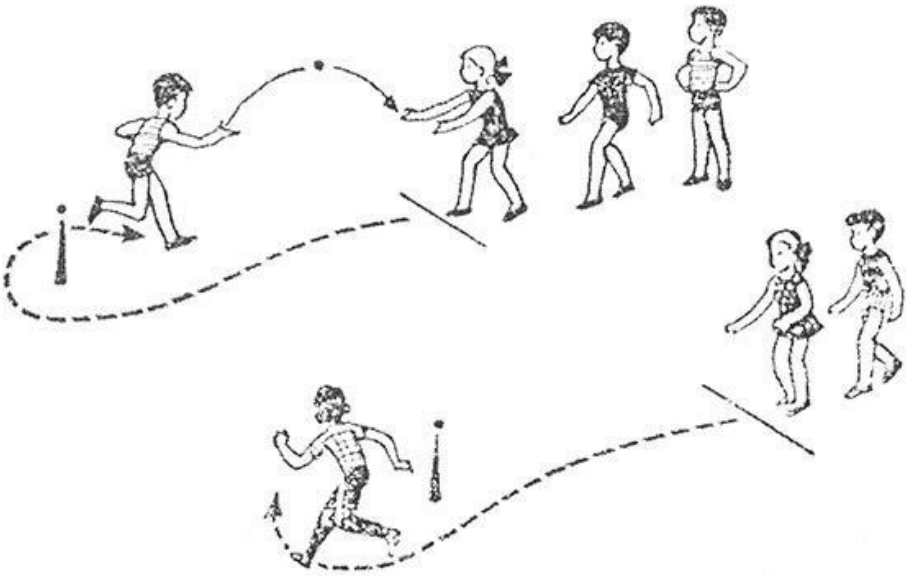
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ»

Шайкина О.Е., Ирхина Е.Н.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-ЭСТАФЕТ

Учебно-методическое пособие



Воронеж 2021

УДК 796.2+796.093.34.(072)
ББК 75.573+75.711.57
Ш17

Шайкина О. Е. Организация и методика проведения игр-эстафет: учебно-методическое пособие / О.Е. Шайкина, Е.Н. Ирхина, – Воронеж, 2021. – 46 с.

Учебно-методическое пособие содержит рекомендации по видам и подбору эстафет, организации эстафет, комплектованию команд, подготовке мест для игры и построению команд, объяснению правил игры и контролю за их выполнением. Пособие может быть включено в содержание программы по учебной дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Спортивные и подвижные игры», «Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм».

Учебно-методическое пособие ориентированно на студентов институтов физической культуры и педагогических институтов, а также на специалистов, занимающихся проблемами физического воспитания и образования школьников.

Учебно-методическое пособие полностью соответствует требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению основных образовательных программ бакалавриата по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 «Спорт» и 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Составители:
Старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр
Шайкина О.Е.,
Старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр
Ирхина Е.Н.

Рецензенты:
Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ВГУИТ»
Крюкова О.Н.,
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр ФГОУ ВО «ВГИФК»
Ежова А.В.

ВВЕДЕНИЕ

Человек рождается и сразу начинает играть, игра сопровождает его всю жизнь. Да и что есть все наши обряды и традиции, как не своего рода игры. Путь к сердцу любого ребенка лежит через игру. Играя с родителем, ребенок познает азы воспитания. Ребенок, научившийся играть со сверстниками, лучше понимает, как надо вести себя в коллективе, вырабатывает у себя такие серьезные качества, как смекалка, ловкость, чувство товарищества, не говоря уж о физическом развитии.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека – это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения.

Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперникаи партнера. Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности.

Понятна и большая роль школы в использовании подвижной игры, как на уроках физической культуры, так и во внеурочных формах работы.

Разнообразные игровые соревнования типа эстафет имеют многовековую историю. В последние годы этот вид состязаний стал особенно популярен. Эстафеты включены в программы по физическому воспитанию во всех учебных заведениях страны.

Преподаватели, тренеры, воспитатели, инструкторы, методисты, студенты – все они нуждаются в практике организации и проведении эстафет. По наблюдениям эстафеты теряют свою педагогическую ценность лишь из-за неудачного подбора заданий и непродуманной организации их выполнения, поэтому в данном учебно-методическом пособии мы собрали основные положения по организации и проведению игр-эстафет. Предлагается значительный по объему практический материал по эстафетам, которые включены в школьную программу, а также дополняющие программу, которые могут применяться в различных формах работы школы, содействуя решению задач физического воспитания.

ВИДЫ ЭСТАФЕТ

Особенностью эстафет является наличие соревнования, борьбы между двумя или более командами. Победители и призеры могут определяться следующим образом:

- по быстроте выполнения задания;
- по точности и качеству их выполнения;
- по комплексной оценке быстроты и качества выполнения.

Результаты могут фиксироваться по всей команде в целом или по каждому участнику отдельно, суммируя полученное ими количество очков за занятое место.

Исходя ***из способа действий участников*** эстафеты делятся на поочередные и совместные. В первом виде эстафет участники один за другим выполняют обусловленные действия. Поочередные эстафеты могут быть: на месте, без перемещения участников («игровые гонки»), с передвижениями различными способами. Есть также эстафеты с небольшими группами.

Эстафеты классифицируются и ***по количеству заданий***.Эстафеты, в которых выполняется одно задание, принято называть простыми, а при наличии двух и более заданий – комбинированными. Задания, включенные в эстафету, выполняются двояко: заранее обусловленным способом, что применяется при повторении и закреплении пройденного материала и произвольным способом, когда участникам дается право выбора наиболее рационального или удобного для них варианта.

По способу организации, пути перемещения участников эстафеты подразделяются на линейные, в которых команды строятся в колонну или шеренгу и движутся до противоположного пункта и обратно или выполняют задание по цепочке (рис. 1, а).

Круговые эстафеты, в которых сами игроки перемещаются по кругу, или команды строятся в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке (движение идет в одну сторону) (рис. 1, б)

Встречные эстафеты, в которых половина участников каждой команды располагаются на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу (рис. 1, в).

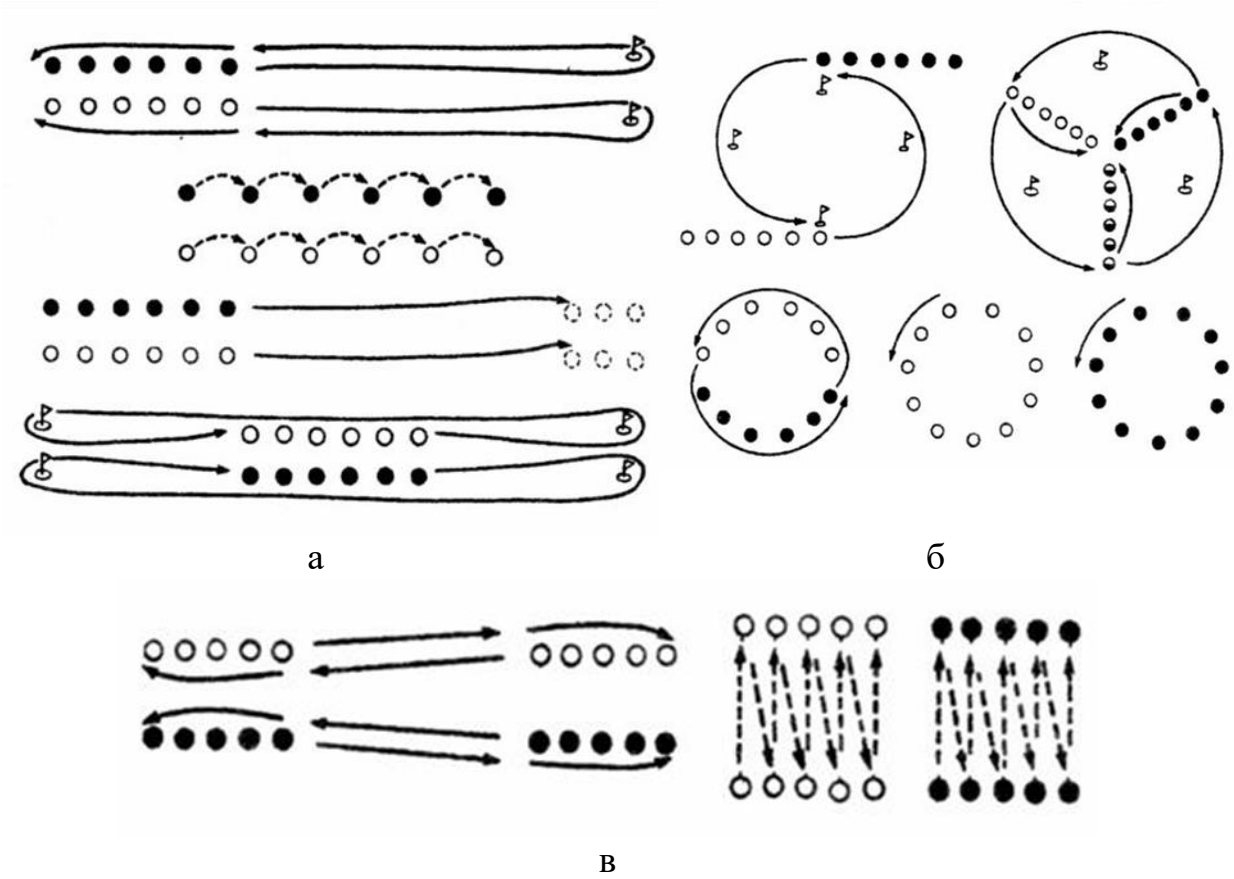


Рис. 1 – Схемы организации и перемещения участников

Эстафеты группируются и ***по видам упражнений***: гимнастические, легкоатлетические и т.д. Они могут быть также тематическими или комическими. Иногда в них включается серия различных упражнений, где каждый игрок или группа участников выполняет свое персональное задание.

ПОДБОР ЭСТАФЕТ

Организатор игры должен четко знать, с какой целью он выбирает то или иное игровое задание, какие педагогические задачи собирается решать. Это могут быть задачи образовательные – закрепление, совершенствование изучаемых двигательных действий в новых непривычных условиях, например, на фоне эмоционального возбуждения, при сочетании конкретного упражнения с другими двигательными действиями и т.д. Поэтому в занятия баскетболом или гандболом полезно включать эстафеты с ведением, передачей и ловлей мяча, бросками мяча в цель.

При подборе эстафет акцент можно сделать на развитии определенных двигательных качеств: быстроты, прыгучести, точности и

координации движений, а также умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, быстро переключаться от одних действий к другим и т.д.

Можно поставить на первый план и воспитательные задачи. Например, с целью воспитания чувства коллективизма, товарищества в эстафету включаются задания, успех которых зависит от согласованности действий участников, их взаимопомощи и взаимостраховки. Для воспитания смелости и решительности целесообразно включать упражнения, связанные с определенным риском, требующие проявление волевых усилий. Для воспитания сообразительности и творческого мышления могут даваться усложненные задания, в которых успех решает тактика преодоления препятствий, выбор наиболее рациональныхспособов выполнения двигательных действий.

