

ФИО учителя Чернышкова М.А
 Предмет Русский язык
 Класс 5 В

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образователь ного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20- 19.04.20	13.04	/Глагол/ 1.время глагола	Самостоятельн ая работа обучающихся	Учебник параграф 114 Упр.654	Фотография заданий. Прислать на почту учителю	Zoom(№ конференц ии уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com	14.04 до 19:00	Выборочная
	15.04	2.Прошедшее время глагола	Самостоятельн ая работа	Учебник параграф115 Упр.655	Фотография заданий. Прислать на почту учителю	Zoom(№ конференц ии уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737	16.04 до 19:00	Выборочная
	17.04	3.Настоящее время глагола	Самостоятельн ая работа обучающихся	Учебник параграф116 Упр.659	Фотография заданий. Прислать на почту учителю	Zoom(№ конференц ии уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737	18.04 до 19.00	Выборочная

	17.04	4.Будущее время глагола	Самостоятельн ая работа обучающихся	Учебник параграф 117 Упр.662	Фотография заданий. Прислать на почту учителю	Zoom(№ конференци и уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737	18.04 до 19.00	Выборочная
	18.04	5.Спряжение глагола	Самостоятельн ая работа обучающихся	Учебник параграф118 Упр.667	Фотография заданий. Прислать на почту учителю	Zoom(№ конференци и уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737	19.04 до 19.00	Выборочная

ФИО учителя Чернышкова М.А
Предмет Литература
Класс 5 В

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-19.04.20	14.04	1. Стихотворение о Родине и родной природе в творчестве поэтов 20 века. Стихотворение И. Бунина «Помню»...	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник с.163, выразительное чтение: передать настроение.	Выразительное чтение на видео конференции в Zoom	Zoom(№ конференции уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737	15.04 до 19.00	Выборочная
	15.04	2.Родная природа в поэзии и живописи. Прокофьев «Алёнушка». Кедрин «Алёнушка».	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник с.164-167, анализ стихотворений. Учебник с.165 вопрос 2,с.167 вопрос 1.	Форма представления задания: фото листа тетради	Zoom(№ конференции уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737	16.04 до 19.00	Выборочная

	18.04	З.Н. Рубцов «Родная деревня». Дон- Аминадо «Города и годы». Лирический герой стихотворений.	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник с.167- 171. Ответы на вопросы с.168 вопрос 2,с.169 вопрос 1,2.	Форма представления задания: фото листа тетради	Zoom(№ конференции уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737	19.04 до 19.00	Выборочная
--	-------	--	--	--	--	---	----------------	------------

ФИО учителя Очнева Наталия Алексеевна
Предмет математика
Класс 5 В

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20 – 19.04.20	13.04	Деление десятичных дробей	Самостоятельная работа обучающихся	1. Учебник: А.Г. Мерзляк – Математика 5 класс. §35, выписать примеры деления в столбик из параграфа стр.237-239 (до правила), стр.240 №1 – решение в тетради, №965,973. 2. Можно по теме посмотреть видеоуроки https://infourok.ru/videouroki	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	14.04.20 16 часов	Выборочная оценка
	14.04	Деление десятичных дробей	Самостоятельная работа обучающихся	1. Учебник: А.Г. Мерзляк – Математика 5 класс §35, выписать правило стр.239, №963 и 964 – выполняем в строку, №966(1,2,3,4) – в столбик. 2. Можно по теме посмотреть видеоуроки https://infourok.ru/videouroki	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	15.04.20 16 часов	Выборочная оценка
	15.04	Деление десятичных дробей	Самостоятельная работа обучающихся	1. Учебник: А.Г. Мерзляк – Математика 5 класс. §35, стр.240 №2 – письменно, №966(5,6,7,8), 971(1,2,3). 2. Можно по теме	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	16.04.20 16 часов	Выборочная оценка

				посмотреть видеоуроки https://infourok.ru/videouroki					
	16.04	Решение упражнений по теме «Деление десятичных дробей»	Самостоятельная работа обучающихся	1. Учебник: А.Г. Мерзляк – Математика 5 класс. Стр. 240 №4 – письменно, №966(9,10,11,12), 968. 2. Можно по теме посмотреть видеоуроки https://infourok.ru/videouroki	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	17.04.20 часов	16	Оценка за содержание
	17.04	Деление на десятичную дробь.	Самостоятельная работа обучающихся	1. Учебник: А.Г. Мерзляк – Математика 5 класс. §35 – выписать правило стр. 240, №975 – в столбик, 971(4), 970(1,2). 2. Можно по теме посмотреть видеоуроки https://infourok.ru/videouroki	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	18.04.20 часов	16	Выборочная оценка

