

**ФГБУ «ЦДРА» Минобороны России
Методический отдел**



**Методические рекомендации
«Методика проведения спортивной эстафеты в
подразделении без ограничений»**

Исполнители:
начальник группы
(информационно-методической)
Гасилина Анна Олеговна,
инструктор группы взаимодействия
с военными учреждениями культуры
Шабалина Анна Вячеславовна

Москва 2020 г.

Уважаемые коллеги!

В воспитании военнослужащего Вооружённых Сил Российской Федерации важное место отводится формированию у них высоких моральных и физических качеств: силы, ловкости, выносливости, способности в любой обстановке выстоять и победить. Наличие этих качеств у наших воинов наглядно подтверждает опыт Великой Отечественной войны и современных военных конфликтов. Нравственное, патриотическое, физическое воспитание занимает своё особое место и в деятельности военных учреждений культуры, которые активно участвуют в спортивно-массовой работе, проводимой совместно с командованием, спортивными и молодёжными организациями, Всероссийским объединением «Юнармия» по военно-патриотическому воспитанию молодёжи, военнослужащих Вооружённых Сил.

В помощь проведению такой работы с участием военных учреждений культуры направляем в ваш адрес методический и практический материал, который предполагает проведение военизированной эстафеты без ограничительных мер согласно Инструкции о проведении спортивных мероприятий в Вооружённых Силах Российской Федерации (*Настоящей Инструкцией в соответствии со статьей 29 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417, N 51 (3 ч.), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, N 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, № 45, ст. 6331; 2012, № 29, ст. 3988; 2012, № 31, ст. 4325) определяется порядок проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов (далее – спортивные мероприятия) в Вооружённых Силах Российской Федерации и их финансовом обеспечении).*

1) Методические рекомендации по организации и проведению игровых форм спортивно-массовой работы;

2) Практический материал:

- Проведение эстафеты с бегом;
- Эстафета с прыжками;
- Эстафета с метанием;
- Эстафета с элементами спортивных игр;
- Эстафета с передачей предметов;
- Эстафета с переносом груза;
- Эстафета с согласованными действиями;
- Эстафета с упражнениями в равновесии;
- Комбинированные эстафеты, в том числе эстафеты сюжетного характера («С кочки на кочку», «Переправа с обручами», «Наведи переправу», «Тоннель с зигзагами», «Быстрее в поход», «Гранатомётчики», «Десантники»;
- Эстафеты комического характера («Рассыпал – собери!», «Смелей, вперёд!», «В ночном лесу»);

- 3) Вариант сценария военно-спортивной эстафеты «Марш-бросок»;
- 4) Расширенный вариант проведения военизированной эстафеты «Традициями верны».

Значение и место игр-эстафет в физическом воспитании

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку, она сопутствует его жизненному пути – от младенческих лет до старости.

Как никакой другой вид деятельности игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга, может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания, средством спорта.

Элементы соревновательной борьбы присущи всем подвижным играм и эстафетам, и они занимают ведущее место в практическом содержании всех основных игровых действиях.

Эстафета – «соревнование спортивных команд в беге, плавании и др. – прохождение определенного расстояния спортсменами, сменяющими друг друга в пути и передающими (нередко условно) друг другу какой-либо предмет, также называемый эстафетой». Фактор соревнования создает особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Эстафета – командное соревнование в беге, в котором на каждом этапе сменяется бегун команды, передающий своему товарищу какой-нибудь предмет (палочку, пакет и т.п.; спорт.). Весенняя эстафета по бульварному кольцу в Москве. Лыжная эстафета. Победитель эстафеты. (Толковый словарь Ушакова. Д.Н. Ушаков. 1935-1940)

Эстафета – соревнования спортивных команд – бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому условленный предмет. Легкоатлетическая эстафета, лыжная эстафета, эстафета славы, подвига. (Толковый словарь Ожегова. С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. 1949-1992)

Эстафета – соревнование спортивных команд в беге, плавании и т.п., представляющее собою прохождение определенного расстояния спортсменами, сменяющимися в пути друг друга и передающими при этом – нередко условно – какой-либо предмет. Предмет, передаваемый друг другу участниками такого соревнования (Ефремова Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. – М.: Русский язык, 2000)

Эстафеты относятся к группе игр, в которых участники ведут борьбу за свою команду самостоятельно или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи своих товарищей, не вступая в соприкосновение с соперником. Личная ответственность каждого участника за победу команды и коллективные действия играющих – ценный воспитательный фактор.

Трудно переоценить значение эстафет в развитии ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, в совершенствовании координации движений, в развитии смекалки и изобретательности. Каждый играющий стремится поставить себя в наиболее выгодное по сравнению с соперником положение и вместе с тем создать для последнего возможно большие трудности в осуществлении игровых целей.

Необходимость действовать с полной отдачей сил помогает решать задачи развития не только двигательных качеств, но и так называемой скоростной техники – незаменимого компонента для выполнения упражнений с максимальной быстротой и точностью, с соблюдением правил рациональной техники. Данные требования к исполнению упражнения роднят эстафеты со спортивными соревнованиями, делают их весьма полезной ступенькой на пути в спорт.

Эстафеты исключительно эмоциональны, но требования строго соблюдать установленные правила дисциплинируют участников, приучают их управлять своими эмоциями, помогают совершенствовать волевые качества.

Эстафета, как форма спортивно-массовой и культурно-досуговой работы, носит весьма демократичный и потому приемлемый характер. Её проведение возможно в любое время года (в зимнее время её основой могут стать лыжные соревнования, а в летнее время – беговые виды спорта).

При этом проведение любой эстафеты не зависит от количества участников. Важно соблюдать положение – правила конкретной эстафеты, которые объявляются её участникам до начала эстафеты представителем судейской коллегии.

В проведении каждой эстафеты, как форме массовой работы, необходимо создание приподнятой, праздничной атмосферы; на стартовой площадке должна звучать соответствующая музыка спортивной тематики в исполнении духового оркестра или в аудиозаписи. В ходе подведения итогов эстафеты также используется её музыкальное оформление. В звуковом и музыкальном обеспечении эстафеты главное место принадлежит учреждениям культуры гарнизона.

Содержание проведения игр-эстафет

Если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень целесообразно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга и т.д. Весьма эффективны для решения данной задачи упражнения с доступным и играющим отягощением, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

Для развития быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо подобрать игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями упражнений или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Виды и классификация эстафет

Особенностью эстафет является наличие соревнования, спортивной борьбы между двумя и более командами. Победители и призеры эстафет могут определяться следующим образом: по скорости выполнения заданий; по точности и качеству их выполнения; по комплексной оценке скорости и качества исполнения.

В первом варианте результат может фиксироваться:

- а) по всей команде в целом: какой по счету она закончила эстафету.
- б) по каждому участнику отдельно, суммируя полученное ими число очков за занятое место в общекомандный результат, по которому и определяется занятое место.

Во втором случае действует очковая система, в которой наименьшее число допущенных ошибок дает команде право стать победителем.

При комплексной оценке результатов участникам необходимо выполнять задания не только быстро, но и качественно, так как за допущенные ошибки

командам начисляются штрафные очки, возможная величина которых определяется заранее.

По количеству включаемых заданий эстафеты делятся на простые и сложные. Если задание одно (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза и пр.), то это – простые эстафеты, если же два и более – комбинированные. Последние с учетом заданий могут выступать как полосы препятствий; по требованиям к выполняемым заданиям – на строго регламентированные и произвольные.

В первом случае задание надо выполнять заранее утвержденным способом (такой вариант эффективен при повторении и закреплении определенного учебного материала), во втором – преодолевать препятствия или выполнять двигательные задания можно любым способом, выбирая самый рациональный или удобный для себя; по характеру перемещений – на линейные, круговые, встречные.