Часто подбираются эстафеты, обеспечивающие комплексноерешение задач. К примеру, серия простых эстафет со сменой исходных положений и различными действиями участников при проведении утренней гимнастики в оздоровительном лагере, спортивного часа в группе продленного дня или физкультурного праздника.

Особое место занимают эстафеты в соревнованиях «Веселыестарты». При составлении и подборе эстафет в этом случае большое значение имеет их зрелищность. Эстафеты могут иметь тематическую направленность. Имеет значение и очередность эстафет. В конце программы обычно ставится наиболее сложная иувлекательная комбинированная эстафета для всех участников праздника.

Таким образом, ***при подборе эстафет необходимоучитывать:***

- форму занятий;
- целевую установку;
- состав группы (возраст, пол, количество занимающихся);
- уровень физической и технической подготовленности участников;
- характер деятельности участников перед уроком и после него;
- условия проведения (размеры зала, наличие инвентаря).

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭСТАФЕТ

Нередко эстафеты утрачивают свою педагогическую ценность из-за плохой организации. Поэтому при их проведении необходимо соблюдать ряд правил. В частности, эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои места и выровнялись. Для повышения организованности и дисциплины можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать и пр., за нарушение которых команда может быть наказана штрафными очками или даже проигрышем.

В эстафете очень важно объективно определить команду победителя.

Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил и соответствующим образом учитывать их подведение итогов, по возможности предупреждать эти нарушения. Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чае других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов команд, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали условия эстафеты.

Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов команды, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали правила.

Есть несколько путей устранения этих недочетов. Можно, например, так подбирать задания, чтобы сама обстановка и условия эстафеты обязывали игроков соблюдать правила. Достигается это различными приемами. В той же линейной эстафете перед каждой командой устанавливается стойка, возвращающийся игрок передает эстафету следующему участнику с одной стороны, а тот обязан начать бег с другой стороны от стойки. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолеть которое обязаны и передающий, и принимающий эстафету участники. Иногда целесообразно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, пролезть в обруч или повернуться кругом, а потом начать бег.

В тех эстафетах, где основным критерием оценки является качество исполнения, вводятся штрафные очки. Однако бывают случаи, когда количество ошибок у каждой команды подсчитано, а руководитель затрудняется определить победителя. Поэтому при системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести ее до сведения участников.

Например, проводится эстафета «Бег по кочкам», участники которой должны как можно быстрее и точнее выполнить задание. Каждой команде предварительно начисляется по 25 очков. Если команда заканчивает бег первой, эта сумма за ней сохраняется. За второе место снимается два очка, за третье – 4 и т.д. Команда, заканчивает, к примеру, эстафету второй, но, имея три ошибки, получает в итоге 20 очков (25-2-3) и занимает первое место, так как команда, закончившая эстафету первой, допустила шесть ошибок и заработала 19 очков (25-6).

Большой интерес у детей вызывают эстафеты, в которых время фиксируется по секундомеру. В этих случаях команды соревнуются не только между собой, но и при повторениях эстафеты стараются улучшить

свой результат. В подобных эстафетах штрафные очки целесообразно определять в секундах.

Для повышения организованности и дисциплинированности эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все участники команды заняли свои исходные позиции. Можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать, не толкаться и пр., за нарушения которых команда наказывается штрафными очками или даже проигрышем.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД

В большинстве эстафет число игроков в каждой команде 8-10 человек. В отдельных эстафетах типа «Паровоз» их число меньше – 5-6 человек. При большом количестве участников целесообразнее комплектовать 3-4 команды и провести между ними соревнование по круговой или олимпийской системам. Большое количество игроков в команде допустимо лишь в комбинированных эстафетах, где участники соревнований выполняют задания группами, или же в тех случаях, когда в выполнении заданий участвуют сразу все игроки или определенная их часть (например, передвижение всей командой со взаимосцеплением, передача по цепочке сразу нескольких мячей и т.п.). Надо учесть, что ценность эстафет – в активной деятельности участников. Длительное же ожидание игроками своей очереди снижает эффективность игры.

Если эстафеты проводятся внутри класса, то комплектовать команды надо равные по силам. Это обостряет борьбу и обеспечивает большую объективность в определении победителя.

Предлагаем ***несколько вариантов комплектования команд:***

- Назначаются капитаны, которые по очереди набирают себе игроков.
- Все участники распределяются по парам (тройкам) и подбирают себе кодовые имена. Капитаны команд, отгадывая коды, набирают себе партнеров.
- Распределение по расчету на «первый-второй» (по три, по четыре и т.д.). Участники составляют команды соответственносвоим номерам. Это может быть выполнено в движении поворотом налево (направо) по два, по три и т.д. В смешанных группах расчет нужно делать отдельно для девочек и мальчиков.
- Комплектовать команды желательно с равным количеством участников.

В случае ***неравенства***:

- в неукомплектованной команде направляющий выполняет в конце задание повторно;
- в переукомплектованной команде один из игроков, с его согласия,

помогает в судействе.

В начальных классах ряд эстафет можно проводить между командами мальчиков и девочек, что значительно повышает интерес детей к игре.

В учебных занятиях на протяжении всей четверти или даже учебного года можно практиковать проведение различных эстафет в каждом классе, т.е. среди команд с постоянным составом. Тогда боевой счет побед и поражений можно будетвести на протяжении всего периода занятий.

ПОДГОТОВКА МЕСТ ДЛЯ ИГРЫ И ПОСТРОЕНИЕ КОМАНД

Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест соревнований и необходимого инвентаря – непременное условие четкой их организации. С учетом поставленных задач, вида и содержания эстафеты делается разметка на полу (площадке), устанавливаются различные ориентиры и ограничители, заранее готовится необходимый спортивный и игровой инвентарь, который непосредственно перед игрой устанавливается ираскладывается в определенных местах.

Опыт показал, что в школах целесообразно, кроме обычного спортивного инвентаря, иметь специально изготовленное оборудование и инвентарь целевого назначения для эстафет и полос препятствий: ходули, мешки, наборы досок, фанерных планшетов, колец, флажков разного цвета и т.д.

При разметке и расстановке инвентаря нужно соблюдать ряд ***правил*** с целью профилактики травматизма и для удобства участников:

- Если препятствие преодолевается прыжком в длину с разбега, то за ним следует оставлять свободное пространство до 4-5 метров.
- В местах соскоков с высоких препятствий укладывать маты (в залах) или предусмотреть ямы с песком или опилками (на площадках).
- Высоту препятствий для перелазания, прыжков, соскоков в глубину, бега по узкой опоре и прочего регулировать с учетом возраста и подготовленности занимающихся.
- Маты для акробатических кувырков расположить так, чтобы игроки вынуждены были выполнять их не более с 2-3 шагов. Исключение может быть сделано для юношей и взрослых, выполняющих кувырки или полет-кувырок на поролоновые маты.
- Путь движения участников должен быть свободным от посторонних предметов, о которые участник может споткнуться.
- Планировать расстановку, интервал между участниками и пути передвижения так, чтобы полностью исключить возможность столкновений.

- У сложного препятствия в ряде случаев целесообразно обеспечить страховку.

При занятиях с детьми младшего школьного возраста в эстафеты ***не рекомендуется включать***:

- акробатические кувырки вперед (можно боком и назад);
- бег по узкому буму или перевернутой гимнастической скамейке (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
- лазание по канату (чаще соскальзывают и обжигают ладони и бедра);
- бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

Причиной дезорганизации игры и даже травм бывает недисциплинированность участников. Вполне понятное желание игроков наблюдать за действиями товарищей легкоудовлетворить, если, например, при построении команд ставить впереди игроков меньшего роста, а правофланговых – сзади, строить команды не в колонны, а наискосок (уступами), полукругами или в шеренги.

ОБЪЯСНЕНИЕ ПРАВИЛ ИГРЫ И КОНТРОЛЬ ЗА ИХ ВЫПОЛНЕНИЕМ

Прежде чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в исходное положение, из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего, надо сообщить участникам ее название и цель, затем содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения.

Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить условные сигналы-команды начала и окончания эстафеты, а также для временных перерывов или остановки игры.

После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафету или часть задания показать или самому руководителю, или одному из играющих.

В эстафетах, где решающую роль для победы играют коллективные действия участников, тактика взаимодействия игроков или произвольно

выбираемые способы преодоления препятствий, следует дать 1-2 минуты на обдумывание. Это воспитывает разумное, сознательное отношение к занятиям, позволяет проявить участникам сообразительность и находчивость.

В командных играх-соревнованиях особенно большое значение приобретает объективная и точная оценка итогов игры, так как неточное или пристрастное определение результатов может вызвать у участников чувство досады, неудовлетворительности, раздражения и даже обиды.

В первую очередь должны быть продуманы моменты организации эстафеты, которые помогают самим игрокам соблюдать установленные правила. Можно еще рекомендоватьиспользовать нарукавные повязки (или другие отличительные знаки) для направляющих. Применять эстафеты с перемещением игроков на противоположную сторону площадки или построением выполнивших задание в другую, новую колонну рядом с оставшимися. Включать задания типа «Выдерни ленточку», «Принеси мяч» (число которых должно соответствовать количеству игроков в команде) и т.д. Такие методические приемы позволяют и судьям и участникам наглядно контролировать ход игры.

Для равенства шансов команд и в целях достижения максимальной объективности иногда целесообразно менять местакоманд при повторении эстафеты, менять используемый инвентарь в тех случаях, когда от его качества может зависеть результат эстафеты.

В эстафетах, где условиями предусмотрена фиксация нарушений и ошибок, следует привлекать к судейству самих участников, в количестве, равном числу команд. Руководитель должен кратко проинструктировать своих помощников, какие нарушения правил фиксировать.

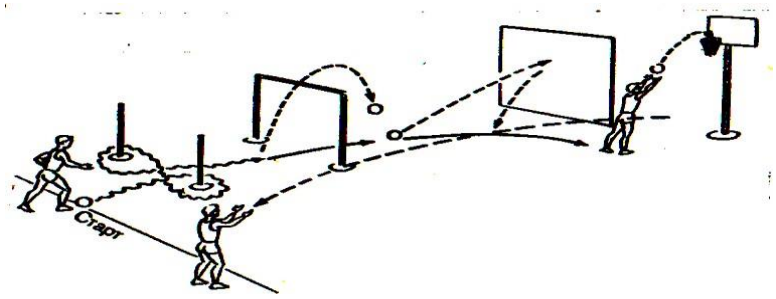
Эстафету следует повторять не менее 2-3 раз для окончательного выявления победителя. Иногда можно заранее обусловить число повторений с учетом сложности заданий и их целевой установки, что позволит планировать время на проведение эстафеты.

Внимательно наблюдая за состоянием и поведением играющих, руководитель должен регулировать темп игры и эмоциональные проявления участников. Анализировать итоги надо после каждого повторения эстафеты, указывая причины побед и поражений, разъясняя эффективность разумных, быстрых и точных действий – именно это повышает образовательную и воспитательную значимость эстафет.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Баскетбольный слалом

Состав команды – 8-10 человек. Команды располагаются за линией старта, в руках у первых номеров по баскетбольному мячу.



