрала заданное количество очков.

Варианты эстафеты:

1. **«Набери очки»** - первый бросок выполняется с линии штрафного очка, второй после того, как мяч отскочил от пола после броска (независимо от того, попал мяч в кольцо или нет), третий бросок выполняется, в случае, если игрок поймал мяч после броска и не дал ему упасть на пол. За попадание после первого броска игрок получает три очка, за второе – два, и за третье три очка. Бросок выполняется с того места, где игрок поймал мяч. После последнего броска игрок выполняет передачу следующему участнику, а сам становится в конец колонны. Эстафета продолжается, пока команда не наберет заданного количества очков.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки бросков по кольцу, необходимые для игры в баскетбол, способность к дифференцированию мышечных усилий, точность движений и быстроту реакции.

Методические рекомендации:

1. Расстояние для перемещения не должно быть большим.
2. Можно использовать вариант с чередованием верхней и нижней передачи.
3. Для начинающих игроков можно использовать вариант, когда игрок с мячом добегают до стены, после чего выполняет заданное количество передач и бегом с мячом в руках возвращается назад.

Организационно – методические ошибки

1. Слишком большое, или, наоборот, слишком маленькое расстояние до стены.
2. Эстафета предлагается игрокам, которые не владеют передачей.
3. Не оговаривается минимальное количество передач, которые должен выполнить игрок, не обращается внимания на высоту передач.

2.5. «Попади в шесть колец»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: баскетбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: эстафета проводится в спортивном зале, имеющем 6 баскетбольных колец, расположенных по периметру площадки игроки делятся на команды, которые становятся на пересечении боковой и средней линии, в руках у первых игроков мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки, бегут в разные стороны, выполняя ведение мяча, подбегают к первому кольцу и выполняют бросок мяча по кольцу до попадания, после чего бегут к следующему

кольцу и вновь выполняют бросок до попадания и т.д. После того, как игрок падает в последнее кольцо, он передает мяч следующему игроку и т.д.

Правила:

1. Бросок по кольцу выполняется только заданным способом и до попадания, количество попыток не ограничено.
2. Игрок должен перемещаться с мячом, выполняя ведение мяча.
3. Побеждает команда, которая первой заканчивает эстафету.

Варианты эстафеты:

1. «Один бросок» - игроку дается только одна попытка для броска. За каждое попадание команда получает одно очко. Эстафета продолжается, пока команда не наберет заданного количества очков.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки бросков по кольцу, необходимые для игры в баскетбол, способность к дифференцированию мышечных усилий, точность движений и быстроту реакции.

Методические рекомендации:

1. Предлагайте игрокам выполнять бросок с близкого расстояния и с отскоком от щита.
2. Для подготовленных игроков оговаривайте, что бросок выполняется после выполнения двух шагов.
3. Для начинающих игроков можно использовать вариант, когда игрок перед броском выполняет остановку прыжком.

Организационно – методические ошибки:

1. Слишком большое, или, наоборот, слишком маленькое расстояние до стены.
2. Эстафета предлагается игрокам, которые не владеют передачей.
3. Не оговаривается минимальное количество передач, которые должен выполнить игрок, не обращается внимания на высоту передач.

3. Эстафеты с элементами волейбола

3.1. «Над собой и о стенку»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: игра проводится в двух командах. Игроки делятся на команды, которые становятся в колонны за линию старта на расстоянии 5-7 метров от стены.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки, выполняя передачи над собой двумя руками сверху или снизу, продвигаются вперед к стене, в двух-трех шагах от которой выполняют заранее заданное количество

передач мяча в стену, принимая мяч после отскока, затем возвращаются обратно, выполняя тот же технический прием, и передают мяч следующему игроку, который, в свою очередь, повторяет задание и т.д.

Правила:

1. Передача выполняется только заданным способом и на заданную высоту (не менее 2 метров), минимальное количество передач, которые необходимо выполнить, определяется до начала эстафеты.
2. В случае потери мяча игрок возобновляет движение с передачей с того места, где была допущена ошибка.
3. Побеждает команда, которая допустила меньшее количество потерь мяча.
4. Победитель определяется по качеству передач и скорости действий.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки, необходимые для игры в волейбол, способность к дифференцированию мышечных усилий, точность движений, аккуратность.

Методические рекомендации:

1. Расстояние для перемещения не должно быть большим.
2. Можно использовать вариант с чередованием верхней и нижней передачи.
3. Для начинающих игроков можно использовать вариант, когда игрок с мячом добегают до стены, после чего выполняет заданное количество передач и бегом с мячом в руках возвращается назад.

