

Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

Выполнил:

Студент группы ЗПСО-12

Султанов В.А.

# Содержание, направленность и методика проведения соревнований предполагают соблюдение следующих основных принципов:

- ▶ соответствие форм и средств психофизическим особенностям участников;
- ▶ доступность для всех участников, в том числе и для тех, кто ещё не приобщился к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- ▶ комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект детей;
- ▶ коллективность действий участников;
- ▶ ступенчатость и периодичность проведения соревнований;
- ▶ гласность, сравнимость результатов, определённости цели и задач, единство требований;
- ▶ высокая культура организации и проведения соревнований;
- ▶ рациональное чередование игровых средств в оздоровительно-тренировочных целях.

# Порядок проведения

- ▶ Эстафеты должны иметь одинаковую направленность (каждый участник выполняет одинаковое задание с перемещением по площадке) включающих в себя не сложные задания, действия их выполнения должны быть знакомы детям. *Желательно показать целостное выполнение упражнения.*
- ▶ Чаще применяются линейные эстафеты, где участники передвигаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу. Ввиду быстрой утомляемости детей соревнования по времени проведения должны соответствовать их возрастным особенностям.
- ▶ Заканчивать соревнования нужно торжественным награждением победителей и призёров не только общей грамотой, но и индивидуально (например, сладкий приз), что бы стимулировать детей на дальнейшие занятия и повышение своего мастерства.

# Эстафеты с мячами разного веса и размера

- ▶ 1. Бег с малым мячом в руках до стойки и обратно. Передача мяча из рук в руки.
- ▶ 2. «Передача эстафетного огня». Бег с факелом (конус перевёрнутый отверстием вверх на нём лежит волейбольный мяч) до стойки и обратно. Конус держать двумя руками. При передаче мяч придерживать рукой.
- ▶ 3. Прыжки на двух ногах, мяч держать между коленей. Упражнение выполнять до стойки, обратно бег с мячом в руках. Мяч передать в руки.
- ▶ 4. Бег с волейбольным мячом до обруча, положить мяч в обруч, продолжить бег до стойки, на обратном пути поднять мяч, добежать до следующего участника, передать мяч в руки.
- ▶ 5. «Передай мяч». Команда стоит в шегенге, мяч передают вправо, последний игрок, получив мяч, выбегает вперёд, встаёт и начинает передачу вновь. Эстафета заканчивается, когда вперёд встанет капитан.
- ▶ 6. «Верблюды». Бег с мячом за спиной. Мяч держать за спиной двумя руками.
- ▶ **Инвентарь:** поворотные стойки, конусы, мячи (малые, волейбольные, метбол 1 кг), обручи.

# Эстафеты на лыжах и санках

- ▶ 1. Бег на лыжах без палок. Передача эстафеты касанием руки.
- ▶ 2. Бег на лыжах с преодолением ворот из палок. Участник проезжает в ворота, двигаясь в одну сторону, обратно они остаются справа.
- ▶ 3. «Буксировка». Упражнение выполняется в паре. Один на лыжах, второй без них. Участник без лыж за палки везёт лыжника.
- ▶ 4. Бег на лыжах с палками одновременным двухшажным ходом.
- ▶ 5. Участники без лыж. Передвижение на санках при помощи лыжных палок.
- ▶ 6. «Буксировка на санках». Упражнение выполняется в паре. Один участник везёт другого на санках, на обратном пути они меняются местами.
- ▶ **Инвентарь:** лыжи и палки по числу участников, санки по числу команд, поворотные стойки.

# Эстафеты с элементами ГИМНАСТИКИ

- ▶ 1. Бег по гимнастической скамейке.
- ▶ 2. Прыжки ноги врозь, гимнастическая скамейка между ногами.
- ▶ 3. Проползти по скамейке на четвереньках.
- ▶ 4. Добежать до скамейки, лечь на живот, передвигаться при помощи рук.
- ▶ 5. Прыжки по скамейке (на скамейку ноги вместе, со скамейки ноги врозь).
- ▶ 6. Добежать до скамейки, сесть на неё верхом, передвигаться по скамейке при помощи ног.
- ▶ **Инвентарь:** гимнастические скамейки, поворотные конусы.

# Эстафеты с элементами лёгкой атлетики

- ▶ 1. Бег змейкой с мячом в руках.
- ▶ 2. Полоса препятствий (проползти под барьерами высотой 50 см).
- ▶ 3. Метание мяча в обруч.
- ▶ 4. Прыжки через барьеры на двух ногах.
- ▶ 5. Передача мяча над головой двумя руками.
- ▶ 6. Прыжок всей командой. Выполняется поочередно каждым участником двумя ногами с места. Следующий начинает прыжок с места приземления предыдущего участника.
- ▶ **Инвентарь:** баскетбольные мячи по числу команд, барьеры высотой 50 см по 4 на каждую команду, малые мячи по 3 на каждую команду.

# Эстафеты с элементами баскетбола

- ▶ 1. Ведение мяча бегом. В одну сторону правой рукой, обратно левой.
- ▶ 2. «Передал садись». Передача мяча от груди двумя руками. Капитан с мячом стоит напротив своей команды, передаёт мяч первому участнику, тот, выполнив передачу, приседает. Капитан поочередно выполняет передачи всем участникам.
- ▶ 3. Ведение мяча спиной вперёд удобной для участника рукой.
- ▶ 4. «Прокати мяч». Катить мяч по полу рядом с собой одной рукой до поворотной стойки, обратно бегом с мячом в руках.
- ▶ 5. Прыжки на двух ногах с ведением мяча. Ведение мяча удобной рукой.
- ▶ 6. Бег с двумя баскетбольными мячами.
- ▶ **Инвентарь:** поворотные стойки, по 2 баскетбольных мяча каждой команде.