Приложение № 1.

*Эстафеты:*

1. **«Донеси мяч в парах»**

Участники встают в колонну по два , лицом к друг другу за линией старта. По команде « Марш!» зажимают мяч животами и вдвоем бегут, стараясь не уронить мяч. Пара добегает до ориентира, берется за руки и возвращается к команде бегом, передают мяч следующим игрокам. Эстафета заканчивается когда последняя пара выполнив задание пересекает линию старта.

 2. **«Прохождение болота»**

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть "болото". Группы из 2 -х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, два игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по "мостику", т.е. просто нести обручив руках. А на линии старта обручи передаются следующим игрокам. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно "утонуть".

1. **«Санки»**

Участники выстраиваются в колонну по одному на линии старта. Слева от первых двух участников лежат « сани» ( два обруча скрепленные скотчем. По команде « марш «два игрока встают в « сани», держат их двумя руками, бегут до ограничителя друг за другом, обегают его и возвращаются к команде. Игроки кладут обручи за линией старта на пол, задание выполняет следующая пара. Эстафета заканчивается, когда последняя пара, выполнив задание, пересекает линию старта.

1. **«Бег парами»**

Участники выстраиваются парами за линией старта. Два первых игрока держась за руки.(У одного игрока эстафетная палочка) по команде » марш! « обегает « змейкой « ориентиры. Обежав последний ориентир по прямой бегут к своей команде передают эстафетную палочку следующим игрокам .Эстафета заканчивается когда последние игроки выполнив задания пересекают линию старта.

1. **«Передача мяча»**

Участники выстраиваются парами за линией старта, напротив друг друга. У первой пары в руках резиновый мяч. По команде « марш! «Игроки боковым галопом , передавая мяч друг другу от груди добегают до ориентира. Затем берутся за руки и по прямой добегают до команды передают мяч следующей паре. Эстафета заканчивается ,когда последняя пара игроков пересекает линию старта.

1. **« Футбол»**

На линии старта и финиша выстраиваются колонны по 8 человек напротив друг друга. У ног одного игрока лежит резиновый мяч ( на линии старта ). По команде « марш!» игрок с помощью ноги передает мяч игроку ( стоящему на линии финиша). Передав мяч, игрок уходит в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда первый игрок (на линии старта) примет мяч.