**Муниципальное образовательное учреждение**

**«Лицей № 7»**

г.о. Электросталь

**Методическое пособие**

**«Сборник эстафет для уроков физической культуры и спортивных праздников».**

Составитель: Белозерская Елена Анатольевна

учитель физической культуры высшей категории

2013год

 Введение

Данное методическое пособие представляет собой сборник, состоящий из эстафет для разного уровня учащихся. В сборник входят эстафеты для совершенствования различных двигательных качеств и умений.

Игровые эстафеты любят дети всех возрастов за эмоциональность, соревновательный характер, возможность проявить свои способности: быстроту, ловкость, находчивость, умение преодолевать препятствия. Важно и то, что эстафеты содействуют воспитанию коллективизма и дружбы среди ребят.

Для проведения игровых эстафет не требуется особых условий. Поскольку задания в эстафете участники выполняют по очереди, целесообразно составлять команды не более чем из 6-8 человек, чтобы дети меньше сидели, а больше двигались.

При организации игровых эстафет важно соблюдать следующие правила:

* Количество игроков в командах (в том числе мальчиков и девочек) должно быть равное.
* Впереди в колоннах стоят ребята меньшего роста, сзади - большего.
* Забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает.
* Раньше времени выбегать за линию старта (принимать эстафету) не разрешается.
* Заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который ее начинал.
* Независимо от окончания игры одной командой, она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все игроки.

Результат подводится по количеству завоеванных очков. За каждую ошибку в ходе игры начисляется одно штрафное очко.

При подведении итогов игры определяется порядок окончания командами эстафеты (сумма мест) и учитываются штрафные очки. Штрафные очки команд прибавляются к сумме мест. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество очков.

**Часть 1. Эстафеты для уроков физической культуры и спортивных праздников в начальной школе**

Эстафеты без использования предметов.

* Место проведения: спортивный зал

На дистанции расставлены ориентиры (фишки): 3 ориентира на расстоянии 3 м друг от друга.

 1 2 3

игроки

фишки

линия старта Рис.1

Беговые

1.Первый игрок обегает 1-ую фишку справа, 2-ую слева, 3-ю справа (бег «змейкой»), обратно возвращается по прямой и передает эстафету следующему игроку.

2. Бег «змейкой» туда и обратно.

3. Бег туда и обратно, обегая фишки по кругу.

4. Добежав до 2-ой фишки, коснуться её, бег назад, коснуться 1-ой фишки, бег вперед до 3-ей фишки, коснуться её, бег обратно, передать эстафету следующему игроку.

5. Первый игрок обегает только 1-ую фишку и возвращается в команду; второй игрок, добежав до 2-ой фишки и, обежав её, возвращается в команду; третий игрок бежит до 3-ей фишки и, обежав её, возвращается в команду. Следующая группа игроков выполняет задание первой тройки.

Комбинированные эстафеты.

6.Игрок, добежав до 1-ой фишки, делает приседание, далее бегом: у 2-ой фишки упор лежа, отжимание, добежав до 3-ей фишки и, обежав её, возвращается (бегом) в команду.

7.От старта до первой фишки – прыжки на двух ногах, от первой фишки до второй – прыжки в приседе, от второй до третьей – «каракатица» (передвижение в упоре присев сзади) ногами вперед, обратно, бегом.

8. От старта до первой фишки – прыжки на правой ноге, от первой фишки до второй – «каракатица» правым боком, от второй до третьей – передвижение в упоре лежа правым боком, обратно, всё с другой ноги и другим боком.

\*\*\* На уроках физической культуры люблю включать эстафеты с использованием предмета (кубика, книжки). Эти эстафеты, обычно выполняемые шагом, дают возможность передохнуть и «потренировать» осанку.

9. В одну сторону обычная ходьба с кубиком на голове (удерживая правильную осанку), обратно бег

10. Передвижение шагом, с остановками у ориентиров и выполнением приседаний.

11. В одну сторону передвижение в приседе с кубиком на голове, обратно бег.

12. Передвижение боком приставными шагами.

13. Передвижение на носках, на пятках.

14. Ходьба высоким шагом (можно с одновременной передачей теннисного мяча под ногой).

15. ходьба «пружинным» шагом.

Эстафеты с мячом.

Место проведения: Спортивный зал

16.Игрок, с мячом в руках бежит до ориентира и обратно в конец своей колонны и выполняет перекат мяча вперед под ногами игроков своей команды. Игрок, стоящий в колонне первым ловит мяч и выполняет эстафету сначала.

17.Бег с ведением мяча до ориентира, обратно бег с мячом в руках.

18. Бег с ведением мяча до ориентира, бросок мяча вверх - 2 хлопка в ладоши (хлопки выполнять перед собой), поймать мяч, обратно бег с мячом в руках.

19. Бег с ведением мяча до ориентира, бросок мяча вверх - 2 хлопка в ладоши (один хлопок перед телом, другой за спиной), поймать мяч, обратно бег с мячом в руках.

20.Бег с ведением мяча до ориентира, бросок мяча вверх, поворот вокруг себя (на 360$°)$, поймать мяч, обратно бег с мячом в руках.

21.Бег с ведением мяча до ориентира, бросок мяча вверх, присед - встать, поймать мяч, обратно бег с мячом в руках.