В линейных эстафетах участники перемещаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу; в круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону; во встречных эстафетах половина участников каждой команды располагается на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу друг другу; по способу действий участников – на индивидуальные и коллективные (совместные).

В индивидуальных эстафетах все участники по очереди выполняют обусловленные действия:

- а) на месте.
- б) с передвижением различными способами;
- в) с передвижением и дополнительными заданиями, например преодолением препятствий и пр.

В совместных эстафетах участники передвигаются группами:

- а) успех решает согласованность действий всех участников команды.
- б) используется поочередное передвижение, сочетаемое с коллективными действиями.

Существуют также эстафеты, занимающие промежуточное положение в этой классификации. В них задания выполняются поочередными передвижениями групп по 2–3 и более человек.

Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений на гимнастические, легкоатлетические (с бегом, прыжками), игровые (баскетбольные, футбольные и пр.), лыжные, водные и пр.

Эстафеты могут быть также тематическими (сюжетными) и комическими. Наиболее часто в них включается серия различных заданий, и каждый игрок (группа участников) выполняет свое задание.

Простые эстафеты систематизированы преимущественно по видовому признаку – тем основным двигательным действиям, которые определяют конечный результат состязаний.

В отдельные разделы выделены комбинированные эстафеты, а также примерные игровые задания для семейных состязаний и конкурсов капитанов в соревнованиях типа «Веселые старты».

Организация игры

Проведение эстафет требует от руководителя очень четкой их организации. Первое и необходимое условие успешного проведения эстафеты – правильный выбор с хорошо продуманными действиями участников.

Эстафета – это соревнование, в котором очень важно объективно определить команду-победителя. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил игры и по возможности предупреждать их.

Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают вперед из-за стартовой черты. При подведении же итогов победа почти всегда присуждается команде, заканчивающей игру первой, хотя она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов более дисциплинированных команд. Как устранить такие недочеты? Желательно подбирать задания так, чтобы сама обстановка и условия игры обязывали игроков выполнять правила. Добиваться этого можно различными приемами. В той же линейной эстафете перед каждой командой устанавливать стойку, с одной стороны которой возвращающийся игрок передает эстафету следующему участнику, а с другой стороны тот обязан начинать бег. Или же поставить условие: обежать свою команду и лишь тогда передать эстафету. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолевать которое обязаны поочередно и передающий и принимающий эстафету. Иногда полезно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, сначала пролезть в обруч или повернуться на 360°, а потом начинать бег.

В тех эстафетах, где нарушения правил неизбежны или критерием основной оценки является качество исполнения, следует ввести штрафные очки. Бывают случаи, когда количество ошибок у каждой команды подсчитано, а руководитель затрудняется определить победителя. Поэтому при системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести ее до сведения участников.

Например, проводится эстафета «Бег по кочкам», в которой нужно как можно быстрее и точнее выполнить задание. Каждой команде предварительно начисляется по 25 очков. Если команда заканчивает бег первой, эта сумма за ней сохраняется. За второе место снимается 2 очка, за третье – 4 и т. д. Каждая ошибка (заступ) оценивается в одно штрафное очко. Команда заканчивает, к примеру, эстафету второй, но, имея три ошибки, получает в итоге 20 очков (25 –

2–3) и первое место, так как команда, закончившая эстафету первой, допустила шесть ошибок и заработала 19 очков (25 – 6).

Как показывает опыт, особый интерес вызывают эстафеты, в которых время фиксируется по секундомеру, с точностью до одной десятой секунды. В этих случаях команды не только соревнуются друг с другом, но и при повторной игре стараются улучшить свой результат. К тому же это исключительно полезно для воспитания чувства времени. В подобных эстафетах штрафные очки целесообразно определять в секундах. Для повышения организованности и дисциплинированности эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои исходные позиции. Можно вводить и такие правила, как: не выбегать из строя, не кричать, не толкаться и пр., за нарушения которых команда наказывается штрафными очками или даже проигрышем.

Комплектование команд

При проведении большинства эстафет оптимальное количество игроков в каждой команде – 8-12 человек. В отдельных эстафетах типа «Сцепка вагонов» участников еще меньше, до 5-6 человек в команде. Поэтому при большом количестве участников целесообразнее комплектовать три и более команд и соревнования между ними проводить по круговой (все команды встречаются между собой поочередно) или по олимпийской (по жеребьевке, с выбыванием) системе. Большее количество игроков в команде допустимо лишь при проведении комбинированных эстафет, где участники выполняют задания группами, а не поодиночке, или же в тех простых эстафетах, где по условиям игры в выполнении упражнений участвуют сразу все игроки или определенный их процент (например, передвижение всей команды с взаимосцеплением, передача по цепочке сразу нескольких мячей и т. п.). Надо учитывать, что ценность эстафет в большой мере зависит от активности всех участников. Длительное же ожидание игроками своей очереди снижает эффективность игры.

Предлагаем несколько вариантов комплектования команд.

1. Назначаются капитаны, которые по очереди выбирают себе игроков.
2. Все участники распределяются по парам (тройкам) и подбирают себе кодовые имена. Капитаны команд, отгадывая коды, набирают себе партнеров.
3. Распределение по расчету на «первый-второй» (по три, по четыре и т. д.). Участники составляют команды соответственно своим номерам. Это может быть выполнено в движении поворотом налево (направо) по два, по три и т. д.

Комплектовать команды желательно с равным количеством участников. В случае неравенства:

- а) в неупорядоченной команде направляющий выполняет в конце задание повторно.

б) в переукомплектованной команде один из игроков, с его согласия, помогает в судействе.

При повторном проведении эстафеты таких участников можно менять, давая им возможность выступить за свою команду.

Подготовка мест для игры и построение команд

Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест соревнований и необходимого инвентаря – непереносимое условие четкой их организации. С учетом поставленных задач, вида и содержания эстафеты делается разметка на полу (на площадке), устанавливаются различные ориентиры и ограничители, заранее готовится необходимый спортивный и игровой инвентарь, который непосредственно перед игрой устанавливается и раскладывается в определенных местах.

При разметке и расстановке инвентаря нужно соблюдать ряд правил с целью профилактики травматизма и для удобства участников:

1. Если препятствие преодолевается прыжком в длину с разбега, то за ним следует оставлять свободное пространство до 4–5 м.
2. В местах соскоков с высоких препятствий укладывать маты (в залах) или предусмотреть ямы с песком или опилками (на площадках); в турпоходе (на лужайке) это может быть и мягкий грунт, покрытый «травой или листьями.
3. Высоту препятствий для прыжков, соскоков в глубину, бега по узкой опоре и прочего регулировать с учетом возраста и подготовленности занимающихся.
4. Маты для акробатических кувырков расположить так, чтобы игроки вынуждены были выполнять их не более чем с 2–3 шагов. Исключение может быть сделано для юношей и взрослых, выполняющих кувырки или полет-кувырок на поролоновые маты.
5. Путь движения участников должен быть свободным от посторонних предметов, о которые участник может споткнуться.
6. Планировать расстановку команд, интервал между участниками и пути передвижения так, чтобы полностью исключить возможность столкновений.
7. У сложного препятствия в ряде случаев целесообразно обеспечить страховку.

Объяснение правил игры, контроль за их выполнением и подведение итогов

Прежде чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в то исходное положение, из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего, надо сообщить участникам ее название и цель, затем содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения.

Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить условные сигналы-команды начала и окончания эстафеты, а также для временных перерывов или остановки игры.

После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафету или часть заданий показать или самому руководителю, или одному из играющих.