По сигналу участник с ведением мяча обегает «восьмеркой» вертикальные стойки, стоящие на расстоянии 1-2 м одна от другой.

Затем, продвигаясь вперед, перебрасывает мяч через горизонтальную планку, ловит его, ударяет о стенку, снова ловит и бросает в кольцо.

После попадания (число попыток не ограничено) участник перебрасывает мяч назад второму номеру, а сам возвращается к своей команде. Второй участник, поймав мяч, выполняет ту же серию заданий и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Барьерный бег

Команды построены за стартовой линией. Поперек дистанции натянуты 3-5 эластичных шнура на расстоянии до 4-5 метров между собой.

По сигналу участники поочередно проходят дистанцию туда и обратно, прыгая через барьеры. За касание шнура команда получает штрафные очки. Высота барьеров варьируется в зависимости от возраста и подготовленности играющих.

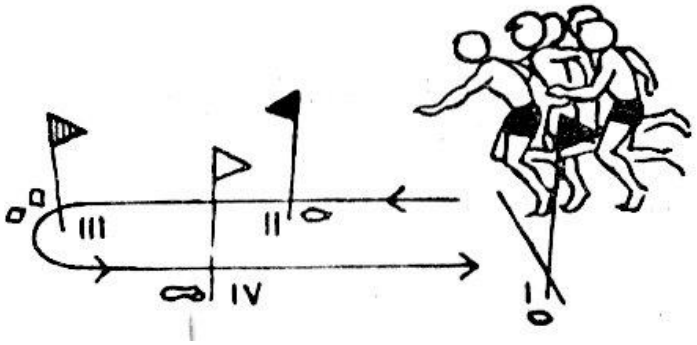
Побеждает команда, первой закончившая эстафету и допустившая меньшее число ошибок.

Варианты эстафеты:

- Участники переносят в руках теннисный или волей- больный мяч и преодолевают дистанцию только в одну сторону, перебрасывая мяч следующему участнику после преодоления последнего барьера.
- Каждая команда поделена на две подгруппы, которые находятся на противоположных сторонах площадки. Участник бежит только в одном направлении, и встречная эстафета проводится со сменой мест обеих подгрупп.

Бег ловких

Две или несколько команд общей группой становятся на старте. На дистанции расставляются 4 флажка или 4 заметных предмета на расстоянии 10-15 м один от другого.



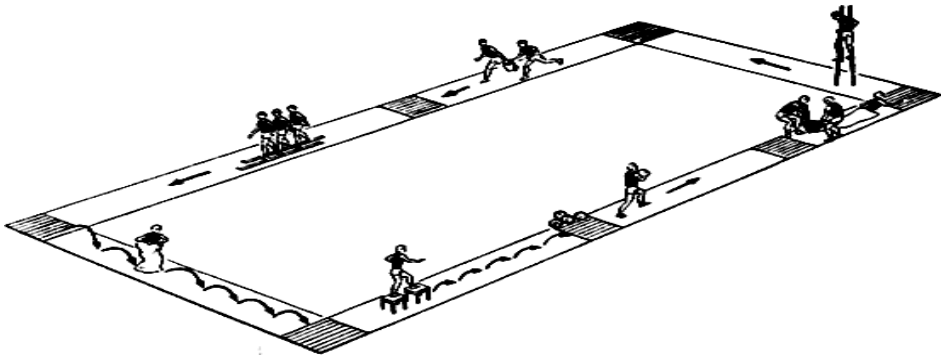
Перед забегом каждый участник кладет около флажков принадлежащий ему предмет (обувь, носовой платок, футболку и т.д.). Команды стартуют одновременно.

Подбежав к флажкам, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего всякоманда должна собраться на линии старта.

Команда, первой оказавшаяся на старте, является победительницей.

Большая комическая эстафета

По команде «Приготовиться!» участники занимают заранее обусловленные места на своих этапах эстафеты. По сигналу команды начинают соревноваться, поочередно выполняя свои задания и передавая друг другу эстафету.



1 этап – «переправа» с помощью 2 табуреток, поочередно их переставляя. Можно «переправляться» сразу 2-3 участникам одновременно с помощью низких скамеек или досок.

2 этап – поднять с пола и перенести в руках 4 набивных мяча или несколько других предметов. Можно с помощью 1-2 палок перекатить эти мячи по дистанции

3 этап – с разбегу пролезть через длинный матерчатый рукав, который держат два помощника.

4 этап – ходьба на ходулях

5 этап – вдвоем со следующим участником пронести полное ведро воды. Можно усложнить задание тем, что сначала участники должны заполнить ведро водой.

6 этап – продвигаться по этапу на «многоместных» лыжах одновременно 3-4 участникам. Можно преодолеть этап, находясь всей группой внутри гимнастического обруча.

7 этап – влезть в мешок и, держа его за верхний край у груди, допрыгать до финишной черты.

Каждое из перечисленных заданий можно проводить и в форме отдельных эстафет.

Быстро и аккуратно

Состав команды 12-20 человек (число кратное 4). Команды построены в колонны по два на одной стороне площадки. Перед каждой командой стопкой лежат по 3-5 гимнастических матов.

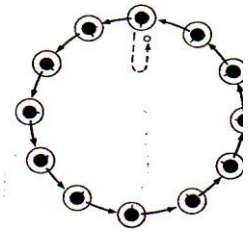
По сигналу первые четыре участника берут верхний мат и бегом переносят его в обозначенное место на другой стороне площадки, а затем также быстро возвращаются назад и становятся в конец колонны. По их возвращении то же повторяет вторая четверка, перенося и аккуратно укладывая сверху второй мат и т.д. За касание матом пола или неаккуратную его укладку команда получает штрафные очки.

Быстро по кругу

Команды построены в круги лицом внутрь, интервал между игроками 1-2 шага. В руках у капитанов команд по баскетбольному мячу. На местах, где находятся участники, чертятся мелом на полу небольшие круги диаметром по 50-60 см.

По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо или влево, становясь в соседний кружок, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению

.



Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последнимучастником.

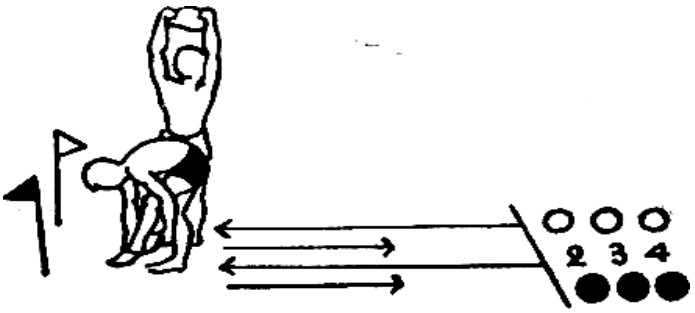
Веревочное кольцо

По сигналу стартуют направляющие команд.

Подбежав к флажкам, они берут веревочные кольца (гимнастический обруч), одевают их на себя через голову, а снимают через ноги.

Сняв кольцо полностью, вновь пролезают через него, но на этот раз они начинают одевать его с ног, а снимают через голову.

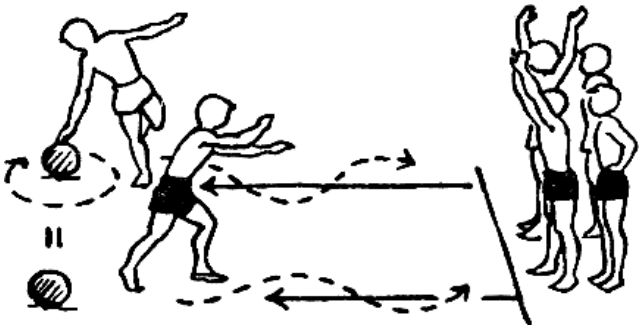
Выполнив задание, они бегут к своим командам, чтобы передать эстафету вторым номерам.



Выигрывает команда, игроки которой первыми выполнили задание.

Вокруг предмета

На расстоянии 10-15 м от линии старта кладется набивной мяч.



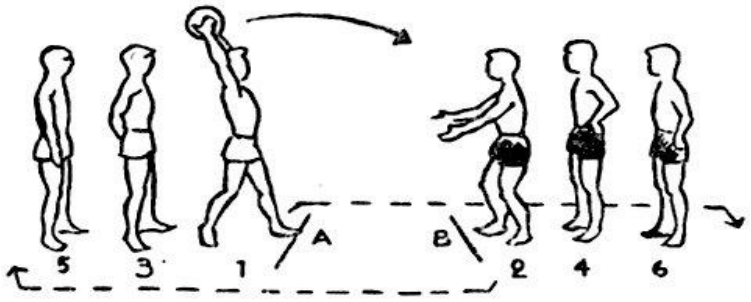
По сигналу направляющие команд бегут к набивному мячу, опираются на него рукой, обегают вокруг него установленное заранее количество раз (2-3), не отрывая рук.

Выполнив это задание, они бегут на линию старта, чтобы передать эстафету следующему участнику своей команды.

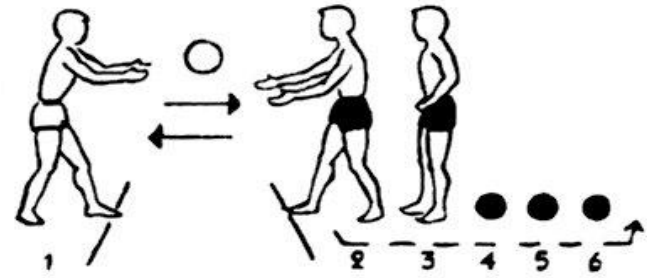
Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Гонки мячей в колоннах

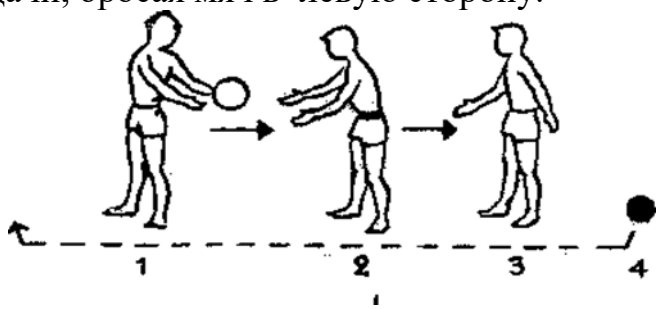
Гонка 1. Учащиеся разбиваются на две полуколонны на расстоянии 6-8 м одна от другой. Первый игрок бросает мяч второму, бежит вслед за своим мячом и становится в хвост противоположной колонны. Второй, получив мяч, передает его на противоположную сторону и т.д.



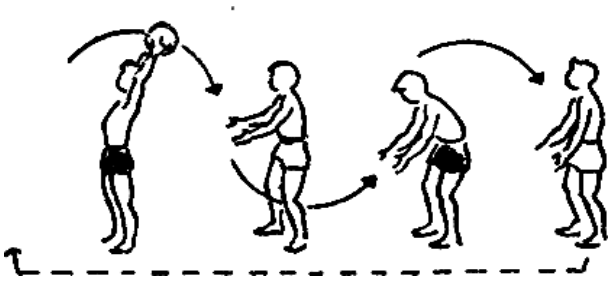
Гонка 2. Водящий стоит лицом к колонне в 3 м от нее. Он бросает мяч первому игроку колонны, который возвращает его назад водящему и занимает место в хвосте колонны. Затем то же выполняет третий, четвертый и т.д.