22.Бег до ориентира, выполнить ведение мяча на месте (5 отбивов одной рукой), обратно, бег с ведением

23. Бег до ориентира, выполнить ведение мяча с поворотом вокруг ориентира (двигаясь спиной к ориентиру), обратно, бег с ведением.

24. Ведение, перемещаясь приставными шагами, до ориентира одним боком, обратно, другим.

25.Ведение мяча до ориентира, двигаясь спиной вперёд, обратно бег с ведением.

26. Бег с ведением мяча до ориентира, 3 передачи мяча вокруг туловища, обратно бег с мячом в руках.

27. Бег с ведением мяча до ориентира, 3 передачи мяча вокруг ног, обратно бег с мячом в руках.

28. Бег с ведением мяча до ориентира, передача мяча вокруг ног и вокруг туловища, обратно бег с мячом в руках.

\*\*\* Примечание.

* Упражнения рекомендуется выполнять и правой, и левой руками.
* Более подготовленные дети могут выполнять ведение в оба конца.

Варианты эстафет «Мяч капитану»:

 капитан

29.Капитан стоит напротив команды с мячом, по сигналу, передаёт мяч первому игроку, тот возвращает мяч обратно капитану и бежит в конец своей команды, капитан передаёт мяч следующему игроку (второму, затем третьему и т.д.).

30. Капитан стоит напротив команды с мячом, по сигналу, передаёт мяч первому игроку, тот возвращает мяч обратно капитану и перебегает на сторону капитана, и встает за ним, капитан передаёт мяч второму игроку, тот также передав мяч капитану, перебегает в колонну капитана и т.д. Эстафета заканчивается тогда, когда все игроки вернутся на свои места.

\* Передачи мяча можно выполнять различными способами:

1) передача (бросок) мяча от груди,

2) передача сверху,

3) передача снизу,

4) передача с отскоком от пола,

5) передача одной рукой.

Эстафеты можно проводить, расставляя игроков по кругу.

капитан

* У капитанов команд находится мяч.

31. Мяч передается (броском сверху) по кругу поочередно каждому игроку.

32. Мяч передается (с отскоком) по кругу поочередно каждому игроку.

33.Перед тем, как передать мяч, игрок выполняет поворот вокруг себя.

34. Перед тем, как передать мяч, игрок выполняет приседание.

35. Перед тем, как передать мяч, игрок выполняет 2 (3,4) прыжка.

36. Перед тем, как передать мяч, игрок выполняет «восьмерку» мячом под ногами.

37. Перед тем, как передать мяч, игрок выполняет ведение мяча.

38. Капитан, обегает игрока стоящего справа от него, возвращается на свое место и передает мяч этому игроку, далее, все выполняют то же самое.

39. Капитан обегает «змейкой» всех игроков, потом передает мяч следующему игроку. Следующий игрок выполняет то же самое и т. д.

40.Капитан бросает мяч поочерёдно каждому игроку своей команды.

Эстафеты 38, 39 можно выполнять с ведением мяча.

Эстафеты со скакалкой.

 скакалка

41.Игрок добегает до скакалки, прыгает через неё 5 прыжков на двух ногах, вращая скакалку вперед, и бежит обратно.

42. Игрок добегает до скакалки, прыгает через неё 5 прыжков на двух ногах, вращая скакалку назад, и бежит обратно.

43. Игрок добегает до скакалки, прыгает через неё 5 прыжков ноги скрестно, вращая скакалку вперед, и бежит обратно.

44. Игрок добегает до скакалки, прыгает через неё 5 прыжков на правой (левой) ноге, вращая скакалку вперед, и бежит обратно.

45.Игрок добегает до скакалки, берет её, складывает вдвое, прыгает через неё 5 прыжков, вращая скакалку под ногами, и бежит обратно.

46.Игрок добегает до скакалки, прыгает через неё 5 прыжков в приседе, вращая скакалку вперед, и бежит обратно.

47. Первый игрок добегает до скакалки, берет её и бежит, обратно прыгая через скакалку, следующий игрок, бежит до ориентира, прыгая через скакалку, кладет её у ориентира, обратно возвращается бегом.

\* Можно скакалку на дистанции расположить по-другому:

48. Игрок бежит до скакалки, прыгает 3 прыжка на двух ногах, вращая скакалку вперед, кладет скакалку, бежит дальше, обежав ориентир, возвращается к месту, где лежит скакалка, прыгает 3 прыжка на двух ногах, вращая скакалку назад, оставляет скакалку, и возвращается в свою колонну.

49. Игрок бежит до скакалки, прыгает 3 прыжка на правой ноге, вращая скакалку вперед, кладет скакалку, бежит дальше, обежав ориентир, возвращается к месту, где лежит скакалка, прыгает 3 прыжка на левой ноге, вращая скакалку вперед, оставляет скакалку, и возвращается в свою колонну.

50.Игрок бежит до скакалки, прыгает 5 прыжков с ноги на ногу, вращая скакалку вперед, кладет скакалку, бежит дальше, обежав ориентир, возвращается к месту, где лежит скакалка, прыгает прыжков с ноги на ногу, вращая скакалку назад, оставляет скакалку, и возвращается в свою колонну.

Список литературы

1.Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. - М.: Знание, 1987. - 96 с. Подробнее.

2.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. /Автор-составитель: Найминова Э. - Ростов-Н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.