

# Эстафета с мячом





# Способы передачи эстафеты

1. Касание ладонью.
2. Передача предметов из рук в руки.
3. Определение передачи эстафеты (стартовая линия).
4. Путь движения должен быть свободен.
5. Все препятствия должны быть удалены на 3м., от места проведения эстафет.
6. Соблюдать интервал, чтобы исключить столкновение.

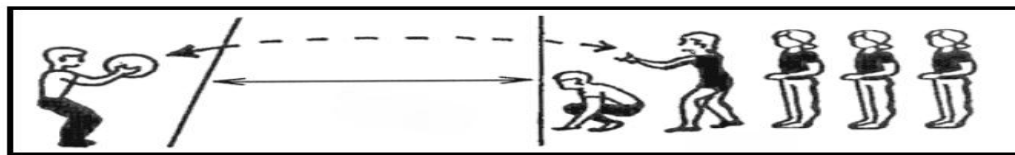


## Эстафета «Передал - садись!»

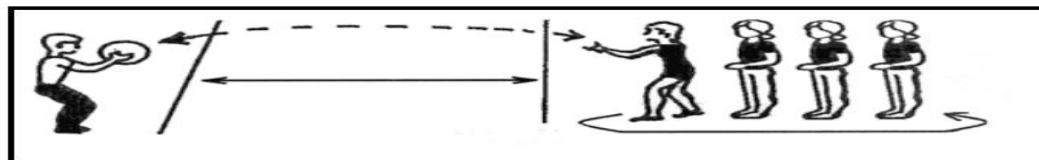
Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

### ЭСТАФЕТЫ

#### ▣ «Передал - садись»



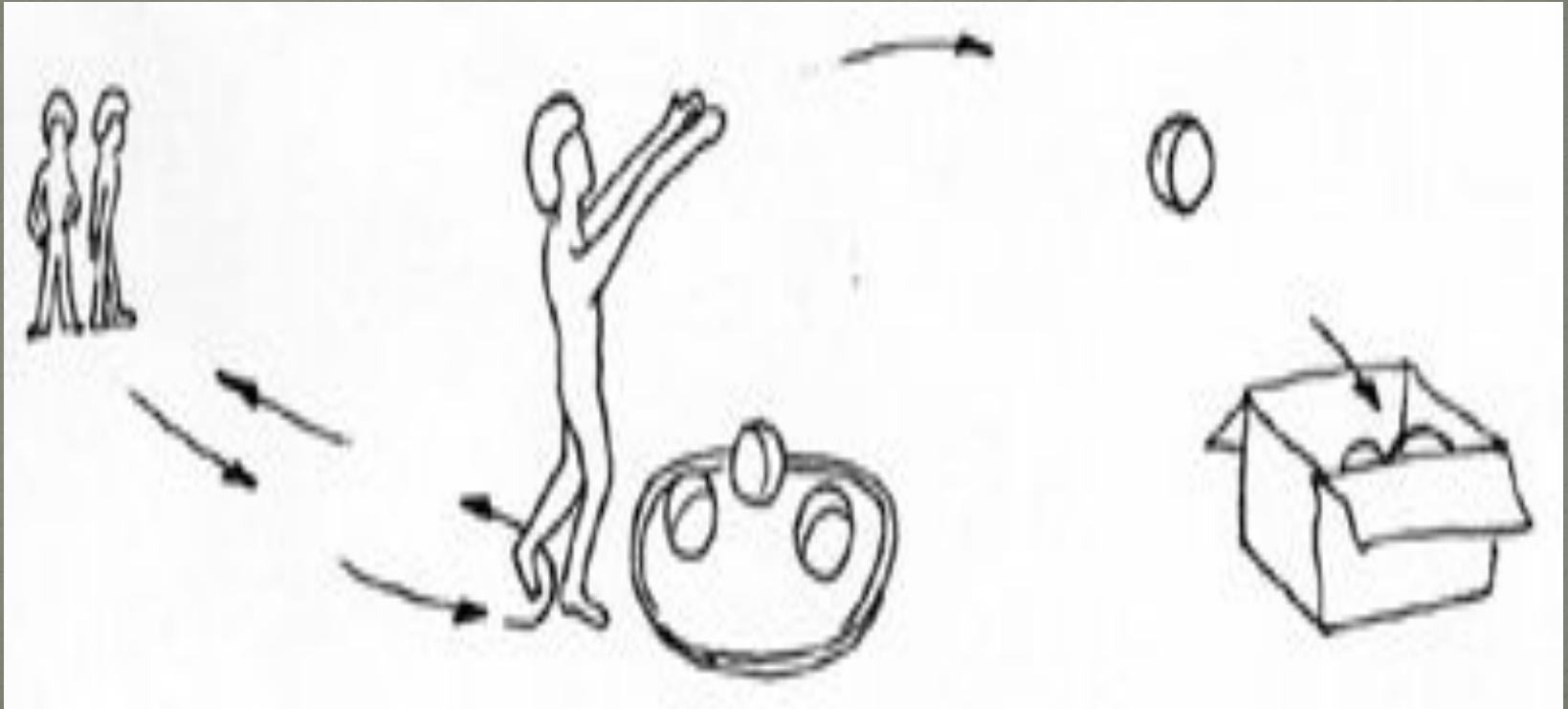
#### ▣ «Передача в колонне»

