Эстафеты с конусами

№	Название	Описание	Инвентарь
1	Расстановка конусов.	Первым участникам каждой команды выдается одинаковое число конусов сложенных в пирамиду. (8 -10 на одну команду). Отмечается конечный путь эстафеты. **Задание:** по сигналу ученики бегут по направлению эстафетного пути, стараясь по ходу движения равномерно расставить конусы (для маленьких детей можно сделать метки). Добежав до конца эстафетного пути, участник должен хлопнуть в ладоши и возвращаясь, собрать расставленные им конусы, вставляя один конус в другой. Готовую пирамиду конусов передать следующему участнику команды. **Правила:** конусы запрещено ставить слишком часто – тем самым делая большой путь для простого бега. Конусы должны быть распределены примерно одинаково (если нет меток). В конце эстафетного пути, перед тем как начать путь в обратном направлении, участник должен обязательно выполнить какое-то действие (хлопнуть в ладоши, подпрыгнуть, присесть… на усмотрение организатора). Конусы при расстановке не должны падать, если ученик уронил конус, он должен его поставить и только тогда продолжить выполнение эстафеты.	8-10 конусов на 1 команду.
2	Виражи.	От стартовой линии до конечного пути следования выставляются конусы на равном удалении друг от друга. Учащимся предлагается, изображая самолет лавировать «Змейкой» на высокой скорости между конусами туда,	8-10 конусов на 1 команду

sport-folio.ucoz.ru

		и обратно, при этом ученик должен не только имитировать при помощи рук самолет, но и делать голосовое сопровождение. Правила: ученикам запрещено в пути следования задевать или сбивать конусы. Судья оценивает скорость выполнения и аккуратность выполнения.	
3	**Мороженое**	Первым участникам команд выдают по конусу и по мячу (можно выдать по 2 конуса и мяча, но это потребует небольшой помощи от членов команды). Ученики должны перевернув конус острием вниз положить сверху мяч. Эту шаткую конструкцию предлагается пронести от линии старта до конечного пути эстафеты и вернуться назад, передать следующему участнику. Правила: нести мяч нужно быстро и аккуратно. Упавший в дороге мяч нужно немедленно поднять и вернуть на конус. «Мороженое» необходимо нести на небольшом расстоянии от себя, не прижимая к себе.	1-2 конуса и 1-2 мяча на 1 команду.
4	**Конус вместо ладоней.**	Первым участникам команд выдают по 1 конусу и по мячу. На всем пути следования выставляются конусы (максимум 5 шт). **Задание:** положив мяч к ногам и взяв конус за узкую его часть, по команде учителя ученик начинает толкать широкой частью конуса мяч, лавируя между установленными конусами до конца эстафетного пути и обратно. Передает ход. **Правила:** запрещено помогать толкать мяч второй свободной рукой, запрещено случайно или специально сдвигать установленные по дороге конусы, следует обводить мяч при	5 конусов на эстафетный путь и +1 для ведения мяча и мяч на команду.

sport-folio.ucoz.ru

		помощи конуса аккуратно.	
5	**Конусы вместо рук.**	Данная эстафета схожа с предыдущей, отличается только усложнением. Первый ученик получает уже 2 конуса и 2 мяча и ему следует провести уже эти два мяча с помощью двух конусов одновременно «змейкой», лавируя между расставленных на полу конусов. Судья оценивает скорость выполнения и аккуратность, так как сдвигать поставленные конусы по прежнему нельзя.	На 1 команду потребуется 2 конуса и 2 мяча для выполнения эстафеты и 5-8 конусов для эстафетного пути.
6	**Равновесие**	Первым участникам выдают по 1 небольшому конусу. По команде учителя первые участники должны положить конус себе на голову и разведя руки в стороны должны проследовать между расставленными конусами на полу (максимум 5 шт), держа равновесие и не роняя конус на пол. Судья оценивает скорость выполнения и количество падений конуса, так же оценивается осторожность при прохождении, так как сдвигать конусы, стоящие на равном расстоянии друг от друга на всем эстафетном пути запрещено.	
7	**Гонки с конусами**	Первым участникам команды выдается по 5 или больше конусов. Все эти конусы должны находиться на полу у линии старта. По команде учителя, ученик должен	5-7 конусов на 1 команду.

sport-folio.ucoz.ru

		собрать все конусы **НЕ** вкладывая один в другой, и прижав к себе бегом проследовать до конечного пути эстафеты и обратно. На линии старта участник должен расставить конусы на линии и передать ход следующему хлопком руки. **Правила:** упавшие конусы в пути необходимо собирать и, не продолжать бег пока не будут подобраны все упавшие конусы. Передавать ход, можно только после того, как все конусы будут установлены на линии старта. Судья оценивает скорость и количество падений конусов, так же отслеживается правило передачи конусов на линии старта.	
8	**Стрельба по конусам**	На расстоянии 3-4 м (можно больше) от линии старта ставятся конусы по числу команд. Капитаны команд направляются к этим конусам и, находятся там во время всей эстафеты. Задача учеников по очереди бросать мячи в конусы, пытаясь их сбить, задача капитанов возвращать мяч участникам и устанавливать сбитые конусы. Судья оценивает правильность бросков и количество сбитых конусов.	1 конус на 1 команду.

sport-folio.ucoz.ru