Организационно – методические ошибки:

1. Слишком большое, или, наоборот, слишком маленькое расстояние до стены.
2. Эстафета предлагается игрокам, которые не владеют передачей.
3. Не оговаривается минимальное количество передач, которые должен выполнить игрок, не обращается внимания на высоту передач.

3.2. « Кто больше у стены »

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: игра проводится в двух или нескольких командах. Игроки каждой команды становятся в колонны на расстоянии 3 метров от стены.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки, выполняют одну (две) передачу в стену двумя руками сверху или снизу, после чего уходят и становятся в конец колонны. Следующий игрок выполняет

передачу в стену с отскочившего от нее мяча и так же становится в конец колонны и т.д.

Варианты эстафеты:

1. «**Над собой – о стену**» - игрок выполняет подряд несколько (2-3) передачи мяча, после чего выполняет передачу в стену.

2. «**С чередованием**» - виды передач чередуются, например, первая передача над собой, следующая в стену и т.д.

3. «**Передача в обруче**» - напротив каждой команды лежит обруч, в котором находится мяч. Игрок подбегает к обручу, становится внутрь него и выполняет передачу над собой до тех пор, пока не поставит любую ногу за пределы обруча, после чего бежит и передает эстафету следующему участнику, который повторяет задание. При этом участниками вслух считается сумма выполненных передач. Побеждает команда, которая первой наберет заданную сумму передач.

4. «**Передача с поворотом**» - после каждой передачи игрок поворачивается на 90 градусов.

Правила:

1. Передача выполняется заранее заданным способом.

2. В случае потери мяча игрок берет мяч в руки и начинает выполнять передачу.

3. Побеждает команда, которая допустила меньшее количество потерь мяча и первой выполнила заданное количество передач.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки, необходимые для игры в волейбол, способность к дифференцированию мышечных усилий, точность движений, аккуратность.

Методические рекомендации:

1. Расстояние до стены не должно быть большим.

2. Для подготовленных игроков задание можно усложнить, нарисовав на стене мишень, в которую должна выполняться передача.

3. Не проводите эстафету, если игроки не освоили технику выполнения, поскольку в случае выполнения передач на скорость техника искажается.

Организационно – методические ошибки:

1. Слишком маленькое расстояние до стены при выполнении передачи.

2. Не обращается внимания на качество (технику) выполнения передач.

3. Эстафета предлагается игрокам, не владеющим техникой передач.

3.3. «Мяч через сетку»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: участники делятся на команды, которые так же разделяются на две группы, которые становятся по обе стороны сетки напротив друг против друга, лицом к сетке, в колонны по одному как при проведении встречных эстафет. В руках у игроков, стоящих на линии нападения, по мячу.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки передают мячи заданным способом выполнения передачи через сетку на противоположную сторону своим партнёрам, а сами убегают в конец колонны. Игроки не уронив мяч, передают через сетку своим игрокам и сами убегают в конец колонны, и т. д.

Варианты эстафеты:

1. «**За мячом**» - игрок, после выполнения передачи пробегает под сеткой и становится в конец колонны, находящейся на противоположной стороне площадки.

2. «**С поворотом**» - игрок после выполнения передачи, выполняет какое – либо задание, например, поворот на 360 градусов и т.п.

3. «**От пола**» - игрок ударяет мячом об пол таким образом, чтобы, отскочив, он перелетел через сетку, после чего уходит в конец колонны, а игрок, стоящий напротив, должен вернуть мяч передачей через сетку, после чего уйти в конец своей колонны.

4. «**Догони мяч**» - игрок ударяет мяч в пол, таким образом, чтобы оно отскакивало вперед – вверх, после чего догоняет мяч и выполняет передачу через сетку, партнеру, который ловит мяч, после чего задание повторяется.

5. «**Чужое поле**» - игрок подбрасывает мяч, после чего посылает его через сетку, стараясь попасть обруч лежащий на расстоянии 3-5 метров от средней линии, после чего бежит и догоняет мяч и передает его передачей следующему игроку, который повторяет задание.

Правила:

1. Эстафета проводится до момента набора командой заданного количества передач.

2. В случае потери мяча, команда возобновляет выполнение передач, но от суммы набранных передач отнимается пять передач.

3. Эстафета может проводиться на время, побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки, необходимые для игры в волейбол, способность к дифференцированию мышечных усилий, точность движений.

Методические рекомендации:

1. Вариант эстафеты выбирается в зависимости от уровня подготовленности.

2. Количество девочек и мальчиков в командах должно быть одинаково. Можно проводить эстафету отдельно для мальчиков и девочек.

3. Чем выше уровень подготовленности, тем меньше игроков должно быть в командах.

Организационно – методические ошибки:

1. Эстафета предлагается игрокам, которые не владеют техникой передачи.

