

Эстафеты с предметами.

Подготовил учитель
ФГКОУ СОШ №167
Комарова Надежда Николаевна



Эстафета «Паровоз и вагончики».

Капитаны команд - тепловозы, а остальные - вагончики. По команде тепловозы прицепляют первый



Эстафета «Ласточка».

Дети сидят на скамейках и выполняют наклоны вперед, назад, имитируя движения гребцов; по сигналу учителя



Полоса препятствий.

Нужно пробежать по скамейке; сделать кувырок вперед; бег по кочкам; перепрыгнуть через барьер(скамья) и вернуться бегом назад.



Эстафета с мячом

Команда состоит из пяти игроков. Игровое время состоит из трех таймов по 20 минут, но каждая остановка фиксируется, и они длятся до 40 минут, 10 минут перерыв.

Ходить с мячом запрещено. Ты имеешь право на 2 шага перед тем, как избавиться от мяча. Если ты сделаешь 3-ий шаг, тебя накажут за пробежку.

Вести мяч 2-мя руками или взять мяч в две руки, а потом опять вести запрещено. Игрок будет наказан за двойное ведение. Забросив мяч в корзину, ты зарабатываешь **2** или даже **3**, если бросаешь с расстояния 6,25м. Если соперник нарушает по отношению к тебе правила, ты получаешь право на **1**, **2** или даже **3** штрафных броска. В случае равного счета, дают по 5 минут дополнительных, пока кто ни будь не победит по очкам. Обхват сзади так же запрещен. Этот игрок наказывается судьей.

Если игрок с мячом находится на половине поля врага и перебрасывает на свою половину поля, то этот игрок будет наказан, игрок из другой команды сбрасывает мяч с боку, становясь 1-ой ногой на свою половину поля, другой ногой на поле противника.

