

РАСПИСАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ 2-А КЛАССА на 17.04.2020

Пятница 17.04.202	Ур ок	Время	Способ	Предмет	Тема	Ресурс	Домашнее задание
	9-20- 9-50	Самостоя тельная работа +ЭОР	Спортивн ый класс	Здоровый образ жизни		Шахматные задачи для начинающих Посмотреть видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch? v=FbDyXKqquws При отсутствии интернета провести шахматный мини-турнир	Не предусмотрено

	10-10-10-40	Самостоятельная работа	Спортивный класс	Разминка	<p>Комплекс упражнений</p> <p>Повторность каждого упражнения 6-10 раз.</p> <p>1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.</p> <p>2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.</p> <p>3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.</p> <p>4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.</p> <p>5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.</p> <p>6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.</p> <p>7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.</p> <p>8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.</p> <p>9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.</p> <p>10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох</p>	
--	-------------	------------------------	------------------	----------	--	--

	13.15- 13.45	Самостоятельная работа +ЭОР	Я познаю мир	Африка	<p>Посмотреть видеоролик по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=9woP_6sDlnE</p> <p>Если нет интернета: Нарисовать животных обитающих в Африке</p>	Не предусмотрено
--	-----------------	-----------------------------------	-----------------	--------	--	---------------------