2. Слишком большое количество игроков в командах, что приводит к увеличению времени ожидания.

3.4. «Передал - садись»

Место проведения: спортивный зал, площадка

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству команд

Подготовка: участники делится на несколько равных команд, которые выбирают капитанов. Команды становятся в колонны по одному за общей линией. За другой линией, проведенной в 2 – 4 м напротив каждой колонны, становится её капитан с мячом в руках.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя капитаны начинают передавать мяч заданным способом передачи первым игрокам своих команд. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает, после этого следует передача мяча второму, третьему и т. д. игрокам, которые, в свою очередь, выполнив передачу, тоже приседают. То же выполняется и в обратной последовательности, когда сначала последний игрок выполняет передачу и встает, затем следующий и т.д.

Варианты эстафеты:

1. «**В кругу**» - капитан становится в центре круга и адресует передачу каждому игроку поочередно.

Правила:

1. Передача выполняется заданным способом.

2. В случае потери мяча, команда возобновляет выполнение передач сначала.

3. Побеждает команда, которая выполнила игровое задание первой.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки, необходимые для игры в волейбол, способность к дифференцированию мышечных усилий, точность движений.

Методические рекомендации:

1. Расстояние для передачи зависит от уровня подготовленности и сначала не должно быть большим.

2. Можно использовать вариант, когда игрок, принимая мяч, сначала выполняет передачу над собой.

Организационно – методические ошибки:

1. Слишком большое, или, наоборот, слишком маленькое расстояние от капитана до игроков.

2. Эстафета предлагается игрокам, которые не владеют передачей.

3.5. «Передача по кругу»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: участники делятся на несколько равных команд, которые выбирают капитанов. На площадке для каждой команды чертятся круги диаметром 4-5 м, участники каждой команды становятся на линию круга на одинаковом расстоянии между собой, капитан становится в центр круга.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя капитаны начинают передавать мяч заданным способом передачи первым игрокам своих команд. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану, после этого следует передача мяча второму, третьему и т. д. игрокам, после чего следующий игрок становится в центр круга и задание повторяется.

Варианты эстафеты:

1. «С поворотом» - игрок, перед выполнением передачи, должен повернуться на 360 градусов, или выполнить приседание.

Правила:

1. Передача выполняется заданным способом, при этом нельзя заступать за линию круга.

2. В случае потери мяча, команда возобновляет выполнение передач сначала.

3. Каждый игрок должен побывать в роли капитана.

4. Побеждает команда, которая выполнила игровое задание первой.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки, необходимые для игры в волейбол, способность к дифференцированию мышечных усилий, точность движений.

Методические рекомендации:

1. Расстояние для передачи зависит от уровня подготовленности и сначала не должно быть большим.

2. Можно использовать вариант, когда игрок, принимая мяч, сначала выполняет передачу над собой, а затем адресует его капитану.

Организационно – методические ошибки:

1. Слишком большое, или, наоборот, слишком маленькое расстояние от капитана до игроков.
2. Эстафета предлагается игрокам, которые не владеют передачей.

3.6. «Карусель»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: на волейбольной площадке команды из одинакового количества игроков образуют круги, расположившись в затылок друг другу на расстоянии 2 м.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, один из игроков каждой команды выполняет передачу мяча над собой заданным способом и перемещается по кругу вперёд, на его место выходит следующий игрок, и, не давая мячу упасть на пол, так же выполняет передачу мяча над собой, а все игроки перемещаются на место впереди стоящего игрока.

Правила:

1. Эстафета проводится на время.
2. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки, необходимые для игры в волейбол, способность к дифференцированию мышечных усилий, точность движений и согласованность действий.

Методические рекомендации:

1. Количество игроков в командах не должно быть большим.
2. Эстафету лучше проводить отдельно для девочек и мальчиков.

Организационно – методические ошибки:

1. Эстафета проводится совместно для девочек и мальчиков.
2. Игра предлагается игрокам, которые не владеют передачей.

3.7. «Передал – перебежал»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: эстафета проводится в двух командах и более. Команды располагаются в колоннах на расстоянии 1-1.5 м. между игроками. У игрока, который стоит первым, в руках мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок подбрасывает мяч над собой, и выполняет передачу за голову таким образом, чтобы он был адресован стоящему за ним игроку, после чего перебегает и становится в

конец колонны. Следующий игрок, в свою очередь, выполняет передачу за голову и то же перебегает в конец колонны, и т.д. пока команда не выполнит заданного числа передач.

Правила:

1. Если игроки потеряли мяч, счет передач начинается сначала.
2. Побеждает команда, первой выполнившая заданное количество передач.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки, необходимые для игры в волейбол, способность к дифференцированию мышечных усилий, точность движений.

