

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭСТАФЕТНОМУ БЕГУ  
(КРУГОВАЯ, ВСТРЕЧНАЯ, ЛИНЕЙНАЯ, КОМБИНИРОВАННАЯ,  
ЭСТАФЕТА «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»).

Черёмухина Ксения ЗПСО12

ЭСТАФЕТЫ МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ НИХ. ОНИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ НЕСКОЛЬКО ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРОВОДИМЫХ ОБЫЧНО ДЕТЬМИ ПО ОЧЕРЕДИ. СЛОЖНОСТЬ И ДЛИННА ЭСТАФЕТЫ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ. КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В КОМАНДАХ ДОЛЖНО БЫТЬ ОДИНАКОВОЕ.

#### ВАРИАНТЫ ЭСТАФЕТ:

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. ЭСТАФЕТА ЗАКАПЧИВАЕТСЯ, КОГДА КОМАНДЫ ПОМЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ НА ПЛОЩАДКЕ. ВЫИГРЫВАЮТ ТЕ, КТО ЗАКОНЧИЛ ПРОБЕЖКИ РАНЬШЕ.

ПРОСТАЯ 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). ВСЕ ИГРОКИ ДЕЛАЮТ ПОЛШАГА ОТ ЦЕНТРА. ПОЛУЧИВШИЙ ЭСТАФЕТУ ИГРОК ТАКЖЕ ОБЕГАЕТ КРУГ И ПЕРЕДАЕТ ЕЕ ТРЕТЬЕМУ НОМЕРУ. КОГДА НАЧИНАВШИЙ ИГРУ ОКАЖЕТСЯ С КРАЮ И ЕМУ ПРИНЕСУТ ЭСТАФЕТУ, ОН ПОДНИМАЕТ ЕГО ВВЕРХ, ВОЗВЕЩАЯ ОБ ОКОНЧАНИИ ИГРЫ ЕГО КОМАНДОЙ. ПО ПОДНЯТОЙ РУКЕ ВИДНО, КТО ЗАКОНЧИЛ ЭСТАФЕТУ РАНЬШЕ. ПРАВИЛА ЗАПРЕЩАЮТ ВО ВРЕМЯ ОБЕГАНИЯ КАСАТЬСЯ СТОЯЩИХ ИГРОКОВ, А ТЕМ — МЕШАТЬ ИГРОКАМ, СОВЕРШАВШИМ ПРОБЕЖКИ.

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ – ЭТО МНОЖЕСТВО САМЫХ РАЗНООБРАЗНЫХ СПОРТИВНЫХ КОНКУРСОВ ДЛЯ КОМАНД. ЗАДАНИЯ ЗАВИСЯТ ТОЛЬКО ОТ ФАНТАЗИИ ОРГАНИЗАТОРА И ДЕТСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

ЦЕЛЬ: ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА УЧЕНИКОВ, РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ.

ЗАДАЧИ:

СПЛОЧЕНИЕ УЧЕНИКОВ.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: СПОРТЗАЛ, СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА.

1 ЭСТАФЕТА «ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ». КОМАНДЫ ПОСТРОЕНЫ В КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ ЗА ЛИНИЕЙ СТАРТА, В РУКАХ У НАПРАВЛЯЮЩЕГО ЭСТАФЕТНАЯ ПАЛОЧКА. ПО СИГНАЛУ ПЕРВЫЙ НОМЕР ДОБЕГАЕТ ДО ФИШКИ, ОБЕГАЕТ ЕЁ И ВОЗВРАЩАЕТСЯ К КОМАНДЕ, ПЕРЕДАЁТ ПАЛОЧКУ СЛЕДУЮЩЕМУ. ВТОРОЙ ВЫПОЛНЯЕТ ТО ЖЕ ЗАДАНИЕ И Т.Д.

ИНВЕНТАРЬ: ПАЛОЧКИ.

