План действий на 21 марта 2025г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Предмет | Задания | Образователь  ный ресурс | Электронная почта |
| 4А | Русский язык  9.00-9.30 | 1. Открой рабочую тетрадь, запиши дату: 21 марта. Классная работа. Минутка чистописания: Пропиши строчку Зз, устно дай характеристику звука (з). 2. Вспомни, какую связь слов в словосочетании называют согласованием. 3. Открой учебник на странице 123, выполни упражнение 1. 4. Выполни письменно упражнение 2 на с.123, обозначь окончания. 5. Физминутка. 6. Выполни упражнение 3 на с.123.   8 .Отдохни 15 минут и приготовься к следующему уроку. | - | [kart.ta82@mail.ru](mailto:kart.ta82@mail.ru)  whats app  telegram 89822066077 |
|  | ОРКиСЭ  9.45-10.15 | 1 Просмотри презентацию.  2 Запомни новые понятие, опираясь на определения в презентации.  3 Разбери со взрослыми примеры поступков. | <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/orkse/2020/04/05/prostaya-etika-postupka> |  |
|  | Окружающий мир  10.30-11.00 | 1. Открой учебник, повтори какие страны являются соседями России.  2. Открой учебник на с.70-75, познакомься с новым материалом.  3. Сделай вывод: что относится к культуре общества.  4. Подготовь пересказ.  5. Отдохни 15 минут. |  |  |
|  | Литературное чтение | 1. Повторите домашнее задание. 2. Выполни самопроверку домашнего задания   3. Открой учебник на с.179, устно ответь на вопросы. |  |  |
|  | [Физическая культура](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc) | ***[Комплекс упражнений № 3 по ОФП.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)***  ***[1.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)****[И. П. – упор лёжа.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)*  [Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  [Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).15 раз](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  ***[2.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)****[Отжимание от дивана (кровати, стула)](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)*[– три подхода по 20 раз.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  ***[3.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)****[И.П. – о.ст.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)*  [На раз – руки вперёд;](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  [На два – руки вверх;](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  [На три - руки в сторону;](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  [На четыре – опустить руки в низ (20 раз в каждом направлении).](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  ***[4](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)****[. И.П. – о.ст., руки на поясе.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)*  [25 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  ***[5](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)****[. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)*  [На раз - согнуть ноги;](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  [На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  [На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  [На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4). 25 раз](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  ***[6](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)****[. И.П. – лечь, руки вдоль туловища.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)*  [Одновременное поднимание туловища и ног.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  [И.П. (10 – 12 раз)](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  *[7. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)*  [«Перекаты с одной ноги на другую» – по 20 раз на каждую ногу.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)  *[8. И.П. упор лёжа.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc)*  [Прыжком упор присев, упор лёжа – 20 раз.](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc) |  | [Видеоотчет отправлять на почту www.vlad\_05@bk.ru](https://youtu.be/CDT0PkrW-Xc) |