Методические рекомендации:

1. Количество передач увеличивается постепенно, и на начальном этапе не должно быть большим.
2. При проведении эстафеты перед командами должно быть достаточно большое свободное пространство.

Организационно – методические ошибки:

1. Эстафета проводится с игроками, не владеющими навыками передачи мяча за голову.
2. Игра проводится совместно для девочек и мальчиков.

3.8. «Передача мяча в парах»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: на площадке обозначаются линия старта и линия финиша. Играющие делятся на две команды, каждая из которых располагается в двух колоннах на расстоянии 3-5 метров лицом друг к другу, расстояние между командами не менее трех метров.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки команды начинают перемещаться, передавая мяч, друг другу до линии финиша, и зайдя за нее, возвращаются назад, передавая мяч передачей следующей паре игроков, после чего становятся в конец колонны.

Варианты эстафеты:

1. **«Лицом - спиной»** - игроки осуществляют перемещение в паре, передавая мяч друг другу, двигаясь один лицом, а другой спиной вперед. Зайдя за линию финиша, они выполняют передвижение в обратную сторону – тот, кто перемещался лицом вперед, перемещается спиной вперед, а тот, кто спиной - лицом вперед.

2. «Сверху - снизу» - один игрок в паре выполняет передачу сверху, а другой снизу.

3. Игроки выполняют промежуточную передачу над собой.

Правила:

1. Мяч ловить нельзя.

2. Если мяч все же упал, игроки продолжают выполнять передачу с того места, где была совершена ошибка.

3. За каждую ошибку (падение мяча), команда получает штрафное очко.

2. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков и первой выполнившая задание.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки, необходимые для игры в волейбол, способность к дифференцированию мышечных усилий, точность движений.

Методические рекомендации:

1. Количество игроков в командах не должно быть большим.

2. При проведении игры лучше проводить отдельно для девочек и мальчиков.

3. Включайте в эстафету только те элементы, которыми игроки уверенно владеют.

Организационно – методические ошибки:

1. Слишком большое расстояние между игроками, выполняющими передачу.

2. Игроки, выполняя передачу, не заходят за линию финиша.

3.9. «Передачи через коридор»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: на площадке на расстоянии 5-6 метров чертятся две параллельные линии, между которыми располагается «коридор», играющие делятся на две равные команды, каждая из которых располагается на своей стороне площадки в двух шеренгах лицом друг к другу за линиями, так, как обозначено на схеме. В руках у крайних игроков команд мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки выполняют передачу игроку своей команды, стоящему напротив него в противоположной шеренге, тот в свою очередь выполняет передачу следующему игроку, и т.д. После того, как мяч оказался у крайнего игрока, передача выполняется в противоположном направлении.

Правила:

1. Мяч во время движения можно только передавать с помощью верхней передачи, при этом, не заступая двумя ногами за линию «коридора».

2. Мяч ловить нельзя.

3. Если мяч все-таки упал, игрок, допустивший ошибку должен поднять его и продолжить выполнять задание.

4. За каждое падение мяча или переход двумя ногами за линию «коридора» команда получает штрафное очко.

5. Выигрывает команда, которая выполнила задание с меньшим количеством ошибок (штрафных очков).

Варианты эстафеты:

1. **«Над собой»** - играющие становятся в колонну по одному, по сигналу игроки с мячом бегут вперед, выполняя над собой передачу, и оббегая стойку, возвращаются назад, передавая мяч следующему участнику.

2. **«В стену»** - играющие подбегают к стене, возле которой в обруче лежит мяч, выполняют заранее установленное количество передач в стену, кладут мяч в обруч, и, вернувшись назад, передают эстафету следующему участнику.

3. **«Через сетку»** - играющие выстраиваются по обе стороны сетки, как при проведении встречных эстафет. По сигналу первые игроки выполняют передачу через сетку, после чего становятся в конец своей колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока команда не выполнит заранее оговоренного количества передач.

4. **«За голову»** - играющие становятся в колонну по 3-5 человек спиной к линии финиша, у игрока стоящего последним, в руках мяч, по сигналу, игроки, выполняя передачу, адресуют мяч за голову, стоящему за ним игроку, и перебегают в начало колонны, следующий игрок, в свою очередь, так же передает мяч и перебегает в начало колонны.

5. **«Руками и ногами»** - игроки выполняют передачу над собой, сочетая ее с ведением второго мяча ногами.

Педагогическое значение: эстафета способствует закреплению навыков передач мяча, развивает быстроту двигательной реакции, ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения, доводить до конца задание.

Методические рекомендации:

1. В эстафету включайте только те элементы, которые хорошо усвоены.