2 ЭСТАФЕТА «ПЕРЕПРАВА С ОБРУЧЕМ». ВСЕ УЧАСТНИКИ ВЫСТРАИВАЮТСЯ В КОЛОННУ. ПЕРВЫЙ ИГРОК НАДЕВАЕТ НА СЕБЯ ОБРУЧ. ПО СИГНАЛУ ОН БЕЖИТ ДО ФИШКИ И ОБРАТНО, ЗАТЕМ НАДЕВАЕТ ОБРУЧ НА ВТОРОГО УЧАСТНИКА И БЕЖИТ ВМЕСТЕ С НИМ В ОБРУЧЕ ДО ФИШКИ. ПЕРВЫЙ УЧАСТНИК ОСТАЕТСЯ НА ПРОТИВПОЛОЖНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ, А ВТОРОЙ БЕЖИТ ЗА ТРЕТЬИМ И Т.Д. КАК ТОЛЬКО ПОСЛЕДНИЙ ИГРОК БУДЕТ «ПЕРЕПРАВЛЕН», КОМАНДЫ ДОЛЖНЫ ПОСТРОИТЬСЯ В КОЛОННЫ.

ИНВЕНТАРЬ: ОБРУЧИ.

3 ЭСТАФЕТА «КЕНГУРУ». ПЕРВЫЙ УЧАСТНИК, ЗАЖАВ МЕЖДУ НОГАМИ (ВЫШЕ КОЛЕН) МЯЧ, ДОЛЖЕН ДВИГАТЬСЯ ПРЫЖКАМИ ВПЕРЕД ДО ФИШКИ И ОБРАТНО. ВЕРНУВШИСЬ, ПЕРЕДАТЬ ЭСТАФЕТУ СЛЕДУЮЩЕМУ ИГРОКУ. ЕСЛИ МЯЧ УПАЛ НА ПОЛ, ЕГО НУЖНО ПОДОБРАТЬ, ВЕРНУТЬСЯ НА ТО МЕСТО, ГДЕ МЯЧ ВЫПАЛ, ЗАЖАТЬ НОГАМИ И ТОЛЬКО ТОГДА ПРОДОЛЖИТЬ ЭСТАФЕТУ.

ИНВЕНТАРЬ: МЯЧИ.

4 ЭСТАФЕТА «ПЕРЕДАЙ ДРУГОМУ». КОМАНДЫ ВЫСТРАИВАЮТСЯ В КОЛОННЫ, ПЕРВЫЙ ИГРОК ПОЛУЧАЕТ МЯЧ. НА НЕКОТОРОМ РАССТОЯНИИ ПЕРЕД КАЖДОЙ КОМАНДОЙ КЛАДУТ ОБРУЧ, В КОТОРЫЙ ИГРОК БРОСАЕТ МЯЧ. ЛОВИТ МЯЧ ВТОРОЙ УЧАСТНИК КОМАНДЫ, А ПЕРВЫЙ ТЕМ ВРЕМЕНЕМ ЗАНИМАЕТ МЕСТО В КОНЦЕ КОЛОННЫ. ЕСЛИ МЯЧ НЕ ПОЙМАН, ТО БЕЖИТ ЗА НИМ ТРЕТИЙ ИГРОК. ДАЛЕЕ МЯЧ КИДАЕТ ВТОРОЙ ИГРОК. ПОБЕЖДАЕТ КОМАНДА, В КОТОРОЙ МЯЧ БЫСТРЕЕ ВЕРНЕТСЯ К ПЕРВОМУ ИГРОКУ.

ИНВЕНТАРЬ: МЯЧИ И ОБРУЧИ.

