

Расписание внеурочной деятельности в 4 «А» классе с 18 по 22 мая

18.05	Урок	Время	Способ	Предмет	Тема урока	Ресурс	Д/З
		17.00 – 17.30	С помощью ЭОР	Внеурочная деятельность «Я познаю мир» Коваль Елена Александровна	Глобальные проблемы	Посмотреть видеоролик https://www.youtube.com/watch?v=AzT_qAOu4ns При отсутствии интернета: Подумай, что ты можешь сделать, чтобы улучшить экологическую ситуацию в мире.	Не предусмотрено
60 мин обед							
		17.40 – 18.10	С помощью ЭОР	Внеурочная деятельность «Я и мир живой природы» Исмайлова Э.Э.	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

19.05	Урок	Время	Способ	Предмет	Тема урока	Ресурс	Д/З
		17.00 – 17.30	С помощью ЭОР	Внеурочная деятельность «Юный исследователь» Коваль Елена Александровна	Почитаем. Поиграем. Проект «Природа родного края»	Посмотреть видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=-FRHixI7hik При отсутствии интернета: Устно ответь на вопрос: зачем надо беречь природу?	Не предусмотрено

20.05	Урок	Время	Способ	Предмет	Тема урока	Ресурс	Д/З
		17.00 – 17.30	С помощью ЭОР	История по истории Самарского края Шанина Е.А.	«Мировой футбол в Самаре»	Ознакомьтесь с содержанием видео https://www.youtube.com/watch?v=ZxZHrjrQR50	Не предусмотрено

21.05	Урок	Время	Способ	Предмет	Тема урока	Ресурс	Д/З
		17.00 – 17.30	С помощью ЭОР	Внеурочная деятельность «Робототехника» Исмайлова Э.Э.	Конструирование легких механизмов	<p>Youtube</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=50neaYMeQPУ</p> <p>При отсутствии технической возможности просмотра: повторить особенности работы с конструктором Лего Mindstorms</p>	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	<p>Посмотреть видео, повторить движения</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PJR-At-N3No</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1px-NTgSd7Y</p> <p>В случае отсутствия интернета</p> <p>Выполнить упражнения:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 сторону), стараясь как можно больше повернуться назад. При повороте в сторону делайте выдох, при возвращении в исходное положение- вдох.</p>	Не предусмотрено

					<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>.</p>	
			<p>Внеурочная деятельность «Спортивный час. Футбол. Волейбол» Иванов Д.В.</p>	<p>Тренировка ведения мяча</p>	<p>Ресурсы youtube. https://www.youtube.com/watch?v=RnNRBjnfE</p> <p>При отсутствии технической возможности просмотра 1Выполнить 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.</p>	<p>Не предусмотрено</p>