**Подвижные игры для совершенствования**

**эстафетного бега**

***1. «По беговой дорожке»***

Подготовка. На беговой дорожке проводят на одинаковом расстоянии друг от друга несколько поперечных линий. В игре участвует две или несколько команд с одинаковым числом игроков, которые имеют порядковые номера. Число игроков соответствует количеству поперечных линий. От каждой команды на каждой линии стоит один бегун.

Описание. По сигналу первые номера принимают старт и направляются ко вторым номерам, передают им эстафетную палочку (можно отметить для этого зону) и остаются на их месте. Вторые номера бегут вперед, вручают палочку стоящим на следующей отметке третьим номерам, а сами остаются на их месте и т.д. Эстафетный бег проводится без остановки и продолжается столько кругов, сколько бегунов в одной команде стоят на беговой дорожке.

Рекомендуется для 6 - 10 классов.

***2. «Сложная эстафета»***

Подготовка. Каждая из двух команд «А» и «Б», состоящая из восьми человек, делится на две группы, игроки которых располагаются друг против друга в разомкнутых колоннах. Расстояние между направляющими в колоннах 20 м, между игроками в группах 5 м. Каждый игрок встает в небольшой круг, начерченных на площадке (диаметр 50 см). Направляющим игрокам обеих команд дается эстафетная палочка.

Описание. По сигналу игроки групп I начинают по очереди обегать игроков групп II, стоящих в противоположных колоннах. Сначала игрок 1 группы I обегает игрока первой группы II и возвращается обратно (как только 1 игрок выбегает, остальные игроки переходят на один круг вперед). Игрок 1 подбегает обратно к группе I, передает эстафету игроку 2, а сам встает сзади колонны на освободившийся круг игрока 4. Получив эстафетную палочку, начинает бег игрок 2 (группы I). Обежав игрока 2 группы II, он возвращается, передает эстафету игроку 3, а сам становится сзади колонны на освободившийся последний кружок и т.д. Когда игрок 1 примет эстафету от возвратившегося игрока 4, он, оставаясь на месте, поднимает эстафетную палочку вверх – это означает, что игроки группы II своей команды могут начинать эстафету. Группа II проделывает то же, что и группа I.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Варианты. Построение такое же. Направляющие колонны группы I бегут к противоположной колонне своей команды, огибают ее слева направо и, подбежав к началу колонны, передают эстафетную палочку главному игроку. Тот обегает вокруг противостоящей колонны и, в свою очередь, передает эстафету игроку, стоящему впереди колонны, и т.д.

Соревнование заканчивается, когда игроки в колоннах поменяются местами на площадке или снова окажутся на первоначальных местах (двойная перебежка).

Рекомендуется для 8 - 10 классов.