

**Расписание внеурочной деятельности в 4 -Б классе на 15 мая.**

15.05	Урок	Время	Способ	Предмет	Тема урока	Ресурс	Д/З
		17.00 – 17.30	С помощью ЭОР.	Внеурочная деятельность «Спортивный час. Аэробика» Коваль Елена Александровна	Игры.	<p>Посмотреть видео, повторить движения  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JWAFT-Dnh4o">https://www.youtube.com/watch?v=JWAFT-Dnh4o</a></p> <p><b>При отсутствии технической возможности просмотра выполнить комплекс упражнений «Двигаемся вместе»</b>                      И.п. – исходное положение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба на месте. 20-30 секунд.</li> <li>И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.</li> <li>И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.</li> <li>И. п. – выпад в правую сторону, левая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив левую ногу на носок. Повторить 4 раза.</li> <li>И. п. – выпад в левую сторону, правая ступня полностью на полу, руки согнуты у пояса. Поднять руки вверх, потянуться, поставив правую ногу на носок. Повторить 4 раза.</li> <li>И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.</li> <li>И. п. – стоя руки перед собой. Правую ногу поставить на пятку и потянуть носок на</li> </ol>	Не предусмотрено

					<p>себя, руки положить на колено. То же самое с левой ногой. Выполнить 4 раза.</p> <p>8. И. п. – стоя, руки вверх, потянуться, как можно выше.</p> <p>9. И. п. – стоя, руки свободно, ходьба на пятках 20-30 секунд.</p> <p>10. И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз.</p>	
		С помощью ЭОР.	<p>Внеурочная деятельность «Спортивный час. Футбол. Волейбол» Иванов Д.В.</p>		<p>Посмотрите видео и вы научитесь новым увлекательным настольным играм!</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TizIn7qlPr4">https://www.youtube.com/watch?v=TizIn7qlPr4</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rYD2gkhu18A">https://www.youtube.com/watch?v=rYD2gkhu18A</a></p> <p>В случае отсутствия интернета:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в течение 5-10 минут (можно на месте)</li> <li>2. Вращательные круговые движения сперва в одну, затем в другую сторону. Начинайте с головы, переходите к плечам, рукам, корпусу, тазу, коленям, голеностопу.</li> <li>3. Растяжка. Начинаем со стандартных наклонов вперед. Колени прямые, и ладонями нужно стремиться коснуться земли.</li> </ol> <p>Поиграйте в шахматы, шашки, лото (что имеется дома) либо придумайте свою настольную игру .</p>	Не предусмотрено