

Организация соревнований по
эстафетному бегу (круговая,
встречная, линейная,
комбинированная, эстафета
«Веселые старты»).

Выполнила:

Студентка группы ЗПСО12
Данильчук Е.В ЗПСО12

Эстафеты.

Эстафеты - веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество. Установите четкие знаки для начала эстафет - «к линии», «в ряд». Для конца - дуть в свисток, для тишины - поднять левую руку. Используйте язык жестов - мах рукой - для начала, все равно, что сказать «Пошли!» Для эстафет, где передается эстафетная палочка или другой предмет, используйте передачу из правой руки в правую руку, чтобы получить предмет или коснуться другого участника. Это обеспечивает пространство для бега для всех команд. Спланируйте маршрут эстафеты, чтобы у игроков было достаточно места, когда они быстро бегут назад. Не располагайтесь возле стены. Расположите команды так, чтобы участники могли обозревать действия команды слегка по диагонали, а линии расположения самих команд были раздельные. Если ваша группа слишком большая, то попытайтесь разделить ее на малые команды, чтобы каждый мог активно участвовать. Чтобы избежать каких-нибудь недоразумений, время от времени меняйте участников местами. Если у вас нечетное количество игроков, то в меньшей команде пусть один игрок бегает два раза. Видимые знаки подавайте ясно и определенно, чтобы все команды понимали.

Эстафеты могут проводиться с различными предметами и без них. Они представляют собой несколько последовательных упражнений проводимых обычно детьми по очереди. Сложность и длинна эстафеты определяется в зависимости от возраста и подготовленности участников. Количество игроков в командах должно быть одинаковое.

Варианты эстафет:

Встречная эстафета. Играющие делятся на две команды. Каждая в свою очередь делится пополам. Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: «Марш!» они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т. д. Эстафета закапчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил пробежки раньше.

Простая круговая эстафета. Играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, - крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу

ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершавшим пробежки.

Большая эстафета. На четырёх углах площадки ставят флажки, а в центре - большой флаг. Игроки делятся на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды вызываются к линии старта по одному бегуну. По сигналу они оббегают четыре флажка и обежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте. Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу и постучать по древку эстафетной палочкой. Малые флажки оббегают с наружной стороны. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обежать четвертый угловой флажок.

Эстафета - чехарда. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Расстояние между командами 3 - 4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8— 12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый опирается руками на одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову. По сигналу ведущего игроки, стоящие впереди в колоннах, бегут вперед и совершают опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и встают затем на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд. Получившие касание рукой, бегут вперед, совершают опорный прыжок и остаются в кружках. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, то есть игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

Эстафеты подразделяются:

по количеству включаемых заданий — на простые и сложные. Если на всех одно задание (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза) — это простые эстафеты, если два и более — сложные. В качестве последних можно использовать полосу препятствий;

по требованиям к выполняемым заданиям — на строго регламентированные и произвольные.

Первые требуют выполнения задания заранее оговоренным способом, вторые — любым наиболее рациональным или удобным для игрока;

по характеру перемещений — на линейные, круговые, встречные. В линейных эстафетах участники передвигаются прямолинейно или выполняют задание по цепочке, выстроившись в колонну или шеренгу; в круговых — игроки перемещаются по кругу или построены в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону; во встречных — половина участников каждой команды (девочки или мальчики) располагается на противоположной стороне площадки, и передвижение игроков или передача эстафеты (например, переброска мяча) идет навстречу друг другу (приложение 2);

по способу действий участников — на индивидуальные и коллективные. В индивидуальных эстафетах все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте, с передвижением различными способами, с передвижением и дополнительными заданиями. В коллективных совместных эстафетах участники передвигаются группами, и успех обеспечивается согласованностью действий всей команды.

Для детей младшего возраста организуют эстафеты сюжетного или тематического плана. Каждый игрок или группа участников выполняет свое задание. Здесь широко применяют игры-аттракционы, игры-поединки, в процессе которых соперники выявляют преимущество в единоличной борьбе. Они могут протекать в различных по сложности действиях и взаимоотношениях играющих, сочетаниях с активным единоборством, связанным с непосредственным контактом, а также без соприкосновения с соперником.

Полуигровые - полуспортивные эстафеты чаще всего называют «Веселые старты» - это командные соревнования, в которых дети демонстрируют силу, ловкость, быстроту. В них дух соперничества, переживания за успех товарища, накал страстей и взрывы эмоций.

В подготовку эстафеты входит следующее:

- 1). Комплектование команд (2, 3 или больше) с равным числом участников и с равным числом мальчиков и девочек. Команды придумывают звучные и яркие названия.
- 2). Подготовка площадки и инвентаря (мячи, скакалки, обручи, кегли, гимнастические палки) в достаточном количестве. А также: подготовить помощников, назначить судей, выработать критерии оценки и штрафных очков, подобрать веселые задания. Название эстафеты может меняться. Это интригует, обновляет интерес, повышает эмоциональность ожидания. Примерные названия: «Сказочные эстафеты», «Стадион неожиданностей», «Шуточная олимпиада». «Приложение 1, 2».

