09.01.2023

|  |  |
| --- | --- |
| Русский язык | Упр 184, 189 - письменно |
| Биология | П 16 вопросы на стр. 80 1,3,4 письменно |
| алгебра | <https://www.time4math.ru/_files/ugd/3fbc02_dee5669e8dab4269ac02534a73529b28.pdf>  решить с 1 по 5 |
| История | §2, характеристика Александра 1 по плану |
| физкультура | **Комплекс № 5 ОРУ для развития быстроты, силы и выносливости:**  1.Прыжки со скакалкой. Для всех классов в течение 1 минуты определенное число раз в день.  2. Бег прыжками с разбега 1,5 - 2метра (4 прыжка) на отрезке 10 – 12 метров.  3.Выпрыгивание из приседа, руки вверх 8 - 10 раз,2 - 3 подхода.  4. Бег на месте с высоким подниманием бедра 15 сек. (2-3 раза повторений, интервал отдыха между повторениями 25-30 сек.).  5. Быстрые приседания и вставания (по 6-8раз,пауза 2-3с. и еще 2-3раза).  6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (упражнение отжимание от пола)10 - 12 раз, 2 - 3 подхода.  7. И. п. - упор на спинках стула или параллельных брусьях, ноги в упоре впереди (сзади).Сгибание и выпрямление рук 10 - 12 раз, 2-3 подхода.  8. Висы на перекладине: на двух руках, на одной руке (левой, правой), на согнутых руках.  9. Подтягивание на перекладине в висе 6 – 8 раз, 2 -3 подхода.  10. Лежа на спине, поднимание и опускание прямых ног с касанием пола за головой, 10 - 12 раз, 2 - 3 подхода.  11. В положении лежа на животе пригибания спины, держа руки за головой, 10 - 12 раз, 2 – 3 подхода.  12. В положении лежа на спине, руки по швам или разведены в стороны, поднять прямые ноги от пола примерно на 10см. и производить перекрестные движения прямыми ногами («ножницы»), 10 – 12 раз, 2 – 3 подхода. |