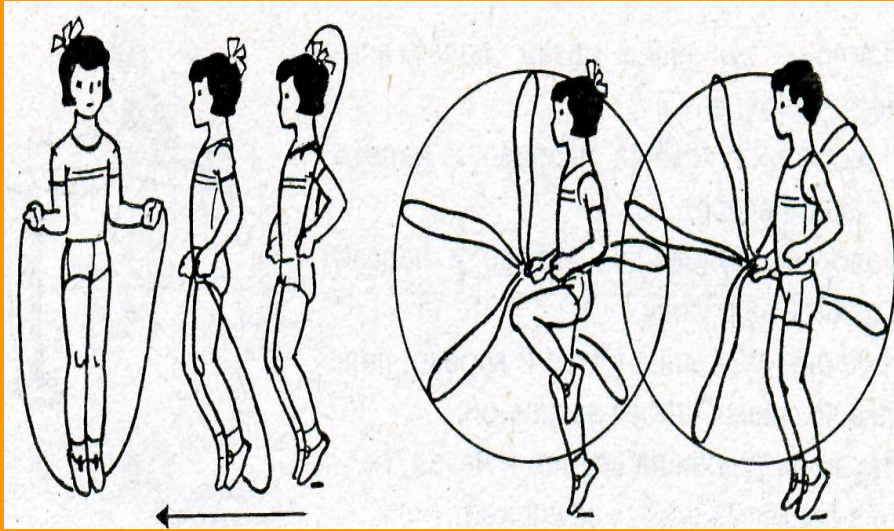




Осенние игры и эстафеты.

Работу выполнила
ученица 11"А" класса
Кузнецова Екатерина.

■ Эстафета “три прыжка”.



Участники каждой команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 10 метров от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-й, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад, 2-й берет обруч и делает через него три прыжка, идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

❑ Эстафета “Передал-садись”.



Играющие делятся на несколько команд, по 5-6 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

❑ Эстафета “Веселая скакалка”



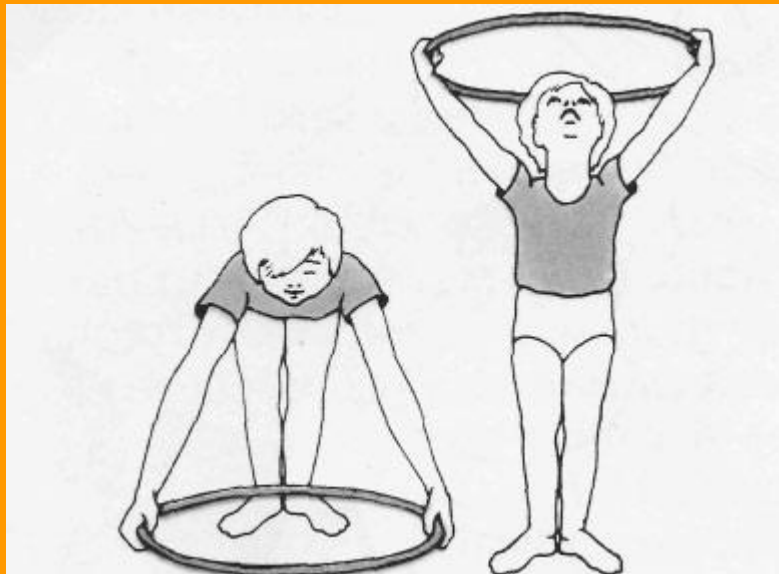
Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10–12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

■ Эстафета “Кенгуру”.



Участники строятся в колонну по одному. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 10 м одна от другой. Направляющие колонн зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками и, достигнув противоположной линии берут мяч в руки и бегом возвращаются назад. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

❑ Эстафета “Игольное ушко”.



Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя.

Затем со следующим обручем также. И так на обратном пути.

❑ Эстафета “Встречная”.



