

2в класс внеурочная деятельность						
Урок	Время	Режим	Предмет, учитель	Тема урока	Ресурс	Домашнее задание
1	12.25 – 12.55	Офлайн (ЭОР)	Фигурное катание Хусаинова М.В.	Теоретическа я подготовка. Каскад 1-1	Посмотреть видео Выполнить простые упражнения на растяжку При отсутствии технической возможности просмотра 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.	
2	13.15 – 13.45	Самостоятель ная работа				
3	14.05 – 14.35	Офлайн (ЭОР)	«Я познаю мир» Хусаинова М.В.	«Жизнь леса и его обитателей»	Посмотреть видео При отсутствии технической возможности просмотра Нарисовать любого лесного жителя.	

2в класс внеурочная деятельность						
Урок	Время	Режим	Предмет, учитель	Тема урока	Ресурс	Домашнее задание
1	12.25 – 12.55	Офлайн (ЭОР)	Спортивный класс (шахматы) Немилюева К. И.	Шахматные задачи для начинающих	Посмотреть видео При отсутствии технической возможности просмотра Провести шахматный мини-турнир.	
2	13.15 – 13.45	Самостоятель ная работа	Спортивный класс (футбол, волейбол) Иванов Д.В.	Правила игры. Положение вне игры.	Посмотреть видео правила игры в волейбол Выполнить упражнения При отсутствии технической возможности просмотра 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	Посмотреть презентацию , выполнить разминку и упражнения на восстановление дыхания, знать свой пульс. При отсутствии технической возможности просмотра Разминка: бег на месте в медленном темпе до 2 мин, общеразвивающие упражнения на месте. Бег в чередовании с ходьбой 2х3мин.	