19.04.2021р. <https://meet.google.com/atg-vtqx-jtu>

Вихід 12.10

1.РУХАНКА

<https://www.youtube.com/watch?v=P4HpiRdiVl8>

2.Спортивний туризм - неолімпійський вид спорту з подолання певного відрізку земної поверхні, який називають маршрутом. При цьому під «земною поверхнею» мається на увазі не лише ґрунтова поверхня Землі, але також і кам'яна, і водна тощо. Під час проходження маршруту долаються різні специфічні природні перешкоди..

Спортивний туризм влючає в себе велику кількість різновидів, основні з яких: пішохідний, гірський, водний, лижний, велосипедний, автомобільний, які можуть поєднуватись між собою. Різновиди спортивного туризму: пішохідно-гірський; гірсько- лижний; лижно-водний; водно- велосипедний; велосипедно- спелео; спелео- вітрильний; вітрильно- автомобільний; автомобільно- мотоциклетний; мотоциклетно- вітрильний та ін.

3.Біг з різних положень: спиною до старту,з положення сидячи, присівши, стоячи.

4.Гра\ "Естафета звірів" Підготовка. Гравці діляться на 2-4 рівні команди і шикуються в колони по одному, одна паралельно іншій. Гравці в командах приймають назви звірів. Припустимо, перші називаються "ведмедями", другі - "вовками", треті - "лисицями", четверті - "зайцями" і т.п. Кожен запам`ятовує, якого звіра він зображує. Перед дітьми проводиться стартова риса. Попереду кожної колони на відстані приблизно 10-20 м ставиться по булаві або по стійці. На відстані 2 м від старту чертится лінія фінішу. Зміст гри. Керівник голосно викликає будь-якого звіра. Гравці, які взяли назву цього звіра, вибігають вперед, оббігає стоїть навпроти них предмет і повертаються назад. Той, хто першим повернеться в свою команду, виграє для неї очко. Керівник викликає звірів на свій розсуд. Деяких він може викликати і по два рази. Кожен раз прибігли гравці встають на свої місця в команді. Гра проводиться 5-10 хв, після чого підраховуються очки. Перемагає команда, яка заробила більшу кількість очок. Правила гри: 1. Якщо обидва гравці прибіжать одночасно, очки не присуджуються жодній команді. 2. Якщо гравець не добіжить до кінцевого пункту, очко заробляє його партнер з іншої команди.

Джерело: <https://ukrprosport.ru/trenuvannja-i-vpravi/1069-estafeta-zviriv.html>