2. Следите за качеством выполнения заданий, за неправильное выполнение давайте штрафные очки и не присуждайте выигрыша команде, которая выполняла задание технически неправильно.

Организационно- методические ошибки:

1. Слишком большая ширина коридора.

2. Игроки при выполнении передачи заступают за границы коридора, и на это не обращается внимания.

3.10. «Нападающий удар»

Место проведения: спортивный зал, площадка

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: эстафета проводится в двух командах, которые располагаются в колоннах на расстоянии 2-2.5 м. от сетки в зонах 2 или 4. Напротив каждой из команд в зоне 1 или 5 лежит мат или два мата, для менее подготовленных игроков. По одному игроку каждой команды располагаются за матами. У игроков, которые стоят первыми, в руках мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок подбрасывает мяч перед собой, и выполняет нападающий удар, стараясь попасть в мат, после чего бежит и становится за матом. Игрок, который стоял за матом старается быстро поймать мяч после нападающего удара, и, взяв его в руки, бежит и передает следующему игроку, а сам становится в конец колонны. Следующий игрок, в свою очередь, выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания, после чего бежит и становится за мат, и т.д.

Правила:

1. За каждое попадание в мат команда получает очко.
2. Если игроки попадает мячом в аут, то одно очко отнимается от суммы очков команды.
3. Побеждает команда, первой набравшая заданное количество очков.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки выполнения нападающего удара, необходимые для игры в волейбол, способность согласовывать свои действия с траекторией полета мяча, точность движений.

Методические рекомендации:

1. На начальном этапе можно использовать два или даже три мата, по мере увеличения количества попаданий площадь «очкового сектора» уменьшается.
2. При проведении эстафеты высота сетки не должна быть одинаковой для девочек и мальчиков, поэтому эстафету лучше проводить отдельно.
3. Можно выполнять нападающий удар с чужого подбрасывания, когда игрок просто разбегается и выпрыгивает, а игрок, стоящий под сеткой, подбрасывает ему мяч.

Организационно – методические ошибки:

1. Эстафета проводится с игроками, не владеющими навыками правильно подброса и выхода на мяч.

2. Игра проводится совместно для девочек и мальчиков.

3.11. «Подача на точность»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи по количеству команд.

Подготовка: эстафета проводится в двух командах, которые располагаются по обе стороны площадки за линией подачи в колонне в зоне 1. Напротив каждой из команд отмечается коридор шириной 2 -3 метра, который, в свою очередь, делится линиями, начерченными мелом, на три равных сектора. По одному игроку каждой команды располагаются за лицевыми линиями противоположной половины площадки напротив своих команд. У игроков, которые стоят первыми, в руках мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игрок с мячом выполняет подачу, стараясь попасть в сектор, после чего бежит на противоположную половину площадки и становится за лицевой линией. Игрок, который перед этим стоял за лицевой линией, старается быстро поймать мяч после его отскока от площадки, и, взяв его в руки, бежит и передает следующему подающему игроку, а сам становится в конец колонны. Следующий игрок, в свою очередь, выполнив подачу, бежит и становится за лицевой линией, и т.д.

Правила:

1. За каждое попадание в сектор игрок команды получает очко. За попадание в дальний сектор – 3 очка; в средний 2 очка; в ближний 1 очко.

2. Если игроки не выполняют подачу, попадает мячом в аут, или не попадает в границы сектора, то одно очко отнимается от суммы очков команды.

3. Эстафета продолжается до набора заданного количества очков.

4. Побеждает команда, первой набравшая заданное количество очков.

Вариант эстафеты:

1. «С приемом» - игрок не ловит отскочивший мяч, а стоя в секторе, выполняет прием подачи с доводкой его в зону 3. В случае удачного приема он получает дополнительное очко для своей команды.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки выполнения подачи, необходимые для игры в волейбол, способность согласовывать свои действия с траекторией полета мяча, точность движений.

Методические рекомендации:

1. На начальном этапе можно использовать два сектора, а ширину «коридора» увеличить до 4 метров. По мере увеличения количества попаданий площадь «очкового сектора» уменьшается.

2. При проведении эстафеты высота сетки не должна быть одинаковой для девочек и мальчиков, поэтому эстафету лучше проводить отдельно.

3. Можно выполнять подачу не заданным, а произвольным способом. **Организационно – методические ошибки:**

1. Ширина коридора не соответствует возможностям игроков (коридор слишком узкий).

2. Не обращается внимания на технику выполнения подачи.

РАЗДЕЛ IV. ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА

1. Эстафеты с элементами ведения мяча

1.1. «Челночный бег»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка, рекреация.

Инвентарь: фишки.

