

# Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря





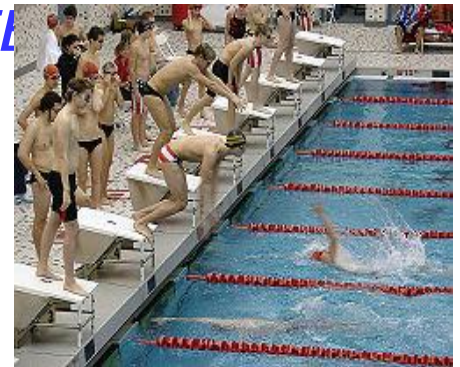
# Что такое эстафета?

- **Эстафета** (устар.) - срочное сообщение, передаваемое сменяющимися друг друга
- **Эстафета** - соревнование спортивных команд (бег, движение по дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен передает условный предмет другому)
- **Эстафета** - командное соревнование в скорости преодоления дистанции, разбитой на этапы (эстафетная палочка)



# Эстафеты в спорте

- *Легкая атлетика (Стокгольм 1912г.), в соревнования были включены эстафеты 4\*100,4\*400м.)Для бегунов на средние дистанции существуют эстафеты 10\*100;10\*1000м.*
- *В плавании входят эстафеты: 4\*100м.(ж),4\*200м.(м) и комбинированные 4\*100м,(поочерёдно на спине ,басс , баттерфляй , вольный стиль)*





# Лыжные гонки.



- **Биатлон**- мужчины 4 этапа по 7,5км.

женщины 4 этапа по 6 км.

На каждом этапе в эстафетах по два  
огневых рубежа: первый –лёжа;

второй- стоя.

Передача эстафеты осуществляется  
касанием руки.

**В смешанных эстафетах** с начало  
проходят дистанцию женщины, затем  
мужчины (2-женщины,2 мужчин)

# Эстафета»Олимпийского огня в Санкт- Петербурге





# Эстафета «Олимпийского ОГНЯ»

В греческом городке Олимпия более 1000 лет назад проходили древние олимпийские игры. С 1936 г. проводится ритуал зажжения Олимпийского огня. Факел с Олимпийским огнем эстафетой доставляется в город, проводивший очередные игры. Огонь несут бегуны тех стран, через которые проходит маршрут эстафеты (огонь сохраняется в шахтерской лампе). На торжественном открытии игр бегун пробегает по дорожке стадиона и зажигает огонь в чаше, установленной на трибуне. Огонь горит непрерывно в течении всего времени проведения Олимпийских игр.





# Эстафеты в физическом воспитании детей.

- Эстафеты относятся к подвижным играм, различают два вида подвижных игр.
- Собственно- подвижные(элементарные).
- Спортивные(более сложные).
- Индивидуальные(учащийся катит обруч бежит за ним и возвращается обратно в команду).
- Коллективные –подвижные игры.



# Классификация эстафет

*Простые- одно задание, бег на определенное расстояние, комбинированные - более двух заданий.*

*По требованию к выполнению заданий-*

*строго регламентированные: (задание утверждённым способом);*

*произвольные: (любым способом ,который выбирает учащийся).*

*По характеру перемещений:*

*\*линейные- выполнение задания по цепочке;*

*\*круговые- перестроение в круг и передача эстафеты по кругу;*

*\*встречные-команды делится пополам и располагаются на противоположной стороне , передают эстафету навстречу друг другу.*

*По способу действия игроков:*

*\*индивидуальные -учащиеся по очереди выполняют заданное действие;*

*\*коллективные- учащиеся передвигаются группами по 2-3 и более игроков.*

*По основному виду движения:*

*\*бегом- гимнастические и легкоатлетические (бег, прыжки);*

*\*игровые- баскетбол, футбол, гандбол.*

*Эстафеты могут быть : сюжетные и комбинированные*





# Распределение команд

Педагог распределяет игроков на команды по своему усмотрению ( когда разные по силам команды).

Распределение играющих на команды в построении в шеренгу и расчет на первый- второй:

- первые составляют одну команду ;
- вторые другую команду;

Распределение команд по сговору -учащиеся выбирают капитанов команды.

Разделение игроков по назначению избежать неприятных ситуаций рекомендуется капитанов- но в этом случае капитаны команд не очень хотят брать в свою команду слабых игроков ,поэтому , чтобы применять разделение учащихся путем расчёта.



# Организация и проведение игр-эстафет.

*Эстафета должна состоять из знакомых двигательных действий.*

*Не рекомендуется включать:*

- акробатические кувырки,*
- бег по перевернутой скамейке(по узкому коридору),*
- лазание по канату (обжигают ладони и бедра, так как торопятся выполнить задание).*

*Игра должна начинаться по сигналу.*

*Сложные двигательные действия должны быть опробованы всеми участниками.*

*Содержание эстафет предусматривает точное выполнение задания.*



# 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.



# Результат эстафет

1. Быстрота выполнения задания.
2. Точность и качество выполнения: (число допущенных ошибок).
3. Комплексная оценка быстроты и качества выполнения : (за не точное выполнение, назначаются дополнительные штрафные очки).
4. Дисциплина при выполнении эстафет : не толкать, не кричать, не выбегать из строя во избежание получения травм.
5. Эстафеты рекомендуется проводить не менее трех раз.
6. При организации на улице надо учитывать погодные условия.
7. Важным моментом при организации и проведении игр-эстафет следует считать постановку игроков в команде



# Список использованной литературы

- *Е.А. Сочеванова :Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря(Детство пресс 2010г.)*
- *Л.В. Былеева , И.М. Коротков: Подвижные игры (Физкультура и спорт1982г.)Е.А. Митина, С.Л. Фетисова Подвижные игры организация и проведение (РГПУим.А.И.Гарцена2004г.)*
- *Т.А.Ломтева : Большие игры для маленьких (Дрофа-Плюс,2005г.)*
- *Иллюстрации:*  
<http://yandex.ru/yandsearch?clid>