ФИО учителя Абрамова Светлана Николаевна
Предмет Английский язык
Класс 5 «в» класс

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
14.04.20 - 18.04.20	14.04	Модуль 6 «Ты когда-нибудь...?» Семантизация лексики по теме	Самостоятельная работа обучающихся	Выписать в тетрадь новые слова с транскрипцией. http://wordsteps.com/vocabulary/words/139932/Starlight+5+module+6+p.97 В разделе «Учить» пройти задания. Отправить фото количества набранных баллов.	Выполненные задания на эл. почту (фотография) westa167026@mail.ru или в группу ВК https://vk.com/club193926062	westa167026@mail.ru	05.04.2020 18:00	Оценка за выполненное задание
	15.04	Чтение с извлечением необходимой информации	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр.98, упр.1,2,3 2.Рабочая тетрадь стр.54	Выполненные задания на эл. почту (фотография) westa167026@mail.ru или в группу ВК https://vk.com/club193926062	westa167026@mail.ru	15.04.2020 16:00	Оценка за выполненное задание
	16.04	Семантизация лексики по теме «Транспорт»	Самостоятельная работа обучающихся	1.Учебник стр.100, упр.1 Выписать новые слова с транскрипцией, перевести 2.Рабочая тетрадь стр.54-55	Выполненные задания на эл. почту (фотография) westa167026@mail.ru или в группу в ВК https://vk.com/club193926062	westa167026@mail.ru	16.04.2020 18:00	Оценка за выполненное задание
	17.04	Настоящее	видеоурок	https://www.youtube.com/watch?v=...	Выполненные	westa167026@mail.ru	17.04.2020	Оценка за

	4	совершенное время (вопросит. и отриц. формы), наречия	https://www.youtube.com/watch?v=VClccMD-vb4	h?v=VClccMD-vb4 Английский язык Тренировочные упражнения в формате ГИА стр.61, упр.4 стр.62, упр.5 (Данный учебник есть в группе ВК https://vk.com/club193926062	задания на эл. почту (фотография) westa167026@mail.ru или в группу в ВК https://vk.com/club193926062	6@mail.ru	18:00	выполненное задание
	18.04	Развитие монологической речи (монолог-описание, рассуждение)	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр.101 упр.5, 8,9	Выполненные задания на эл. почту (фотография) westa167026@mail.ru или в группу в ВК https://vk.com/club193926062	westa167026@mail.ru	18.04.2020 18:00	Оценка за выполненное задание

ФИО учителя **Костина Полина Сергеевна**
Предмет **английский язык**
Класс **5 В класс**

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
14.04.20 - 18.04.20	14.04	Тематический Контроль (Тест Модуль 5)	Самостоятельная работа обучающихся	https://classroom.google.com/c/Njg4ODU5MDYyODFa	Фотография заданий	https://classroom.google.com/c/Njg4ODU5MDYyODFa	14.04.2020 до 17 часов	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	15.04	Модуль 6 "Ты когда либо...?" Аудирование с целью извлечения нужной информации.	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр.96 упр.2,3 Стр.97 (перевод слов)	Фотография заданий	https://classroom.google.com/c/Njg4ODU5MDYyODFa	16.04.2020 до 15 часов	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	16.04	Чтение с извлечением необходимой информации	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр. 98(читать-переводить(устно) текст, упр.1,2с,3 письменно, слова к тексту в словарь)	Фотография заданий	https://classroom.google.com/c/Njg4ODU5MDYyODFa	17.04.2020 до 15 часов	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	17.04	Настоящее совершенное время (утв. форма)	Самостоятельная работа обучающихся, Презентация, видеоурок	Учебник стр.99 упр.4,5,6,7 стр.GR8-9 Презентация (https://classroom.google.com/c/Njg4ODU5MDYyODFa) Видеоурок (https://www.youtube.com/watch?v=DInKEo2hiVM&t=146s)	Фотография заданий	https://classroom.google.com/c/Njg4ODU5MDYyODFa	18.04.2020 до 15 часов	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	18.04	Семантизация лексики по теме: транспорт	Самостоятельная работа обучающихся	1) Уч.стр.100-101(слова к тесту в словарь, стр.100	1) Фотография заданий 2) видеоурок с	https://classroom.google.com/c/Njg4ODU5MDYyODFa	21.04.2020 до 15 часов	Индивидуальная оценка за выполнение

