План действий на 21 марта 2025 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Предмет | Задания | Образовательный ресурс | Электронная почта |
| 1В | Русский язык | 1. Открой тетрадь. Запиши число ***21 марта, Классная работа.*** 2. Минутка чистописания      1. Открой учебник на стр. 54, выполни устно упр.4, 5 2. Выполни письменно в тетради упр.6,7 3. Устно выполни упр.8 на стр.56 4. Повтори алфавит   Молодец! |  | larisaverchuk@mail.ru |
| Математика | 1. Устный счет.   https://avatars.mds.yandex.net/i?id=257ad3986cd999ff935499ac07476118f38c5b3a-12433518-images-thumbs&n=13   1. Открой тетрадь. Запиши число *21 марта,* Классная работа. 2. Открой учебник на стр. 54.   Сегодня будем учиться вести счет десятками.   1. Выполни № 1 и 2 на стр. 54 устно 2. Номер 3 выполни письменно в тетради. 3. В печатной тетради выполи №1, 2, 3, 4, 5 на стр. 28   Молодец! |  |
|  | Литературное чтение | 1. Открой учебник на стр. 56   На стр. 56 и 57 прочитай поэтические строки. Вспомни из каких они сказок.   1. На стр.58 прочитай произведение «Гусь и журавль» К.Ушинского. 2. Ответь на вопрос: О какой черте характера говорится в нём?   Молодец! |  |  |
|  | 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).5 раз  ***2.****Отжимание от дивана (кровати, стула)* – три подхода по 8 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 (10 раз в каждом направлении).  ***4****. И.П. – о.ст., руки на поясе.*  15 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). 12 раз  ***6****. И.П. – лечь, руки вдоль туловища.*  Одновременное поднимание туловища и ног.  И.П. (8 – 10 раз)  *7. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.*  «Перекаты с одной ноги на другую» – по 10 раз на каждую ногу.  *8. И.П. упор лёжа.*  Прыжком упор присев, упор лёжа – 12 раз. |  | Видеоотчет отправлять на почту www.vlad\_05@bk.ru |