[[](http://fizkultura-obg.ru/interesnye-estafety-v-3-4-klassax-dlya-veselyx-startov-v-shkole)](http://fizkultura-obg.ru/interesnye-estafety-v-3-4-klassax-dlya-veselyx-startov-v-shkole)Предлагаем вашему вниманию **варианты эстафет для третьего и четвертого классов.**Состав команды: 12 человек (6 мальчиков, 6 девочек), 2 учителя (представителя).

***Эстафета №1*** **«Передал — садись»**

**Инвентарь:** для каждой команды – **один волейбольный мяч.**

**Подготовка к эстафете:** Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

**Описание эстафеты:** По сигналу судьи капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану ***и тотчас приседает***. Затем капитан бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, — третьему и так далее по порядку.

***Завершением игры считается тот момент, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.***

***Эстафета № 2*** **«Бег со скакалкой»**

**Инвентарь:** для каждой команды — **одна скакалка, две фишки (стойки), один обруч.**

**Подготовка к эстафете:** Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 2-х и 15 метров (3 классы) и 2-х и 20 метров (4 классы) находится стойка. В 3-х метрах от стойки располагается обруч.

**Описание эстафеты:** По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки, затем добегая до стартовой линии, передает эстафету. Выполнение детьми задания «перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг» должно в обязательном порядке проводиться от стартовой линии до стойки. В случае нарушения игроком условий эстафеты, он возвращается судьей обратно к стартовой линии  для правильного выполнения эстафеты.

Допускается выполнения игроком перепрыгивания через скакалку раньше, в промежутке между обручем и стойкой.

Второй игрок передает эстафету третьему и остальным нечетным игрокам способом: передача скакалки из рук в руки.

***Эстафета №3* «Эстафета с баскетбольным мячом».**

**Инвентарь:** для каждой команды – **один** **баскетбольный мяч, три фишки (стойки).**

**Подготовка к эстафете:** Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 метров находятся 3 фишки (стойки). В руках у впереди стоящего игрока каждой команды баскетбольный мяч.

**Описание эстафеты:** От линии старта каждый игрок команды выполняет ведение баскетбольного мяча одной рукой «змейкой» между тремя фишками (стойками). Обратно к команде игрок возвращается с ведением мяча одной рукой также «змейкой». На стартовой линии осуществляется передача мяча способом «из рук в руки». Следующий участник команды не может начать эстафету до момента пересечения предыдущим игроком стартовой линии.

***Эстафета №4*  «Крабик»**

**Инвентарь:** для каждой команды – один   **баскетбольный  мяч, один обруч.**

**Подготовка к эстафете:** Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 метров находится обруч. В 1-м  метре от обруча впереди чертится линия.

**Описание эстафеты:** По сигналу судьи первый участник каждой команды принимает положение  «упор сидя сзади» («крабик») баскетбольный  мяч кладёт на бедра (между  ног). По сигналу судьи участник  каждой команды начинает  движение  ногами  вперед «доходит»  до  линии  перед  обручем  поднимется, кладет баскетбольный  мяч  в обруч и в  обратном  направлении  возвращается  к  команде  и  передает эстафету, касанием руки  второму  участнику. Второй участник   до  обруча берет  мяч, оббегает  обруч, подходит  к  линии  принимает  и.п.- «крабик» баскетбольный  мяч кладёт   на  бедра  (между  ног)  и  возвращается  к  линии  старта. После  пересечения им  линии  старта  передает  мяч третьему  участнику  эстафеты.

***Эстафета №5* «Ловкий футболист»**

**Инвентарь:** для каждой команды – **один футбольный мяч, три фишки (стойки).**

**Подготовка к эстафете:** Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 метров находятся 3 фишки (стойки).

**Описание эстафеты:** От линии старта мальчики выполняют ведение футбольного мяча ногой «змейкой» между тремя фишками (стойками), а обратно игрок возвращается с ведением мяча по прямой.

Девочки выполняют ведение футбольного мяча ногой по прямой до третьей фишки (стойки), обводят её и возвращаются обратно с ведением футбольного мяча ногой по прямой.

На стартовой линии осуществляется передача мяча без помощи рук. Следующий участник команды не может начать эстафету **до момента пересечения предыдущим игроком стартовой линии**.

***Средняя школа имени Бауыржана Момышулы***

***Разработка урока на тему: “Веселые старты”***

***для 4 классов***





*урок подготовили:*  **Бабаев Р.А., Байдаулетов А.А.**

с. Жана Жол 2017 г.