

7 класс

Понедельник 20апреля

Тема урока: Виды легкоатлетических упражнений.

Ваши действия:

1. Открыть ссылку <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>
2. Просмотреть видео фрагмент и выполнить тренировочное задание.

Комплекс упражнений № 2.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

Закаливающее носовое дыхание.

1. Спокойное дыхание носовое дыхание.
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Дыхание через правое (левое) крыло носа.
4. Вдох через правое крыло носа, выдох через левое.
5. Вдох через левое крыло носа, выдох через правое.
6. Прерывистое дыхание правым, затем левым крылом носа.
7. Прерывистое дыхание через оба крыла носа.
8. Сделать спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произнести слоги: "Ба-бо-бу".

Д/з: Комплекс упр. № 2