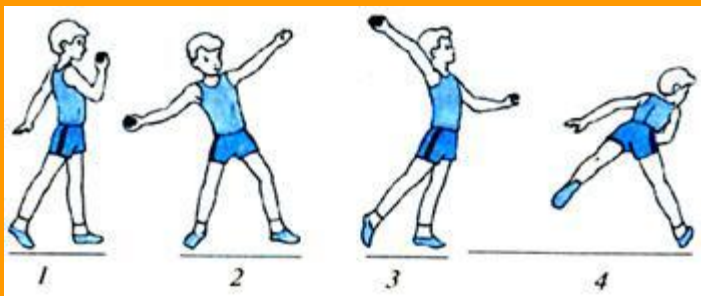
Участники каждой команды делятся пополам. Половины команд становятся друг против друга на расстоянии 10 метров в колонны по одному. Перед первыми номерами в колоннах проводится стартовая линия. По сигналу первые бегут по направлению к противоположным колоннам. Добежав до стартовой линии, они касаются рукой плеча направляющего, а сами становятся в конец колонны. Направляющий выполняет аналогичное задание.

Игра “Мяч по кругу”.



Играющие, становятся в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, в руках по волейбольному мячу. По сигналу учителя игроки начинают передавать мяч друг другу вправо или влево по кругу (обязательно в одном направлении) так, чтобы один мяч догонял другой. Проигрывает игрок, у которого окажется два мяча. Побеждает команда, которая раньше передала мячи. Играют 3—4 мин. Учитель называет игроков, которые лучше передавали мячи.

□ “Метание мяча в цель”.

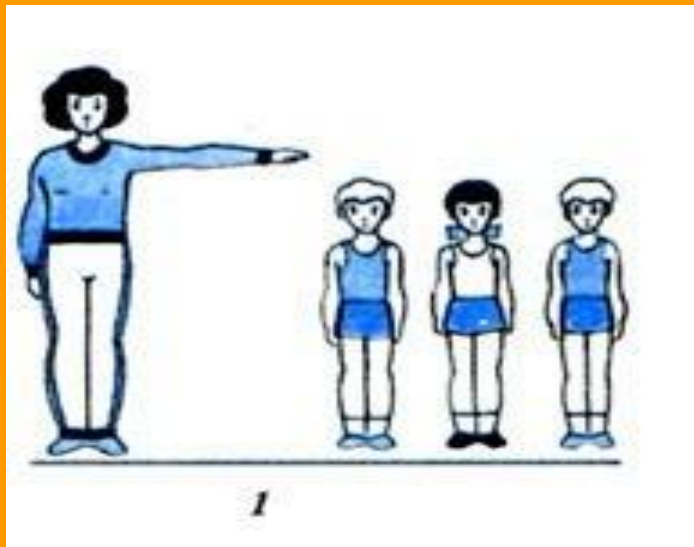


На линию метания выходят пять первых участников, расстояние между ними 0,5 м. Проверить правильность построения (обратить внимание на захват мяча рукой и положение туловища).

Имитационное упражнение: стойка лицом по направлению метания, ноги врозь, мяч в правой руке, поднять правую полусогнутую в локте руку вперед-вверх, слегка отклониться назад, показать движение броска.

Бросить мяч в обозначенный коридор. При дальнейших попытках дети должны стараться попасть в обозначенную цель.

❑ Игра “Быстро по местам”.



По команде учителя дети сначала разбегаются по залу, а затем строятся в одну шеренгу в обозначенные места. Того, кто ошибается, учитель оставляет рядом с собой, а в конце игры ставит на освободившееся место. Игра повторяется 3—4 раза.

□ “Прыжки с высоты”.



приземление: полуприсед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперед ладонями вниз, спина прямая .

