

1 класс

Вторник 14 апреля

Тема урока: Физические качества.

Ваши действия:

1. Открыть ссылку

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/>

1. Просмотреть видео фрагмент и выполнить тренировочное задание.
2. Повторить упражнения «Комплекс упр. № 1».

Комплекс упражнений № 1.

Для развития координации движения.

Ходьба на месте

1. Стоя у зеркала, руки вверх – вдох, опустить – выдох.
2. Правая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.
3. Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.
4. Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.
5. Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.

Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания (руки через стороны вверх вдох, вниз выдох).