**Задания для 1А класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Задание** | **Форма контроля**  |
| **математика** | Учебник с 23 № 4,5,7 | Фотография в мессенджере **WhatsApp** личным сообщением. Или на почту учителя polikanovairina@mail.ru |
| **Чтение** | Разделительный мягкий и твердый знак. Азбука-читать стр.78 - 79. Презентация по уроку прикрепляется в чате класса в мессенджере **WhatsApp** отдельным файлом. | Фотография в мессенджере WhatsApp личным сообщением. Или на почту учителя polikanovairina@mail.ru |
| **Физическая культура** | Смотри ниже  | Проверка заданий учителем по состоянию ЧСС |
| **Письмо** | Письмо в рабочей тетради слов с твердым и мягким знаком из тренажера со стр.50-51 на выбор по 3 слова с каждым знаком по целой строчке. Написать текст прописными буквами текст из Азбуки « Господин учитель Жук» на с 78. | Фотография в мессенджере **WhatsApp** личным сообщением. Или на почту учителя polikanovairina@mail.ru |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Физическая культура**

**Подготовительная часть:**

См.рис. Выполнять по 10 раз. ****

**Основная часть:**

И.П. – лёжа на спине, руки за голову, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях

  Поднимание туловища . **2х10**

 И.П. – упор лёжа

   отжимание. **2х5**

 И.П.- лёжа на груди , руки за голову пальцы в замок.

Поднять туловище, руки и  прямые ноги и вернуться в И.П **2х10**

И.П. –  ноги на ширине стопы, руки за спину

 Приседания **2х10**

Прыжки на скакалке  **50 раз**. (Можно не использовать скакалку)

**Заключительная:**

И.П.- стойка , ноги по ширине плеч.

Протяните левую руку через верхнюю часть тела чуть выше груди. Рука прямая и находится параллельно полу. Помогайте себе правой рукой, аккуратно обхватывая локоть левой руки и усиливая растяжку. Почувствуйте растяжку.

И.П.- стойка, ноги в стороны.

Поочередные наклоны к ногам, выдох при наклоне.