27.04.2020 г Теория Эстафеты. Теория. Большая эстафета по кругу.

Подготовка к игре. Эстафету проводят на школьной спортивной площадке, имеющей круговую бе­говую дорожку. Играющие делятся на 2—4 команды и строятся в колонны по одному на виражах у беговой дорожки, с внутренней ее стороны, лицом к ней, и рас­считываются по порядку номеров. Первые номера ста­новятся на беговую дорожку напротив своих команд, в руках у них эстафетные палочки.

Описание игры. По команде учителя первые но­мера, обежав по дорожке полный круг, передают эста­фетные палочки вторым номерам команд, которые стали на беговую дорожку. Передав эстафету, бегуны стано­вятся в конец своей колонны. Последним бежит капитан. Обежав круг, он обегает с наружной стороны свою •ко­лонну и, свернув с дорожки, бежит в центр поля, где и вручает эстафету стоящему там учителю.

Выигрывает команда, чей капитан передаст эстафету первым.

Правила игры. Очередной игрок выбегает впе­ред только при получении эстафеты.

Методические указания. Деление на команды производится путем расчета шеренги, построен­ной по росту, на первые —вторые или первые — четвер­тые номера. Повороты на беговой дорожке можно обо­значить флажками.

Большая эстафета по кругу очень интересна и в зре­лищном отношении. Поэтому она может быть включена и в программу школьных соревнований, спортивных праздников..