В эстафетах, где для победы решающую роль играют коллективные действия участников, тактика взаимодействия игроков или произвольно выбираемые способы преодоления препятствий, следует дать 1-2 мин. на обдумывание. Это воспитывает разумное, сознательное отношение к занятиям, позволяет проявить участникам сообразительность и находчивость.

В командных играх-соревнованиях особенно большое значение приобретает объективная и точная оценка итогов игры, так как неточное или пристрастное определение результатов может вызвать у участников чувство досады, неудовлетворенности, раздражения и даже обиды.

В первую очередь должны быть продуманы моменты организации эстафеты, которые помогают самим игрокам соблюдать установленные правила. Можно еще рекомендовать использовать нарукавные повязки (или другие отличительные знаки) для направляющих; применять эстафеты с перемещением игроков на противоположную сторону площадки или с построением выполнивших задание в другую, новую колонну рядом с оставшимися; включать задания типа «Выдерни ленточку», «Принеси мяч» (число которых должно соответствовать количеству игроков в команде) и т. д. Такие методические приемы позволяют и судьям и участникам наглядно контролировать ход игры. Для равенства шансов команд и в целях достижения максимальной объективности иногда целесообразно менять места команд при повторении эстафеты, менять используемый инвентарь в тех случаях, когда от его качества может зависеть результат игры.

В эстафетах, где условиями предусмотрена фиксация нарушений и ошибок, следует привлекать к судейству самих участников, в количестве, равном числу команд. Руководитель обязан кратко проинструктировать своих помощников, какие нарушения правил фиксировать.

Эстафету следует повторять не менее 2-3 раз для окончательного выявления победителя. Иногда можно заранее определить число повторений с учетом сложности заданий и их целевой установки, что позволит планировать время на проведение эстафеты.

Внимательно наблюдая за состоянием и поведением играющих, руководитель должен регулировать темп игры и эмоциональные проявления участников. Анализировать итоги надо после каждого повторения эстафеты, указывая причины побед и поражений, разъясняя эффективность разумных, быстрых и точных действий — именно это повышает образовательную и воспитательную значимость эстафет.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

В данном разделе приведены эстафеты с возможными вариантами их проведения, что значительно увеличивает число игровых заданий и расширяет возможности подбора эстафет.

ЭСТАФЕТЫ С БЕГОМ

Эстафетный бег.

Традиционная легкоатлетическая эстафета, но с большим количеством участников в команде и с меньшим отрезком пробегаемого ими расстояния проводится по дорожке стадиона, аллеям парка, на лесных тропинках или по периметру спортплощадки. По сигналу первые номера команд берут общий старт, передавая эстафетную палочку по этапам вторым, вторые передают третьим номерам и т. д. По очередности прихода последнего участника к финишу определяются места команд.

«Челночный бег» (встречная эстафета).

Команда поделена на две подгруппы, которые выстроены в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 – 30 м (в зависимости от возраста участников и размеров площадки). В руках у направляющего эстафетная палочка. По сигналу первый участник бежит на противоположную сторону, обегает вторую подгруппу и передает эстафету ее направляющему, после чего сам становится в конец колонны. То же повторяет второй участник, обегая первую подгруппу и становясь у нее на левом фланге, и т. д. Эстафета считается законченной, когда последний участник, обегав противоположную колонну, становится у нее впереди и поднимает вверх эстафетную палочку.

«Гонки преследования».

Эстафета с бегом по круговой дорожке диаметром 10 – 20 м. Команды построены на противоположных сторонах поля. По сигналу первые номера начинают бег, стараясь догнать друг друга, затем передают эстафетную палочку следующему участнику и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«Сорви ленточку».

Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды на натянутом поперек шнура закреплены матерчатые или бумажные ленточки в количестве, соответствующим числу игроков в команде. По сигналу первый номер бежит к шнуру, срывает одну ленточку и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет тоже и т. д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свою ленточку и станет в строй последний игрок.

«Переправа в обручах».

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой (на «берегу»), в руках у направляющего гимнастический обруч. По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки – дистанция до 10 – 15 м. Первый номер остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

«Барьерный бег».

Команды построены за стартовой линией. Поперек дистанции натянута 3–5 длинных эластичных (резиновых) шнура на расстоянии до 4 – 5 м между собой. По сигналу участники поочередно проходят дистанцию туда и обратно, прыгая через барьеры. За касание шнура команда получает штрафные очки. Высота барьеров варьируется в зависимости от возраста и подготовленности участников. Побеждает команда, первой закончившая эстафету и допустившая меньшее число ошибок.

Варианты эстафеты:

1. Участники переносят в руках теннисный или волейбольный мяч и преодолевают дистанцию только в одну сторону, перебрасывая мяч следующему участнику после преодоления последнего барьера.
2. Каждая команда поделена на две подгруппы, которые находятся на противоположных сторонах площадки. Участник бежит только в одном направлении, и встречная эстафета проводится со сменой мест обеих подгрупп.

ЭСТАФЕТЫ С ПРЫЖКАМИ

«Кенгуру».

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией, у направляющего между коленями зажат набивной мяч (можно волейбольный или футбольный). По сигналу первый номер прыжками на двух ногах продвигается до обозначенного места (дистанция 6 – 8 м), обогнув контрольную отметку (мяч, булавку, стойку и пр.), прыжками возвращается назад, передавая мяч следующему участнику. Второй номер повторяет тоже. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнение задания в том же исходном положении (и. п.), а команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты эстафеты:

1. Участник допрыгивает до финишной черты и остается за ней, перекачивая мяч назад следующему игроку.

2. Участник возвращается с мячом назад до конца колонны, а затем прокатывает мяч вперед между ногами игроков (игроки стоят в стойке ноги врозь). Мяч ловит следующий игрок и, зажав его между коленями, продолжает эстафету.

«Кузнечики».

Команды построены в одношеренговый строй перед стартовой линией. По сигналу первые номера прыжками преодолевают установленную дистанцию – 10-15 м туда и обратно, обязательно заступая за черту на противоположной стороне площадки. Как только первый участник, приземлившись за стартовой чертой, коснется рукой следующего участника, тот начинает прыжки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. В эстафете могут выполняться следующие задания:

- а) прыжки на двух ногах;
- б) прыжки на правой ноге;
- в) прыжки на левой ноге;
- г) туда – на правой ноге, обратно – на левой или наоборот.

Вариант эстафеты.

Каждый участник старается преодолеть дистанцию за меньшее число прыжков. Победитель определяется по наименьшей сумме прыжков, затраченных всеми участниками команды. При таком варианте могут применяться прыжки с ноги на ногу (многоскоки), а сама эстафета проводится в одном направлении, с постепенным переходом участников на противоположную сторону площадки.

«Палка под ногами» (по типу «Удочки»).

Каждая команда построена в круг, с интервалами в один-два шага между участниками. На полу чертится круг, внутрь которого участники не имеют права заступать, или каждый участник очерчивает вокруг ступней свой небольшой кружок. Диаметры кругов команд должны быть одинаковы. В руках у первых номеров по гимнастической палке. По сигналу они пробегают по внутренней стороне своих кругов, пронося палку под ногами своих участников, которые подпрыгивают, чтобы ее пропустить. Затем палка передается вторым номерам, которые повторяют то же самое, и т. д. Игрок, пробежавший с палкой круг, становится на свое место. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и не допустившая нарушений условий игры.

«Эстафета со скакалкой».

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 6 – 8 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т.д.

Условие эстафеты.

Во время передвижения с учетом расстояния сделать не менее 8–12 оборотов скакалки.