5 ЭСТАФЕТА «ВОЛНА». КОМАНДЫ ВЫСТРАИВАЮТСЯ ПАРАЛЛЕЛЬНО, ИГРОКИ В КОМАНДЕ СТОЯТ КОЛОННОЙ В ЗАТЫЛОК ДРУГ ДРУГУ НА РАССТОЯНИИ ОДНОГО ШАГА ОТ ДРУГОГО. ПЕРВЫЕ НОМЕРА В КОМАНДАХ КЛАДУТ ПЕРЕД СОБОЙ МЯЧ ТАК, ЧТОБЫ ДО НЕГО МОЖНО БЫЛО СДЕЛАТЬ ОДИН ШАГ. ПО СИГНАЛУ ВЕДУЩЕГО ПЕРВЫЙ НОМЕР, НАКЛОНИВШИСЬ ВПЕРЕД, БЕРЕТ РУКАМИ МЯЧ, ПОДНИМАЕТ ЕГО НАД ГОЛОВОЙ, И, ОТКЛОНИВШИСЬ НАЗАД КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ, ПЕРЕДАЕТ МЯЧ СТОЯЩЕМУ ЗА НИМ ВТОРОМУ НОМЕРУ КОМАНДЫ. ВТОРОЙ НОМЕР, НАКЛОНИВШИСЬ ВПЕРЕД, ПРИНИМАЕТ МЯЧ И ПЕРЕДАЕТ ЕГО НАЗАД ЧЕРЕЗ СВОИ ШИРОКО РАССТАВЛЕННЫЕ НОГИ. ТРЕТИЙ НОМЕР ПЕРЕДАЕТ МЯЧ КАК ПЕРВЫЙ, ЧЕТВЕРТЫЙ – КАК ВТОРОЙ, МЯЧ ПУТЕШЕСТВУЕТ ПО ШЕРЕНГЕ ИГРОКОВ ПООЧЕРЕДНО: НАД ГОЛОВОЙ – ПОД НОГАМИ, НАД ГОЛОВОЙ - ПОД НОГАМИ, СОВЕРШАЯ ВОЛНООБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. ПОБЕЖДАЕТ ТА КОМАНДА, КОТОРАЯ, НЕ СДЕЛАВ НИ ОДНОЙ ОШИБКИ, НЕ УРОНИВ МЯЧ, БЫСТРЕЕ СУМЕЕТ ПЕРЕДАТЬ МЯЧ ОТ ПЕРВОГО НОМЕРА ДО ПОСЛЕДНЕГО.

ИНВЕНТАРЬ: МЯЧИ.

6 ЭСТАФЕТА «ПЕРЕНОС ТРЕХ МЯЧЕЙ». НА СТАРТЕ ПЕРВЫЙ УЧАСТНИК ЭСТАФЕТЫ БЕРЕТ СРАЗУ ТРИ БАСКЕТБОЛЬНЫХ МЯЧА И, ПО СИГНАЛУ ВЕДУЩЕГО, БЕЖИТ С НИМИ ДО ОРИЕНТИРА (ОБРУЧА). ОСТАВЛЯЕТ ИХ ТАМ, БЕЖИТ ОБРАТНО И ПЕРЕДАЕТ ЭСТАФЕТУ СЛЕДУЮЩЕМУ УЧАСТНИКУ. ТОТ ДОЛЖЕН ДОСТАВИТЬ МЯЧИ ОБРАТНО К ЛИНИИ СТАРТА. И ТАК ДАЛЕЕ.

ИНВЕНТАРЬ: ОБРУЧИ И МЯЧИ.

7 ЭСТАФЕТА «ЭСТАФЕТА С ВОЛЕЙБОЛЬНЫМ МЯЧОМ». КОМАНДЫ ВЫБИРАЮТ КАПИТАНОВ. НА ПЛОЩАДКЕ НА РАССТОЯНИИ 3-Х МЕТРОВ ЧЕРТЯТ ДВЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ЛИНИИ: ЗА ОДНОЙ ВЫСТРАИВАЮТСЯ КОМАНДЫ, ЗА ДРУГОЙ СТАНОВЯТСЯ КАПИТАНЫ, КАЖДЫЙ ЛИЦОМ К СВОЕЙ КОМАНДЕ. У КАПИТАНОВ В РУКАХ ПО ВОЛЕЙБОЛЬНОМУ МЯЧУ. ПО СИГНАЛУ КАПИТАНЫ ВЫПОЛНЯЮТ БРОСОК МЯЧА ВПЕРЕДИ СТОЯЩИМ ИГРОКАМ В СВОИХ КОМАНДАХ. ПОЙМАВ МЯЧ, ИГРОК ВЫПОЛНЯЕТ БРОСОК ОБРАТНО КАПИТАНУ, А САМ ЗАНИМАЕТ МЕСТО В КОНЦЕ КОЛОННЫ. ЗАТЕМ КАПИТАН БРОСАЕТ МЯЧ ВТОРОМУ ИГРОКУ И, ПОЛУЧИВ ЕГО ОБРАТНО, - ТРЕТЬЕМУ И ТАК ДАЛЕЕ ПО ПОРЯДКУ. ПЕРЕДАВ МЯЧ КАПИТАНУ, КАЖДЫЙ ИГРАЮЩИЙ УБЕГАЕТ В КОНЕЦ КОЛОННЫ. ЭСТАФЕТА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, КОГДА У СТАРТОВОЙ ЛИНИИ ОКАЖЕТСЯ ТОТ, КТО ПЕРВЫМ ЛОВИЛ МЯЧ, БРОШЕННЫЙ КАПИТАНОМ.

ИНВЕНТАРЬ: ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ МЯЧИ.

8 ЭСТАФЕТА «ЛОВКИЙ ФУТБОЛИСТ». ОТ ЛИНИИ СТАРТА ИГРОКИ ВЫПОЛНЯЮТ ВЕДЕНИЕ ФУТБОЛЬНОГО МЯЧА НОГОЙ ПО ПРЯМОЙ ДО ОБРУЧА, ОБВОДЯТ ЕГО И ВОЗВРАЩАЮТСЯ ОБРАТНО, ТАК ЖЕ С ВЕДЕНИЕМ ФУТБОЛЬНОГО МЯЧА НОГОЙ ПО ПРЯМОЙ. НА СТАРТОВОЙ ЛИНИИ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА БЕЗ ПОМОЩИ РУК. СЛЕДУЮЩИЙ УЧАСТНИК КОМАНДЫ НЕ МОЖЕТ НАЧАТЬ ЭСТАФЕТУ ДО МОМЕНТА ПЕРЕСЕЧЕНИЯ ПРЕДЫДУЩИМ ИГРОКОМ СТАРТОВОЙ ЛИНИИ.

ИНВЕНТАРЬ: ФУТБОЛЬНЫЕ МЯЧИ И ОБРУЧИ.

9 ЭСТАФЕТА «БЕГ СО СКАКАЛКОЙ». ПО СИГНАЛУ СУДЬИ ПЕРВЫЙ УЧАСТНИК КАЖДОЙ КОМАНДЫ ВЫПОЛНЯЕТ ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ПОД КАЖДЫЙ БЕГОВОЙ ШАГ ОТ СТОЙКИ ДО СТОЙКИ. ЗАТЕМ ИГРОК БЕЖИТ К ОБРУЧУ И КЛАДЕТ В НЕГО СКАКАЛКУ, ОББЕГАЕТ ОБРУЧ И ВОЗВРАЩАЕТСЯ К СВОЕЙ КОМАНДЕ ОБЫЧНЫМ БЕГОМ. ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ КАСАНИЕМ РУКИ ВТОРОГО ИГРОКА. ВТОРОЙ ИГРОК НАЧИНАЕТ ЭСТАФЕТУ С ОБЫЧНОГО БЕГА, ПОДБЕГАЕТ К ОБРУЧУ, БЕРЕТ СКАКАЛКУ И ВОЗВРАЩАЕТСЯ С ПРЫЖКАМИ НА КАЖДЫЙ ШАГ ОТ СТОЙКИ ДО СТОЙКИ, ЗАТЕМ ДОБЕГАЯ ДО СТАРТОВОЙ ЛИНИИ ПЕРЕДАЕТ ЭСТАФЕТУ. ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕТЬМИ ЗАДАНИЯ «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ПОД КАЖДЫЙ БЕГОВОЙ ШАГ» ДОЛЖНО В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ ПРОВОДИТЬСЯ ОТ СТАРТОВОЙ ЛИНИИ ДО СТОЙКИ. В СЛУЧАЕ НАРУШЕНИЯ ИГРОКОМ УСЛОВИЙ ЭСТАФЕТЫ, ОН ВОЗВРАЩАЕТСЯ СУДЬЕЙ ОБРАТНО К СТАРТОВОЙ ЛИНИИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ЭСТАФЕТЫ.

ИНВЕНТАРЬ: СКАКАЛКИ И ОБРУЧИ.

10 ЭСТАФЕТА «ПЕРЕХОД БОЛОТА». У ПЕРВЫХ УЧАСТНИКОВ ПО 2 ЛИСТКА БУМАГИ. ЗАДАЧА – ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ «БОЛОТО» ПЕРЕСТУПАЯ ПО «КОЧКАМ» - ЛИСТАМ БУМАГИ. НУЖНО ПОЛОЖИТЬ «КОЧКУ» НА ПОЛ, ВСТАТЬ НА НЕЕ ДВУМЯ НОГАМИ, А ДРУГУЮ «КОЧКУ» ПОЛОЖИТЬ ВПЕРЕДИ СЕБЯ. ПОБЕЖДАЕТ ТА КОМАНДА, КОТОРАЯ ПЕРВАЯ ПРОШЛА «БОЛОТО»