«Ведение мяча»

Команды построены так: 5 сыновей и 5 пап. По сигналу учителя сын ведет баскетбольный мяч, обводит стойку, возвращается обратно, передает мяч следующему участнику. Когда доходит эстафета до пап, то папы ведут футбольный мяч.

 Условие эстафеты:

Сыновья ведут баскетбольный мяч. Если мяч ушел, то возвращается на тоже место.

Папы ведут футбольный мяч, при потере мяча возвращается на тоже место.

2.Эстафетный бег. Участники построены в колонну друг за другом, у первого в руках эстафетные палочки. По сигналу учителя первый участник начинает бег, оббегает стойки, возвращается обратно, передает эстафетную палочку, встает в конце колонны.

Условия эстафеты:

·Обязательно оббегать стойки.

·При потере палочки поднять ее и начать бег с того места, где была потеряна палочки.

Начинаем:

1 «Марш-бросок». Бежать с 2 мячами до поворота и обратно, передать мячи следующему.

5 «Пронеси мяч»

Участники команд несут мяч на ракетке. Удерживая его.