Самостоятельное изучение учебного материала во время карантина в 4 классе.

Расписание звонков:

1 ур. 8.30-9.00 -10 мин.

2 ур. 9.10-9.40 - 10 мин.

3 ур. 9.50-10.20 -10 мин.

4 ур. 10.30-11.00 -20 мин.

5 ур. 11.20-11.50 -10 мин.

6 ур. 12.00-12.30 -10 мин.

ЗАНИМАЕМСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПО РАСПИСАНИЮ.

В ТЕТРАДЯХ ПИШЕМ **ЧИСЛО, КЛАССНАЯ РАБОТА, ДОМАШНЯЯ РАБОТА** **КАЖДЫЙ ДЕНЬ.** КАЖДАЯ РАБОТА БУДЕТ ОЦЕНЕНА.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  | День недели | Предмет  | Материал  | Д/З |
| 12.05 | Вторник  | Лит.чтение | Г.Х.Андерсен «Русалочка». | С.193 №5 |
| Ин.язык | Тестовая работа по теме: «Работа моей мечты». Прислать ответы учителю на электронную почту lew4enkotania@yandex.ru  |  |
| Математика  | №318, 321 | №320 |
| Рус.язык | Упр.229,230, таблица с.110 |  |
| Физ-ра  | Контрольная работа |  |
| 13.05 | Среда  | Рус.язык | Упр.232,234 |  |
| Математика | С.82 №4,5 | №13 |
| Лит.чтение | Г.Х.Андерсен «Русалочка». | С.193 №6 |
| Изо | Юность и надежды | Стр.154-155 (Образ детства -в любой технике и цветовой гамме) |
| Окр.мир | Контрольная работа |  |
| 14.05 | Четверг  | Рус.язык | Упр.241 |  |
| Ин.язык | Повторить материал Unit 7 cтр.36-46 | Повторить слова на стр.36, 41 |
| ОРКСЭ | Проектная работа |  |
| Музыка  | Контрольная работа |  |
| Физ-ра | **Разминка****Общеразвивающие упражнения на осанку.*** «Штангист». Исходное положение – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак, 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох), 3 – руки к плечам, 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз
* «Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – исходное положение. 6-8 раз.
* «Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
* «Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.
* «Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.
* «Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1- приподнять туловище, руки назад (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.
 | Знания о физических качествах<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/>Выполнить прыжки в длину с места на результат. |
| 15.05 | Пятница  | Лит.чтение на род.яз. | Г.С.Колесников «Операция «Сорокино гнездо» |  |
| Математика  | С.87 №17,24,25 | С.89 №6,7 |
| Физ.ра | **Размика****Общеразвивающие упражнения для развития мышц живота (кол-во повторений 6-8 раз)*** Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.
* Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.
* Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).
* Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).
* Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.
* Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

**Общеразвивающие упражнения для развития мышц спины (кол-во повторений 6-8 раз).*** Исходное положения – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.
* Исходное положения – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.
* Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).
 | Знакомство с лёгкой атлетикой<https://mosobr.tv/release/8004>Поднятие туловища с положения лёжа за 1 мин. |
| Лит.чтение | Контрольная работа |  |