

# **Эстафеты на уроках физического воспитания**

**Составитель:**  
Макаров В. И.,  
учитель физкультуры,  
МОУ «СОШ» п.АДЖЕРОМ  
Корткеросского района  
Республикм Коми

п,Аджером,2016 г

## **Цель урока:**

Гармоничное физическое развитие обучающихся. Формирование у обучающихся интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

## **Задачи:**

**Образовательные:** создать устойчивую мотивацию на освоение эстафет; способствовать развитию силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации движений.

**Оздоровительные:** укреплять функциональные системы организма, формировать положительные эмоции у обучающихся.

**Воспитательные:** воспитывать на уроке дисциплинированность, организованность, чувство товарищества, взаимопомощь.

### **1. «Эстафета с обручем».**

Пара одевает на себя обруч и бежит к противоположной колонне команды, отдают обруч первой паре, а сами становятся назад, в конец колонны. Заканчивается эстафета, когда последняя пара пересекает условную финишную прямую.

### **2. «Эстафеты с гимнастической палкой».**

У пары в руках гимнастическая палка. По сигналу пара бежит к противоположной колонне и, держась за концы гимнастической палки, проносят под ногами учеников (те перепрыгивают через палку) до конца колонны. Затем пара поднимает палку над головой и сверху передают палку к впереди стоящей паре (гимнастическую палку проносят через всех учеников). Получив гимнастическую палку, пара бежит к противоположной колонне. Другая пара повторяет все задания. Заканчивается эстафета, когда последняя пара пересекает условную финишную прямую.

3. Пары стоят боком к движению - в руках гимнастическая палка. С правой стороны ученик держит гимнастическую палку в правой руке, с левой стороны – в левой руке. По сигналу с правой стороны участник перешагивает через гимнастическую палку левой ногой, а с левой стороны - перешагивает правой ногой. Гимнастическая палка получается между ног у участников, и стоят они спиной друг к другу. Затем участники перешагивают через гимнастическую палку так: с правой стороны- правой ногой, а с левой стороны- левой ногой. Получится 1 цикл. Так они продолжают шагать к противоположной колонне. Передают гимнастическую палку первой паре, а сами становятся назад колонны. Остальные пары выполняют те же задания. Заканчивается эстафета, когда последняя пара пересекает условную финишную прямую.

4. Пары стоят лицом друг к другу, взявшись за концы двух гимнастических палок, зажимают мяч. Зажимая палками мяч, пара бежит боком к противоположной колонне. Передает гимнастические палки с зажатым мячом впереди стоящей паре, а сами становятся в конец колонны. Заканчивается эстафета, когда последняя пара пересекает условную финишную прямую.

### **5. «Чехарда».**

В парах распределяют роль прыгунов и ползунов. По сигналу первый участник становится в упор присев, а второй- прыгает через него и становится сам в упор согнувшись боком к движению. Первый проползает под вторым и становится опять в упор присев. Так пара три раза прыгает и три раза проползает. Затем добегают до противоположной колонны и

задеванием руки впереди стоящих участников посылают в путь следующую пару, а сами становятся назад. Заканчивается эстафета, когда последняя пара пересекает условную финишную прямую.

#### **6. «Переправа».**

Перед колонной стоят две двухметровые скамейки в длину. По сигналу один участник бежит по скамейке, как только он пробежал через первую скамейку, второй участник берет скамейку и ставит вперед. Так один участник переставляет скамейки, другой - бежит по скамейкам. Доходят до противоположной колонны, передают эстафету другой паре и становятся назад. Заканчивается эстафета, когда последняя пара пересекает условную финишную прямую.

7. Пояснение: построение в две колонны навстречу друг другу. Упражнение выполняют все участники друг за другом без остановки. Сначала каждый участник одной колонны выполняет задание. Как только последний участник выполнит задание, начинает выполнять задание вторая колонна. Заканчивается эстафета, когда колонны поменяются местами.

#### **а) «Эстафета с обручем».**

На пути три обруча, расположенные на полу, друг за другом.

Задание: участники друг за другом продевают через себя обручи. Сначала выполняет первая колонна. Как только последний участник прибегает, начинают выполнять задания участники второй колонны. Заканчивается эстафета, когда колонны поменяются местами.

#### **б) «Эстафета со скамейками и обручами»**

На пути чередуются три скамейки и три скакалки, растянутые на ширину зала на высоте 1 метр.

Задание: участники первой колонны друг за другом перепрыгивают через скамейки и проползают под скакалкой. Как только последний участник прибегает, начинают выполнять задания участники второй колонны. Заканчивается эстафета, когда колонны поменяются местами.

#### **в) «Тоннель»**

По сигналу первый участник добегает до середины зала, и становится в упор согнувшись боком к движению. Вторым участником проползает через первого и становится рядом, в упор согнувшись. Затем бежит третий, четвертый и так далее. Как только последний участник проползет через всех ребят и встанет в упор согнувшись, начинает выполнять задания вторая колонна. Они проползают через всех участников первой колонны, и становятся в конце колонны, в упор согнувшись. Заканчивается эстафета, когда все участники примут положение, в упор согнувшись. Получилась **тоннель**.

### **8. «Гусеница»- завершающая эстафета.**

Построение в колонну по одному. Участники принимают исходное положение, сесть упор сзади на голеностоп сзади сидящего участника. По сигналу вся колонна начинает ползти вперед, за счет отталкивания руками и сгибания и разгибания в тазобедренных и коленных суставах.

Финиш- последний участник пересекает условную линию.

### **Подведение итогов.**

- Объявить благодарность участникам эстафеты.**
- Отметить наиболее внимательных и активных.**
- Объявить победителей и призёров.**
- Задание на дом.**