План действий на 19 марта 2025 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Предмет | Задания | Образовательный ресурс | Электронная почта |
| 1Б | Русский язык | 1. Открой рабочую тетрадь, запиши дату  **19 марта**  **Классная работа**  2. Пропиши минутку чистописания    3. Открой учебник на стр. 56, выполни устно упр.9  4. Выполни письменно в тетради упр.10, 11, 12  Молодец! |  | [viktoria.vv.ep@yandex.ru](mailto:viktoria.vv.ep@yandex.ru) |
| Литературное чтение | 1. Открой учебник на стр.49. Прочитай «Считалка»  Ответь на вопрос устно «Для чего нужна считалка?»  2.Открой стр.50. Прочитай «Потешки»  Выучи наизусть одну на твой выбор и расскажи ее на следующем уроке.  Молодец! |  |
|  | Математика | 1. Устный счет   |  |  | | --- | --- | | 5+2=  2+8=  4+2=  9-2=  7-2= | 3+2=  3-2=  5-2=  6-2=  8-2=  6+2= |   2. Открой рабочую тетрадь, запиши дату  **19 марта**  **Классная работа**  3. Открой учебник на стр.52. Выполни устно № 3,4  4. Письменно в тетради выполни № 5  5. Открой рабочую тетрадь (печатную) на стр. 26  Выполни №1,2  Молодец! |  |  |
|  | Физкультура | Комплекс упражнений № 3 по ОФП.  1. И. П. – упор лёжа.  Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.  Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).7 раз  2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 раз.  3. И.П. – о.ст.  На раз – руки вперёд;  На два – руки вверх;  На три - руки в сторону;  На четыре – опустить руки в низ (15 раз в каждом направлении).  4. И.П. – о.ст., руки на поясе.  20 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).  5. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)  На раз - согнуть ноги;  На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);  На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);  На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4). 15 раз  6. И.П. – лечь, руки вдоль туловища.  Одновременное поднимание туловища и ног.  И.П. (10 – 12 раз)  7. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.  «Перекаты с одной ноги на другую» – по 15 раз на каждую ногу.  8. И.П. упор лёжа.  Прыжком упор присев, упор лёжа – 15 раз. |  | [zolotoy.maxigold@mail.ru](mailto:zolotoy.maxigold@mail.ru) |