**Методика обучения техники эстафетного бега**

**Задача №**1: Создать полное представление о технике эстафетного бега. ***Средства:*** 1.Демонстрациятехники с объяснением деталей.2.Наглядный показ с помощью плакатов, фильмов.

**Задача №2.** Обучение техники передачи эстафетной палочки. ***Средства:***  1. Держание эстафетной палочки. 2. Передача эстафетной палочки на месте ( с работой рук) в парах на расстоянии 1,2-1.5 м. по сигналу преподавателя. 3. Передача эстафетной палочки в ходьбе по сигналу преподавателя. 4.Передача эстафетной палочки в беге , темп средний. 5. Передача на отрезках 50-80м. по сигналу передающего в ограниченных зонах. 6. Тоже, группами (3-5 чел.) с имитацией передач. 7. Отработка приема и передачи эстафетной палочки парами на различных дорожках.

**Задача №3**: Обучение техники старта на различных этапах эстафетного бега. ***Средства:*** 1. Бег с высокого старта с опорой на одну руку на отрезках 10-20м. левой и правой поочерёдно. 2.Бег с высокого старта на отрезках 30-50м. по прямой и виражу. 3.Бег с низкого старта с эстафетной палочкой по сигналу преподавателя. 4.Бег с высокого старта с опорой на одну руку от начала зоны разбега на отрезках 25-30м. 5. Бег по прямой и на повороте на отрезках 60-100м. с имитацией передачи эстафетной палочки.

**Задача №4**: Совершенствование техники эстафетного бегавцелом. ***Средства:*** 1.Передача эстафетной палочки каждой парой бегунов в своих зонах на этапах. 2. Расстановка бегунов по этапам. 3. Уточнить расстояние от начало зоны передачи до контрольной отметки. 4. Участие в соревнованиях.