Подготовка: на площадке расставляются пять фишек на расстоянии 2 метров друг от друга напротив каждой из команд, которые располагаются в колоннах за линией старта.

Содержание и ход эстафеты: первые игроки команд бегут до второй фишки, возвращаются спиной к первой, бегут до третьей фишки, возвращается спиной ко второй фишке и так далее до пятой фишки, после чего оббегают ее и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему участнику.

Правила:

1. Возвращаясь спиной до фишки, необходимо смотреть через правое (левое) плечо.
2. Передача эстафеты осуществляется касанием ладонью ладони следующего игрока.

Педагогическое значение: эстафета развивает быстроту двигательной реакции, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения. При длительном проведении происходит развитие скоростной выносливости.

Методические рекомендации:

1. Обучение челночному бегу и его вариантам нужно начинать с обыкновенного челночного бега, и только потом переходя к более сложным вариантам.
2. Необходимо добиваться усвоения элементарных правил эстафеты.
3. После того, как содержание эстафеты освоено, можно выполнять её с ведением и остановками мяча.

Организационно - методические ошибки:

1. Эстафета начинается и заканчивается не по сигналу.
2. Следующий игрок, стартует до того, как ему была передана эстафета.

1.2. «Змейка»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка, рекреационная зона.

Инвентарь: фишки, футбольные мячи.

Подготовка: на площадке напротив каждой команды расставляются шесть - восемь фишек на расстоянии 2 метров друг от друга. Игроки располагаются за линией старта как при проведении линейных эстафет. Перед первыми игроками команд на полу лежат мячи.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки команд двигаются, выполняя ведение мяча и обводя фишки. Дойдя до последней фишки, игрок выполняет передачу «щеточкой» назад, а сам остается на месте, после чего следующий игрок повторяет задание, и, выполнив передачу, становится за первым игроком и т.д.

Правила:

1. Передача мяча осуществляется «щеточкой» ил заранее оговоренным способом.

2. Побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Педагогическое значение: игра развивает навыки работы с мячом, быстроту и ловкость.

Методические рекомендации:

1. Объясняйте, что обводка фишек осуществляется либо внешней, либо внутренней стороной стопы.

2. Выполняйте эстафету «туда» и «обратно».

1.3. «Передача - остановка»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка, рекреационная зона.

Инвентарь: фишки, футбольные мячи.

Подготовка: на площадке на расстоянии 12 метров напротив каждой из команд, расположенных как при проведении линейных эстафет, ставятся 2 фишки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя два игрока начинают движение – один лицом вперед, другой – спиной вперед, при этом первый игрок выполняет передачу мяча «щеточкой», а второй – остановку мяча и обратную передачу, зайдя за линию финиша, игроки меняются местами.

Правила:

1. Передача мяча осуществляется «щеточкой» или заданным способом.

2. Побеждает команда, которая первой справилась с заданием.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки передач и остановки мяча, скорость реакции.

Методические рекомендации:

1. Остановка осуществляется, постановкой стопы сверху на мяч.

1.4. «Головой»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Инвентарь: фишки, футбольные мячи.

Подготовка: на расстоянии 12 метров, напротив каждой из команд, расположенных за линией старта как при проведении линейных эстафет, ставятся фишки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя один игрок движется лицом вперед, а другой игрок – спиной вперед. Первый игрок набрасывает мяч руками, а другой выполняет передачу мяча назад ударом головы, зайдя за фишку, игроки меняются ролями.

Правила:

1. Передача мяча осуществляется заданным способом и оговоренное количество раз.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки выполнения передач головой, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Обращайте внимание на технику выполнения (передача мяча производится лобной частью головы).

1.5. «В одно касание»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Инвентарь: фишки, футбольные мячи.

Подготовка: на площадке напротив каждой команды, располагающейся как при проведении линейных эстафет, на расстоянии 12 метров от линии старта, расставляются фишки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя один игрок движется лицом вперед, другой – спиной вперед, выполняя передачу мяча «щеточкой» в одно касание, а, зайдя за фишку, меняются местами между собой и, возвратившись назад, передают мяч следующей паре игроков.

Правила:

1. Передача мяча осуществляется «щеточкой» в одно касание.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки передач мяча ногами, способность согласовывать действия.

Методические рекомендации: напоминайте, что прием осуществляется постановкой стопы сверху на мяч, а передача «щеточкой» – т.е. в два касания;

если упражнение выполняется в одно касание - происходит сразу передача «щеточкой».

1.6. «Не урони»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка, рекреационная зона.

Инвентарь: фишки, футбольные мячи.

Подготовка: на площадке напротив каждой команды, располагающейся как при проведении линейных эстафет, на расстоянии 6-8 метров от линии старта, расставляются фишки.

