|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предмет | Задание |
|  | Биология | П 9 вопросы 1,2,3 письменно |
|  | История | П.19, вопрос 3 письменно |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Физическая культура | **Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики**. 1.**И.П.(Исходное положение)**- стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин. 2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.                                          3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать. 4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук. 5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный. 6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох. 7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать. 8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой. 9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек. 10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох |