**10.04.2020 г** Тема Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».

**«Челночный бег»**

*Цель:* развитие умения ориентироваться в пространстве, выносливости и ловкости.

*Инвентарь:* кегли (набивные мячи, стойки).

Для проведения игры обозначают стартовую линию, в 8–10 м от нее – место поворота, затем через каждые 3 м еще три точки поворота (кегли, набивные мячи, стойки). По сигналу ведущего направляющие обеих команд бегут к первой отметке, поворачивают, бегут к линии старта, затем снова – до второй отметки, пока не пробегут все точки поворота. После этого в игру вступают следующие участники команды. Победитель – команда, закончившая бег первой.

*Вариант:* у каждой команды предметы: флажки, палочки – по количеству поворотов. На каждом повороте бегун оставляет один из предметов, а бегущий за ним поднимает его и передает следующему.

*Методические указания.* Игра большой интенсивности, поэтому необходимо следить за тем, чтобы играющие не перевозбудились.

«По цепочке».

В игре принимают участие 6—20 человек, которые делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих».

Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. "Запятнанные" игроки выбывают из игры.

**Правила**

Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.