**Эстафеты с мячом для «СТАРТинок»**

**“ПЕРЕДАЧА МЯЧА”**

Участники выстраиваются друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Впереди капитан. У него в руках мяч. По сигналу капитан передает мяч над головой стоящему сзади, тот следующему и так до конца. Игрок, стоящий в конце, получив мяч, бежит с ним в голову команды, встает пред капитаном и повторяет передачу мяча

- передача мяча между ног,  
- мяч передается справа или слева,  
- чередование передачи, сверху, снизу.

**“УДЕРЖАНИЕ МЯЧА”**

Бегут двое. Они встают лицом друг к другу и удерживают мяч лбами. Руки кладутся на плечи друг другу. Если мяч упал, его надо поднять и от места падения продолжить бег,

- мяч удерживается животами, а руки на плечи,  
- мяч удерживается спинами, а руки в локтях.

**“ПРЫЖКИ И БЕГ С МЯЧОМ»**

Участники встают парами, держась за руки. В свободной руке у каждого участника мяч. Задача – попрыгать вместе до финиша, не расцепляя рук и не уронив мяча. Мяч при этом нельзя прижимать к телу, обратно также.

**“ПРЫЖКИ С ЗАКРЕПЛЕННЫМ МЯЧОМ”**

Первый участник закрепляет мяч между коленями, удерживает его в таком положении, начинает по сигналу прыжки. Допрыгав до поворотного флажка, он берет мяч в руки, бежит назад и, не добегая до своих 1 м, кладет его. Если мяч выпал, поднять, вернуться на то место, где прерваны прыжки, закрепить мяч и продолжить эстафету. - мяч устанавливается на голове и придерживается одной рукой,  
- мяч зажимается между ступнями ног,  
- мяч закрепляется между локтями перед грудью.

**“БЕГ С ТРЕМЯ МЯЧАМИ”**

На линии старта первый берет удобным образом 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1м, кладет их на пол

-вместо больших мячей можно взять 6 теннисных,  
- вместо бега – прыжки.

**“ПОПАДАНИЕ МЯЧОМ В ЦЕЛЬ”**

На расстоянии 8-10 м. устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается команде. Если мишень сбита, ее устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.

- мяч не летит, а катится по земле, пущенный рукой,  
- игроки пинают мяч ногой,  
- игроки бросают мяч обеими руками из-за головы.