Способы прыжков:

- а) «качалочка» – на два шага одно вращение скакалки;
- б) бегом – на каждый беговой шаг одно вращение скакалки;
- в) прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками;
- г) прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

Варианты эстафеты:

1. Прыжки выполняются до контрольной отметки, а обратно участники возвращаются бегом.
2. Участники добегают до начерченного на полу круга, в кругу выполняют обусловленное количество прыжков и бегом возвращаются назад.

«Крути быстрее!»

Состав команды до 10–12 человек. В руках у первых номеров по короткой скакалке. По сигналу они выполняют серию из 10-20 заданных прыжков, стараясь максимально ускорить вращение скакалки. Тоже повторяют, получив скакалки, вторые номера и т. д. Каждым участником должно быть выполнено установленное количество прыжков. К примеру, если у участника запуталась в ногах скакалка на четвертом прыжке, ему засчитываются первые три, а затем, когда он возобновляет попытку, счет идет с четвертого прыжка: четыре, пять и т. д. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Способы прыжков те же, что и в эстафете 16.

Прыжки могут выполняться с вращением скакалки вперед и назад. Возможны комбинации указанных способов, выполняемых как каждым участником сразу, так и всей командой поочередно (команда выполняет один способ, затем, не останавливаясь, второй и т. д.).

«Перепрыгни и убеги!»

Команды построены в колонны по одному на расстоянии 2–3 м от средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в направлении на колонну. По сигналу игроки поочередно пробегают вперед, перепрыгивают через вращающуюся скакалку и выбегают так, чтобы не зацепить. Выполнив задание, участники выстраиваются в колонну по одному на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой с меньшим количеством ошибок.

Варианты эстафеты:

1. Команды построены в колонну по два, и участники пробегают с прыжком над вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки.
2. Участники, выполняют задание и в обратную сторону, выстраиваясь в конце эстафеты в колонну по одному на исходном месте.

«Школа мяча».

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих большой надувной мяч. Перед каждой колонной на полу начерчен круг диаметром 60–70 см. По сигналу первый игрок ударяет мяч о пол в круг обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д. Затем, когда очередь вновь дойдет до направляющего, он переходит к выполнению второго задания. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончившая всю серию заданий.

1 серия:

- а) бросить мяч о пол и поймать его двумя руками;
- б) бросить мяч о пол и поймать его правой рукой;
- в) бросить мяч о пол и поймать его левой рукой;
- г) бросить мяч о пол правой рукой, поймать, а затем опять ударить левой (ведение).

2 серия:

тоже повторить 2 раза подряд.

3 серия:

тоже 3 раза.

«Мяч в корзину».

Состав команды – 5–8 человек. Команды построены в колонны по одному перед линией броска, в руках у участников по одному набивному мячу. На расстоянии 4–6 м от направляющего стоят большие корзины (ящики). По сигналу игроки поочередно выполняют бросок двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок, становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Если в игре используются большие надувные мячи, то расстояние до цели можно увеличить на 1–2 м.

«Быстро и точно».

Команды построены в колонны по одному перед линией броска, исходное положение участников – стойка – ноги врозь, в руках у направляющих по большому надувному мячу. На расстоянии 5–8 м перед каждой командой стоят корзины (обруч с сеткой на стойке, установленной на высоте 50–60 см, или подобные цели). По сигналу первый игрок бросает мяч в цель и сразу же бежит за ним, вынимает из корзины (или подбирает с пола) и быстро возвращается в конец колонны, где посылает мяч вперед между ногами участников. Второй номер, поймав мяч, повторяет тоже и т. д. Выигрывает команда, первой и с большим числом попаданий закончившая эстафету.

«Попади в обруч» (встречная эстафета с переброской мяча).

Команда поделена на 2 подгруппы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 5–7 м; в руках у направляющего большой баскетбольный мяч. Между игроками находится стойка с вертикально

закрепленным обручем диаметром 80–100 см на высоте 2-2,5 м (обруч могут держать ассистенты). По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив группы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т. д. Если игрок не попал в обруч, он обязан бросить мяч вторично. Игра заканчивается в тот момент, когда мяч вновь окажется у направляющего.

«Метко в цель».

Команды построены в колонны по одному перед линией броска, сбоку от направляющего в коробке лежат теннисные или малые (средние) резиновые мячи. Перед каждой командой в линию, уступами или в шахматном порядке поставлены 5–8 кеглей (булав, деревянных чурок и пр.): первая на расстоянии 3 м. от линии броска, вторая – 4, третья – 5 м и т. д. По сигналу первый игрок берет и бросает мяч, пытаясь поразить ближнюю цель, и независимо от точности попадания уходит в конец колонны. Как только сбита первая мишень, участники начинают броски по второй и т. д. Если случайно будет сбита дальняя мишень, она вновь ставится на место. Выигрывает команда, поразившая в установленной последовательности большее количество мишеней или затратившая на все мишени меньшее число бросков.

Варианты эстафеты:

1. Каждый игрок выполняет по 2–3 броска подряд (мячи собирают и складывают обратно в коробки дежурные участники).
2. Дается задание сбивать мишени, начиная с дальней.

«Перекасти мяч».

Каждая команда разделена на 2 группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, на расстоянии 6–10 м. В руках у направляющего набивной мяч (при нечетном количестве участников мяч в подгруппе, имеющей большее количество игроков). По сигналу направляющий двумя руками перекастывает мяч игроку противоположной колонны, а сам убегает назад и становится в конец своей колонны. Противоположный игрок повторяет то же, отсылая мяч обратно, и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая перекастывание мяча.

Варианты эстафеты:

1. Передача мяча осуществляется броском одной рукой стоя спиной к партнеру, ноги врозь, или броском двумя руками назад между ног;
2. 2 мяча перекастываются двумя руками одновременно.

ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

«Перепасуй мяч».

Команды построены в круги, интервал между игроками до 2 м. В центре круга находится капитан команды с волейбольным мячом в руках. По сигналу он

пасует мяч первому номеру, который делает пас обратно, затем тоже второму и т. д. Если игрок уронил мяч, он обязан подобрать его и передать следующему участнику только пасом. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан поймает мяч от последнего игрока.

Варианты эстафеты:

1. Капитан пасует мяч все время в одну точку, а участники передвигаются по кругу.
2. Команда выстраивается напротив своего капитана в колонну по одному, и игрок, отпасовавший мяч своему капитану, быстро убегает назад и становится в конец колонны.
3. То же, но игрок перебегает вперед и становится в затылок за капитаном команды.
4. Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная перепасовка мяча. Игрок, сделавший пас, становится в конец своей колонны.

«Мяч по кругу».

Команды построены в круги, интервал между игроками до 2-3 м. В руках у капитанов команд по большому надувному мячу. По сигналу игроки передают друг другу мяч обусловленным способом. Игрок, уронивший мяч, обязан сам поднять его, вернуться на место и продолжать игру. Передача мяча через игрока не разрешается. Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

Способы передачи мяча:

- а) броском двумя руками вверх по дуге (снизу, от груди);
- б) ударом двумя руками о пол;
- в) броском и ловлей одной рукой (правой, левой);
- г) ударом одной рукой о пол (ведением);
- д) пасовкой двумя руками снизу;
- е) пасовкой сверху.

Вариант игры.

Мяч передается по кругу не один, а несколько (до 3–5) раз.

«Из ног в ноги».

Команды построены в круги, интервал между игроками – 1м, исходное положение участников – упор сидя сзади, лицом наружу, у каждого второго игрока по набивному мячу. Мяч у первого номера должен отличаться от другого (цветом, наклейкой пластыря). По сигналу все игроки ногами передают мячи по кругу, пока направляющий не получит «свой» мяч. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей.

«Забей гол!».

