08 ноября 2022 для учащихся ОЗО

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предмет | Задание |
|  | Русский язык | 1. §3 (стр 57-58) изучить 2. Упр 110 - письменно |
|  | Англ яз | 1. <https://catchenglish.ru/teksty/teksty-nizhe-srednej-slozhnosti/learning-foreign-languages.html> |
|  | Родной русский | 1. §7 (стр42-45) изучить. Упр 65 - письменно |
|  | Литература | 1. Прочитать 3 действие комедии «Горе от ума» |
|  | Физическая культура | **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой**  1. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках      В. — поднять палку вверх, опустить за голову, сгибая при этом руки в локтях, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз.  2. И. п. — ноги врозь, палка в опущенных руках .     В. — наклон туловища влево, палку поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз. 3. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках .     В. — приседая и отклоняясь назад, опуститься на колени, руки вперед, так же отклоняясь, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4—5 раз. 4. И. п. — ноги врозь, палка за спиной в опущенных руках .     В. — поворот туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз. 5. И. п. — лежа на спине, палка внизу .     В. — поднимая палку и сгибая левую ногу вперед, пронести ногу между руками через палку, так же пронести ее обратно; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 5—6 раз. Оказать помощь слабым учащимся. 6. И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной сзади .     В.— взмах левой ногой влево, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз. 7. И. п. — основная стойка, палка внизу горизонтально, прыжком ноги врозь, палка вперед, вверх, прыжком вниз ; темп медленный. Повторить 3—4 раза. 8. И. п. — основная стойка, палка на полу.     В. — из положения приседа (нижняя стойка) прыжок через палку вперед и затем назад ; темп медленный. Повторить 3—4 раза.       Предупредить детей о возможности попадания на палку при прыжке назад. |