

Тема урока: Эстафета. Учёт по прыжкам в длину с места. Равномерный бег до 4 мин.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите: · на полях число, классная работа, тему урока

Задание 1 Ознакомьтесь с текстом.

Эстафёта ([фр.](#) *estafette* — «нарочный, посыльный, курьер»; от [итал.](#) *staffa* — стремя) — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей [эстафетной палочки](#)^{[fr][1]} (стадионные виды) или ленты ([экидэн](#)); в лыжных видах — физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании — касанием бортика. Задача эстафетной команды — первой добраться до финиша.

Спортивный термин *эстафета* происходит от понятия *конная эстафета* — скорая почта, посылка нарочных верховых гонцов^[2].

Разнообразные виды эстафет входят в программу соревнований профессиональных атлетов в таких видах спорта, как биатлон, лёгкая атлетика, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование^[3].

Эстафетами также называют:

- любительские спортивные мероприятия^[4]
- общественно-политические мероприятия^[5]