				упр.1 слова перевести, 2) РТ стр.54 упр.1-4	учителем на платформе zoom/ аудиозапись выразительного чтения отрывка текста	MDYyODFa		заданий
--	--	--	--	---	---	--------------------------	--	---------

ФИО учителя: Руденко Татьяна Арнольдовна

Предмет: Английский язык

Классы: 5В

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обрат-ная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04 – 19.04	14.04	Модуль 6 Ты когда-нибудь...? Повторение лексики по теме Путешествие. Чтение с извлечением необх. информации	асинхронный.	Учебник стр.97-98, повторение лексики Выполнение лексических упражнений	Фото/файл выполненного задания	Через почту учителя*. ta_rudenko@bk.ru	15.04 До 15-00	Оценка индивидуальная, по результату
	15.04	Развитие грамматических навыков. Настоящее совершенное. Структура have been/have gone	Самостоятельная работа учащихся	Учебник с.99; выполнение упражнений	Фото/файл выполненного задания	Через почту учителя ta_rudenko@bk.ru	16 .04 До 15-00	Оценка по результату
	16.04	Повторение лексики по теме Транспорт Чтение с полным пониманием Написание блога	Самостоятельная работа учащихся	Учебник с.100-101, Написать блог У9 стр.101	Фото/файл выполненных заданий	Через почту учителя ta_rudenko@bk.ru	17 .04 До 15-00	Оценка по результату
			Самостоятельная работа учащихся.			Через почту учителя		Оценка по

	17.04	Чтение извлечением необх. информации	с	Самостоятельная работа учащихся.	Учебник с.102; работа с текстом	Фото/файл выполненного задания	ta_rudenko@bk.ru	18.04 До 15-00	результату
	18.04	Развитие грамматических навыков Сравнение Прошедшего простого и Настоящего совершенного	и		Учебник с 105; выполнение грамм. упражнений	Фото/файл выполненного задания		19-20.04 До 15-00	Оценка результату по

ФИО учителя Иванова Ольга Викторовна
Предмет французский язык
Класс 5В

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04-19.04	16.04	Столица моей Родины.	Самостоятельная работа	https://www.podcastfrancaisfacile.com/podcast/villes-francaises.html прослушать, прочитать и перевести текст устно 3 абзаца, выписать все географические названия	Фотография заданий	Olgamour1971@gmail.com	Дата, время (17/04 2020-11.00)	На основе выполнения письменных заданий
	18.04	Франция. Париж	Самостоятельная работа	https://www.podcastfrancaisfacile.com/wp-content/uploads/2015/10/paris-1.pdf 1 стр., чтение, перевод(ответы на вопросы +верно/неверно)	Фотография заданий	Olgamour1971@gmail.com	19.04.2020 11.00	На основе выполнения письменных заданий

ФИО учителя Паршикова Анна Васильевна (Осипова Александра Андреевна)
Предмет Немецкий язык
Класс 5В

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
06.04-12.04	14.04	Развитие навыков устной подготовленной речи. Обучение работе со словарем	Асинхронная	1)Уч-к стр 61 упр 4 перевод текста. Сделать мини-словарь по тексту. (10-15 слов). У сущ указать артикль, мн.ч.; у глаг. Изменение корневой гласной.	Выполнение 3 упражнений: https://onlinetestpad.com/hm54zqhkpx73m https://onlinetestpad.com/hmcmdz5wcu7dw https://onlinetestpad.com/hmdorxtc75ssw	Электронная почта: alexandra.osipova11@yandex.ru Социальная сеть ВКонтакте: https://vk.com/alexandra.osipova11 Личный кабинет на образовательной платформе	18.04. до 13:00	На основе выполненных заданий
	16.04	Обучение детализированному чтению (с полным пониманием) . Презентация грамматического материала	Асинхронная	1)Посмотреть видео про притяжательные местоимения. 2)Сделать конспект таблички.	Электронный документ на почту	Высылать задания в формате электронных документов (MS Word, OpenOffice и т.д.) строго до дедлайна.	20.04. до 13:00	На основе выполненных заданий

