

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**Памятка педагогу  
«Эстафеты с мячами»**

**Педагог дополнительного образования  
Антонов Михаил Николаевич**

**2023**

## *Памятка педагогу*

### *Эстафеты (с мячами):*

*Цель:* Развитие скорости и ловкости движений учащихся.

*Спортивный инвентарь:* фишки, мячи

- 1. Бег по прямой* вокруг «фишки» и обратно (мяч в руках)
- 2. Бег по прямой* (добежать до «фишки», совершить круг вокруг «фишки» и вернуться обратно)
- 3. Бег по прямой* (добежав до «фишки», подбросить мяч, сделать хлопок руками и поймать его – повторить 3 раза, вернуться обратно)
- 4. Ведение мяча по прямой* вокруг «фишки» и обратно («Баскетбол», ведение мяча выполнять руками)
- 5. Ведение мяча по прямой* (добежав до «фишки», ударить мячом об пол – 5 раз и вернуться обратно, ведение мяча выполнять руками).