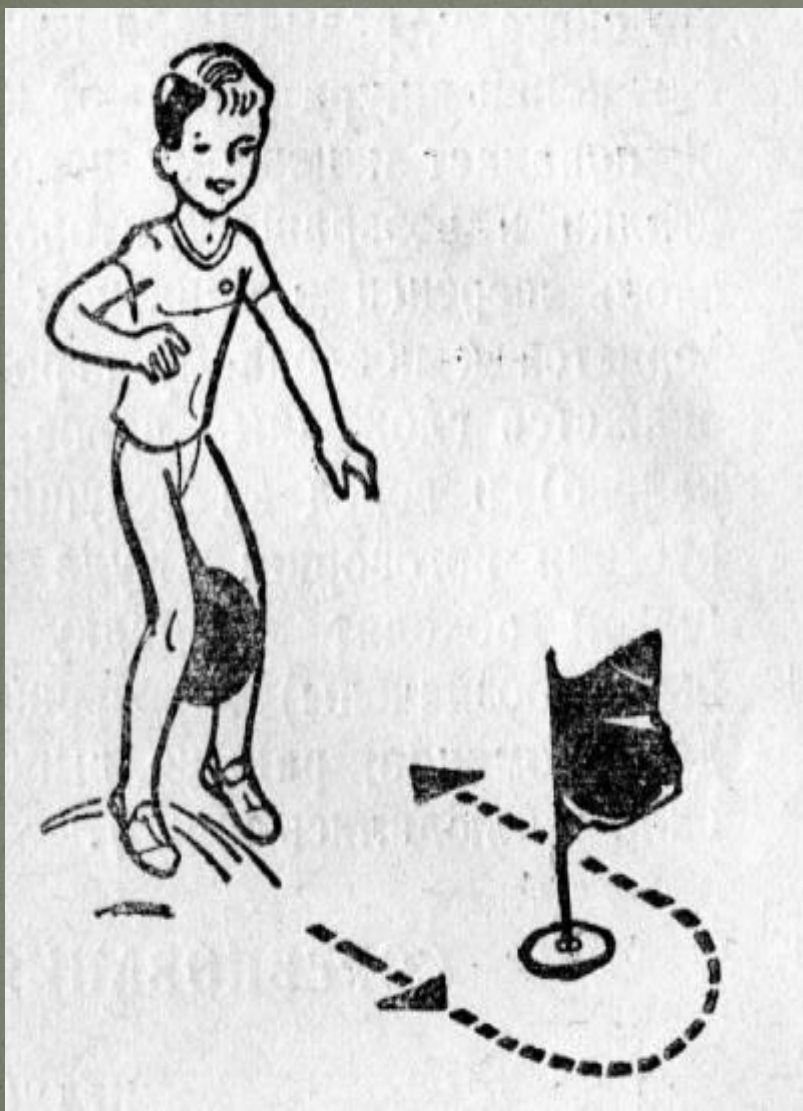




# Попади в цель.

Впереди каждой колонны ставится корзина на расстоянии 3-4 метра. Каждый игрок должен попасть мячом в корзину. За каждое попадание команде начисляется 1 балл. Выигрывает команда, которая набрала наибольшее количество очков.





## Тараканьи бега

Команды выстраиваются в колонну по одному. Игроки стоящие первыми зажимают мяч между ног. В таком положении они должны добежать до флажка и вернуться обратно. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.





- Эстафета «Передай мяч»
- Игроки каждой команды стоят один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

## Не урони мяч.

Игрок должен пробежать дистанцию, держа в руках 2 палки и зажав между ними мяч, не уронив его, оббежать стойку и передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая закончит игру первой