Состав команды – 8–10 человек. Команды построены в колонну по одному за 1,5–2 м от линии броска, расположенной в 6–8 м от гандбольных ворот. В воротах становится вратарь из команды-соперницы. Игроки поочередно выходят

вперед и с линии выполняют бросок по воротам гандбольным мячом, стараясь забить гол. Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота.

Варианты игры:

1. Удары выполняются по футбольному мячу ногой с расстояния от 6 до 10 м, в зависимости от размеров ворот и возраста участников.
2. То же, но после обводки мячом 2–3 стоек.

Если используются стандартные футбольные ворота, то в них можно ставить по два вратаря.

«Шайбу!».

Состав команды – 6–10 человек. Команды построены в колонны по одному или в шеренги перед стартовой линией. В руках у направляющих хоккейные клюшки и на полу по шайбе. Перед каждой командой на продольной линии стоят 2–3 стойки, а на противоположной стороне площадки – ворота (можно использовать легкоатлетические барьеры или простые ориентиры). По сигналу первые номера ведут шайбу, обводят стойки и не ближе обозначенной поперечной линии выполняют бросок по воротам, затем бегом возвращаются назад, передавая клюшку следующим участникам, и т. д. В игре используется несколько шайб, для того чтобы не было простоев.

Варианты зачета:

- а) Победитель определяется только по количеству заброшенных шайб;
- б) Выигрывает команда, первой с лучшим результатом выполнившая задание. Промахи могут наказываться штрафными секундами (3–5 с), в этом случае надо фиксировать по секундомеру разницу во времени окончания эстафеты.

ЭСТАФЕТЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ ПРЕДМЕТОВ

Передача набивного мяча.

Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1–2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное положение участников – широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько (4–6) раз подряд. Выигрывает команда, первой закончившая передачи.

Способы передачи мяча:

- а) Двумя руками сверху с наклоном назад; последний игрок, получив мяч, перекачивает его по полу направляющему между ног участников.
- б) То же, обратно мяч передается из рук в руки вниз, между ногами.
- в) Двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами туловища.

Передача мяча с перебежками.

Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1 м. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом в конец колонны. Левофланговый игрок, получив мяч, быстро перебегает вперед и, став впереди колонны, продолжает передачу мяча и

т. д. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Способы передачи мяча:

- а) Двумя руками сверху.
- б) Двумя руками снизу (между ног).
- в) Двумя руками справа (слева).

«На погрузке арбузов».

Команды построены в шеренги с интервалом два шага между игроками. Сбоку от правофланговых уложены по 6–10 набивных мячей. По сигналу участники передают мячи по цепочке на левый фланг, где левофланговый аккуратно складывает их в обозначенном месте. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей.

Вариант эстафеты.

Команды построены в колонны по одному в стороне от линии передачи. По сигналу они должны быстро образовать цепочку и начать выполнять задание.

«Не урони мяч».

Состав команды – 6–8 человек. Исходное положение команды – сидя в затылок друг другу, дистанция 1-1,5 м, мяч у направляющего, зажат между ступнями. По сигналу направляющий ложится на пол и, поднимая ноги, передает мяч вверху за головой в ноги следующему игроку, который тем же способом передает мяч третьему участнику, и т. д. Последний игрок, приняв ногами мяч, берет его в руки и поднимает вверх, сигнализируя об окончании игры. Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

Вариант эстафеты.

Последний игрок, получив мяч, перебегает с ним вперед, принимает исходное положение и ногами передает мяч по колонне. Игра заканчивается в тот момент, когда первый игрок вновь займет свое место в начале команды.

ЭСТАФЕТЫ С ПЕРЕНОСОМ ГРУЗА

Эстафета с переноской набивных мячей.

Команды построены в колонны по одному. Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи. На противоположной стороне площадки также лежит по обручу, в центре которых находятся по 3 набивных мяча (от 1 до 3 кг, в зависимости от возраста участников). По сигналу первые номера бегут вперед, забирают с пола мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Вторые номера поднимают эти мячи и переносят вновь на противоположную сторону площадки, затем бегом возвращаются назад и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.

Варианты эстафеты:

1. Мячи лежат за чертой, а обруч в руках у направляющего. Добежав до мячей, он кладет на пол обруч, а мячи поднимает и, вернувшись назад, передает их

- второму номеру. Тот добегают с мячами до обруча, кладет их аккуратно на пол и с обручем бежит назад, передавая его третьему участнику, и т. д.
- По два–три набивных мяча лежат перед направляющими. По сигналу первый номер поднимает с пола мячи и бежит с ними до противоположной черты. Затем перекачивает мячи поочередно обратно, оставаясь сам за «городом». Второй номер, подобрав мячи, повторяет тоже и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу» с переноской мячей.
 - Каждая команда, разделившись на 2 команды, становится лицом друг к другу в колонны по одному на противоположных сторонах площадки: выполняется встречная переноска мячей со сменой мест.

«Быстро и аккуратно» («Переложить маты»).

Состав команды 12–20 человек (число кратное 4).

Команды построены в колонны по два на одной стороне площадки. Перед каждой командой стопкой лежат по 3–5 гимнастических мата. По сигналу первые четыре участника берут верхний мат и бегом переносят его в обозначенное место на другой стороне площадки, а затем также быстро возвращаются назад и становятся в конец колонны. По их возвращении то же повторяет вторая четверка, перенося и аккуратно укладывая сверху второй мат, и т. д. За касание матом пола или неаккуратную его укладку команда получает штрафные очки. Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом ошибок выполнившая задание.

«Перенеси товарища»

Команды построены у стартовой линии. По сигналу первый номер переносит обусловленным способом второго участника (расстояние 6–2 м), сам остается в «городе», а второй номер бегом возвращается назад и повторяет то же, что и первый, и т. д. Выигрывает команда, первой переправившая своих участников на противоположную сторону площадки.

Способы переноски:

- держа «пострадавшего» на плечах;
- держа «пострадавшего» на спине и поддерживая его под бедра;
- держа «пострадавшего» на плече, придерживая его за ноги;
- держа «пострадавшего» на плечах, обхватив одну ногу и поддерживая его за руку;
- держа «пострадавшего» на руках.

ЭСТАФЕТЫ С СОГЛАСОВАННЫМИ КОЛЛЕКТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

«Кто быстрее?» (вариант игры «Быстро стройся»).

Команды построены в шеренги. Перед каждой командой (шеренгой) установлено по 2 стойки на расстоянии 50–60 см между ними («дверной проем»).

По сигналу игроки каждой команды поочередно быстро пробегают «дверь» и перестраиваются в свою шеренгу на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, первой закончившая построение.

Варианты эстафеты:

1. Участники пробегают через обруч, который держит вертикально на полу помощник судьи.
1. Участники пробегают под гимнастическим козлом.
1. Участники преодолевают гимнастическое бревно (высота 100–120 см).

«Сцепка вагонов».

Состав команды 4–6 человек. Команды построены в колонны по одному. По сигналу первый номер делает быстрый поворот на 360°, затем его за пояс берет второй участник и они выполняют поворот вдвоем, затем втроем и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая все повороты и ставшая в изначальное положение (в затылок друг другу по стойке «смирно»).

Вариант эстафеты:

Перед направляющими установлены (в линию) по две стойки на расстоянии 2–3 м одна от другой. Направляющий обегает эти стойки, затем то же повторяет вдвоем, втроем и т. д. Для удобства можно цепляться не за пояс игрока, а за веревку до 1,5 м длиной, которую держит в руках направляющий.

«Парные гонки».

