|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предмет | Задание  |
|  | Англ яз | <https://catchenglish.ru/teksty/teksty-nizhe-srednej-slozhnosti/my-friend.html> |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 1. | Физическая культура | **Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой**1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.   В. — правую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх; левую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 3—4 раза 2. И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка за головой, руки согнуты.    В. — левую ногу поставить в сторону на носок, туловище наклонить влево, руки поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону .3. И. п. — стойка: ноги широко расставить, правой рукой держать один конец скакалки; на другой конец скакалки наступить левой ногой.    В. — наклон вперед, растягивая скакалку, левой рукой (ладонью) коснуться носка правой ноги, правой рукой коснуться носка левой ноги, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 3—4 раза .4. И. п. — ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка сзади внизу.    В. — туловище повернуть вправо, слегка прогнуться, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз .5. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, сложенная вчетверо скакалка вверху.    В. — туловище наклонить вперед, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4—5 раз (помочь слабым учащимся) .6. И. п. — основная стойка, сложенная вдвое скакалка внизу.    В. — присесть на носках, руки вперед, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4—5 раз (помочь слабым учащимся) .7. И. п. — скакалкой обозначить круг (диаметр 40—50 см). Стоя в круге, руки на пояс.    В. — прыжки на обеих ногах из круга и в круг (назад, вперед, влево, вправо). Ходьба на месте. |