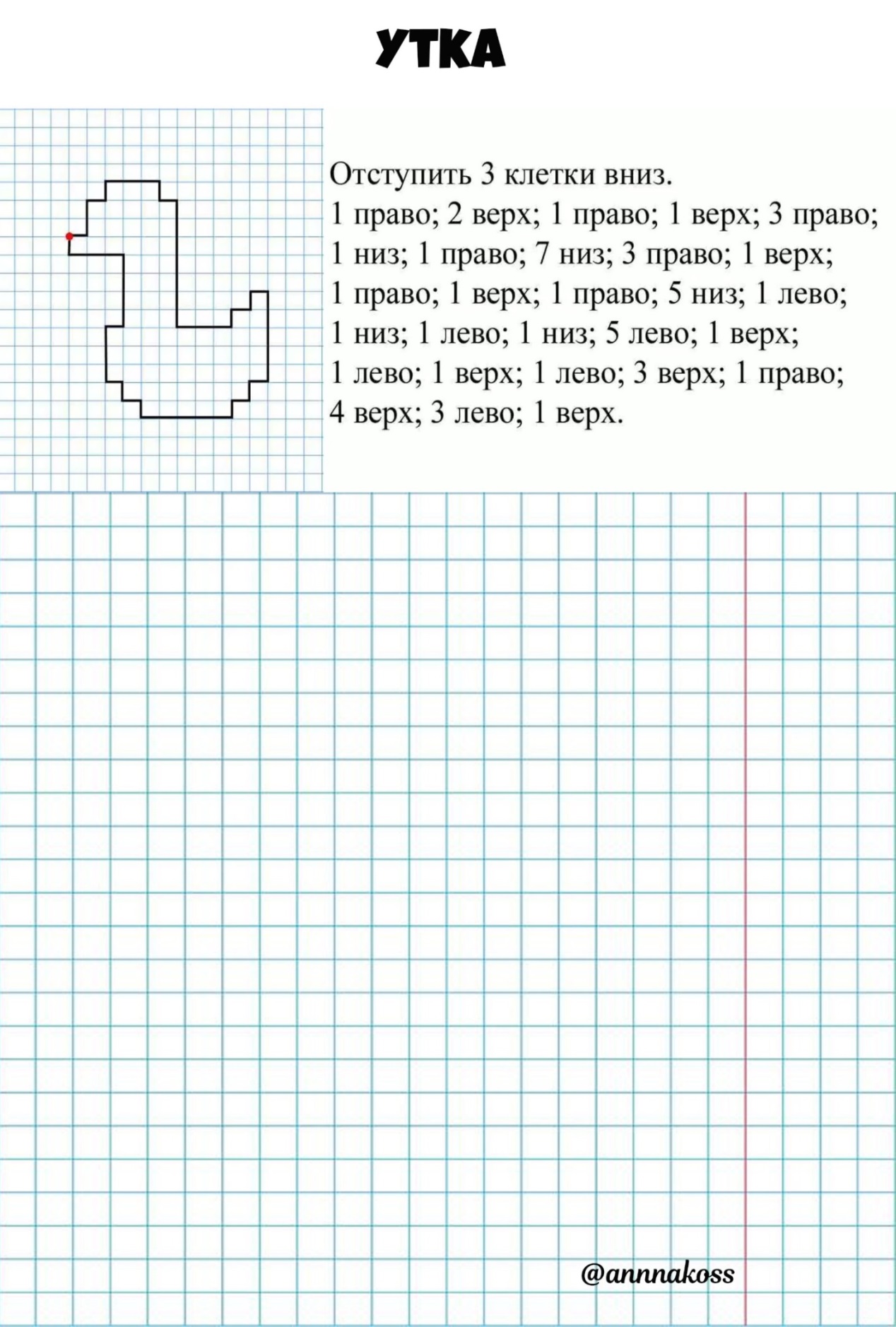
30.04.

Сенсорное развитие

*Выполнить графический диктант.*

Родитель читает инструкцию, ребенок под диктовку чертит линии. Можно взять листок с большими клетками. Важно, в инструкции вначале задавать направление, а потом количество клеточек. Если появляются затруднения, просим ребенка показывать направление рукой, в какую сторону будет вести линию.



**29.04.2020**

**Биология**

**Тема урока «Овцы»**

1. Запишите тему урока в тетради.

2. Прочитайте в учебнике материал стр. 202-205.

3. Письменно ответьте на вопросы № 4,5,7 на стр. 205 из вашего учебника.

4. Выполненное задание отправьте на электронную почту учителю на проверку

**Адрес почты:** [**everest.distant@yandex.ru**](mailto:everest.distant@yandex.ru)

**30.04.2020**

**Биология**

**Тема урока «Содержание овец и выращивание ягнят»**

1. Запишите тему урока в тетради.

