

2в класс внеурочная деятельность							
Урок	Время	Режим	Предмет, учитель	Тема урока	Ресурс	Домашнее задание	
Четверг 14 мая	1	16.30-17.00	Самостоятельная работа	Фигурное катание Хусаинова М.В.	Наклоны вперёд (складка), шпагаты	<a href="#">Посмотреть видео</a> <b>При отсутствии технической возможности просмотра</b> Выполнить комплекс упражнений Наклон в широкую складку стоя: -Расставьте широко ноги, стопы заверните внутрь (плугом), медленно наклоняйтесь вперед, руками удерживайте ноги, головой тянитесь к полу, копчиком вверх. -Представьте, что стопами хотите пол стянуть к середине (это позволит напрячь приводящие мышцы бедер и предупредить излишнее вытяжение по внешней стороне икроножных мышц). Оставайтесь в этом положении несколько секунд, на каждом выдохе старайтесь наклон сделать более глубоким. Повторите упражнение несколько раз. -Будьте осторожны - следите за равновесием, выполняйте на ровной поверхности.	
	3	17.20 – 17.50	Офлайн (ЭОР)	«Я познаю мир» Хусаинова М.В.	«Жизнь в пустыне»	<a href="#">Что такое пустыня и кто там живёт.</a> <b>При отсутствии технической возможности просмотра</b> Нарисовать любое животное или растение, которое можно встретить в пустыне	

2в класс внеурочная деятельность							
Урок	Время	Режим	Предмет, учитель	Тема урока	Ресурс	Домашнее задание	
Пятница 15 мая	1	16.30-17.00	Офлайн (ЭОР)	Спортивный класс (шахматы) Немилюстева К. И.	Шахматная тактика.	<a href="#">Посмотреть видео</a> <b>При отсутствии технической возможности просмотра</b>  Провести шахматный мини-турнир.	
	2	17.20-17.50	Самостоятельная работа	Спортивный класс (футбол, волейбол) Иванов Д.В.	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	<a href="#">Посмотреть видео</a> <a href="#">Выполнить упражнения</a>  <b>При отсутствии технической возможности просмотра</b> Выполнить комплекс упражнений 1. Бег в течение 5-10 минут (можно на месте) 2. Вращательные круговые движения сперва в одну, затем в другую сторону. Начинайте с головы, переходите к плечам, рукам, корпусу, тазу, коленям, голеностопу. 3. Растяжка. Начинаем со стандартных наклонов вперед. Колени прямые, и ладонями нужно стремиться коснуться земли.	
				Спортивный класс (лёгкая атлетика) Царёва Л.К.	Развитие выносливости	<a href="#">Посмотреть презентацию</a> , выполнить разминку и упражнения на восстановление дыхания, знать свой пульс. <b>При отсутствии технической возможности просмотра</b> Разминка: бег на месте в медленном темпе до 2 мин, общеразвивающие упражнения на месте. Бег в чередовании с ходьбой 2х3мин.	