

*МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ПО
ФИЗКУЛЬТУРЕ "ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ" В 3
КЛАССЕ*

*Базаевой Эллы Аркадиевны
Учителя физической культуры*

КОМПЛЕКС ЭСТАФЕТ



- «Переправа в обручах»
- Инвентарь: обруч.
- Команды построены в колонны по одному на «берегу», в руках у первого обруч. По сигналу обруч одевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на другой «берег» (15 - 20 м). Первый номер остается на «берегу», а второй, не снимая обруча, возвращается назад и повторяет задание с третьим номером, затем он остается на противоположном «берегу» и т. д.
- Штраф - участник не обежал вокруг стойки или бежал до стойки вне обруча 3 сек.

«Мяч в туннеле»

Инвентарь: волейбольный мяч.

И. п. - команды в шеренге на четвереньках. В руках у направляющего мяч. По сигналу он пробегает с мячом в руках до поворотной стойки, возвращается в конец шеренги. Участники команды выпрямляют ноги, не отрывая рук от пола (образуют туннель). Направляющий перекатывает мяч по «туннелю» и занимает и. п. команды. Второй участник, получив мяч, бежит к стойке. Пока второй игрок выполняет задание вся команда сдвигается к стартовой черте и принимает и. п. Эстафета заканчивается в тот момент, когда направляющий, получив мяч в руки, вернется на свое место, а команда встанет в одну шеренгу.

Штраф - участник не обежал вокруг стойки, мяч не прокатился по «туннелю» 3 сек.



○ «Вездеход»

- Инвентарь: 5 гимнастических палок, доска размером 120 на 15 см.
- Задание выполняют мальчики и девочки отдельно.
- И. п. - на полу расположены 5 гимнастических палок, сверху лежит доска «вездеход». Двое участников в упоре присев располагаются на доске. Капитан команды держит сзади доску. Четверо участников располагаются возле «вездехода». Капитан толкает доску вперед, четверка быстро перекладывает освободившиеся палки вперед «вездехода». После пересечения финишной черты, команда забирает инвентарь и возвращается к месту старта и передает эстафету девочкам. Финиш определяется по возвращению последней участницы команды.
- Штраф - падение участника с доски 3 сек.



«Тачка»

Инвентарь: гимнастическая палка

Участники разбиваются на тройки. Всего четыре тройки.

И. п. - двое участников держат палку, третий выполняет вис завесом (на подколенках) с упором руками о пол, лицом по направлению движения. По сигналу тройки продвигаются вперед до поворотной стойки. Обрато возвращаются бегом и передают эстафету следующей тройке.

Штраф - потеря палки, падение, участник не обежал стойку, нарушение правил передачи эстафеты 3 сек.

- «Перенос трех мячей»
- Инвентарь: три волейбольных мяча.
- И. п. - у направляющего три мяча. По сигналу он бежит до обруча (20 м), кладет мячи в обруч, возвращается к команде передавая эстафету ударом в ладонку. Второй участник бежит до обруча и забирает мячи, возвращается и передает мячи из рук в руки. Финиш определяется по выполнению задания последним участником.
- Штраф - падение мяча при переносе, нарушение правил при передаче эстафеты 3 сек.



«Биатлон»

Инвентарь: летающие тарелки (кольцо)

Участник добегают до обруча (12м), в котором лежат 2 тарелки. Выполняет метание в цель - обруч, который держит вертикально полу запасной игрок (расстояние до цели 6м).

Условия: а) попал в цель с первой попытки - возвращается к команде;

б) попал в цель со второй, пробегает 1 штрафной круг и возвращается к команде;

в) при 2 промахах - 2 штрафных круга.

Примечание: штрафной круг - бежать от линии метания до обруча - цели, вокруг и обратно.

Тарелки на линию метания подносят запасные.

- «Туристическая эстафета»
- Инвентарь: гимнастическая скамейка, 2 мата, веревка, рюкзак, в/мяч, сквозной мешок.
- И. п. - у первого участника за спиной рюкзак, в котором лежит мяч. По сигналу участник пробегает 3 м до скамейки, проползает подтягиваясь на руках, бежит до веревки (натянута поперек зала) и проползает под ней, снимает рюкзак, залезает по гимнастической стенке и вешает рюкзак на крючок. Спускается со стенки, проползает под веревкой, добегают до мешка (длина 3 м), проползает сквозь мешок и возвращается к линии старта. Второй выполнив все задания возвращается с рюкзаком.
- Штраф - на скамейке участник не коснулся конца скамейки. Нарушение правил передачи эстафеты 3 сек.



Подведение итогов.
Награждение
участников.