2. Прочитайте в учебнике материал стр. 205-207.

3. Устно ответьте на вопрос, какие есть особенности при выращивании ягнят.

Предмет: **АФК** №57

**27.04.2020**

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Доз-ка | ОМУ |
| 1.Ходьба на месте. | 1 мин. | Можно добавить движения руками |
| 2.Ноги вместе, руки опущены.на счёт 1-делая вдох, поднять руки через стороны вверх; на счёт 2-на выдохе опустить. | 5-7 раз | Выполнять под счёт. Вдох через нос, выдох через рот. |
| 3.Ноги вместе, на счёт 1-поднимаемся на носки, руки поднимаем вверх по кругу, вдох; на счёт 2-опускаемся, опускаем руки, выдох. | 5 раз | Под счёт, в среднем темпе |
| 4.Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головой на счёт1-влево;на счёт 2-вернулись в И.П.; на счёт 3- вправо; на счёт 4- вернулись в И.П. | 5 раз | Темп средний |
| 5.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-левую руку вверх, правую вниз; на счёт 1,2-наклон влево; на счёт 3-4 наклон влево. | 5-7 раз | Выполнять упражнение под счёт. Тянуться вперед-вверх. |
| 6.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-руки перед собой; на счёт 2,3 рывки руками перед собой, вдох; на счёт 4 –вернулись в И.П. выдох. | 5 раз | Темп средний, руки прямые, в локтях не сгибать. |
| 7.Ноги на ширине плеч, наклоны туловища, на счёт1-2- вперёд;3-4–назад. | 5-7раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 8.Приседания | 10 раз | Выполнять упражнение самостоятельно |
| . Ходьба на месте с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Вдох через нос, выдох через рот. |

2. И.П. сидя на стуле. Прокат мяча одной рукой. (расстояние 2-3 метра) (можно поставить пластиковую бутылку, сбить ее) выполнить 8 раз.

И.П. стойка на одном колене. Прокат мяча одной рукой. (расстояние 2-3 метра) (можно поставить пластиковую бутылку, сбить ее) выполнить 8 раз.

И.П. стойка на двух коленях. Прокат мяча одной рукой. (расстояние 2-3 метра) (можно поставить пластиковую бутылку, сбить ее) выполнить 8 раз.

Сдать до29.04.2020

высылать выполненные  домашние задания: [everest.distant@yandex.ru](mailto:everest.distant@yandex.ru)

УРОК плавания №[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)29

1. КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Доз-ка | ОМУ |
| 1.Ходьба на месте. | 1 мин. | Можно добавить движения руками |
| 2.Ноги вместе, руки опущены. на счёт 1-делая вдох, поднять руки через стороны вверх; на счёт 2-на выдохе опустить. | 4-6 раз | Выполнять под счёт. Вдох через нос, выдох через рот. |
| 3.Ноги вместе, на счёт 1-поднимаемся на носки, руки поднимаем вверх по кругу, вдох; на счёт 2-опускаемся, опускаем руки, выдох. | 6 раз | Под счёт, в среднем темпе |
| 4.Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головой на счёт1-влево; на счёт 2-вернулись в И.П.; на счёт 3- вправо; на счёт 4- вернулись в И.П. | 6 раз | Темп средний |
| 5.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-левую руку вверх, правую вниз; на счёт 1,2-наклон влево; на счёт 3-4 наклон влево. | 4-6 раз | Выполнять упражнение под счёт. Тянуться вперед-вверх. |
| 6.Ноги на ширине плеч, на счёт 1-руки перед собой; на счёт 2,3 рывки руками перед собой, вдох; на счёт 4 –вернулись в И.П. выдох. | 6 раз | Темп средний, руки прямые, в локтях не сгибать. |
| 7.Ноги на ширине плеч, наклоны туловища, на счёт1-2- вперёд;3-4–назад. | 6 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 8.Приседания | 8 раз | Выполнять упражнение самостоятельно |
| 9.Подъем на носочки. На счет 1- подъем на носочки, 2-опустится на пятки. | 10 раз | Темп средний, возможно с опорой на стул. |
| 10. Ходьба на месте с восстановлением дыхания. | 1 мин. | Вдох через нос, выдох через рот. |

2. 2. Имитационные плавательные упр.:

- круговые движения рук вперед, с перемещением вперед

- круговые движения рук назад, с ходьбой спиной вперед

2 подхода по 8 раз

Рекомендуем выполнять упражнения между письменными д/з.

2-3 фото или видео 30.04.2020

высылать выполненные  домашние задания: [everest.distant@yandex.ru](mailto:everest.distant@yandex.ru)