

РАСПИСАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ 2-А КЛАССА на 10.04.2020

	Урок	Время	Способ	Предмет	Тема	Ресурс	Домашнее задание
Пятница 10.04.2020		9-20-9-50	Самостоятельная работа +ЭОР	Спортивный класс	Здоровый образ жизни	https://infourok.ru/videouroki/2852 Если нет интернета: Выполнить комплекс упражнений	
		10-10-10-40	Самостоятельная работа	Спортивный класс	Разминка	Комплекс упражнений Повторность каждого упражнения 6-10 раз. 1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин. 2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох. 3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать. 4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук. 5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный. 6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох. 7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.	

					<p>8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.</p> <p>9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.</p> <p>10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – ВЫДОХ</p>	
	13.15-13.45	Самостоятельная работа +ЭОР	Я познаю мир	Путешествия по Европе	<p>https://www.youtube.com/watch?v=9woP_6sDlnE</p> <p>Если нет интернета:</p> <p>С помощью родителей составить список столиц Европейских стран, по возможности, используя имеющиеся ресурсы (журналы, атласы), посмотреть фотографии городов Европы</p>	