

Расписание внеурочной деятельности в 4 «А» классе

9.04	Урок	Время	Способ	Предмет	Тема урока	Ресурс	Д/З
		13.15 – 13.45	С помощью ЭОР	Внеурочная деятельность «Робототехника» Исмаилова Э.Э.	Конструирование легких механизмов	<u>Youtube</u> https://www.youtube.com/watch?v=GbGOKXDZeY4 При отсутствии технической возможности просмотра: по желанию сконструировать из бумаги модель робота.	Не предусмотрено

10.04	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=4GyKfkSReLo При отсутствии технической возможности просмотра выполнить комплекс упражнений «Двигаемся вместе» И.п. – исходное положение И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба на месте. 20-30 секунд. И. п. – стоя руки перед собой. Ходьба с продвижением вперед, затем назад. Выполнить 4 раза. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Перенос тела с правой ноги на левую ногу. Выполнить 8 раз. 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. 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.	Не предусмотрено

						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.	
60 минут обед							
				Внеурочная деятельность «Спортивный час. Футбол. Волейбол» Иванов Д.В.		Ознакомиться Расстановка Волейбол: https://www.youtube.com/watch?v=8k9caB3OTeM Мультфильм "Правила игры в волейбол": https://www.youtube.com/watch?v=l4-TQhYv4vM Выполнить упражнения: https://www.youtube.com/watch?v=Y7aPB2BJ4zs&feature=youtu.be 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.	Не предусмотрено