ФИО учителя Герасимова А. В. и Еникеева Ю.З.
 Предмет Технология
 Класс 5 «В» класс

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная Связь	Дата, время представления результата в (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-19.04.20	16.04.20.	Санитария и гигиена на кухне. Здоровое питание	Самостоятельная работа обучающихся с учебником. По желанию: просмотр презентации для 5 класса (2-я неделя) на странице группы «Учиться! Учиться! Учиться!» https://vk.com/club193923186 (асинхронное)	. §§ 26 – 27 прочитать. Вопросы на странице 167 «Проверяем свои знания» 1 – 3 (письменно в тетради) По желанию: просмотр презентации «Санитария и гигиена на кухне». https://videouroki.net/razrabotki/priezientatsiia-sanitariia-i-ghighiiena-na-kukhnie-tiekhnologhiia-5-klass.html	Фотография или скан заданий	Герасимова А.В. gerasimova-distant@yandex.ru Еникеева Ю.З. enikeewa.distant@yandex.ru	Дата, время: 21.04.2020. до 17.00.	Фронтальная

ФИО учителя Буркова Лариса Петровна
Предмет Изобразительное искусство
Класс 5 «В» класс

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-19.04.20	14.04.2020.	«Ты сам – мастер декоративно-прикладного искусства» /Декоративная ваза/».	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная форма обучения). «Российская электронная школа». Урок 17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7841/main/267156/	Выполнить «Декоративную вазу» в любой технике ДПИ* (ропись, аппликация, коллаж, панно, лепка, папье-маше и другое) с использованием различных материалов на выбор. Учебник ИЗО 5 класс https://clck.ru/MvbJj стр. 154 – 159, 168 - 170 <i>*Основой может быть предыдущий рисунок вазы дополненный декоративными материалами или новая творческая работа.</i>	Фотография выполненного задания (с указанием ФИ, класса)	lbukova.distant@mail.ru	27.04.2020 до 17.00.	Фронтальная

ФИО учителя Еникеева Ю.З.
Предмет ИСТОРИЯ
Класс 5в

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-17.04.20	13.04	Римская республика.	Самостоятельная работа обучающихся с учебником в удобном временном режиме. Все вопросы по электронной почте!	Учебник, § 46, записать тему урока, задания на с. 227 «Объясни значение слов», «Проверь себя» - вопрос 2 – письменно в тетради (если тетради нет дома, заведите новую тонкую тетрадь в клетку)	Фотография или скан выполненных заданий Не забыть подписать класс и фамилию!	enikeewa.distant@yandex.ru	Задания за оба дня одним фалом) 20.04.2020 до 17-00	Фронтальная
	17.04	Войны Рима с Карфагеном	Самостоятельная работа обучающихся с учебником, просмотр видеоурока «Войны Рима с Карфагеном» на страничке сообщества https://vk.com/club193923186	Просмотр видеоурока «Войны Рима с Карфагеном» https://vk.com/club193923186 Учебник, § 47, записать тему урока, задания на с. 232 «Проверь себя» - вопрос 2 – письменно в тетради (если тетради нет дома, заведите новую тонкую тетрадь в клетку)	Фотография или скан выполненных заданий	enikeewa.distant@yandex.ru		Фронтальная

ФИО учителя Пронина Т.Д.
 Предмет ОДНКР
 Класс 5 В

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04 - 19.04	15.04	Стр. 129 – 132. Забота государства о сохранении духовных ценностей.	Самостоятельная работа обучающихся	Просмотр видео-материала https://www.youtube.com/watch?time_continue=90&v=VE1d79W2phM&feature=emb_logo Написать небольшое сообщение о восстановленном христианском храме (мечети, синагоги), которые были разрушены в советское время, а сейчас восстановлены.	Фотография заданий написанного от руки, либо напечатанный на компьютере текст	по email pronina-tatian@yan-dex.ru	15.04 до 18.00	Оценка за содержание

