**Спортивная эстафета для учащихся 4-5 классов**

**Выполнил учитель физической культуры Харцев Валерий Геннадьевич**

Игра проводится для двух команд по 10 человек каждая. Команда имеет свое название (например «Олимпийцы», «Скороходы»). В начале игры каждая команда приветствует своих соперников. Все эстафеты, кроме третьей и восьмой, оцениваются одинаково: команда, которая первая закончит ее прохождение, получает 5 баллов, вторая 4 балла.

**Конкурс 1. «Эстафета с мячом»**

Первый участник команды по сигналу ведущего бежит до противоположного конца зала, ведя перед собой баскетбольный мая. Коснувшись стены зала, он возвращается обратно обычным бегом, держа в руках мяч, и передает эстафету следующему участнику.

**Конкурс 2. «Эстафета на самокатах»**

Каждый участник команды, начиная с первого, берет самокат и едет вперед, объезжая при этом кегли, расставленные на расстоянии 1 метр друг от друга ( 5 -6 кегль). Обратно участник возвращается по прямой, передавая эстафету второму участнику.

**Конкурс 3. «Эстафета с кеглями»**

Первый участник команды, взяв в руки небольшой мяч, бежит вперед до определенной линии. Там он бросает мяч впереди стоящим кеглям (4кегль) на расстоянии 30-40 см друг от друга. Далее он бежит вперед за мячом и, взяв его, возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. Конкурс оценивается, как и все предыдущие, за исключением того, что, к общему числу баллов, заработанных командой, прибавляется число баллов за сбитые кегли (один балл за каждую сбитую кеглю).

**Конкурс 4. «Эстафета прыжки через скакалку»**

В данном конкурсе участвуют только девочки. Две девочки крутят большой длины скакалку, а остальные все должны прыгать через нее.

**Конкурс 5. «Эстафета бег на одной ноге»**

Первый участник команды по сигналу ведущего начинает прыгать до стены на одной ноге. Добежав, таким образом, и дотронувшись до стены, он возвращается простым бегом и передает эстафету следующему участнику.

Последним в данной эстафете бежит капитан команды.

**Конкурс 6. «Эстафета с резиновым мячом»**

Первый участник садится на мяч по сигналу начинает прыжками передвигаться вперед до определенного предмета (табурет). Обскочив этот предмет, он встает, берет мяч в руки и возвращается к своей команде обычным бегом, передает эстафету следующему участнику.

**Конкурс 7. «Эстафета ручей»**

Первый участник бежит до стены, дотронувшись, он, возвращается и берет второго участника за руку и они бегут двое. Добежав до стены, первый участник касается стены, и они возвращаются за следующим участником команды. Так продолжается до тех пор, пока вся команда не окажется в ручейке. При этом команде не будет засчитана победа, если в процессе конкурса она расцепится.

**Конкурс 8. «Эстафета бег в мешке»**

Первый участник залезает в мешок ногами и держа его прыгает до стены, дотронувшись рукой, он снимает мешок и возвращается к своей команде обычным бегом. Добежав до своей команды, передает второму участнику мешок, тот залезает ногами в него и прыгает до стены. Так продолжается до тех пор, пока все участники не преодолеют это расстояние. Победившая команда получает десять баллов, если в процессе передвижения участник не упал в мешке, за падение снимается 1 балл.