

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



Выполнить комплекс ОРУ со скакалкой

ОРУ со скакалкой

комплекс № 1

№ п/п	Содержание	Дозировка нагрузки	Методические указания
1.	И. п. – ноги врозь, скакалка вчетверо впереди 1- поворот головы влево, поворот скакалки перпендикулярно полу, левая рука вверх; 2 – и.п. 3 - поворот головы вправо, поворот скакалки перпендикулярно полу, правая рука вверх. 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

11.	И.п. – ноги врозь, скакалка вдвое в левой рука, правая на 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.	4-5 раз	Стараться скакалку от пола не отрывать
12.	И. п. – ноги вместе, скакалка в прямых руках за спиной 1- 8 – Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед (назад)	5-6 раз	Прыгать на носках