Команда построена в колонну по одному. Направляющие – первый и второй номера – стоят попарно. По сигналу первая пара передвигается обусловленным способом до противоположной черты. Первый номер остается за чертой, а второй возвращается назад и выполняет задание в паре с третьим, затем сам остается на месте, а возвращается за партнером третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Способы передвижения:

- а) Бегом, взявшись за руки.
- б) Боком, приставными прыжками, лицом друг к другу, взявшись за руки.
- в) Тоже, стоя в затылок, держа партнера за пояс.
- г) Тоже, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки.
- д) Широким шагом, стоя спиной друг к другу (один из партнеров движется спиной вперед, другой – назад), взявшись под руки.
- е) Прыжками на двух ногах, обхватив друга за поясницу.
- ж) Бегом на «трех» ногах, обхватив друг друга за поясницу (смежные разноименные ноги привязывают одну к другой).

ЭСТАФЕТЫ С УПРАЖНЕНИЯМИ В РАВНОВЕСИИ

«Кто устоит?»

Состав команды – 6–8 человек. Команды построены в колонны по одному у торцевых сторон гимнастической скамейки. По сигналу первые номера подходят

по рейке друг к другу и толчком правой (левой) ладони о ладони соперника пытаются вывести его из равновесия. Закончившие «бой» игроки становятся в конец своих колонн, задание выполняют вторые номера и т. д. Выигрывает команда, имеющая большее количество побед. Эту же игру можно проводить на бревне.

«Не столкни товарища в пропасть» (встречная эстафета).

Каждая команда поделена на 2 подгруппы, построенные в колонны по одному у торцевых сторон гимнастической скамейки или бревна, лицом друг к другу. По сигналу два участника начинают идти по бревну навстречу друг другу. У каждого цель — дойти до противоположной стороны бревна. Встретившись, игроки обусловленным или произвольным способом должны разойтись, стараясь не столкнуться товарища и сохранить равновесие. Дойдя до противоположного конца скамейки, они соскакивают и становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда обе подгруппы полностью поменялись местами. В случае падения пара обязана повторить задание.

Способы расхождения:

- а) Игроки в стойке делают скрестный шаг и поддерживают друг друга за туловище или за руки.
- б) Один из партнеров приседает, второй перешагивает через него.
- в) Один из партнеров на бревне проходит в плотную рядом с товарищем стоящим на скамье или бревне сидя либо стоя в неподвижном состоянии, а второй перешагивает через него.

Варианты зачета:

- а) Оценивается отдельно каждая пара участников от команд, которая быстрее и без падений выполнила задание. Распределение мест – по сумме набранных командами очков.
- б) Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ

Эстафета с двумя мячами.

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих по 2 больших надувных мяча. По сигналу участники поочередно выполняют серию заданий, пробегая с мячами указанное расстояние (8—10 м) вперед и назад.

Способы передвижений:

- а) Держа мячи на ладонях.
- б) Прижав мячи друг к другу ладонями.
- в) Держа один мяч сбоку, а другой – ведя ударами ладони о пол.
- г) Передвигаясь прыжками на двух, зажав один мяч между ног, а другой ведя ударами ладони о пол.
- д) Ведя 2 мяча одновременно – один правой, другой левой рукой.
- е) Ведя один мяч ногами, а второй ударами ладони о пол.
- ж) Ведя 2 мяча ногами.

Варианты эстафеты те же, что и в предыдущей эстафете.

«Быстро и ловко».

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих большие надувные мячи. По сигналу первые номера быстро продвигаются вперед по «коридору» длиной 5–6 м с ведением мячей одной рукой, затем подбрасывают мячи вверх, делают на месте кувырок вперед в группировке и, вставая, ловят мячи, не давая упасть им на пол. Поймав мячи, они бросают их обратно вторым игрокам, а сами возвращаются в конец колонны. Вторые номера повторяют то же и т. д. Выигрывает команда, которая быстрее и с меньшим числом потерь выполнила задание.

Вариант эстафеты:

То же, но игрок, подбросив мяч вверх-вперед, должен успеть пролезть под конем или низким бревном и поймать мяч, бросая затем его следующему партнеру.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ СЮЖЕТНОГО ХАРАКТЕРА

«С кочки на кочку» (переправа через «болото»).

Команды построены за 1–2 м перед стартовой линией.

Перед командами обозначено «болото» – полоса шириной до 6–10 м, на которой нарисованы круги диаметром до 40 см – «кочки», расположенные от «берега до берега» в шахматном порядке. Расстояние между «кочками» 80–120 см – в зависимости от возраста участников. По сигналу каждый из участников поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» 2 раза и становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

Варианты эстафеты:

1. Участники держат в руках и передают какой-либо груз: 1–2 набивных мяча и пр.
2. Участники с мячом в руках поочередно переправляются на противоположный «берег» и, оставаясь там, перебрасывают мяч следующему игроку, который с ним продолжает переправу.

«Переправа» с обручами.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией «на берегу». В руках у направляющих по 6–10 гимнастических обручей. По сигналу направляющие кладут на пол по обручу и становятся в их круги, затем быстро повторяют то же со вторым обручем, с третьим — до финишной черты противоположного «берега». Дистанция (ширина «реки» или «болота») – 10–15 м. Вслед за направляющими из обруча в обруч быстро проходят все участники игры. Последние игроки собирают обручи за собой. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

«Наведи переправу!»

Команды построены в шеренги за 6–8 м от «берега» (стартовой линии). На «берегу» находятся комплекты средств переправы для каждой команды: 1 гимнастическая скамейка, 1 мат, 1–2 дощечки и 3–4 деревянных «кирпича». По сигналу команды быстро «наводят переправу» (расставляя в произвольной очередности имеющийся инвентарь от стартовой до финишной черты), ширина «реки» до 12 м, и переправляются на противоположный «берег». Игрокам запрещается касаться пола в пределах «водного рубежа». Участник, наступивший на пол, считается «утонувшим» и выбывает из игры. Выигрывает команда, участники которой первыми, с меньшими потерями закончили «переправу» и выстроились за финишной чертой.

Перед проведением эстафеты надо дать участникам время на обсуждение и выбор более рациональных действий – «разработку операции».

В эстафете может быть использован и другой инвентарь, особенно если она проводится не в зале, а на открытой площадке.

«Туннель с зигзагами».

Участники каждой команды за исключением первых номеров держат одной рукой свой обруч, а другой – обруч соседа, образуя большой круг. Первые номера становятся снаружи своих кругов рядом со вторыми номерами и по сигналу зигзагообразно пролезают через все обручи. Пройдя круг, они становятся на место вторых номеров, которые повторяют то же, заменяя затем третьего участника, и т. д. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

«Быстрее в поход».

Состав команды – 6–12 человек. Команды построены за стартовой линией, в руках у направляющих – капитанов команд – рюкзаки. На противоположной стороне площадки сложены вещи для похода: штормовка, спортивные брюки, кеды (надеваются на капитана), одеяло, миска, кружка, термос, мыло, спички и пр. (укладываются в рюкзак). Общее число предметов по количеству участников, не считая капитана команды. По сигналу первый участник бежит и приносит один из предметов, который вместе с капитаном укладывает в рюкзак или помогает ему надеть. Затем то же делает второй и т. д. Выигрывает команда, первой собравшая своего капитана в поход. За неправильно уложенные или надетые вещи команде начисляются штрафные очки.

Вариант эстафеты.

На пути движения участников установлены 1–3 препятствия, которые надо преодолеть (перепрыгнуть через «канаву», перелезть через ограду, пройти по узкому бревну и пр.).

«Гранатометчики» (эстафета проводится на открытой площадке)

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией, в руках у участников по одной учебной гранате (или деревянной болванке). По сигналу первый участник быстро преодолевает 1–3 препятствия и с обозначенного места

бросает гранату в мишень, а затем бегом возвращается назад. То же задание повторяет второй участник и т. д. Выигрывает команда, первой и с большим числом точных попаданий закончившая эстафету.

