

Домашнее на 11.02.2021

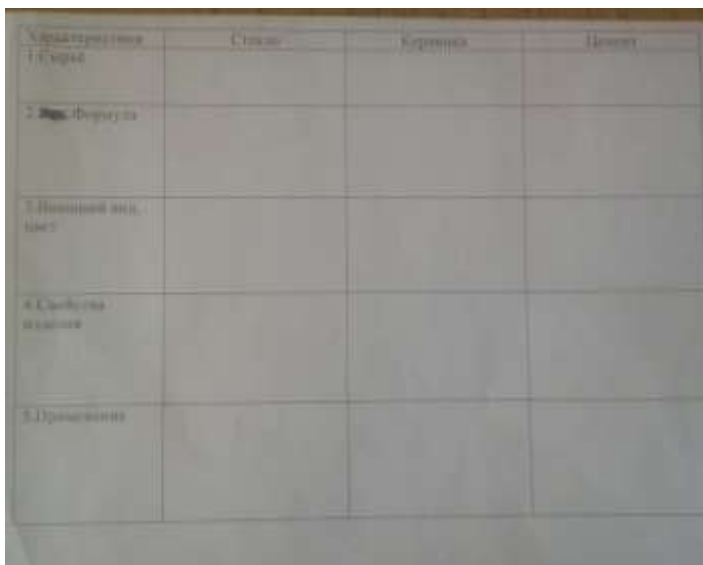
Геометрия

Решение задач.

№ 1049 (все углы).

Английский с.34 часть II Письмо – написать письмо (на отдельном листке)

Химия Читать про кремний и силикатную промышленность. Заполни таблицу. Тетради сдать завтра или понедельник



Немецкий Стр. 44 упр. 4 – письменный перевод слов

Общество домашнее то же, теория и тест

Задание по физической культуре.

Нарисовать графически упражнения в таблицу(человечков), используя видео для наглядного примера(<https://youtu.be/6oOdehshvFM>) и описание выполнения упражнений. Фото данной таблицы прислать для проверки в день урока физкультуры.

Комплекс утренней гимнастики для выполнения дома.

№	Описание упражнения:	Схема упражнения:	Дозировка:
1	<i>Ходьба на месте</i>		30 секунд.
2.	<i>Бег на месте</i>		30 секунд
3.	Упражнения для шеи. <i>Наклоны головы вперед, назад, повороты в сторону.</i>		4-6 раз.
4.	Упражнение для рук и плечевого пояса. <i>Круговые вращения руками</i> И. П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 - круговые вращения руками вперед, 5-8 – круговые вращения руками назад.		2-4 раза
5.	Упражнение для рук и плечевого пояса. <i>Круговые вращения в локтевом суставе</i> И. П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны 1-4 - круговые вращения руками внутрь, сгибая в локтях, 5-8 – круговые вращения руками наружу, сгибая в локтях.		2-4 раза
6	Упражнение для рук и плечевого пояса. <i>Круговые вращения в плечевом суставе.</i> И. П. - стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны 1-4 - круговые вращения прямыми руками вперед, 5-8 – круговые вращения прямыми руками назад.		2-4 раза
7.	Упражнение для туловища <i>Наклоны в сторону</i> И.П.-стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2- наклон вправо, 3-4 тоже , левая рука над головой; 5-6 - наклоны влево, 7-8- то же, правая рука над головой.		4-6 раз

8.	<ul style="list-style-type: none"> • для туловища. Наклоны вниз И.П.-стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон к правой ноге, 2-наклон вниз, коснуться руками пола. 3-к левой ноге, 4.- И.П.		6-8 раз
9	Упражнение для ног Полуприседания И.П.-стойка ноги врозь, руки на поясе. 1.- полуприсед, 2-И.П., правая нога на полупальцы; 3-полуприсед; 4.- И.П. левая нога на полупальцы.		6-8 раз
10.	<ul style="list-style-type: none"> • для ног. Приседание И.П.-стойка ноги врозь, руки внизу. 1.- присесть, руки вперед, 2.-И. П.		8-10 раз.
11.	Бег на месте , руки вперед, скрестные движения руками		30 секунд
12.	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, скрестно, ноги вместе-врозь, «лыжник»		30 секунд.
13.	Ходьба на месте . Упражнение на восстановление дыхания И.П.-основная стойка. 1- вдох, руки через стороны вверх, 2.- выдох, руки вниз.		5-6 раз.

