|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18.05 | Английский язык | 2 | Морева Н.В. | Контрольная работа | Задание на сайте ЯКласс |
| 18.05 | Математика | 2 | Привалова Е.В | **Тема урока:**Закрепление изученного по теме «Числа от 1 до 100 и число 0»Проверочная работа | - Здравствуйте!- Сегодня тема урока « Закрепление изученного по теме «Числа от 1 до 100 и число 0». Проверочная работа ( дети выполняют самостоятельно)- Работаем по учебнику.- страницы 96-99- номера 4,13 (2),19,25. - сфотографируйте и отправьте личное сообщение. |
| 18.02. | физкультура | 2 | Станиловская Е.В. | 1 Равномерный, медленный бег до 4 мин. 2.Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место». |  Добрый день продолжаем тему бег 4 минуты на месте, развиваем выносливость . Прежде чем приступить обязательно переоденемся в спортивную форму .1. Сделаем разминку <https://youtu.be/vZw3YBL_EkE> 6мин

<https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs> на выбор 1. приступаем к бегу , стараемся бежать 4 минуты без остановок (если очень тяжело, то можно сделать небольшие паузы ходьбой до восстановления дыхания ) ВИДЕО СНИМАТЬ НЕ НАДО После бега восстановить дыхание . также можно использовать различные техники бега .

Вдох через нос, руки через стороны Выдох через рот, руки вниз (повторить 3 раза)1. Назовите какие бывают средние дистанции?

Личным сообщением .1. Игра пустое место .

Спасибо за урок  |
|  |  |  |  | 1.Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | Здравствуйте ребята сегодня на у нас на уроке прыжок в длину с разбега .1 Приступим к техники прыжка .2.Технику целостного **прыжка в длину с разбега** можно разде­лить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.(начало разбега- четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге,потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).**Разбег.** Разбег в *прыжках в длину* служит для создания опти­мальной скорости прыгуна. Скорость *разбега* в этом виде в наи­большей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от инди­видуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (сприн­терским) началом.В подготовке к отталкиванию на последних 3 — 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.**Отталкивание.** Эта часть прыжка начинается с момента поста­новки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,Цель отталкивания — перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. при­дать телу начальную скорость.**Полет**. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начи­нается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное дви­жение вперед и 3) подготовка к приземлению.**Приземление**: с падением в сторону, с выбиваниемПосле взлета в положе­нии шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подво­дится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для под­держания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, под­нимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в ко­ленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления. 3. Просмотреть виhttps://youtu.be/qT435OWqXy4 Прыжок с разбега можно прыгать только в специально-оборудованную яму. Дома не прыгать . Спасибо за урок . |