Всестороннего воспитания и гармонического развития учеников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижными играми.

ЭСТАФЕТЫ С БЕГОМ.

«Слалом»

Дети делят на 3—4 команды по 7—10 человек. Команды строятся в колонны по одному за линией старта. От этой линии в 3—4 м впереди каждой команды устанавливают по 3—4 стойки на расстоянии 2—3 м друг от друга. По сигналу дети поочередно зигзагами оббегают все стойки, тем же способом возвращаются назад и передают эстафету друг другу: 1) касаясь вытянутой руки товарища по команде; 2) отдавая мяч, палочку, флажок. Побеждает команда, первой закончившая эстафету или получившая наименьшую сумму мест для каждой пары (тройки, четверки — по количеству команд).

«Челночный бег» (встречная эстафета).

Команды делятся на две подгруппы, которые строятся в колонны по одному лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. В руках у направляющих палочки. По сигналу первые участники бегут на противоположную сторону, оббегают вторую подгруппу и передают эстафету ее направляющему, после чего становятся в конец колонны. Участники, которым передали палочки, повторяют то же, оббегая первую подгруппу и становясь у нее на левом фланге. Побеждает команда, последний участник которой, оббегав противоположную подгруппу, первым станет у нее впереди и поднимет вверх эстафетную палочку.

«Переправа в обручах».

Команды строятся в колонны по одному перед стартовой линией. В руках у первого гимнастический обруч. По команде два первых номера надевают обруч и перебегают на противоположную сторону площадки (зала) за линию, проведенную в 10 м от старта. Первый номер остается за финишной линией, а второй с обручем возвращается назад и повторяет то же задание с третьим номером. Затем он сам остается за линией противоположного «берега», а «переправу» осуществляет третий номер, и так до конца. Побеждает команда, закончившая «переправу» раньше других.

ЭСТАФЕТЫ С ПРЫЖКАМИ.

«Кузнечики».

Участвует несколько команд по 6—8 человек, которые строятся в одну шеренгу перед линией старта.

По сигналу первые номера прыжками преодолевают дистанцию 8—10 м туда и обратно. После передачи эстафеты (касания рукой) прыжки начинает следующий участник. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. Варианты: 1) прыжки на двух ногах; 2) прыжки на одной (левой, правой) ноге; 3) в одну сторону на правой, обратно — на левой ноге.

«Кенгуру».

Команды строятся в колонны по одному перед стартовой линией. У направляющих между коленями зажаты волейбольные или футбольные мячи. По сигналу первые номера прыжками на обеих ногах продвигаются до обозначенного места (расстояние 6—8 м), огибают контрольную отметку (мяч, булаву, стойку), прыжками возвращаются назад, передают мяч следующим участникам эстафеты. Вторые номера повторяют задание. При потере мяча команде начисляется штрафное очко, а участник, допустивший ошибку, должен поднять мяч и продолжить упражнение. Побеждает команда, раньше других закончившая эстафету и получившая меньше штрафных очков. Варианты: 1) участник прыгает только до финишной линии и остается на ней, а мяч перекатывает по полу назад следующему игроку; 2) участник возвращается назад с мячом в руках; 3) участник возвращается с мячом назад до конца колонны и прокатывает мяч вперед между ногами играющих, которые стоят в положении ноги врозь.

«Эстафета со скакалкой».

Команды строятся в колонны по одному, в руках направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера прыгают обусловленным способом через скакалку и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 6 м, возвращаются назад, передавая скакалку следующим номерам. Варианты: 1) на каждый беговой шаг одно вращение скакалки; 2) прыжки на обеих ногах с промежуточными прыжками; 3) прыжки на обеих ногах, но без промежуточных прыжков. Во всех вариантах во время передвижения количество оборотов скакалки оговорено (8—10 раз).

ЭСТАФЕТЫ С МЯЧАМИ.

«Школа мяча».

Команды строятся в колонны по одному, в руках у направляющих мяч. Перед каждой колонной на полу нанесен круг диаметром 60—70 см. По сигналу направляющий ударяет мячом о пол двумя руками сверху вниз и становится в конец колонны. Мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету и сделавшая меньше ошибок.

«Попади в обруч».

Команды делятся на две подгруппы, которые строятся в колонны по одному лицом друг к другу на расстоянии 4 - 5 м. Между ними находится стойка с вертикально закрепленным обручем на высоте 1,5 м (обруч могут держать учащиеся). По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив подгруппы, 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 подбирает мяч и бросает вторично. Эстафета заканчивается, когда мяч вновь окажется у направляющего.

«Мяч в корзину».

Команды строятся в колонны по одному перед линией броска, а руках у первых номеров по мячу. На расстоянии 2—4 м от направляющих стоят большие корзины (ящики). По сигналу учащиеся выполняют броски двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Выполнивший бросок переходит в конец колонны. Побеждает команда, у которой будет больше попаданий.

«Быстро и точно».