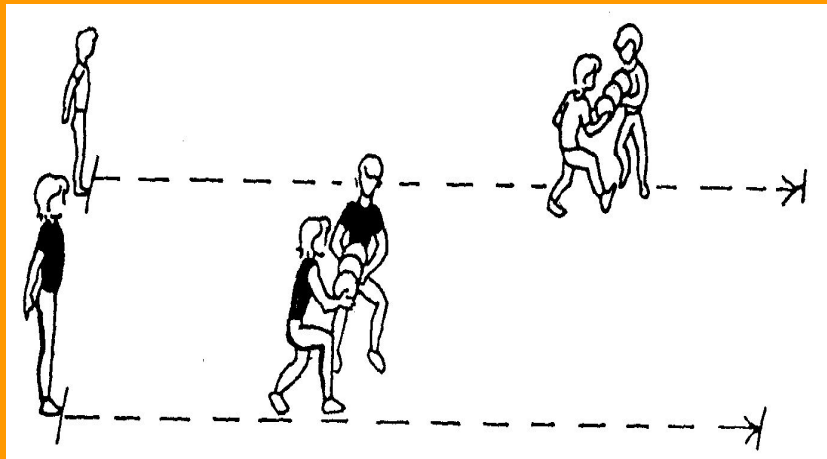
Последовательность обучения:

Из полуприседа, руки вперед, толчком двух ног небольшой прыжок с места в то же положение с сохранением равновесия.

Повторяется 5-6 раз.

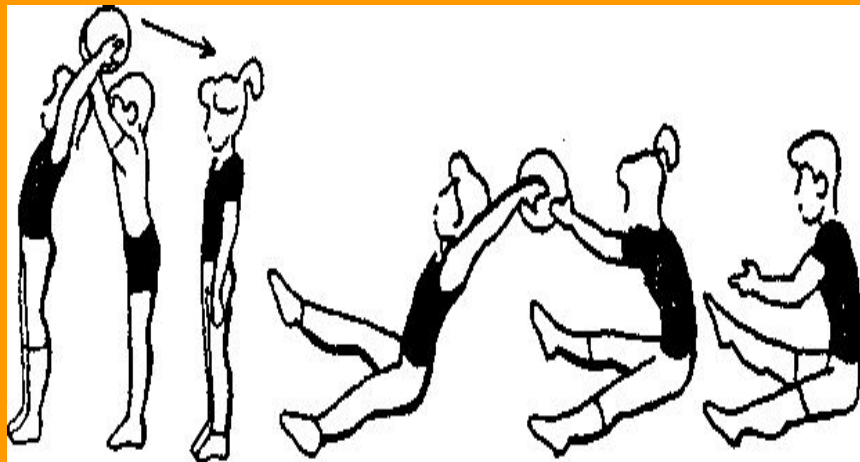
Прыжок вниз с гимнастической скамейки из полуприседа на носках, руки вперед, не выпрямляясь, стараясь не потерять равновесия. Упражнение повторяется 3-4 раза 5-6 учащимися одновременно.

Игра “Носильщики”.



4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удерживать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

❑ Игра "Гонка мячей".



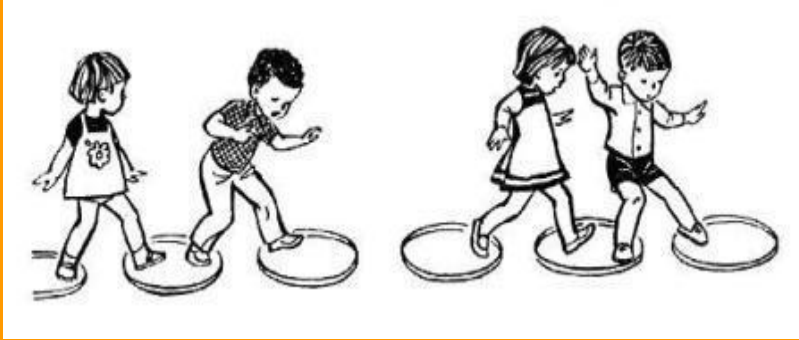
Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

❑ Игра “Эстафета зверей”.