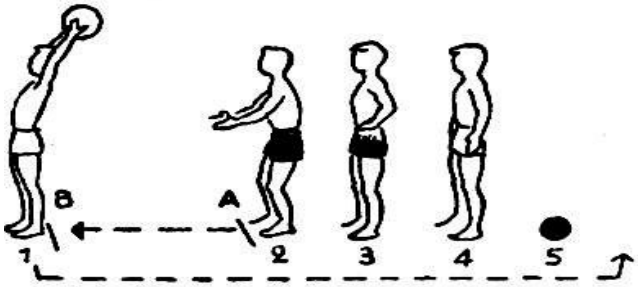
Гонка 3. Учащиеся стоят на расстоянии 2-2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч второму, который, повернувшись направо, бросает его третьему номеру. Третий, повернувшись налево, бросает мяч четвертому и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны и эстафета продолжается. Каждый участник, стоящий в голове колонны, начинает передачи, бросая мяч в левую сторону.



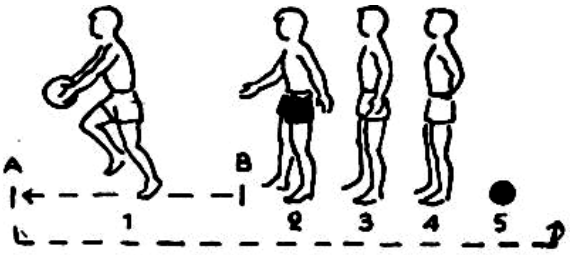
Гонка 4. Первый номер команды передает мяч второму номеру над головой, второй передает его третьему под ногами, третий – над головой, четвертый под ногами и т.д. Последний, приняв мяч, бежит в начало колонны и эстафета продолжается. Стоящий впереди играющий всегда передает мяч над головой.



Гонка 5. Ученики строятся в колонну позади линии старта (А). По сигналу первый с мячом бежит на линию В, находящуюся в 5-8 м и, не оборачиваясь, бросает мяч назад следующему игроку через голову. Бросив мяч, первый номер становится в хвост колонны, а второй номер в это время бежит на линию В, чтобы бросить мяч третьему игроку и т.д.

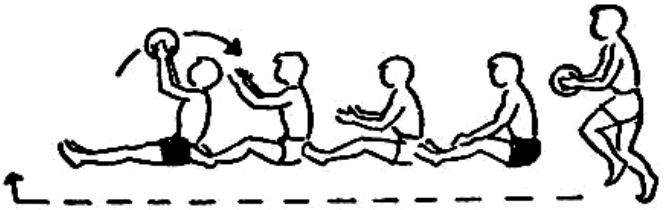


Гонка 6. По сигналу первый номер с мячом бежит на линию, удаленную от старта на 10-12 м, поворачивается кругом и бросает мяч второму игроку колонны, а сам бежит в конец колонны. Второй номер после пробежки бросает мяч третьему и т.д.

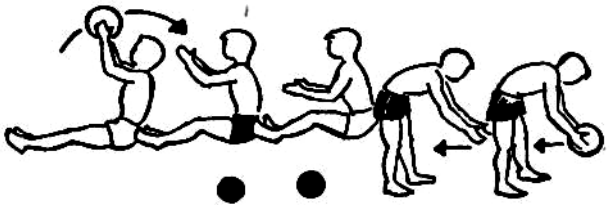


Гонка 7. Учащиеся садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от впереди сидящего. Направляющий, отклоняясь назад, передает мяч второму, тот третьему и т.д. Последний, получив мяч, встает, зажимает мяч между ногами и прыжками перемещается в начало колонны, садится и передает мяч над головой следующему игроку и т.д.

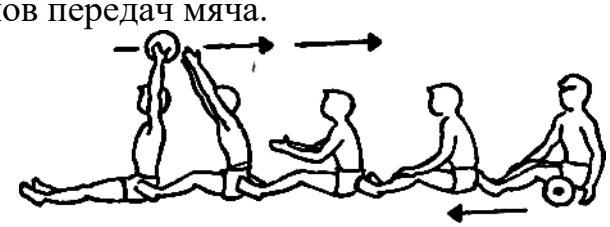
Гонка 8. И.п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны, садится и передает мяч следующему.



Гонка 9. Играющие садятся на пол на расстоянии вытянутых ног от сзади сидящего. Первый, отклоняясь назад, передает мяч над головой второму, тот третьему и т.д. При передаче мяча в обратную сторону все встают, делают поворот кругом, широко расставляют ноги и передают мяч под ногами, пока мяч не окажется у первого игрока колонны. По мере усвоения задания, можно постепенно увеличивать расстояние между игроками.



Гонка 10. И.п. – то же, что и в предыдущей эстафете, но последний, приняв мяч, прокатывает его руками вдоль колонны в ее начало. Эстафета проводится на определенное, заранее установленное количество полных циклов передач мяча.



Гонка мячей.

Состав команды – 6-8 человек. Команды построены в колонну по одному за линией броска. У каждого участника в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 2-3 м от линии броска против каждой команды лежит по мячу.

По сигналу игроки поочередно выполняют два броска, стараясь сильным ударом своего мяча передвинуть цель как можно дальше.

Выигрывает команда, перегнавшая свой мяч на большее расстояние.

Гонки парные

Команда построена в колонну по одному. Направляющие – первый и второй номера – стоят попарно.

По сигналу первая пара передвигается обусловленным способом до противоположной черты. Первый номер остается за чертой, а второй возвращается назад и выполняет задание в паре с третьим, затем сам остается на месте, а возвращается за партнером третий номер и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Способы передвижения:

- Бегом, взявшись за руки.
- Боком приставными прыжками, лицом друг к другу, взявшись за руки.
- То же, стоя в затылок, держа партнера за пояс.
- То же, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки.
- Широким шагом, стоя спиной друг к другу (один из партне-ров движется спиной вперед, другой – назад), взявшись под руки.
- Прыжками на двух ногах, обхватив друг друга за поясницу.
- Бегом на «трех» ногах, обхватив друг друга за поясницу(смежные разноименные ноги привязывают одну к другой).

Гонки преследования

Эстафета с бегом по круговой дорожке диаметром 10-20 метров. Команды построены на противоположных сторонахплощадки.

По сигналу первые номера начинают бег, стараясь, догнать друг друга, затем передают эстафетную палочку следующему участнику и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Грибная охота

Команды построены у стартовой линии, в руках у направляющих корзины (сумки, полиэтиленовые пакеты). На противоположной стороне площадки «поляна», на которой растут «грибы» (кегли, булавы, теннисные мячи). На дистанции против каждой команды серия препятствий: низкий барьер, бревно, 2 вертикальные стойки.

По сигналу первый номер, преодолевая препятствия до

«поляны», кладет в корзину один «гриб» и, обегая препятствие, быстро возвращается назад, передавая корзину второму участнику, который повторяет то же.

Варианты:

- Выигрывает команда, первой собравшая все «грибы» (по числу участников) и быстрее всех выстроившаяся на исходной позиции.
- На «поляне» расставлено нечетное количество «грибов» (на один

меньше общего числа участников). Выигрывает команда, последний участник которой первым схватил последний «гриб».

Гусеница

Участники садятся, согнув ноги, захватывая сидящего за ним партнера за голеностопы.

По сигналу вся колонна движется вперед, поочередно передвигая ноги, а затем ягодицы.

Выигрывает команда, последний игрок которой пересечет линию финиша.

Два старта

На площадке ровной чертой или флажками отмечены две линии. На одной линии разложены обручи по количествуучастников эстафеты.

По сигналу играющие бегут до своего обруча, встать в его центр, поднять его на вытянутых руках над собой, повернуться, опустить обруч точно на его место.

Правила:

- За победу в эстафете бегун получает 10 очков.
- За каждую ошибку (неправильно взят старт, пересек до- рожку другому, неточно поднял и опустил обруч) у бегущего снимается 1 очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Двойной баланс

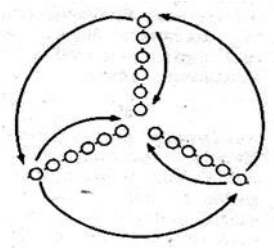
Состав команды – 6-8 человек. Перед каждой командой стоит гимнастическая скамейка, а в руках у направляющих гимнастическая палка.

По сигналу первые номера устанавливают палку на ладони или на пальцах и, сохраняя баланс, проходят быстрым шагом по скамейке. Сойдя с противоположного конца ее, подхватывают палку рукой и, перебежав к месту старта, передают ее следующему участнику и т.д.

Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок выполнившая задание.

Звездная эстафета

Три-пять команд построены по радиусам большого круга диаметром 10-12 метров, в колонны по одному лицом наружу или в шеренгу, лицом против часовой стрелки.



По сигналу направляющие обегают круг, передают эстафетную палочку вторым номерам, а сами становятся на левый фланг своей команды и т.д.

Места команд определяются по очередности прихода последних участников и сохранению командой установленного строя по стойке смирно.

Кегли

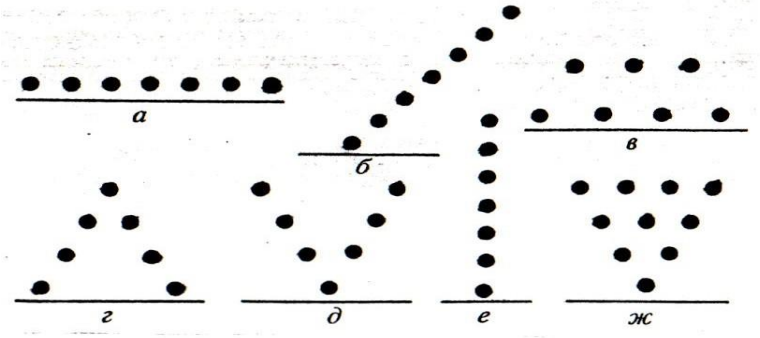
Команды расположены за линией броска в колонну по одному, уступами или в шеренгу. На расстоянии 8-12 м расставлены в ряд кегли с интервалом в 15-25 см. Число кеглей должно соответствовать количеству игроков в команде.

По сигналу первый участник произвольным способом старается сбить шаром крайнюю кеглю, второй участник сбивает следующую с того же края и т.д. Сбитые кегли убирают. Если игрок попал в средние кегли, их ставят на место.

Выигрывает команда, сбившая большее количество кеглей.

Варианты игры:

- Сбивать кегли можно в любой очередности.
- Перекатывать мячи только определенным способом.
- Менять расстановку кеглей: уступами, в шахматном поряд- ке, углом вперед или назад, пирамидой, в линию (см. рис).



Кенгуру

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. У направляющего между коленей зажат мяч.

