**План-конспект заняття № 8**

1. Ознайомити з технікою естафетного бігу.
2. Навчити техніки передачі естафетної палички.
3. Сприяти удосконаленню техніки бігу з високого старту.
4. Сприяти удосконаленню техніки естафетного бігу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | Зміст заняття | Дозування | | Організаційно-методичні вказівки | |
| 1 | | | 2 | 3 | | 4 | |
| Підготовча частина:20-25 хв. | | | | | | | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | | | Відмітка про присутність.  Ознайомлення з завданням заняття.  Вимірювання ЧСС перед навантаженням.  Біг.  Загально-розвиваючі вправи | 2 хв.  800 м (8хв)  10-15 хв | | Нагадати студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаження.  У повільному темпі. | |
| Основна частина:50 хв. | | | | | | | |
| 6.  7.  8.  9. | **Техніка передачі естафетної палички:**   * передача естафетної палички на місці; * передача естафетної палички парами в ходьбі; * передача естафетної палички парами у повільному бігу.   **Біг з високого старту:**  - біг з високого старту з упором на одну руку по прямій і по повороту самостійно й за командою;  - біг з високого старту з переходом до вільного бігу по дистанції.  **Техніка естафетного бігу в цілому:**  - передача естафетної палички в межах коридору;  - передача естафетної палички в межах коридору з подальшим бігом по дистанції.  **Вправи на відновлення.** | | | 25 хв.  15 хв.  10 хв. | | Шикування у дві шеренги уступами. Виконання за командою.  По колу стадіона.  По колу стадіона.  Багаторазове повторення.  У середньому та швидкому темпі.  У середньому та швидкому темпі. | |
| Заключна частина: 5 хв. | | | | | | | |
| 10.  11. | | Вимірювання ЧСС після відновлення організму  Підведення підсумків заняття. | | | 1 хв.  4 хв | | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |