

| 2в класс внеурочная деятельность | | | | | | | |
|----------------------------------|------------------|------------------------|---------------------------------------|--|--|------------------|--|
| Урок | Время | Режим | Предмет, учитель | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание | |
| 1 | 16.30 – 17.00 | Офлайн (ЭОР) | Фигурное катание Хусаинова М.В. | Теоретическая подготовка. Прыжки в фигурном катании | 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. | | |
| | | Самостоятельная работа | | | | | |
| 2 | 17.20 – 17.50 | Офлайн (ЭОР) | «Я познаю мир» Хусаинова М.В. | « О параде 1941 года в военном Куйбышеве» | Урок мужества. Посмотреть видео При отсутствии технической возможности читаем Алексеев, О.А. Горячие гильзы: повесть: для младшего школьного возраста / О. Алексеев; художник А. Слепков. - 4-е изд., переработанное и дополненное - М.: Дет. Лит. 1989. | | |

| 2в класс внеурочная деятельность | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|------------------------|---|--|--|------------------|
| Урок | Время | Режим | Предмет, учитель | Тема урока | Ресурс | Домашнее задание |
| 1 | 16.30 – 17.00 | Офлайн (ЭОР) | Спортивный класс (шахматы) Немилостева К. И. | Рокировка | Посмотреть видео При отсутствии технической возможности просмотра Провести шахматный мини-турнир. | |
| 2 | 17.20 – 17.50 | Самостоятельная работа | Спортивный класс (футбол, волейбол) Иванов Д.В. | Дриблинг Удары Дальние передачи в футболе. | Посмотреть видео При отсутствии технической возможности просмотра Выполнить упражнения 1. Исходное положение-основная стойка: ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать широкий выпад вперед правой ногой, сильно согнуть тело и наклонить вперед, выпрямить коленный сустав левой ноги, находящийся сзади. Удерживать эту позу в течении 20 секунд. Вернуться в исходное положение и проделать данное упражнения, но уже с левой ногой. 2. Исходное положение-ноги на ширине плеч, руки на поясе. 8-10 круговых движений головой в одну сторону, затем в другую. 3. Выполнять движение "мельница" (при данном упражнении ноги, желательнo, расставлять как можно шире. 4. Упражнение "велосипед". Исходное положение-в упоре лежа на носках стопы и на прямых руках. С носка встать на пятку с пятки на носок попеременно, то левой, то правой ногой, как при низком старте. 5. Отжимания. 6. Наклоны в стороны. | |
| | | | Спортивный | Развитие | Посмотреть презентацию , выполнить разминку и | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------------|---|--|
| | | | | класс (лёгкая атлетика) Царёва Л.К. | выносливости | 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. | |
|--|--|--|--|--|--------------|---|--|