

коллективная

## "Трёхногие"

### Цель:

- 1) совершенствовать технику бега по дистанции,
- 2) развивать быстроту движений,
- 3) способствовать развитию физических качеств;

### Атрибуты:

верёвки, 2 обруча, 3 кегли, шведская стенка

**Ход игры:** Команды построены в колонны по два. Все задания выполняются вдвоём. Пара, разъединившая ноги, наказывается штрафными очками. По сигналу руководителя "На старт, внимание, марш" начинают движение первые пары, выполняя по ходу эстафеты следующие задания: обежать 3 кегли, добежать до обручей, пролезть через них, залезть на шведскую стенку, дотронуться до флажка, бегом вернуться назад. Вторая пара выполняет ту же серию заданий. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с меньшим количеством штрафных очков.

### Правила игры:

- 1) Игрокам не разрешается разъединять ноги во время движения.
- 2) Выигрывает команда, у которой меньше количества штрафных очков.
- 3) За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.