План действий на 20 марта 2025г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Предмет | Задания | Электронная почта |
| 4В | Русский язык  9.00-9.30 | 1. Открой рабочую тетрадь, запиши дату:   20 марта.  Классная работа.   1. Упражнение в чистописании. Оформи в тетрадь.   Тт, Пп.   1. Словарная работа. Из орфографического словаря в учебнике на с. 148-150 выпиши в тетрадь в два столбика по 5 имён существительных (одушевленные и неодушевлённые), обозначь ударение и орфограммы. 2. Открой учебник на странице 91, выполните упражнение 180 письменно. 3. Физминутка. 4. На странице 91 выполни упр.181 письменно.   8 .Отдохни 15 минут и приготовься к математике. | 89504983606@yandex.ru |
|  | Математика  9.45-10.15 | 1. Открой рабочую тетрадь, запиши дату:   20 марта.  Классная работа.   1. Устный счет: (запиши только ответы через запятую). 1) увеличь 90 в 50 раз; 2) уменьши 1000 на 142; 3) чему равно произведение 20 и 60; 4) чему равна сторона квадрата площадью 49 см кв.? 5) запиши число в котором одинаковое количество сотен, единиц и десятков. 2. Открой учебник на странице 47, выполни № 179 и 181. 3. Физминутка.   4. Выполни №182.  5.Отдохни 15 минут. |  |
|  | Литературное чтение  10.30-11.00 | 1.Открой учебник на странице 130, повтори домашнее задание.  2. Выполни самопроверку домашнего задания.  3. Открой учебник на с.125-129, вспомни содержание, нарисуй иллюстрацию. |  |
|  | Физическая культура | 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).15 раз  2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 20 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 (20 раз в каждом направлении).  4. И.П. – о.ст., руки на поясе.  25 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). 25 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 20 раз на каждую ногу.  8. И.П. упор лёжа.  Прыжком упор присев, упор лёжа – 20 раз.  Видеоотчет отправлять на почту www.vlad\_05@bk.ru | www.vlad\_05@bk.ru |