Королева Марина Игоревна

МБУ ДО «ДЮСШ «Восток» г. Тулы

Тренер-преподаватель



**ЭСТАФЕТЫ НА ЛЬДУ**

**«Собери кубики»**

У линии старта выстраиваются команды. Перед каждой командой на расстоянии 15-20 м кладут кубики (по количеству участников). По команде участники начинают движение, бегут до кубиков, берут один и, возвращаясь к команде, передают эстафету следующему. Побеждает команда, которая соберет все кубики первой.

**«Кто дальше?»**

Участники строятся на обозначенной линии в 10 метрах от линии старта и начинают по очереди разгоняться и, наехав на линию старта, переходят на скольжение одним из обусловленных способов (в приседе, отведя ногу назад и т. д.). Побеждает тот, кому удалось проскользить дальше.

**«Вокруг конуса»**

Команды выстраиваются на линии старта. На середине дистанции напротив каждой команды ставят большой конус. По сигналу дети начинают движение до конуса, обегают его вокруг и бегут до финишной отметки. Обежав отметку на финише, участники возвращаются к своим командам и передают эстафету следующему. Побеждает команда, которая быстрее закончит бег.

**«Полоса препятствий»**

Напротив команд необходимо установить одинаковые препятствия: палку, ворота, 5-6 кубиков, выставленных один за другим на расстоянии 1 метра. По сигналу участники должны перепрыгнуть через палку, лежащую на льду, добежать до ворот, проскользить на дух ногах под воротами, не задев верхней планки, и, объехав кубики «змейкой», вернуться обратно к команде, передав эстафету касанием по плечу следующего участника.

**«Хоккеисты»**

Команды выстраиваются на линии старта. На расстоянии 20-25 м от стартовой линии напротив команд ставятся конусы. Первые и вторые номера обеих команд держат в руках по хоккейной клюшке, а первый номер еще и шайбу.

По сигналу первые номера с места ведут шайбу клюшкой, огибают поворотный конус и гонят шайбу обратно к стартовой линии. Необходимо, чтобы участник вел шайбу, а не посылал его ударом клюшки вперед. Когда шайба пересечет стартовую линию, эстафету принимает второй номер команды. А в это время первый номер передает клюшку третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Побеждают те, последний номер которых, возвращаясь от конуса, пересечет линию старта раньше соперников.

**«Переправа»**

Команды выстраиваются на линии старта. Капитаны команд стоят на финише. По команде капитаны бегут к своим командам, берут за руку первого участника команды и вместе с ним бегут к финишу. Капитаны остаются на финише, а первые игроки бегут за вторыми игроками, вместе они бегут на финиш, где остается первый игрок, а второй бежит за третьим и т.д. пока не переправится вся команда.

**«Паровоз»**

Команды выстраиваются за линией старта. Участники каждой команды крепко берутся за руки. По команде участники устремляются вперед до линии финиша. Победа присуждается той команде, которая достигла финиша, не расцепив рук. Команда, расцепившая руки, считается проигравшей.

**Используемая литература:**

1. Макаренко Б.Н. Конькобежный спорт: Учебно-методическое пособие. – Коломна, 2005 – 228 с.
2. Конькобежный спорт. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(Методическая часть) – М.: «Физкультура, образование, наука»
3. Ильина Л.Е*.* Структура и содержание учебно-тренировочного процесса конькобежек групп начальной подготовки спортивных школ: Авторсф. дис. ... канд. пед. наук. — Малаховка, 1990.
4. Пустынникова Л.Н. Коньки в детском саду. — М.: Физкультура и спорт, 1979 г.