Эстафеты с гимнастическими палками:

1.Переправа на лодке. Все участники по одному должны пройти в полном приседе до конуса и вернуться обратно в команду, держа в руках палку и выполняя движение, будто веслом.

2.Построить лестницу.

По одному учащиеся проходят по скамейке, затем слезают с неё и оставляют палку на полу за скамейкой. Палки должны быть в горизонтальном положении, на расстоянии одного шага друг от друга. Первый участник оставляет свою палку так же на расстоянии одного шага от скамейки. За ним следующий, так за скамейкой должна получиться лестница.

3.Передай следующему.

Учащиеся строятся в колонну по одному, но на расстоянии 0,5 метра. По сигналу, им необходимо выполнить разворот назад и передать палку следующему участнику команды. От начала колонны в конец, палка передаётся через левое плечо, а с конца в начало, через правое.

4.Ритмическая эстафета с палками.

По сигналу игроки бегут с палками к стойке, обегают её и возвращаются к своим колоннам. Держа палку за один конец, они проносят её вдоль колонны под ногами участников своей команды, которые, не сходя с места, перепрыгивают через неё. Оказавшись в конце колонны, игрок передаёт палку участнику, стоящему перед ним, тот следующему, и так до тех пор, пока палка не дойдёт до игрока, возгалавляющего колонну. Он бежит с палкой вперёд, повторяя задание.

5.Муравьи несут соломинку.

По сигналу учителя, первая пара кладёт палку себе на плечи, участники стоят один за другим. И в таком положении бегут от конуса, огибают его и возвращаются в команду, передают палку другим.

Подвижная игра «Падающая палка».

Все учащиеся встают в круг. Палки стоят на полу, ученики только придерживают их одной рукой сверху. У каждого по одной гимнастической палке. По команде учителя, ученики должны опустить свою палку и поймать палку соседа, стоящего справа или слева (учитель заранее выбирает сторону направления). Кто с заданием не справился (не поймал палку), выбывает.