

**«МКОУ «Рождественско-Хавская СОШ»**

**«Школьные эстафеты»**



**Панина Т. Ю.**

# **«Передача эстафетной палочки»**

**Инвентарь: 2 флажка ; 2 Эстафетные палочки.**

**По сигналу капитан начинает движение, обегает флажок, справа передаёт эстафетную палочку следующему игроку справа. Побеждает команда первая закончившая эстафету.**

# «Лабиринт»

Инвентарь: 4 обруча; 2 флажка.

По сигналу капитан начинает движение , подбегает к обручу пролезает через него с правой стороны , потом пролезает через другой обруч с левой стороны, обегает флажок ,возвращаясь так же пролезаем через один обруч, а потом через другой ,передаёт эстафету правой рукой. Побеждает та команда которая первая закончит эстафету.

# « Эстафета »

Инвентарь: 4 обруча; 2 волейбольных мяча; 2 резиновых мяча.

По сигналу капитан начинает движение, подбегает к обручу где лежит волейбольный и резиновый мяч, берёт два мяча в руки, подбегает к другому обручу, кладёт в него два мяча и возвращаясь передаёт эстафету правой рукой. Второй игрок так же перекладывает мячи из обруча в обруч. Побеждает команда которая закончит эстафету первой.

# «Эстафета»

Инвентарь: 6 мячей; 4 обруча

По сигналу капитан начинает движение, подбегает к обручу, собирает 3 мяча, подбегает к другому обручу, кладёт в него мячи, возвращаясь передаёт эстафету правой рукой. Побеждает команда которая закончит эстафету первой.

# **«Попади в цель»**

**Инвентарь: 2 флажка; 2 лаптёжных мяча.**

**По сигналу капитан начинает движение, подбегает к флажку, бросает в колобка три раза мяч, возвращаясь передаёт эстафетный мяч . Побеждает та команда которая придёт первой и наберёт больше попаданий в колобка.**

# «Скакалочка»

Инвентарь: 2 скакалки ; 2 обруча

По сигналу капитан начинает движение, подбегает к обручу, перелезает через обруч , подбегает к флажку берёт скакалку, и прыгает 3 раза, возвращает скакалку , бежит обратно передаёт эстафету касанием руки. Побеждает команда которая закончит эстафету первой.

# «Перекаати мяч»

Инвентарь: 2 мяча.

По сигналу капитан начинает перекаатывать мяч под ногами , при этом ноги на ширине плеч , последний человек в команде берёт мяч и быстро перебегаает в начало колонны, затем выполняет всё то же самое что и делал капитан. Побеждает команда которая закончит эстафету первой.