Содержание занятий курсов внеурочной деятельности для обучающихся 7-х классов

С 18 по 22 мая

Курс внеурочной деятельности	Тема занятия	Форма проведения
ОФП	Беговые упражнения.	Бег 2 минуты на месте (пауза 1мин) Бег с ускорением на месте 1мин (пауза 1.5минуты) Легкий бег 1минута (следить за дыханием, и восстановлением)
Служу Отечеству	Общая физическая подготовка	Чередуем нагрузку и отдых. Время восстановления между упражнениями до 2 мин. 4х5 подтягивания 4х10 присед 4х10 отжимания Упражнения на растяжку.
Чудеса в пробирке	Знакомство с уксусной кислотой.	Посмотреть видео опытов с уксусной кислотой https://www.youtube.com/watch?v=Td6itaNfJrU И выполнить практическую работу «Приготовление уксуса разной концентрации».
Радуга творчества	Оформление готового изделия декоративными элементами	Просмотр видеоматериала https://burdastyle.ru/master-klassy/decor/kak-ukrasit-plate-podborka-iz-33-master-klassov-i-idej-15281_15281/