

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.	Наклоны вперёд (складка), шпагаты	Посмотреть видео При отсутствии технической возможности просмотра 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.		
2	13.15 – 13.45	Самостоятельная работа					
3	14.05 – 14.35	Офлайн (ЭОР)	«Я познаю мир» Хусаинова М.В.	«Жизнь в горах»	Презентация «Растения и животные гор» Презентация «Люди и горы» При отсутствии технической возможности просмотра Нарисовать любое горное животное или растение.		

2в класс внеурочная деятельность						
Урок	Время	Режим	Предмет, учитель	Тема урока	Ресурс	Домашнее задание
1	12.25 – 12.55	Офлайн (ЭОР)	Спортивный класс (шахматы) Немилостева К. И.	Шахматная тактика.	Посмотреть видео При отсутствии технической возможности просмотра Провести шахматный мини-турнир.	
2	13.15 – 13.45	Самостоятельная работа	Спортивный класс (футбол, волейбол) Иванов Д.В.	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	Посмотреть видео 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.	