**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 організмуПідведення підсумків заняття. | 1 хв.4 хв | Індивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою. |