|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технологическая карта занятия** | | | | |
| Дата **17.04.2020** | | Класс **8«а»** | | Предмет **Физическая культура** |
| Учитель **Кобысова Вероника Викторовна** | | | | |
| Тема: **Кроссовая подготовка.** | | | | |
| Источники информации для изучения: | Учебник: нет | | | |
| Электронные ресурсы https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/ | | | |
| Задание: | **1 шаг.** Посмотреть видео-урок | |  | |
| **2 шаг.** Выполнить дыхательные упражнения из видео-урока. | |  | |
| **3 шаг.** Домашнее задание. | | Правильное дыхание при длительном беге (выбери 1 вариант):  1.Вдох через нос, выдох через нос.  2. Вдох через нос, выдох через рот. 3.Вдох через рот, выдох через рот.  4.Произвольное дыхание. | |
| Как и когда отчитаться: | **4 шаг.** Написать, сфотографировать и прислать на почту: kobysova@yandex.ru | | | |