Варианты мишеней:

а) 2-3 начерченных на земле концентрических круга, за попадание в которые команде начисляется 2-1 или 3-2-1 очка.

б) «Окоп» шириной до 1 м.

в) Деревянный щит, изображающий: танк, бронетранспортер, самоходную артиллерийскую установку или дзот, установленный в вертикальном или наклонном положении.

Варианты заданий:

а) С разбегу прыжок боком наступая через бревно (изгородь); ползание по-пластунски под 3-4 барьерами; бег 6-10 м до места броска.

б) 2-3 м ползание по-пластунски; с разбегу прыжок через «канаву»; метание гранаты.

в) Бег по наклонному бревну, соскок, с 3-5 шагов разбега, прыжок, наступая через низкую ограду, 2-3 м ползание по-пластунски, метание гранаты из положения лежа.

«Десантники».

Состав команды – 6–8 человек. Команды построены в колонны по одному на линии старта. По сигналу полосу препятствий проходит первая команда, затем вторая и т. д. Очередность определяется жеребьевкой. Время прохождения дистанции фиксируется по последнему участнику, пересекшему финишную черту. Поэтому успех каждой команды в прямой зависимости и от эффективности взаимопомощи. Выигрывает команда, показавшая лучшее время (с точностью до 0,1 сек.).

Варианты полосы препятствий:

1. Бег по гимнастической скамейке (бревну); пролезание под низким барьером; влезание с помощью партнера на параллельные брусья с уложенными сверху матами; в висе на руках или завесом преодоление горизонтальной гимнастической лестницы (рукохода) или каната; переход на гимнастическую стенку; с подвесного мостика соскок вниз; бег до финишной черты.
2. С 2-3 шагов разбега полет-кувырок через обруч (нижний край на высоте до 80-100 см) на 2-3 поролоновых мата; прыжок боком через бревно, влезание по канату до отметки 2,5-3 м; перелезание на гимнастическую стенку; соскок вниз; «переправа» через «реку» с помощью гимнастической скамейки и одного мата, поочередно их передвигая; бег до финиша.
3. Ходьба по скамейке (бревну) с подлезанием под низкой горизонтальной рейкой; с разбегу прыжок через широкую «канаву» (с мостика на мат); пролезание по гимнастической стенке; преодоление «пропасти» с помощью качающегося каната и бег до финишной черты.

Занимаясь на открытой площадке, можно использовать и естественные препятствия на местности.

ЭСТАФЕТЫ КОМИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

«Рассыпал — собери!»

Состав команды до 8 человек. Команды построены за линией старта. В руках у первых номеров по картонной коробке, в которой находятся 10–12 теннисных мячей (кубиков или других мелких предметов). По сигналу участник добегают до лежащего на полу обруча, высыпает внутрь содержимое своей коробки и быстро относит ее назад, передавая второму участнику. Тот бежит к обручу и, собрав рассыпанные предметы в коробку, возвращается и передает ее третьему номеру, который вновь высыпает содержимое в обруч, и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«Смелей вперед!»

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. На расстоянии 2–3 м. от каждой команды установлен гимнастический козел, на котором стоит ассистент (помощник судьи) и вращает во фронтальной плоскости перед снарядом шнур с привязанным на конце мячом. По сигналу участники поочередно быстро пролезают между ножками козла, стараясь, чтобы их не коснулся вращающийся мяч. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и имеющая меньшее количество штрафных очков. Вначале может применяться зачет только за качество выполнения – соотношение удачных попыток.

«В ночном лесу».

Состав команды 6–8 человек. Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. На дистанции эстафеты по продольной линии установлено по три стойки на расстоянии 2–3 м. друг от друга. По команде «Приготовиться!» направляющие надевают на лицо маску с заклеенными внутри глазницами и по сигналу начинают движение, оббегают стойки и возвращаются тем же способом назад, передавая маску следующим участникам. Те, надев маску, повторяют задание и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ЭСТАФЕТЫ «МАРШ-БРОСОК»

О начале эстафеты извещают звуки фанфар.

Ведущий:

– Внимание! Внимание!

Сегодня, вы – _____, вы – наше будущее поколение, вы – наши будущие защитники своей Родины собрались на военно-спортивную эстафету «Марш –

бросок», для того чтобы показать свою боевую выносливость, дисциплинированность, силу духа и сплоченность коллектива.

Командирам _____ отрядов подготовиться к сдаче рапортов начальнику штаба.

Начальник штаба –

Батальон (_____)! Равняйся! Смирно!

Командиры шаг вперед!

Командиру _____ (ф.и.о.) сдать рапорт.

(Идет поочередная сдача рапортов командирами _____ отрядов)

Ведущий:

Батальон! (_____) Смирно!

Рапорт главнокомандующему!

(Начальник штаба сдает рапорт главнокомандующему)

Главнокомандующий приветствует участников эстафеты:

– Здравия желаю, товарищи _____!

Батальон – (_____)

– Здравия желаем, товарищ главнокомандующий!

Ведущий:

– Батальон, (_____) равняйся!

Под вынос государственного флага стоять смирно!

Государственный флаг внести. Равнение на флаг!

(Звучит марш)

Выносят флаг Российской Федерации, укрепляют к флагиштоку и поднимают.

(Звучит Гимн Российской Федерации)

Ведущий:

– Товарищи, _____!

Прослушайте план прохождения эстафеты.

Слово начальнику штаба – (ф.и.о.)

Ведущий:

Командирам _____ отрядов получить маршрутные листы.

Поочередно выходят и получают маршрутные листы. Время на подготовку 5 минут.

По свистку дается старт эстафеты.

Испытание № 1 «Снайперы» (т.е. ДАРТС).

Судья выдает команде дротики. Метание производится стоя с расстояния 1,5–2 м от мишени. Оценка: общий счет выбитых очков.

Испытание № 2 «Саперы».

Для испытания выбирается полоса шириной 200–300 м, покрытая травой. Заблаговременно в ней закапываются 11 мин, которые образуют “минное поле”. В качестве “мин” используются небольшие деревянные чурочки, на которых пишется цифра. Каждому отряду ставится задача разминировать «мину» под

своим номером. Оценка: 10 очков получает отряд, который оперативно разминирует (найдет) свою мину и обнаружит больше мин за меньшее время.

Испытание № 3 «Метатели» (т.е. Метание гранаты).

Для испытания начертить на земле 3 концентрических круга, наибольший из них диаметром 1,5 м. Каждый круг пометить цифрой от большего к меньшему. Отсчитать от края цели 5 шагов и провести черту. Это будет линия огня, отсюда участникам предстоит бросать учебные гранаты в цель. Каждому участнику разрешается сделать 3 броска. Попадание в круг дает бросающему 10 очков. Оценка: общее суммарное количество очков.

Испытание № 4 «Парашютисты».

Участники спрыгивают поочередно по одному с укрепленного табурета высотой 60 см. в один из трех кружков диаметром 30 см. Кружки расположены или нарисованы на расстоянии метра от места спрыгивания. Задача: Приземлиться точно в пределы окружности и устоять, сохранив равновесие. Оценка: Суммарное общее количество очков. С участника, который потерял равновесие, снимается 1 балл.

Испытание № 5 «Зона опасного заражения».

На площадке, где приготовлен тоннель с натянутой сеткой, выстраивается команда, по сигналу надевает сумки с противогазами. Судья подает команду: «Газы». Участники надевают противогазы, проходят этот тоннель, преодолевают полосу препятствий, переносят пострадавшего.

Оценка: Правильность надевания противогаза и время прохождения «зоны опасного заражения». Количество очков, набранных каждым участником, суммируется и входит в общий командный зачет.