По сигналу первый номер прыжками на двух продвигается до обозначенного места, обогнув контрольную отметку, прыжками возвращается назад, передавая мяч следующему участнику. Второй номер

повторяет то же. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнение задание, акоманде начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты эстафеты:

- Участник допрыгивает до финишной черты и остаетсяза ней, перекатывая мяч следующему игроку.
- Участник возвращается с мячом назад до конца колон-ны, а затем прокатывает мяч вперед между ногами игроков (игроки стоят в стойке ноги врозь). Мяч ловит следующий игроки выполняет задание.

Кто дальше прыгнет

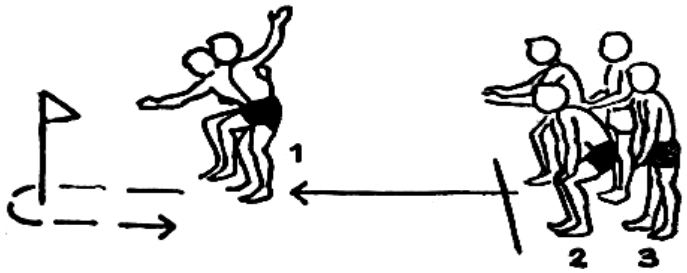
Состав команды – 6-8 человек. Команды построены в шеренги лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы.

Первые номера, встав за стартовой линией, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземлениефиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторыеномера и т.д.

Выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат.

На трех ногах

В каждой команде участники делятся на пары и связывают ноги веревкой (двумя узлами).



По сигналу связанная пара уходит с линии старта, делаетповорот вокруг отметки (флажка) и возвращается назад.

Как только первая пара пересечет линию, задание выполняет следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Наведи переправу

Команды построены в шеренги за 6-8 м от «берега» (стартовой линии). На «берегу» находятся комплекты средств переправы для каждой команды: гимнастическая скамейка, маты,дощечки и пр.

По сигналу команды быстро «наводят переправу», расставляя в произвольной очередности имеющийся инвентарь от стартовой до финишной линии, и переправляются на противоположный берег. Игрокам запрещается касаться пола.

Участник, наступивший на пол, считается «утонувшим» и выбывает из игры.

Выигрывает команда, участники которой первыми, с наименьшими потерями закончили «переправу» и выстроились зафинишной чертой.

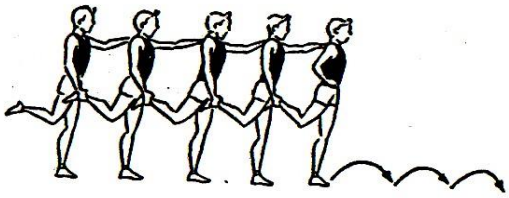
Перед проведением эстафеты надо дать участникам время на обсуждение и выбор более рациональных действий – «разработку операции».

В эстафете может быть использован и другой инвентарь, особенно если она проводится не в зале, а на открытой площадке.

Не расцепись

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3-5 человек.

По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники кладут левую руку на плечо впереди стоящего, сгибают назад правую ногу, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав находящийся сзади участник.



По сигналу «Марш!» подгруппы каждой команды преодолевают установленнуюдистанцию (6-10м), сохраняя сцепление. То же повторяют вторые группы и т.д.

Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления.

Не столкни товарища в пропасть

Каждая команда поделена на две подгруппы, построенные вколонны по одному у торцовых сторон гимнастической скамейкиили бревна, лицом друг к другу.

По сигналу два участника начинают идти по скамейке или бревну навстречу друг другу. У каждого цель – дойти до противоположной стороны бревна. Встретившись, игроки обусловленным или произвольным способом должны разойтись, стараясь не столкнуть товарища и сохранить равновесие. Дойдя до противоположного конца скамейки или бревна, они соскакивают и становятся в конец колонны.

Игра заканчивается, когда обе подгруппы полностью поменялись местами. В случае падения пара обязана повторить задание.

Способы расхождения:

- Игроки в стойке делают скрестный шаг и поддерживают друг друга за туловище или за руки.
- Один из партнеров приседает, второй перешагивает черезнего.
- Один из партнеров на бревне переходит в положение упора продольно или седа верхом, а второй перешагивает через него.

Палка под ногами

Каждая команда построена в круг, с интервалами в один-два шага между участниками. На полу чертится круг, внутрь которого участники не имеют права заступать, или каждый участник очерчивает вокруг ступней свой небольшой кружок. В руках у первых номеров по гимнастической палке.

По сигналу они пробегают по внутренней стороне своих кругов, пронося палку под ногами своих участников, которые подпрыгивают, чтобы ее пропустить. Затем палка передается вторым номерам, которые повторяют то же, и т.д. Игрок, пробежавший с палкой круг, становится на свое место.

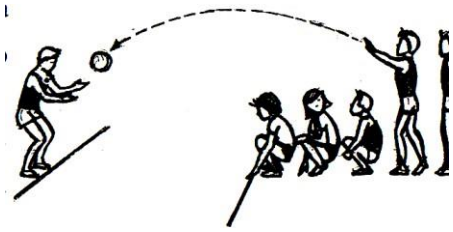
Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая нарушений условий игры.

Передал - садись

Команды построены в колонны по одному, капитаны стоят против направляющих своих колонн на расстоянии 3-5 метров, держа в руках по мячу.

По сигналу капитаны бросают мяч первому игроку, тот его ловит, бросает обратно, а сам приседает (садится). Затем капитан бросает мяч второму номеру и т.д.

Если игрок выронил мяч, он сам обязан подобрать его и перебросить капитану. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.



Варианты эстафеты:

- Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу.
- По сигналу выполняется встречная переброска мяча.

Выигрывает команда, последний игрок которой, поймав мяч, первым сядет на пол.

При нечетном количестве участников в команде мяч в начале игры находится в колонне, имеющей лишнего игрока.

- Каждая команда построена в две шеренги, лицом друг кдругу, на расстоянии до 4-5 метров и с интервалом 1-2 метра. Мяч перебрасывается от одной шеренги к другой.
- Команда построена в большой круг, в центре которого находится капитан с мячом в руках. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, возвращает мяч и приседает.

Перекати поле

Каждая команда разделена на две подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, на расстоянии 6-10 м. В руках у направляющего мяч.

По сигналу направляющий двумя руками перекатывает мяч игроку противоположной команды, а сам убегает назад и становится в конец своей колонны. Противоположный игрок повторяет то же, отсылая мяч обратно, и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая перекатываниемяча.

Варианты эстафеты:

- Передача мяча осуществляется броском одной рукой стояспиной к партнеру, ног врозь, или броском двумя руками назад между ног.
- Два мяча перекатываются двумя руками одновременно.

Перенеси товарища

Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит обусловленным способом второго участника, сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый и т.д.

Выигрывает команда, первой переправившая своих участников на противоположную сторону площадки

Перепасуй мяч

Команды построены в круги, интервал между игроками до 2 м. В центре круга находится капитан команды с волейбольным мячом в руках.

По сигналу он пасует мяч первому номеру, который делает пас

обратно, затем то же второму и т.д. Если игрок уронил мяч, он обязан подобрать его и передать следующему участнику только пасом. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты эстафеты:

- Капитан пасует мяч все время в одну точку, а участники передвигаются по кругу.
- Команда выстраивается напротив своего капитана в колон- ну по одному, и игрок, отпасовавший мяч своему капитану, быстро убегает назад и становится в коней колонны.
- То же, но игрок перебегает вперед и становится в затылок за капитаном команды.
- Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная передача мяча. Игрок, сделавший пас, становится вконец своей колонны.

Переправа в обручах

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой, в руках у направляющего гимнастический обруч.

По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки – дистанция до 10-15 метров. Первый номер остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается, и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий номер ит.д.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Переправа с обручами

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией «на берегу». В руках у направляющих по 6-10 гимнастических обручей.

По сигналу направляющие кладут на пол по обручу и становятся в их круги, затем быстро повторяют то же со вторым обручем, с третьим – до финишной черты противоположного

«берега». Вслед за направляющим из обруча в обруч быстро проходят все участники игры. Последние игроки собирают обручи за собой.

Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Переправа с гимнастическими скамейками

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»). В распоряжении каждой команды по две гимнастические скамейки, стоящие рядом справа или слева от колонны – это средства

переправы.

По сигналу команда «спускает на воду» - выдвигает на площадку рядом перед собой скамейки и, быстро перебираясь со скамейки на скамейку и поочередно двигая их вперед, преодолевают «водный рубеж» и выстраиваются на противоположном «берегу» (за финишной чертой), затащив обескамейки.

Игрокам не разрешается становиться ногами на пол.

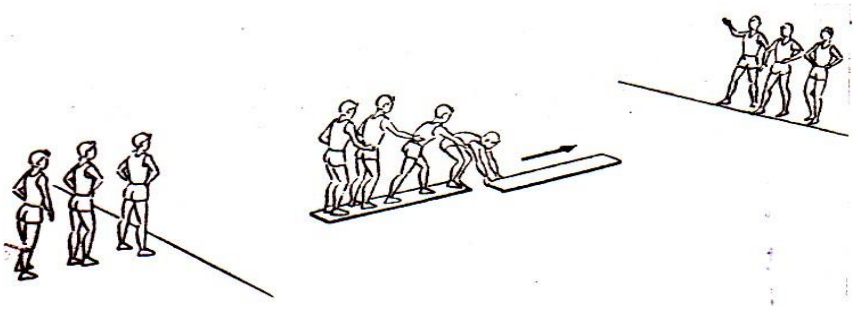
Участник, нарушивший это условие, считается «утонувшим».

Выигрывает команда, первой и с наименьшим количествомпотерь закончившая «переправу».

Переправа с досками

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по две небольших доски.

По сигналу он кладет одну доску перед собой на пол и на нее



быстро становятся 2-4 человека. Затем направляющий кладет на пол вторую доску и вся группа перебирается на нее, передавая первую доску дальше. И так, поочередно перескакивая с доски на доску, группа переправляется на противоположный «берег».

Участники остаются за финишной чертой, а один из игроковтем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол, Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры.

Выигрывает команда, первой и без потерь закончившая «переправу».

Перепрыгни и убеги

Команды построены в колонны по одному на расстоянии 2-3метров от средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в направлении на колонну.

По сигналу игроки поочередно пробегают вперед, перепрыгивают через вращающуюся скакалку и выбегают так, чтобы не задеть ее. Выполнив задание, участники выстраиваются в колонну по одному на противоположной стороне площадки.

Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим

количеством ошибок.

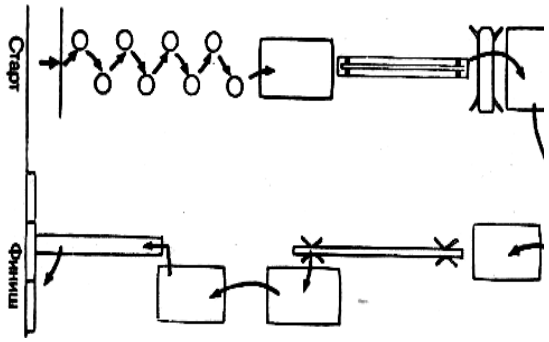
Варианты эстафеты:

- Команды построены в колонны по два, и участники пробегают с прыжком через вращающуюся скакалку парами, взявшись за руки.
- Участники выполняют задание и в обратную сторону, выстраиваясь в конце эстафеты в колонну по одному на исходном месте.