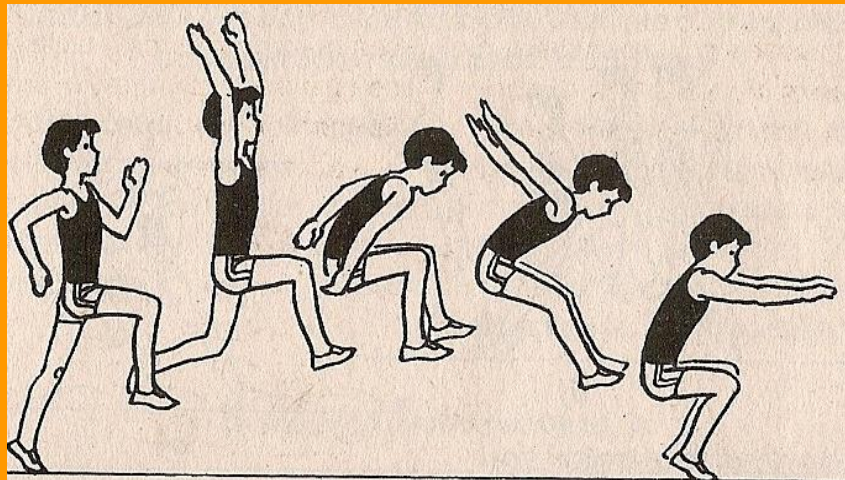
Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Играющие в командах принимают названия зверей. Стоящие первыми называются "медведями", вторыми - "волками", третьими - "лисами", четвертыми - "зайцами". Перед впереди стоящими проводится стартовая линия. По команде воспитателя участники команд должны пропрыгать до заданного места так, как это делают настоящие звери. Команда "волков" бегут как волки, команда "зайцев" - как зайцы и т. д.

❑ Игра “Прохождение болота”.



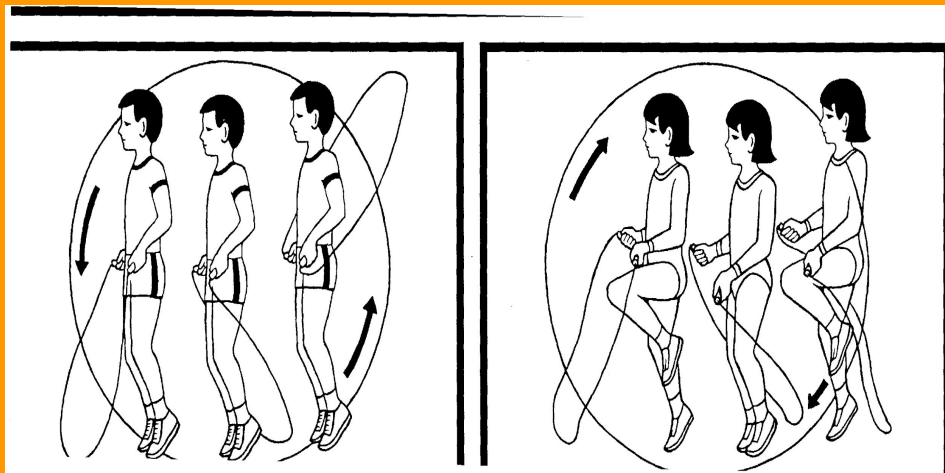
Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из 3-х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно "утонуть".

❑ Игра “Прыгунки”.



Дети делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. За сигналом ведущего участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй стает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

Игра “Кружилка”



Эта игра – эстафета со скакалкой: до поворотного пункта игроки прыгают через скакалку с ноги на ногу, а при возвращении обратно берут сложенную вдвое скакалку в одну руку и вращают ее под ногами горизонтально.

❑ Игра “Сиамские близнецы”.



Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

❑ Эстафета “Бег по кочкам”.



Играющие делятся на команды, игроки которых строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга, чертят кружки диаметром 30 - 40 см по прямой или извилистой линии. По сигналу руководителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку очередному игроку, который выполняет то же задание. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

❑ Игра "Гонка мячей над головами и под ногами".



Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

- Источники.

- <http://www.razumniki.ru/estafeta.html>
- <https://infourok.ru/pourochnie-plani-klass-2204853.html>
- <https://multiurok.ru/files/sportivnaia-estafieta.html>
-