Испытание № 6 «Санитары».

Оказание первой медицинской помощи при переломе. Транспортировка пострадавшего. На данном испытании учитывается правильность наложения повязки, (или жгута, шины); время, затраченное на оказание помощи; правильную транспортировку и бережное отношение к пострадавшему.

Испытание № 7 «Переправа».

Пройти поочередно, по одному, по «топкому болоту», ступая по 10 круглым деревянным спилам. За каждое касание ногой земли при переходе по «болоту» сбавляется 1 очко. Оценка: Прохождение каждым участником «болота» без нарушения – 10 баллов считается суммарное количество очков всей команды.

Испытание № 8 «Вышибалы».

Задание выполняют поочередно, по одному. Стоя на колене, мячом сбить мишени (кегли, пластиковые бутылки с водой), поставленные в ряд на расстоянии 5 м. от линии метания. Оценка: число очков равно общему количеству сбитых мишеней.

Испытание № 9 «Следопыты».

Задание выполняют поочередно. Участники становятся на ходули и проходят вдоль дорожки длиной 5 м., шириной 1 м. За дорожкой ходули

передаются следующему участнику, который проходит дорожку в обратном направлении. Оценка: за каждое касание ногой земли при переходе дорожки (схождение с ходуль) сбавляется 1 очко. Считается суммарное количество очков всей команды.

Испытание № 10 «Строевая».

Оценивается:

- действия командира (выход из строя, подход к начальнику, возвращение в строй);
- дисциплина строя, его вид;
- построение в одну шеренгу;
- повороты на месте;
- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно»;
- торжественное прохождение с песней, речевкой.

Испытание № 11 «Интеллектуальный поединок».

Оценивается суммарное количество очков на правильные ответы (ответ 10 очков).

- Крепость-герой Советского Союза (Брест).
- Лётчик первого тарана в небе Москвы (Талалихин).
- Первый герой Советского Союза (Зоя Космодемьянская).
- Авторы песни «День Победы» (Д.Тухманов, В.Харитонов).
- Дата первого парада войск на Красной площади в Москве (7 ноября 1941 года).
- Автор Седьмой («Ленинградской») симфонии (Шостакович).
- Творческий коллектив, впервые исполнивший песню «Священная война» (Ансамбль песни и пляски имени Александрова).
- Название авиаполка с участием французских лётчиков (Нормандия-Неман).

Развед-маршрут «Найди знамя».

Каждой команде вручается бегунок с текстом, в котором говорится, где спрятана записка, в которой указаны координаты, где найти знамя.

Солдатская кухня.

Обед:

1. Каша гречневая.
2. Чай.
3. Хлеб с маслом.

Подведение итогов.

Судьи по маршрутным местам подсчитывают очки, набранные _____ отрядами; заполняют дипломы и сертификаты.

Закрытие.

Поздравление от главнокомандующего.

Награждение.

Вашему вниманию мы предлагаем примерный расширенный вариант проведения военизированной эстафеты для допризывной молодёжи «Традициям верны!»

Продолжительность военной эстафеты может быть любой в зависимости от утвержденного сценария военной игры.

Для проведения военно-патриотической эстафеты мы имеем уникальную площадку, которая полностью стилизована под мероприятия на военную тематику. Для создания настоящего антуража возможен дополнительный заказ в аренду военной формы исторического образца времен Великой Отечественной Войны или современной камуфлированной формы.

В предлагаемых нами этапах военных эстафет могут принимать участие любое количество участников.

Этапы военной эстафеты

Конкурс танцев

Оформление: ограждение (флажки бумажные).

Реквизит: патефон, стол.

Ведущий и танцоры рассказывают и показывают фрагмент танца, после чего участники должны его повторить с максимальной точностью.

По результатам получают подсказку или один попадает в плен.

Инструкторы: два человека (одежда 30-40-е годы 20 века).

Продолжительность 30-40 минут.

Разборка и сборка Винтовки Мосина (автомата)

Оформление: деревянные столы, плащ-палатки, плакаты.

Оружие и реквизит: винтовки Мосина (автомата), секундомер.

Инструкторы (в военной форме) показывают порядок разборки и сборки винтовки Мосина, после чего участники должны разобрать и собрать винтовку за определенное время.

Если уложились, получают подсказку, если нет – один попадает в плен.

Инструкторы: два человека (военная форма образца 1943 года).

Продолжительность 30-40 минут.

Стрелковый тир

Оформление: столы, ростовые мишени.

Оружие и реквизит: оружейная стойка, пневматические винтовки.

Участники с помощью пневматических винтовок должны поразить все мишени.

По результатам получают подсказку или один попадает в плен.

Инструкторы: два человека (в военной форме образца 1943 года).

Продолжительность 30-40 минут.

Байкер

Оформление: мишень ростовая (манекен в военной форме), маскировочная сеть.

Реквизит: привод лазертага, мотоцикл М-72.

Участники по очереди должны проехать на мотоцикле с водителем определенное расстояние, и в движении попасть из привода лазертага в мишень.

По результатам получают подсказку или один попадает в плен.

Инструкторы: два человека (в форме образца 1943 года).

Продолжительность 30-40 минут.

Место встречи изменить нельзя

Оформление: Каркасная военная палатка, письменный стол, стулья, лавки.

Реквизит: настольная лампа, стационарный телефон, письменный набор.

Участники участвуют в викторине по фильму «Место встречи изменить нельзя».

По результатам получают подсказку или один попадает в плен.

Инструкторы: три человека .

Продолжительность 30-40 минут.

Госпиталь

Оформление: медицинская палатка, хирургический стол, плащ-палатка.

Реквизит: плащ-палатка (для переноски раненого), бинты, медицинский инвентарь.

Участники должны перебинтовать раненого и с помощью плащ-палатки перенести его на определенную дистанцию за определенное время.

По результатам получают подсказку или один попадает в плен.

Инструкторы: в медицинской форме образца 1943 года.

Продолжительность 30-40 минут.

Переправа

Оформление: армейские ящики, жерди, маскировочная сеть.

Участники с помощью жердей, переставляя их, должны переправиться через «болото».

По результатам получают подсказку или один попадает в плен.

Военный инструктор в форме образца 1943 года.

Продолжительность 30-40 минут.

Разминирование

Оформление: саперные флажки, свиные хвосты, киперная лента.

Участники с помощью миноискателя и саперных щупов должны обнаружить закопанные «мины» и выкопать их при помощи саперных лопаток.

Инструкторы: два человека (форма образца Великой Отечественной войны).

Продолжительность этапа 30-40 минут.

Финальный этап: Ключ на старт

Задача участников: с помощью номеров или подсказок разгадать код замка ящика и извлечь ключ.

Потом капитаны команд одновременно вставляют ключи в пульт и после обратного отсчета по команде ведущего одновременно поворачивают.

Из ящика появляется салют.

Закрытие.

Поздравление от главнокомандующего.

Награждение.

Примечание: структуру (содержание) некоторых эпизодов эстафеты можно изменить, исходя из практических возможностей её организаторов.

Используемая литература:

1. Лукашов П.Д. Военно–спортивные игры школьников на местности. Пособие для учителей. Москва «Просвещение» 1978 г.
2. Ромашова Е.И. Модели праздничного досуга. День защитников Отечества. Москва, 2002, Творческий центр Сфера.
3. Яковлев В. Игры для детей. Москва. Издательство «Физкультура и Спорт».1968 г.
4. Пахомова С.В., Витун Е.В. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов. Методические указания. Министерство образования и науки Российской Федерации. Федеральное агентство по образованию. Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». Кафедра физического воспитания.
5. Сайт www.kapilkaurokov.ru