Домашнее задание 2 В класс на 1 декабря

Английский язык

Упр.2, стр.36(письменно и перевод)

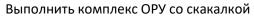
Математика

Стр. 65, №1, №5

Русский язык

Стр.107, упр.166, упр.167

Физическая культура





ОРУ со скакалкой комплекс № 1

Nº π/π	Содержание	Дозировка нагрузки	Методические указания
1.	 И. п. – ноги врозь, скакалка вчетверо впереди 1- поворот головы влево, поворот скакалки перпендикулярно полу, левая рука вверху; 2 – и.п. 3 - поворот головы вправо, поворот скакалки перпендикулярно полу, правая рука вверху. 4 – и.п. 	5-6 раз	Руки в локтях не сгибать, скакалка натянута
2.	 И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу 1- скакалка к плечам 2 - скакалка вверх, подняться на носки 3 – скакалка к плечам 4 – и.п. 	5-6 раз	Держать осанку, руки в локтях не сгибать, руки точно вверх, скакалка натянута
3.	И.п. — ноги вместе, скакалка сложена в четверо визу 1 — скакалка вперед, 2 — скакалка вверх, 3 — согнуть левую руку за голову, правая рука за спину к бедру, 4 — скакалка вверх, 5 — согнуть правую руку за голову, левая рука за спину к бедру, 6 — скакалка вверх,	5-6 раз	Сохранять правильную осанку, скакалка натянута

	7 – скакалка вперед,		
	8 – и.п.		
4.	И.п. – ноги вместе, скакалка вчетверо внизу 1 – скакалка вверх, правая нога назад на носок 2 – и.п. 3-4 – тоже с левой ноги	4-6 раз	Руки не сгибать, при отведении ноги не сгибать ногу в коленном суставе, прогнуться в спине
5.	И.п. — стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу 1-2 — круговое движение руками назад 3-4 — круговое движение руками вперед.	6-8 раз	Руки не сгибать, регулировать длину скакалки самостоятельно
6.	И.п. — ноги вместе, скакалка вчетверо внизу 1 — левая нога в сторону на носок, скакалка вверх, наклон влево 2 — и.п. 3 — правая нога в сторону на носок, скакалка вверх, наклон вправо 4 — и.п.	6-8 раз	Наклон точно в сторону, руки не сгибать
7.	 И.п ноги врозь, скакалка вчетверо внизу 1- наклон вниз, скакалку оставить на стопах 2 - выпрямить туловище, руки вниз 3 – наклон вниз, забрать скакалку 4 – и.п. 	6-8 раз	Ноги в коленях не сгибать
8.	И.п. — стойка ноги врозь, скакалка вчетверо за спиной 1-3 - три пружинистых наклона вниз, скакалка вверх 4 — и.п.	6-8 раз	Прогнуться в спине, смотреть вперед, ноги не сгибать
9.	 И. п широкая стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо вперед 1-2 - поворот туловища вправо, скакалку отвести максимально направо 3-4 - поворот туловища влево, скакалку отвести максимально налево 	6-8 раз	Стопы от пола не отрывать, скакалка натянута
10.	И.п. — ноги вместе, скакалка вчетверо внизу 1- присесть, скакалка вперед 2 — и.п. 3 — присесть, скакалка вверх 4 — и.п.	4-6 раз	Держать осанку, скакалка натянута

И.п. – ноги врозь, скакалка вдвое в левой рука, правая на	4-5 раз	Стараться скакалку от пола
поясе		не отрывать
1-3 – круговое вращение туловищем влево, скакалка скользит по полу		
4 – перехватить скакалку в правую руку		
5-7 - круговое вращение туловищем вправо, скакалка скользит по полу		
8 – и.п.		
И. п. — ноги вместе, скакалка в прямых руках за спиной	5-6 раз	Прыгать на носках
1-8 — Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед (назад)		
	поясе 1-3 — круговое вращение туловищем влево, скакалка скользит по полу 4 — перехватить скакалку в правую руку 5-7 - круговое вращение туловищем вправо, скакалка скользит по полу 8 — и.п. И. п. — ноги вместе, скакалка в прямых руках за спиной 1-8 — Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед	поясе 1-3 — круговое вращение туловищем влево, скакалка скользит по полу 4 — перехватить скакалку в правую руку 5-7 - круговое вращение туловищем вправо, скакалка скользит по полу 8 — и.п. И. п. — ноги вместе, скакалка в прямых руках за спиной 5-6 раз 1-8 — Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед