

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭСТАФЕТНОМУ БЕГУ



ЭСТАФЕТЫ

Веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество. Установите четкие знаки для начала эстафет – «клинии», «в ряд». Для конца – дуть в свисток, для тишины – поднять левую руку. Используйте язык жестов – мах рукой – для начала, все равно, что сказать «Пошли!»



КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА

- Играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, - крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды).

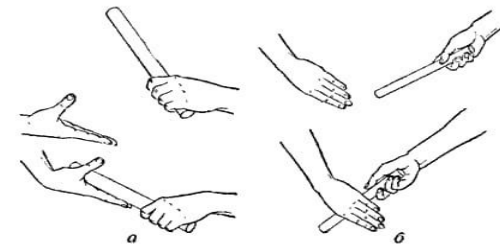
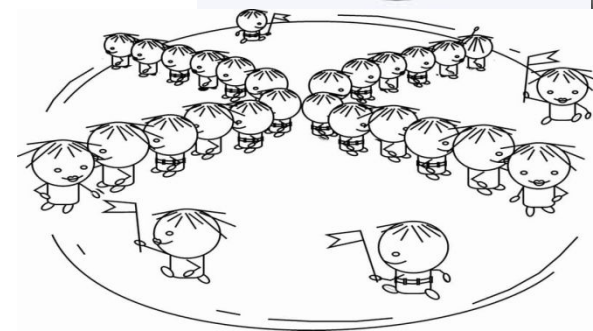
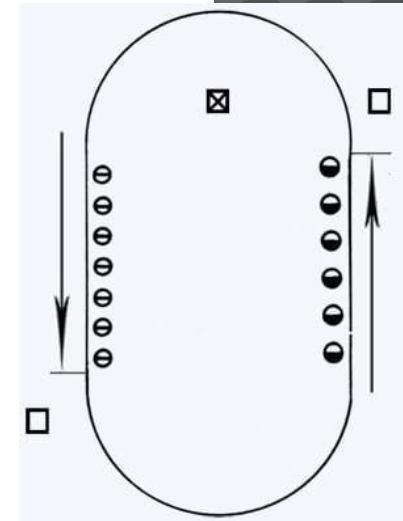
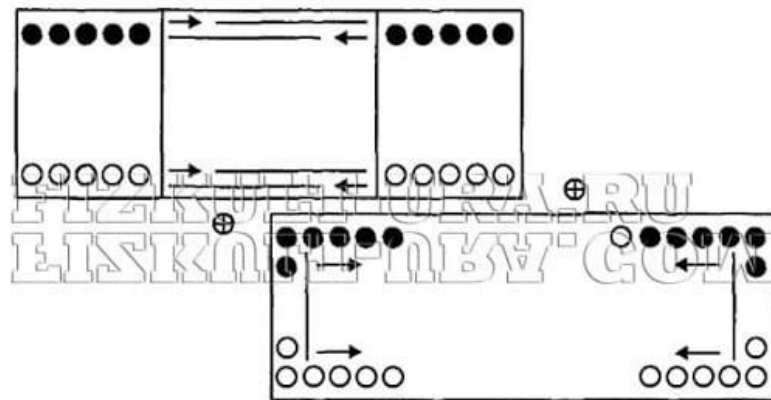


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.



ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА

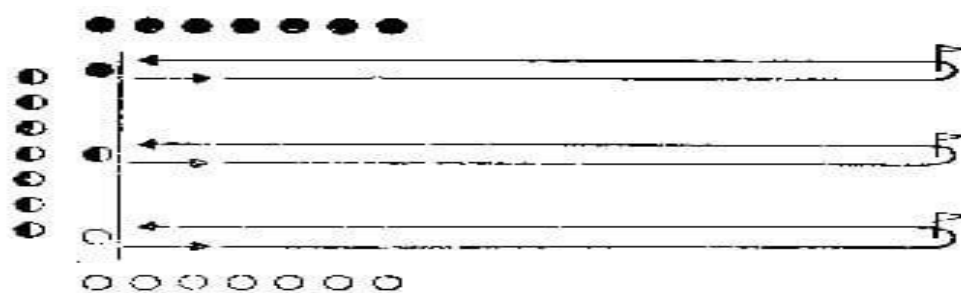
- Играющие делятся на две команды. Каждая в свою очередь делится пополам. Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: «Марш!» они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т. д.



●○ Игроки противоположных команд ⊕ Руководитель

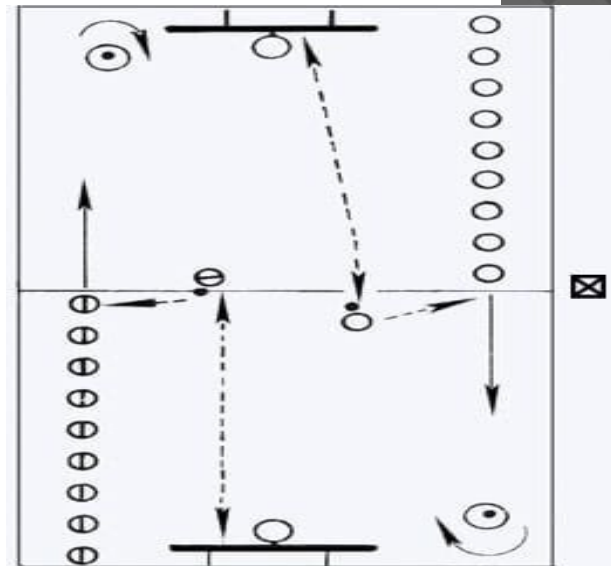
ЛИНЕЙНАЯ ЭСТАФЕТА

- Команды строятся в колонны перед общей стартовой линией справа от стоек. По команде руководителя головные с эстафетными палочками в правой руке оббегают флажки, установленные на расстоянии 15-30м, и возвращаются к своей команде, передают ее вторым в колонне в правую руку, а сами становятся в конец колонны. Вторые и остальные участники команды поочередно делают то же. Выигрывает та команда, в которой последний передаст эстафету стоящему первым раньше всех.



КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА

- Отличительная особенность комбинированной эстафеты в том, что в ней каждый член команды выполняет свое индивидуальное задание. Например: первый игрок держит мяч в руках, добегает до финиша и возвращается; второй – бежит, прыгая через скакалку; третий – бежит и катит по земле обруч; четвертый – участник бежит с мячом, ударяя его о землю; пятый – бежит спиной вперед и т.д.



ЭСТАФЕТА «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»

- – это множество самых разнообразных спортивных конкурсов для команд. Задания зависят только от фантазии организатора и детских возможностей. Это командные соревнования, в которых дети демонстрируют силу, ловкость, быстроту. В них дух соперничества, переживания за успех товарища, накал страстей и взрывы эмоций.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!