Команды строятся в колонны по одному перед линией броска, в руках у направляющих по мячу. На расстоянии 2 — 4 м перед каждой командой стоят корзины или другие цели. По сигналу первый игрок из исходного положения стойка ноги врозь бросает мяч в корзину (цель) бежит за ним, вынимает его из корзины или подбирает с пола и возвращается в конец колонны, после чего посылает мяч вперед между ногами играющих, второй номер, поймав мяч, повторяет то же. Выигрывает команда, которая первой и с большим количеством попаданий закончит эстафету. Способы броска сначала двумя руками снизу, затем — одной или двумя руками от груди.

«Переноска мячей».

Команды строятся в колонны по одному. Перед направляющими лежат по 2 - 3 больших мяча. По сигналу первый номер поднимает с пола мячи и бежит с ними до указанной линии, где оставляет их, затем бегом возвращается назад. Второй номер бежит, поднимает с пола мячи и, возвратившись назад, кладет их перед командой. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Варианты: 1) каждая команда делится на две группы, выполняется встречная переноска мячей со сменой мест; 2) первый номер не оставляет мячи за линией, а перекатывает их поочередно обратно, оставаясь сам за линией, второй номер, подобрав мячи, повторяет то же.

«Передвижение с мячом».

Команды строятся в колонны по одному, в руках у направляющих мячи. По сигналу участники поочередно выполняют разные задания, пробегая с мячом указанное расстояние (6—10 м) вперед и назад. Способы передвижения: 1) держа мяч на ладони, 2) ударяя мячом о пол с ловлей обеими руками (количество ударов обусловлено), 3) подбрасывая мяч вверх с ловлей обеими руками (обусловленное количество раз), 4) ведя мяч правой рукой, 5) ведя мяч левой рукой, 6) ведя мяч ногами.

Сказочные эстафеты.

«Богатыри»

Команды получают по лошадке (гимнастическая палка). Игроки седлают лошадей, скачут до финишного куба, оббегая его, и возвращаются обратно к старту. К первому игроку подсаживается еще один на лошадь, и скачут по двое. Затем лошадь передается дальше по команде, все повторяется сначала.

«Конек-горбунок»

Положив на спину (на уровень поясицы) баскетбольный мяч и придерживая его руками, пробежать до финишного куба, издать ржание коня и вернуться бегом к старту.

«Репка»

Первый участник — дед — бежит до финиша и обратно, второй — бабка — присоединяется к нему, держась за талию, и теперь они бегут вдвоем. Затем присоединяется третий — внучка, а далее все герои сказки.

«Ядро Мюнхгаузена»

Задача игроков: зажав между колен баскетбольный мяч, пробежать до финиша, подбросить мяч вверх, поймать, крикнуть: «Я барон Мюнхгаузен!» — и, держа мяч в руке, вернуться к старту.

«Канатоходец Тибул»

От старта до финиша протянута веревка (или бумажная лента). «Тибул» берет в руки гимнастическую палку и, держа ее перед собой, бежит по веревке до финиша, не отклоняясь в сторону.

«Лиса Алиса и кот Базилио»

Команды разбиваются по 2 человека. «Кот» надевает повязку на один глаз и большие тапочки на ноги. «Лиса» берет одной рукой за плечо «кота». Так они преодолевают дистанцию до финиша, где с финишного куба «лиса» берет 5 монет. Другая пара возвращает монеты на место.

«Змей Горыныч»

Команды разбиваются по 3 человека, связываются поясом (скакалкой) по линии талии. Надо допрыгать вместе до финиша и обратно.

«Лягушка-путешественница»

Команды разбиваются по 3 человека. Два ребенка кладут на плечи гимнастическую палку и держат ее руками. Третий — лягушка — висит на руках, поджав ноги. Нужно быстрым шагом дойти до финиша и вернуться обратно, обойдя куб. «Лягушка» во время движения должна квакать.

«Теремок»

На финиш кладут по обручу — это теремок. Бежит первый участник — это «мышь». Спрашивает, кто в тереме живет, и залезает в обруч. Далее бежит второй участник — «лягушка». Вопрос: «Кто в тереме живет?». Ответ: «Я мышка-норушка. А ты кто?». «Я — лягушка-квакушка» и тоже залезает в обруч. И так далее: «петушок» — золотой гребешок, «ежик» — ни головы, ни ножек. Затем подбегает «медведь», берет обруч и тянет к старту. Побеждает команда, которая выразительно сыграла роли и первой пришла к старту.

«Золушка»

Команды делятся по 2 человека. Первая — «мачеха». Она берет корзинку с кубиками, бежит к финишному кубу и разбрасывает на нем кубики. Потом возвращается и отдает корзинку второму игроку — «Золушке». Она бежит, собирает кубики в корзину и несет следующей паре игроков.

«Леопольд на рыбалке»

Игрок бежит до финишного куба, на котором стоит кегля — «рыбка». Рядом лежит «удочка» (палка 1 м длиной, на конце привязано за веревку кольцо). Надо набросить кольцо на кеглю. Даются 3 попытки. Команда, поймавшая больше «рыбок», побеждает.

Спасибо за внимание!