|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предмет | Задание |
|  | Литература | Подготовить выразительное чтение стихотворений «Пророк» (стр 182-183) и «Памятник» (стр 199-200). Изучить статью учебника (стр 200-201), посмотреть <https://resh.edu.ru/subject/lesson/2670/main/> |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Информатика | Учебник, стр.17. П3. Вопр.4(письменно) |
|  | Физическая культура | 1. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Медленные круговые движения головой. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону. 2. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Круговые движения плечами. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону. 3. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью в замок. Круговые движения кистями. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону. 4. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. [Круговые движения предплечьями](https://studopedia.ru/7_12263_polozheniya-ruk-i-dvizheniya-imi.html). Выполнить 15-20 раз в каждую сторону. 5. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками в плечевых суставах. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону. 6. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – динамичное разведение согнутых в локтевых суставах рук в стороны; 2 - динамичное разведение прямых рук в стороны. Выполнить цикл 15-20 раз. 7. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. [Круговые движения тазом](https://studopedia.ru/19_250218_krugovie-vrashcheniya-tazom.html). Выполнить 15-20 раз в каждую сторону. 8. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вправо-влево. Выполнить 15-20 раз в каждую сторону. 9. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, вдоль туловища. 1 – прогнуться в пояснице назад, руки вверх; 2 – глубокий наклон вперед до касания пола пальцами рук, ноги прямые. Выполнить 15-20 раз. 10. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову. Глубокие ритмичные приседания. Выполнить 15-20 раз. |