**Дата** «21» сентября 2024 г.

**Группы** МС1-23

**Тема урока** «Техника эстафетного бега 4 х 100 м»

**Цель**: подготовить учащихся к выполнению норматива ГТО

**Задачи:** Образовательная - разучить **технику** эстафетного бега. Развивающая -развитие силы, выносливости, ловкости, координации движений.

**Этапы урока:**

1. Прочитать по ссылке

<https://studwood.net/1169723/turizm/tehnika_estafetnogo_bega>

1. Посмотреть по ссылке

<https://yandex.ru/video/preview/5686626345741155928>

1. Тест по ссылке

<https://onlinetestpad.com/ru/testview/1453889-estafetnyj-beg-10-11-klass>

4.Результат скопировать в Word, выделить правильные ответы и отправить скриншот на почту