

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

**Памятка педагогу
«Эстафеты с мячами»**

**Педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Туктаров Владимир Алексеевич**

март, 2022 год

Эстафеты (с мячами)

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)