Содержание и ход эстафеты: игрок, двигаясь вперед, выполняет набивание мяча, а дойдя до фишки, выполняет передачу мяча «щеточкой», после чего остается на месте.

Правила:

1. Мяч при движении не должен касаться пола.
2. За каждое касание пола игрок получает штрафное очко.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки жонглирования, ловкость.

Методические рекомендации:

1. Набивая мяч, носок стопы нужно направлять на себя.
2. Используйте вариант, когда набивание выполняется верхней поверхностью бедра.

1.7. «Прием, заземление, передача»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Инвентарь: фишки, футбольные мячи.

Подготовка: на площадке напротив каждой команды, располагающейся как при проведении линейных эстафет, на расстоянии 12 метров от линии старта, расставляются фишки.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первый игрок двигается лицом вперед, другой – спиной вперед. Игрок набрасывает мяч на бедро партнеру, который выполняет прием на верхнюю поверхность бедра, заземление и остановку мяча. Выполняя упражнение таким образом, игроки заходят за фишку, после чего меняются местами, и вернувшись за линию старта, передают эстафету следующей паре игроков.

Правила:

1. Упражнение выполняется заданное количество раз.

2. Побеждает команда, которая с меньшим количеством «технического брака» выполнила задание.

Педагогическое значение: игра развивает навыки обработки мяча, быстроту и ловкость.

Методические рекомендации:

1. Обращайте основное внимание на правильность, а не на скорость выполнения.

1.8. «Ходьба на мяче»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка, рекреационная зона.

Инвентарь: фишки, футбольные мячи.

Подготовка: на площадке напротив каждой команды, располагающейся как при проведении линейных эстафет, на расстоянии 6-8 метров от линии старта, расставляются фишки.

Содержание и ход эстафеты: игрок, двигаясь вперед, выполняет «ходьбу на мяче» - передвигаясь прыжками на одной ноге, катит мяч подошвой другой ноги. Дойдя до фишки, игрок выполняет передачу мяча назад следующему игроку, а сам остается на месте.

Вариант эстафеты:

1. Игрок выполняет ведение мяча на каждый шаг, касаясь его поочередно внутренней поверхностью правой – левой стопы.

Правила:

1. Ведение мяча осуществляется заданным способом.

Педагогическое значение: эстафета развивает навыки работы с мячом, согласованность двигательных действий.

Методические рекомендации:

1. Следите за тем, чтобы при перемещении мяча, стопа полностью «проходила» по нему.

1.9. «Дриблинг»

Место проведения: площадка, спортзал, рекреационная зона.

Инвентарь: булавы, два футбольных мяча.

Подготовка: играющие делятся на две равные команды, после чего выстраиваются в колонну по одному на расстоянии не менее трех метров друг от друга. Перед каждой командой в 8-15 метрах ставятся в ряд по три булавы, на расстоянии 2-3 метров одна от другой. На линию старта кладется футбольный мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки

ведут мяч до первой булавы, огибают её справа, подходят ко второй булаве, огибают её слева, третью булаву огибают справа и таким же путем ведут мяч обратно и с установленного места передают мяч впередистоящим игрокам и идут в конец своей колонны.

Правила:

1. Игрок, принимающий мяч, не может выбегать за линию старта, пока не получит мяч от предыдущего игрока.
2. Во время ведения нельзя ронять булавы, если же это случилось, игрок должен поставить её на место, после чего продолжить эстафету.
3. Во время ведения можно пользоваться и правой и левой ногой.
4. Игрок, упустивший мяч, должен вернуть его на место и только после этого продолжить ведение.
5. За каждую ошибку команде начисляются штрафные очки, которые учитываются при определении победителя.
6. Выигрывает команда, набравшее минимальное количество штрафных очков.

Варианты эстафеты:

1. «**Два мяча**» - одновременное ведение двух мячей (можно использовать мячи разного цвета, при этом ведение белого мяча выполняется только правой ногой, а красного – только левой).
2. «**Ведение с вращением**» - ведение одного мяча ногами, вращение другого вокруг туловища.
3. «**Ведение с подбрасыванием**» - ведение одного мяча ногами, и подбрасывание и ловля другого.
4. «**Ведение с передачей**» - ведение мяча ногами и передача другого по восьмерке под ногами.
5. «**Ведение с касанием**» - ведение мяча с его касанием на каждый шаг поочередно правой – левой ногой.

Педагогическое значение: эстафета закрепляет навыки, необходимые для игры в футбол, быстроту двигательной реакции, сообразительность, скоростные качества – быстроту бега и ориентировку в пространстве, способность изменять направление движения.

