**4 класс-урок эстафет**

В четвертом классе упражнения по методу круговой тренировки можно проводить в виде эстафет. Методические указания.

Все элементы эстафеты должны быть отработаны на предыдущих уроках . Должна быть отлажена четкость в замене оборудования между эстафетами.

**1 эстафета -** поставить 2 скамейки и по 2 барьера. И.П. –стоя боком к скамейке, прыжки через скамейку на 2 ногах: проползти через 2 барьера : на гимнастической стенке в висе поднимать прямые ноги под углом 90 градусов.( 10 раз) .Обратно проползти под теми же барьерами на скамейке, лазание на животе по скамейке с помощью подтягиванием рук.

**2 эстафета**- Положить 2 мата вдоль спортивного зала. 2 гимнастические скамейки ( 1 край скамейки на 3-4 пролет гимнастической стенке). Выполнить кувырок ( или перекат боком в группировке), добежать до гимнастической скамейке выполнить лазание на четвереньках коснутся пролета стенки гимнастической , опустится на животе- лазание на животе обратно вверх с помощью подтягиванием рук коснутся пролета опустится по гимнастической стенке. Обратно возвращаться бегом, передать эстафету рукой.

**3 эстафета**.- Уложить 2 мата. Кувырок вперед. « Каракатицей « пройти до гимнастической стенки. Принять положение лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты. Ногами держаться за гимнастическую стенку. Поднимание туловища 20-25 раз. Обратно возвращаться так же ( Кракатица, кувырок вперед)

**4 эстафета**- Участники команд сидят на гимнастических скамейках, установленных вдоль зала. У первых номеров в руках набивной мяч. Первые номера выполняют передачу мяча влево (вправо) сзади сидящему участнику. Последний в ряду игрок, получив мяч бежит вперед и сев на скамейку выполняет передачу мяча сзади сидящему и т.д.

**5.эстафета**- приготовить 2 большие скакалки, 2 кубика. Участники команд сидят на гимнастических скамейках вдоль стен зала , в ходе эстафеты, постепенно передвигаясь к его задней стене. У первых номеров в руках кубик. По сигналу они с кубиками в руках совершают прыжки через скакалку, из под нее выбежав кладут кубик на пол, прыгая на одной ноге выполняют ведение кубика до конца зала, коснувшись гимнастической стенке, встают на четвереньки( упор сзади), кубик кладут на живот, добегают»каракатицей» до последнего сидящего игрока команды, садятся рядом с ним и передают кубик по рукам вперед. Сидящий первый берет кубик и с ним выполняет тоже задание.

1. **Примечание**- по завершению эстафеты подсчитываются очки и объявляют команду –победительницу. Из команды проигравших нужно выделить лучших детей.
2. **См**. приложение.№2