|  |
| --- |
| **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 |