**Расписание внеурочной деятельности в 4 «А» классе на 23, 24 апреля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **23.04** | **Урок** | **Время** | **Способ** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
|  |  | 13.15 – 13.45 | С помощью ЭОР | Внеурочная деятельность «Робототехника»Исмайлова Э.Э. | Конструирование легких механизмов | Ознакомьтесь содержанием видео<https://www.youtube.com/watch?v=bFYs0vM0R2Y>. При отсутствии технической возможности просмотра: повторить особенности работы с конструктором Лего Mindstorms | Не предусмотрено  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **24.04** | **Урок** | **Время** | **Способ** | **Предмет** | **Тема урока** | **Ресурс** | **Д/З** |
|  |  | 12.25 - 12.55 | С помощью ЭОР | Внеурочная деятельность «Спортивный час. Аэробика»Коваль Елена Александровна | Игры | Посмотреть видео, повторить движения<https://www.youtube.com/watch?v=JWAfT-Dnh4o>**При отсутствии технической возможности просмотра выполнить**  комплекс упражнений *«Двигаемся вместе»*И.п. – исходное положение1. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба на месте. 20-30 секунд.
2. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз.
4. 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.
5. 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.
6. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза.
7. И. п. – стоя руки перед собой. Правую ногу поставить на пятку и потянуть носок на себя, руки положить на колено. То же самое с левой ногой. Выполнить 4 раза.
8. И. п. – стоя, руки вверх, потянуться, как можно выше.
9. И. п. – стоя, руки свободно, ходьба на пятках 20-30 секунд.
10. И. п. – стоя, руки внизу. Слегка согнуть колени, сделать вдох и потянуться вверх. Вернуться в и. п. сделать выдох. Выполнить 4-6 раз.
 | Не предусмотрено  |
|  |  |  | Внеурочная деятельность «Спортивный час. Футбол. Волейбол»Иванов Д.В. | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | Посмотрите видеролик**<https://www.youtube.com/watch?v=pJTfh4tL2dw>****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. | Не предусмотрено  |