ФИО учителя Юпова Т.А.
 Предмет география
 Класс 5в

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20 - 18.04.20	15.04.20	Рельеф Земли. Равнины.	Самостоятельная работа обучающихся https://is.gd/eqmgA1	Учебник параграф 22 прочитать и выполнить в тетради описание равнины (любую по выбору) Название равнины, материк, в какой части материка расположена равнина, какие реки, озера, <i>крупные</i> города, расположены на равнине.	Фотография работы на эл. почту	544geo45@mail.ru	18.04.20 с 9.00 до 20.00	Фронтальная

ФИО учителя Поддубошникова Н.В.
Предмет Биология
Класс 5в

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов в (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-19.04.20	13.04.20.	<i>Царство Растений.</i> Водоросли.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник параграф 18 Учебный фильм. https://youtu.be/cUXy_mULAmo Письменно вопрос после параграфа 1 + таблица	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	14.04.2020 в 13.00	Фронтальная
				1 графа- группа водорослей 2 графа- среда обитания 3 графа- особенности строения 4 графа- представители				

ФИО учителя Юплова Т.А.
Предмет география
Класс 5в

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20 - 18.04.20	15.04.20	Рельеф Земли. Равнины.	Самостоятельная работа обучающихся https://is.gd/eqmgA1	Учебник параграф 22 прочитать и выполнить в тетради описание равнины (любую по выбору) Название равнины, материк, в какой части материка расположена равнина, какие реки, озера, <i>крупные</i> города, расположены на равнине.	Фотография работы на эл. почту	544geo45@mail.ru	18.04.20 с 9.00 до 20.00	Фронтальная

ФИО учителя **Мамлеева Нелли Андреевна**
Предмет **музыка**
Класс **5В**

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-19.04.20	13.04	«Застывшая музыка»	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник (скачать) https://www.docme.su/doc/115241/uchebnik--muzyki-5-klass-kritskaya) стр. 126-130. Написать конспект о храмах.	Выполненное задание выслать на электронную почту (вопросы).	Электронная почта dzmamleeva@mail.ru	До 20:00 18.04.2020	Оценка за содержание

ФИО учителя Орел Константин Георгиевич
Предмет Физическая культура
Класс 5 «В»

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результата в (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-18.04.20	14.04 16.04 18.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	I. Практическое задание: 1. ОРУ (Общеразвивающие упражнения) -5 мин (https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY) Видео упражнений по ссылке- https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy 2. Приседания -20-30 раз 3. Планка – 30-50 сек. 4. Берпи-10-20 раз 5. Стульчик - 30-60 сек. 6. Пресс- 1мин 7. Отжимания- 10-20 раз 8.Планка упор на локти - упор лежа – 30 сек- 1 мин. 9. Прыжки с хлопками 20-30 раз <u>Отдых между упражнениями 1-3 мин.</u> <u>Заполняем дневник самоконтроля на 2 стр. (ниже)</u> <u>Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют только ОРУ. Дневник самоконтроля</u>	Фотография дневника самоконтроля	Konstantin_oryol@mail.ru	16.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				<u>ЗАПОЛНЯЮТ!</u>				
13.04.20-18.04.20	14.04 16.04 18.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	II. Теоретическое задание: Самостоятельная работа обучающихся: Учебник 5-7 классы, параграф № 9, тема: «Волейбол» стр. 116. https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy Ответить на вопросы: 1.Описать историю возникновения волейбола. 2.Перечислить основные правила игры.	Фотография выполненно го задания	Konstantin_oryol@mail.ru	18.04.2020 в 15:00	Оценка за содержание

Дневник самоконтроля ученика 5 В класса _____

Показатели	Даты			
	Пример (13.04-18.04)			
Самочувствие	(Отличное/хорошее/плохое)			
Желание заниматься	(да/нет)			
Пульс в состоянии покоя	Ударов в минуту https://youtu.be/H2ngFpAUWNE			
Пульс после комплекса упражнений	Ударов в минуту			
ОРУ (Общеразвивающие упражнения)	5 мин			

Приседания	20-30 раз			
Планка	30-50 сек.			
Берпи	10-20 раз			
Стульчик	30-60 сек.			
Пресс	30-60 сек.			
Отжимания	10-20 раз			
Планка упор на локти - упор лежа	30-60 сек.			
Прыжки с хлопками	20-30 раз			