По туристской тропе

Команды выстраиваются за линией старта. На пути движения каждой команды серия препятствий:

- *«Болото»* – несколько нарисованных на полу круж- ков, по которым надо, прыгая «с кочки на кочку», переправиться на «остров» – гимнастический мат.
- *«Ров»,* через который надо пройти по узкому мостику – рейке перевернутой гимнастической скамейки.
- *«Бурелом»* – стоящий поперек гимнастический конь или бревно, через которые надо перелезать (за снарядом положены маты).
- *«Канава»* – прыжок с мата на мат, лежащие в 100-120 см друг от друга.
- Соскок в глубину (на маты).
- Пролезание в висе двумя по горизонтальному канату или бревну через глубокую «пропасть».
- *«Крутой подъем»* – наклонная гимнастическая скамейка, по которой участники на четвереньках забираются на гимнастическую стенку.



По сигналу команды начинают движение цепочкой, участники могут помогать друг другу. Эстафета считается законченной, когда последний участник встанет ногами на рейку гимнастической стенки.

Выигрывает команда, первой преодолевшая все препятствия и сделавшая меньше нарушений.

Победа

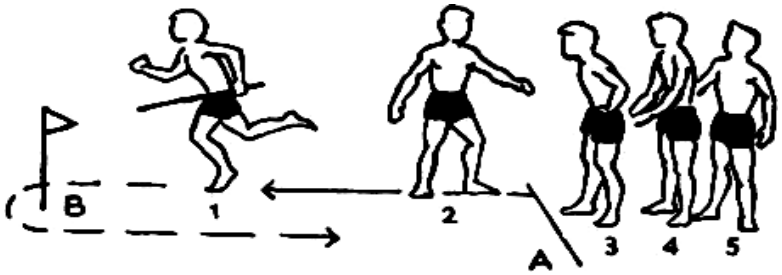
Мишень сделана в виде шести вращающихся планшетов на двух стойках. На планшетах нарисованы буквы, составляющие слово «Победа». Планшеты подняты и обращены к участникам обратной стороной. При попадании теннисным мячом один из планшетов опрокидывается и появляется соответствующая буква.Игра продолжается до тех пор, пока на стойках не появится полное слово «Победа».

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Под ногами

Играющие строятся в колонны. Первые номера с гимнастической палкой в руках (или со скакалкой) бегут к отметке (флажок), огибают ее, возвращаются назад и дают вторым номерам конец гимнастической палки.

Теперь первый и второй номера бегут вместе, держа гимнастическую



палку на высоте колена.

Все члены команды поочередно перепрыгивают через нее. Прибежав в конец колонны, первый номер становится последним, а второй бежит в голову колонны, пробегает дистанцию, огибает отметку, возвращается к своей колонне и с третьим номером заставляет прыгнуть партнеров через гимнастическую палку и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Попади в обруч

Команда поделена на две подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом к друг к другу на расстоянии 5-7 метров. У направляющего мяч. Между игроками находится стойка с вертикально закрепленным обручем на высоте 2-2,5 метра (обруч могут держать два ассистента).

По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив группы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т.д. Если игрок не попал в обруч, он обязан бросить мяч вторично.

Игра заканчивается в тот момент, когда мяч вновь окажется у направляющего.

Попрыгаем вместе

Команды выстраиваются под углом к средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в удобном для игроков направлении.

По сигналу под скакалку вбегает первый игрок, выполняет обусловленное количество прыжков и выбегает. То же выполняет второй игрок и т.д.

Выигрывает команда, закончившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Варианты эстафеты:

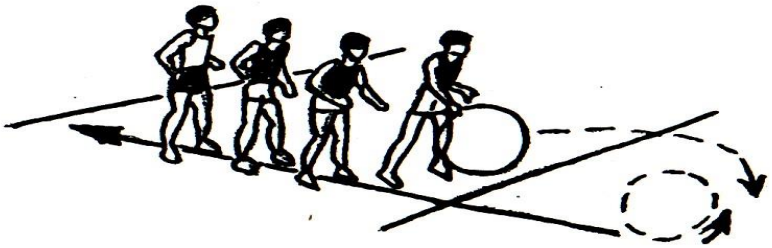
- Участники выполняют задание парами.
- Участники выполняют задание поочередно, но сле- дующий игрок обязан вбежать под скакалку до того, как убежит в сторону предыдущий участник.

Попрыгаем через обруч

Команды построены в колонны по одному, дистанция между участниками 1-1,5 шага. В руках у направляющего по гимнастическому обручу.

По сигналу направляющие бросают обруч вверх вперед, придавая ему вращательное движение на себя. Когда обруч, приземлившись, начнет катиться в сторону команды, все участники делают прыжок вверх ноги врозь, пропуская обруч назад.

Выигрывает команда, выполнившая задание с меньшим количеством ошибок. При удачных прыжках всех участников победа присуждается той команде, чей обруч быстрее докатывается до начерченной на полу черты (или до стены) позади команд.



Посадка картошки

Играющие делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 2-3 шагов, интервалы в колоннах – полшага. Перед стоящими впереди проводится стартовая линия. На расстоянии 10-20 шагов от стартовой линии напротив каждой команды чертятся в ряд кружки или кладутся маленькие обручи – по количеству

«картошки» (кубики) в каждом мешочке. Кружки находятся на расстоянии 0,5-1 м один от другого. Играющим, стоящим впереди, дается по мешочку,наполненному «картофелем» (по количеству кружков).

По сигналу руководителя игроки с мешочками подбегают к своим кружкам и кладут по одной «картошке» в каждый кружок. Затем игроки возвращаются обратно и передают мешочки очередным игрокам. Те бегут к своим кружкам, собирают

«картошку» в мешочки, возвращаются и передают мешочки очередным игрокам и т.д. Вернувшийся игрок встает в конец своей колонны.

Команда, сумевшая быстрее других закончить раскладку

«картофеля», считается победительницей.

Правила:

- Если во время бега игрок уронил «картошку», он должен ее поднять и положить в мешок и только тогда продолжить бег.
- Если при раскладке «картошка» не попала в кружок, еенадо положить туда, и только тогда игрок может продолжить бег.
- Игрок может выбегать только тогда, когда получит мешок. Выбежавший преждевременно получает штрафное очко
- Закончить раскладку и сбор «картошки» обязаны все игроки команды.
- За допущенные ошибки, если они не будут исправлены, команды получают штрафные очки.

Принеси мячик.

Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды лежит коробка с теннисными мячами в количестве, соответствующем числу игроков в команде.

По сигналу первый номер бежит к коробке, берет один мяч и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же.

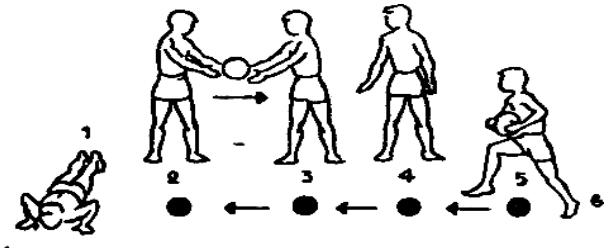
Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свой мячик и станет в строй последний игрок.

Пробежка через лежащих игроков

Построение в шеренгу с интервалом 1 м между игроками.

По сигналу игроки поочередно передают мяч сбокустоящему, а сами ложатся на пол.

Последний, приняв мяч, бежит в голову колонны, перепрыгивая через лежащих игроков, которые после перепрыгивания сразу же встают на ноги.



Прибежав в голову колонны, этот игрок становится рядом с направляющим и передает ему мяч, который переходит из рук в руки вдоль всей шеренги и возвращается затем в голову шеренги так, как описано выше.

Выигрывает команда, которая первой закончила эстафету.

Рассыпал - собери

Команды построены за линией старта. В руках у первых номеров по картонной коробке, в которой лежат 10-12 теннисныхмячей.

По сигналу участник добегает до лежащего на полу обруча, высыпает внутрь содержимое своей коробки и быстро относит ее назад, передавая второму участнику. Тот бежит к обручу и, собрав рассыпанные мячи в коробку, возвращается и передает ее третьему, который вновь высыпает содержимое в обруч и т.д.

Рывок за мячом

Команды построены в колонны по одному за линией старта, перед которой на расстоянии 2-3 метров установлены высокие стойки на высоте 2-3 метров (или протянут поперек зала шнур). В руках у направляющего мяч.

По сигналу он бросает мяч вверх вперед через планку, пробегает вперед и ловит этот мяч, не давая ему упасть на пол. Затем бежит с мячом назад и передает его следующему игроку. Второй номер повторяет то же задание и т.д.

Выигрывает команда, первая закончившая броски мяча ипередавшая мяч направляющему.

Варианты эстафеты:

- То же, но ловить мяч после первого отскока от пола.
- То же, но поймав мяч с лета, бросить его следующему участнику обратно через планку и остаться на противоположнойстороне площадки.

С кочки на кочку

Команды построены за 1-2 м перед стартовой линией. Перед командами обозначено «болото» - полоса шириной до 6-10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см – «кочки», расположенные от «берега до берега».

По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает

«болото» прыжками по «кочкам» два раза и становится в конец своей колонны.

Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Варианты эстафеты:

- Участники держат в руках и передают какой-либо груз.
- Участники с мячом в руках поочередно переправляются на противоположный «берег» и, оставаясь там, перебрасывают мяч следующему игроку, который с ним продолжает переправу.

Сборы в школу

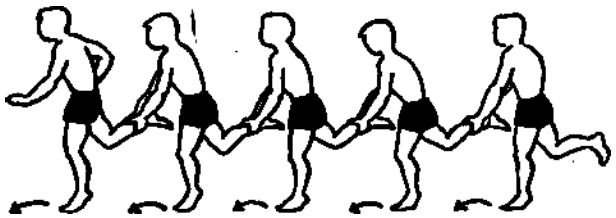
Состав команды – 6-10 человек. Один из участников – водящий, которого надо «собрать в школу». Напротивоположной стороне площадки на стуле лежат: куртка, фуражка, ранец, учебники, тетради, пенал, линейка и прочие предметы (по числу участников команды).

По сигналу первый участник бежит к стулу и приносит один из предметов, который надевает на водящего или укладывает в его ранец, а сам становится на левый фланг. То же повторяет второй и т.д. Когда будет доставлен последний предмет, водящийсо своим снаряжением обегает стул и становится во главе своей колонны.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Скачки

Участники стоят на полусогнутой ноге. Партнер, стоящий позади, держит за голеностоп стоящего перед ним участника. Колонна движется вперед прыжками по дистанции 10-15 м.



Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Сквозь веревочное кольцо

Состав команды – 6-8 человек. Участники стоят в колонне по одному или в шеренгу на гимнастической скамейке. В руках у первых номеров по веревочному кольцу диаметром до 50 см.