Методические рекомендации:

1. Используйте различные варианты ведения мяча.
2. На начальном этапе для освоения проводите эстафету без обводки булавы.
3. Для подготовленных игроков увеличивайте количество булавы.

Организационно - методические ошибки:

1. Не обращается внимания на технику выполнения.

2. Игроки пользуются одной ногой (сильнейшей) и на это не обращается внимания.

Список рекомендуемой литературы

Основная:

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие для институтов физической культуры. – 5 –е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 2008.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. Учебник. - М., 2008.
3. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры: учебник. Рекомендовано УМО -М., 2007.
4. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего возраста. Учебное пособие. Рекомендовано УМО.- М., 2008.
5. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего возраста. Учебное пособие. Рекомендовано УМО. М., 2008
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.М.Макаров, Н.В.Луткова, Л.Н.Минина и др.]; Под ред. Ю.М.Макарова. —М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Дополнительная

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов н /Д: Феникс, 2001.
2. Былеева Л.М., Григорьев В.М. Игры народов СССР. М., ФиС, 1985.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
4. Глейberman А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФиС». 2006.
5. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. М., Издательский дом МПС, 1998
6. Детские народные подвижные игры/ Сост. А.В. Кенеман, Т.Н. Осокина и др. М., Просвещение, 1995.
7. Детские подвижные игры/ под. ред. Е.В.Конеевой. – Ростов н/Д: «Феникс», 2006.
8. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель, 2008.
9. Залетаев И.П., Муравьев В.А. Анализ проведения и планирования уроков (Физическая культура в школе) Изд-во «ФиС». 2006.
10. Игры для детей (Спорт в рисунках). Глейberman А.Н. Изд-во Физкультура и спорт, 2006.
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В.И., Зданевич А.А. Изд-во «Просвещение», 2006.
12. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. 365 веселых игр для дошколят (20е изд.).

– Ростов н/Д: «Феникс», 2005.

13. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно – подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007.

14. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – 2-е изд. – М.: Айрис – пресс, 2004.

15. Начальная школа: Сценарии тематических праздников. Мухина Е.А. Изд-во «НЦ Энас», 2004.

16. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе. Учебно-методическое пособие. Гриженя В.Е. Изд-во «Советский спорт», 2005.

17. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения на воде. – М.: ФиС. 1989

18. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР – М.: Просвещение, 1984.

19. Праздники в начальной школе. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Кувашова Н.Г. Изд-во «Учитель», 2004.

20. Праздник школьный чудесный. Праздники в средних и старших классах. Гороховская И.Ф. Изд-во «Учитель».

21. Праздники в начальной школе -2. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Кувашова Н.Г. Изд-во «Учитель», 2004.

22. Праздники в средней школе. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Мельникова А.М. . Изд-во «Учитель», 2007.

23. Праздники в средних и старших классах. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Сухова О.М. Изд-во «Учитель», 2005.

24. Программа физического воспитания учащихся начальной школы (1-4 класс). Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Изд-во «Школьная Пресса», 2004.

25. Покровский Е.А: Детские игры (преимущественно русские).- СпБ.: Историческое наследие, 1994.

26. Подвижные игры для детей (Копилка советов). Цымбалова Л.Н. ИКЦ «МарТ», 2004.

27. Подвижные игры для детей (Пособие для учителя). Лепешкин В.А. Школьная Пресса, 2004.

28. Праздники в средней школе. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Мельникова А.М. . Изд-во «Учитель», 2007.

29. Праздники в средних и старших классах. Сценарии, капустники, развлечения, турниры, игры. Сухова О.М. Изд-во «Учитель», 2005. 30. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – СпБ.: Дельта, 1998

31. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). Авт. сост. Белоножкина О.В. Егунова Г.В.

32. Спортивные праздники круглый год 1-7 класс. (Школьный корабль). Прибышенко М.Н. Колесник В.И. Изд-во «ИКЦ МарТ», 2005.
33. Упражнения и игры с мячами. Методическое пособие. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Изд-во «НЦ Энас», 2004.
34. Физкультурные минутки в начальной школе. Практическое пособие (Методика). Исаева С.А. изд-во «АЙРИС-ПРЕСС», 2004.
35. Физическая культура 1 класс. I полугодие. Поурочные планы. Сорокина Н.И., Сорокин С.А. Изд-во «Учитель», 2004.

Электронные сайты посвященные подвижным играм в Интернете

<http://www.solnet.ee/games/g3.html>

http://www.prazdnik.by/essential/games/move_games

<http://sport.iatp.org.ua/html/vid1.html>

<http://greatfamilyonline.com/games/page.64000.html>

<http://www.razvivashki.ru/>