

Расписание внеурочной деятельности в 4 «Б» классе с 18.05 по 22.05.

18.05	Урок	Время	Способ	Предмет	Тема урока	Ресурс	Д/З
		13.30 - 14.00	С помощью ЭОР	«Я и мир живой природы» Хитрова Г.И.	Где найти витамины весной?	Youtube https://www.youtube.com/watch?v=-9yyNUVt8W0 , https://www.youtube.com/watch?v=Dz9kUDMk_eQ . При отсутствии технической возможности просмотра: составить небольшое сообщение по теме «Витамины»	Не предусмотрено.
		14.30-15.00	С помощью ЭОР.	«Рассказы по истории Самарского края» (Шанина Е.А.)	«Мировой футбол в Самаре»	Ознакомьтесь с содержанием видео https://www.youtube.com/watch?v=ZxZHrjrQR50	Не предусмотрено.

19.05	Урок	Время	Способ	Предмет	Тема урока	Ресурс	Д/З
		13.30 - 14.00	С помощью ЭОР	«Я познаю мир» Хитрова Г.И.	Глобальные проблемы.	Youtube https://www.youtube.com/watch?v=tNtVmgBrEbA При отсутствии технической возможности просмотра: составить на альбомном листе схему «Глобальные проблемы»	Не предусмотрено.

20.05	Урок	Время	Способ	Предмет	Тема урока	Ресурс	Д/З
		13.15 – 13.45	С помощью ЭОР	«Юный исследователь» Хитрова Г.И.	Мир цветов, ягод и лекарственных растений.	Youtube https://www.youtube.com/watch?v=xmjkVrgwf-w При отсутствии технической возможности просмотра: составить кроссворд по теме «Мир лекарственных растений»	Не предусмотрено.

22.05	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. 1.	Посмотреть видео, повторить движения https://www.youtube.com/watch?v=PJR-At-N3No https://www.youtube.com/watch?v=1px-NTgSd7Y В случае отсутствия интернета Выполнить упражнения: Упражнение 1. Вращение головой Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс. Выполните вращательные движения головой, наклоны вперед-назад и влево-вправо (к плечам) в течение 1 минуты. Дыхание произвольное. Упражнение 2. Вращение руками Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки опустите вдоль туловища. Вращайте прямыми руками сначала вперед, а затем назад по 10-12 раз. Во время выполнения упражнения спину держите прямо, смотрите перед собой. Дыхание произвольное. Упражнение 3. Повороты туловища Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки согните в локтевых суставах и поднимите на уровне груди так, чтобы они были параллельны полу. Выполняйте повороты влево и вправо (по 10 раз в каждую	Не предусмотрено

					сторону), стараясь как можно больше повернуться назад. При повороте в сторону делайте выдох, при возвращении в исходное положение- вдох. Упражнение 4. Наклоны туловища в стороны Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, поднимите руки над головой. Нагибайтесь вправо-влево (по 10-12 раз в каждую сторону). При наклоне в сторону делайте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Упражнение 5. Наклоны туловища вперед-назад Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки положите на пояс. Выполните наклоны вперед-назад (по 10-12 раз в каждую сторону). При наклоне вперед руками касайтесь пола, при наклоне назад старайтесь прогнуться как можно сильнее. При наклонах делайте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. Упражнение 6. Наклоны Поставьте ноги вместе, встаньте на носки, руки положите на пояс. Присядьте, затем поднимитесь, сначала упираясь руками в пол, а затем подняв их над головой. Потянитесь вверх как можно сильнее. Дыхание произвольное. Повторите упражнение 10-12 раз. Упражнение 7. Махи ногами Встаньте прямо, возьмитесь одной рукой за опору, другую положите на пояс. Выполняйте махи ногой с согнутым коленом вперед-назад и в сторону (по 10-12 раз в каждую сторону). При махе ногой делайте выдох, возвращаясь в исходное положение - вдох. Закончив упражнение, повторите махи другой ногой. Упражнение 8. Приседания Встаньте прямо, ноги вместе, руки положите на пояс. Выполните 10-12 приседаний. При этом спина должна оставаться прямой. При приседании делайте выдох, при возвращении в исходное положение - вдох.	
--	--	--	--	--	---	--

			С помощью ЭОР.	Внеурочная деятельность «Спортивный час. Футбол. Волейбол» Иванов Д.В.		Посмотрите видео и вы научитесь новым увлекательным настольным играм! https://www.youtube.com/watch?v=TizIn7qlPr4 https://www.youtube.com/watch?v=rYD2gkhu18A В случае отсутствия интернета: 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. Поиграйте в шахматы, шашки, лото (что имеется дома) либо придумайте свою настольную игру .	Не предусмотрено
--	--	--	----------------------	--	--	---	---------------------