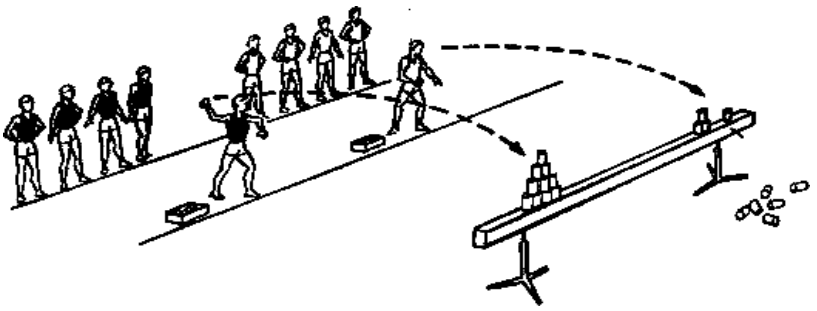
По сигналу участник пролезает сквозь кольцо, затем передает его второму номер, который повторяет то же, и т.д.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание и не получившая штрафных очков за потерю равновесия.

Снайперы

Состав команды 5-8 человек. Команды построены в шеренги за два метра перед линией броска. У каждого участника по два теннисных мяча. На расстоянии 5-8 метров от линиеброска находятся мишени.

По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, поразившая большее количество мишеней и затратившая на них меньшее число бросков.



Варианты мишеней и условий выполнения заданий:

- На полу установлено в ряд 5-8 булав или кеглей. Мишени поражаются в любой очередности.
- То же, но каждый игрок обязан сбивать мишени в строгой очередности: первую, вторую, третью и т.д. Если сбита не тамишень, она вновь ставится на место.
- То же, но каждый игрок сбивает только свою мишень, соответственно его номеру.
- На стене мишень в форме круга диаметром 60-80 см (в зависимости от возраста и подготовленности игроков) – суммируется количество попаданий.
- Круглая мишень с несколькими кругами и цифровыми обозначениями – суммируется количество выбитых очков.

Собери урожай

Состав команды – 10 человек. Команды выстраиваются в колонны по два. Перед каждой командой начерчен «коридор» - продольная полоса 30 см шириной и 8-10 м длиной.

По сигналу первая пара быстро передвигается вдоль полосы, делая разметку: один игрок отмеряет равные промежутки гимнастической палкой, а второй делает пометки мелом. Разметив всю полосу (7-8 точек), пара, обежав на противоположной стороне площадки контрольную стойку, быстро возвращается назад. Вторая пара готовит места для

«посадки»: один игрок везет игрушечный грузовик, в кузове которого находится 7-8 картонных колец, второй быстро раскладывает их по размеченным точкам. После их возвращения третья пара нагружает

грузовик «посадочным материалом» (кегли, булавы, теннисные мячи и пр.) и, пробегая вдоль полосы, производят «посадку» - раскладывают предметы по кружкам. Четвертая пара собирает «урожай», складывая предметы в грузовик, а пятая убирает и привозит кольца.

Выигрывает команда, первой выполнившая все задания.

Сороконожки

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3-5 человек.

По команде «Приготовиться!» все участники первой группы приседают и кладут руки на пояс впереди стоящих. По команде

«Марш!» группы обусловленным способом (шагом или прыжками) проходят в приседе установленную дистанцию, сохраняя сцепление и не вставая. То же повторяют вторые группы и т.д.

Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат установленных правил.

Спринт обручей

По сигналу играющие палочкой посылают обруч вперед. Задача играющего – первым, не нарушая границ дорожки, пригнать свой обруч к финишу.

Правила:

- Кольцо, упавшее на дистанции можно поднять и продолжить эстафету.
- Если обруч пересек линию дорожки и сбило обруч соперника, бегуну, чей обруч был сбит, добавляется 2 очка за счетвиновного.
- Тот, кто первым пересек линию финиша, получает 10 очков, второй – 9, третий – 8 и т.д.

Побеждает команда, которая в итоге трех забегов наберетбольшее количество очков.

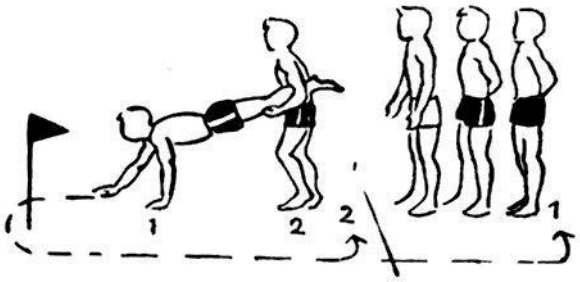
Вариант. Усложняя эстафету разложить по дистанции метки, которые необходимо пройти «змейкой»

Тачка

Первый участник команды изображает собой тачку, второй - везущего ее человека.

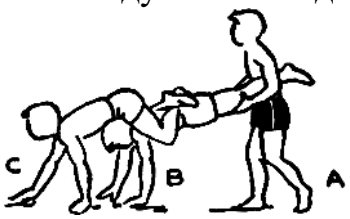
По сигналу участники стартуют с линии А и двигаются к точке В, находящейся в 5 м от линии старта, они огибают флажок или отметку и возвращаются на линию А. Первый номер идет в хвост колонны, второй превращается в тачку, а третий выполняет роль везущего тачку.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.



Тачка из трех

Везущий тачку удерживает участника 1 за ноги выше коленей. Второй, опираясь руками о пол, кладет свои ноги на следующего участника (тачку): колени на высоте лопаток, а ступни своей внутренней стороной кладутся на ягодицы.



В этом положении они продвигаются вперед на 5 м, огибают отметку и возвращаются назад.

Каждый раз участники должны меняться ролями.

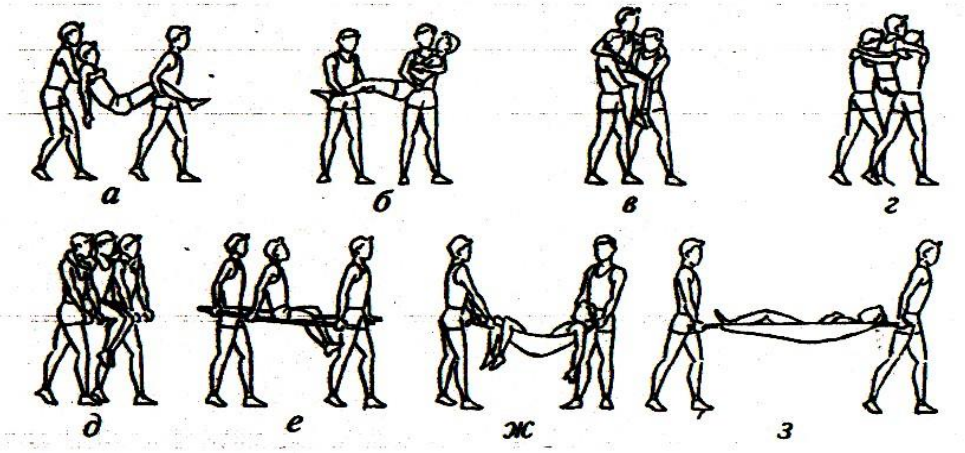
Транспортировка пострадавшего

Команда построена в колонну по два перед стартовой линией за своим направляющим, которые стоят отдельно перед строем.

По сигналу первая пара берет своего направляющего и быстро переносит его обусловленным способом (на руках или с помощью подсобных средств) на противоположную сторону площадки. Два участника остаются за чертой («пострадавший» и один из носильщиков), а третий бегом возвращается к команде, перенося и средства транспортировки (палку, носилки и пр.). Затем то же повторяет вторая пара, транспортируя вернувшегося участника, и т.д.

Выигрывает команда, первой и с меньшим числом нарушений выполнившая задание.

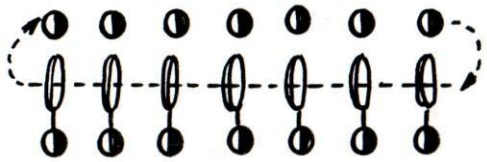
Ниже приведены способы транспортировки «пострадавшего».



Туннель

Команды построены в колонны по два, дистанция и интервал между участниками – 2 шага.

Каждая пара держит между собой обруч, который вместе с остальными образует «туннель».



По сигналу участники одной из колонн отпускают обручи и вслед за направляющим быстро пробегают по «туннелю» и возвращаются на свои места.

Как только игроки этой колонны подхватывают свои обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание.

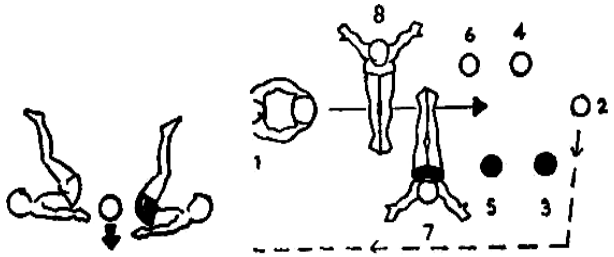
Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Туннель-шахматы

Ученики садятся в шахматном порядке так, чтобы ступни ног одной шеренги находились на уровне коленей другой.

По сигналу первый игрок бросает мяч так, чтобы он катился пор полу ко второму игроку, стоящему на другом конце коридора, образованного сидящими игроками.

Чтобы пропустить мяч, все ученики выполняют перекат назад и поднимают ноги вверх. После прохождения мяча все принимают исходное положение, а второй игрок принимает мяч и бежит сменить первого, который садится в начале коридора.



Во втором туре упражнения второй игрок бросает мяч третьему, который должен встать для приема. Эстафета продолжается, пока все ученики не получат мяч и не бросят его сами через коридор.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Туннель с зигзагами

Участники каждой команды за исключением первых номеров держат одной рукой свой обруч, а другой обруч соседа, образуя большой круг. Первые номера становятся снаружи своих кругов рядом со вторыми

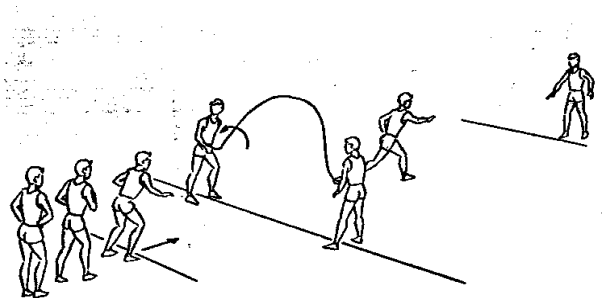
номерами и по сигналу зигзагообразно пролезают через все обручи. Пройдя круг, они становятся на место вторых номеров, которые повторяют то же, заменяя затем третьего игрока, и т.д.

Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Успей перебежать

Команды выстраиваются в колонны по одному нарасстоян

На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающие длинную скакалку в направлении от колонны.



По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой,стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются на противоположной стороне площадки.

Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Выигрывает команда, которая закончила эстафету первой.

Челночный бег

Команды поделены на две подгруппы, которые выстраиваются в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10-30 метров (в зависимости от возраста участников и размеров площадки). В руках у направляющего - эстафетная палочка.

По сигналу первый участник бежит на противоположную сторону, обегает вторую подгруппу и передает эстафету ее направляющему, после чего сам становится в конец колонны. То же повторяет второй участник, обегая первую подгруппу и становясь у нее на левом фланге и т.д.

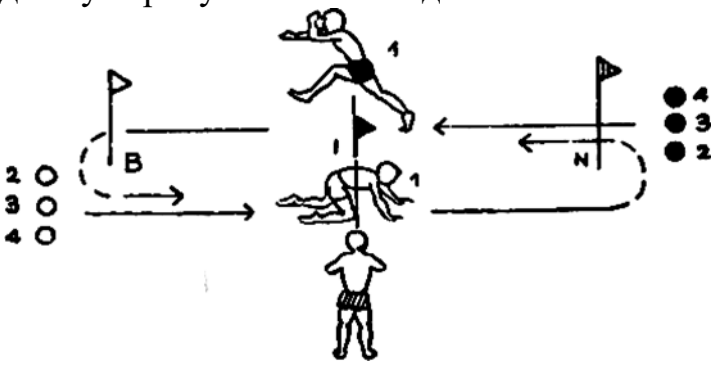
Эстафета считается законченной, когда последний участник, обежав противоположную колонну, становится у нее впереди и поднимает вверх эстафетную палочку.

Через скакалку и под нею

Между двумя линиями старта устанавливается отметка (флажок), где двое участников держат скакалку на подходящей (по подготовленности участников) высоте. Две команды располагаются на противоположных сторонах площадки.

По сигналу первые номера каждой команды одновременно начинают бег. Первый номер команды прыгает через скакалку, обегает вокруг

флажка, на обратном пути пролезает черезскакалку и передает эстафету очередному игроку своей команды.

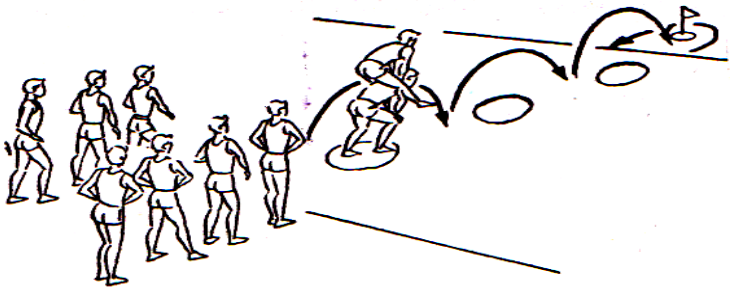


Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Чехарда парная

В составе команды четное число участников. Команды построены в колонны по два перед стартовой линией.

На дистанции по продольной линии против команды нарисованы на полу два-четыре круга диаметром 60-70 см на расстоянии 3-4 м один от другого. За последним кругом через 2-3м – поперечная линия.



По сигналу один из партнеров первой пары вбегает в первый круг и принимает положение полу наклона вперед с опущенной головой, опираясь прямыми руками на колено впереди стоящей ноги.

Второй партнер с короткого разбега выполняет прыжок ноги врозь через своего товарища и становится в то же положение во втором круге. Через него прыгает первый и т.д. Попадая в последний круг, участник поворачивается кругом, сохраняя ту же позу, а прыгнувший через него игрок, забежав за финишную черту, выполняет еще один прыжок в обратном направлении. Заканчивая чехарду, они передают эстафету следующей паре.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

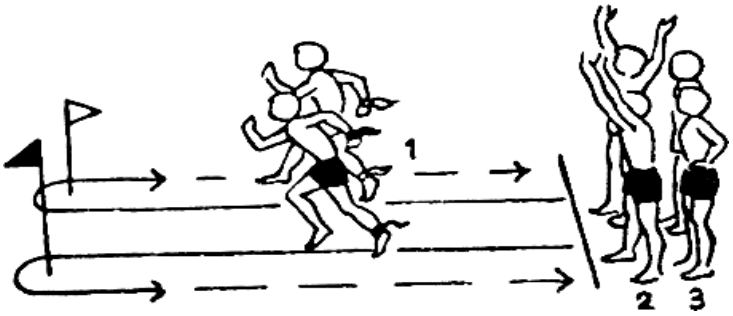
Эстафета с повязками

Первым номерам каждой команды выдается по два платка.

Один из них бегун повязывает на руку, второй – на лодыжку.

По сигналу первые номера пробегают дистанцию по прямой, огибают отметку и бегут к своим вторым номерам.

Подбежав, бегуны снимают свои повязки и надевают их вторым номерам, которые выполняют то же задание.



Эстафета с переноской набивных мячей

Команды построены в колонны по одному. Переднаправляющими на полу лежат гимнастические обручи. На противоположной стороне площадки также лежит по обручу, в центре которых находятся по три набивных мяча.

По сигналу первые номера бегут вперед, забирают мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Вторые номера поднимают эти мячи и переносят вновь на противоположную сторону площадки и бегом возвращаются назад и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая переноскумячей.

Варианты эстафеты:

- Мячи лежат за чертой, а обруч в руках у направляющего.

Добежав до мячей, он кладет на пол обруч, а мячи поднимает и, вернувшись назад, передает их второму номеру. Тот добегает с мячами до обруча, кладет их аккуратно на пол и с обручем бежит назад, передавая его следующему игроку.

- По 2-3 набивных мяча лежат перед направляющими. По сигналу первый номер поднимает с пола мячи и бежит с ними до противоположной черты. Затем перекатывает мячи поочередно, оставаясь сам за «городом». Второй номер, подобрав мячи, повторяет то же и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая

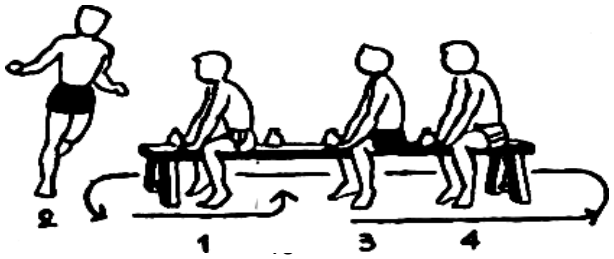
«переправу» с переноской мячей.

- Каждая команда, разделившись на две команды, становитсялицом друг к другу в колонны по одному на противоположных сторонах площадки: выполняется встречная передача мяча со сменой мест.

Эстафета с хлопушками

Участники садятся верхом на скамейку один за другим.

Перед каждым участником на скамейке лежит бумажный пакет.



По сигналу первые номера вскакивают со скамейки, обегают вокруг нее полный круг и возвращаются на свое место.

Садясь лицом к следующему участнику команды, они берут свои пакеты, надувают их и хлопают, ударив по ним рукой. Хлопок разорвавшегося пакета служит сигналом старта следующего участника.

Выигрывает команда, последний участник которой разорвалпакет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Постоянен интерес человека к игровой деятельности. Однако условия жизни и воспитание, изменяя наши привычки и потребности, существенно влияют на характер предпочитаемых игр. Вот почему от поколения к поколению игры приходят в видоизмененном виде. Но не исчезают и никогда не исчезнут, как не может исчезнуть детство и юность, как не может исчезнуть извечная потребность человека к познанию и самосовершенствованию.

Так же, как дети, любят игру и взрослые. По существу, все болельщики, сидящие на трибунах стадионов или смотрящие игровые поединки по телевизору, являются участниками игры. В их умах складываются способы решения возникающих задач, не менее игроков они взволнованы забитым голом или метко брошенной в цель городошной битой. У сидящих перед телевизором специалисты отмечают повышенный расход энергии во время острых ситуаций на площадке.

Люди среднего и пожилого возраста увлеченно играют в группах здоровья, на отдыхе. Этот вид физической активности удовлетворяет естественную потребность человека в игровой деятельности, восстанавливает физические и духовные силы. Вот почему большой популярностью пользуются не только соревнования по подвижным играм и эстафетам «Веселыестарты», но и прочно вошедшие в жизнь состязания спортивных семей.

Справедлива и народная мудрость, утверждая, что «Человек познается в беде, а ребенок – в игре». Как уже говорилось, в процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей и взрослых. Потому что раскрепощаются сдерживающие центры, более естественно проявляются физические и психические усилия.

Понятно, что поскольку человек в игре раскрывается, он более доступен для наблюдения. Этот момент используют тренеры для выявления спортивных талантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранчукова Г.А. Воспитательные возможности подвижных игр.- Физкультура в школе, 1980, № 3 С. 28-30.
2. Беспалько И.Н. Педагогический поиск. – М.: Просвещение, 1995.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1982.
4. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: ФиС, 1985.
5. Геллер Е.М. На старт вызывает «Спортландия». – Мн,. 1988.
6. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. – Мн., 1971.
7. Газман О.С. О понятии детской игры: Сб. Игра в педагогическом процессе. – Новосибирск, 1989.
8. Игрунов Н. Большая энциклопедия детских игр. – М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2001. – 384 с.
9. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
10. Макарова О.С. Спортивно-игровая программа // Физическая культура в школе.- 2001, № 2.
11. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель Г.П.Коняхина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2003.
12. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. – М.: ФиС, 1997.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
ВИДЫ ЭСТАФЕТ 4
ПОДБОР ЭСТАФЕТ……5
ОРГАНИЗАЦИЯ ЭСТАФЕТ……...……6
КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД……..……8
ПОДГОТОВКА МЕСТ ДЛЯ ИГРЫ И ПОСТРОЕНИЕ КОМАНД……..…9
ОБЪЯСНЕНИЕ ПРАВИЛ ИГРЫ И КОНТРОЛЬ ЗА ИХ ВЫПОЛНЕНИЕМ……...10
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ……...12
Баскетбольный слалом 12
Барьерный бег 12
Бег ловких 13
Большая комическая эстафета 13
Быстро и аккуратно 14
Быстро по кругу 14
Веревочное кольцо 15
Вокруг предмета 15
Гонки мячей в колоннах 15
Гонки парные 19
Гонки преследования 19
Грибная охота 19
Гусеница 20
Два старта 20
Двойной баланс 20
Звездная эстафета 20
Кегли 21
Кенгуру 21
Кто дальше прыгнет 22
На трех ногах 22
Наведи переправу 22
Не расцепись 23
Не столкни товарища в пропасть 23
Палка под ногами 24
Передал - садись 24

Перекати поле 25
Перенеси товарища 25
Перепасуй мяч 25
Переправа в обручах 26
Переправа с обручами 26
Переправа с гимнастическими скамейками 26
Переправа с досками 27
Перепрыгни и убеги 27
По туристской тропе 28
Победа 29
Под ногами 29
Попади в обруч 29
Попрыгаем вместе 30
Попрыгаем через обруч 30
Посадка картошки 30
Принеси мячик. 31
Пробежка через лежащих игроков 31
Рассыпал - собери 32
Рывок за мячом 32
С кочки на кочку 32
Сборы в школу 33
Скачки 33
Сквозь веревочное кольцо 33
Снайперы 34
Собери урожай 34
Сороконожки 35
Спринт обручей 35
Тачка 35
Тачка из трех 36
Транспортировка пострадавшего 36
Туннель 37
Туннель-шахматы 37
Туннель с зигзагами 37
Успей перебежать 38
Челночный бег 38
Через скакалку и под нею 38
Чехарда парная 39
Эстафета с повязками 39

Эстафета с переноской набивных мячей 40
Эстафета с хлопушками 40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 42
ЛИТЕРАТУРА 43