

ФИО учителя Чернышкова М. А.
Предмет Русский язык
Класс 8 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 |
|---------------------------|-------|--|-------------------------------------|--|--|---|--|--------------------------------|
| 20.04.20 - 26.04.20 | 20.04 | Контрольный диктант по теме: «Обращения, вводные слова и междометия» | Видеоурок на площадке Zoom | нет | Фото диктанта прислать на почту учителю | Zoom(№ конференции и уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737 | 20.04 в 11:35 | Фронтальная |
| | 21.04 | Понятие о чужой речи. Комментирующая часть. | Самостоятельная работа обучающихся. | Учебник параграф 65-66, упр. 402 | Фото страницы тетради Прислать на почту учителю | Zoom(№ конференции уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737 | 22.04 до 19:30 | Выборочная |
| | 25.04 | Прямая речь. Разделительные и выделительные знаки препинания в предложениях с прямой речью. | Самостоятельная работа обучающихся. | Учебник параграф 67-68 упр.406 | Фото страницы тетради Прислать на почту учителю | Zoom(№ конференции уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737 | 26.04 до 19:30 | Выборочная |

ФИО учителя Чернышкова М. А.
Предмет Литература
Класс 8 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 |
|-------------------|-------|---|-------------------------------------|---|--|---|--|--------------------------------|
| 20.04.20-26.04.20 | 22.04 | Поэты русского зарубежья об оставленной ими Родине. | Самостоятельная работа обучающихся | Учебник стр. 217-225. Выразительное чтение стихов. | Видеоролик прислать на почту учителя | Zoom(№ конференции уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737 | 23.04 до 19:30 | Выборочная |
| | 24.04 | «Вечные проблемы» в трагедии Шекспира «Ромео и Джульетта» | Самостоятельная работа обучающихся. | Учебник стр. 226-241 срт.240 вопрос 1 письменно | Фото страницы тетради Прислать на почту учителю | Zoom(№ конференции уточнить в группе) Эл. Почта: sayhello544@gmail.com WhatsApp: 89967902737 | 25.04 до 19:30 | Выборочная |

ФИО учителя Пахомова Т.К.
Предмет алгебра
Класс 8в

| 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 |
|-------------|-------|---|--|--|---|----------------------|--|--|
| 20.04-26.04 | 20.04 | Построение графика квадратичной функции | <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся .Самостоятельная работа на платформе https://uchi.ru/ | <ul style="list-style-type: none"> Учебник №637(2,4,6,8), 638(2,4,6) | <ul style="list-style-type: none"> Фотография заданий (с указанием ФИ, класса) | pakhomova544@mail.ru | 20.04.20 16.00-17.00 | <ul style="list-style-type: none"> Оценка за содержание |
| | 24.04 | Обобщающий урок | <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся .Самостоятельная работа на платформе https://uchi.ru/ | <ul style="list-style-type: none"> Учебник №639(2,4), 640(2,4) | <ul style="list-style-type: none"> Фотография заданий (с указанием ФИ, класса) | pakhomova544@mail.ru | 24.04.20 16.00-17.00 | <ul style="list-style-type: none"> Оценка за содержание |
| | 25.04 | Контрольная работа № 4 | <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся .Самостоятельная работа на платформе https://uchi.ru/ | <ul style="list-style-type: none"> Учебник Стр 259 «Проверь себя»№1-5 | <ul style="list-style-type: none"> Фотография заданий (с указанием ФИ, класса) | pakhomova544@mail.ru | 25.04.20 16.00-17.00 | <ul style="list-style-type: none"> Оценка за содержание |

ФИО учителя Пахомова Т.К.
 Предмет геометрия
 Класс 8в

| 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 |
|-------------|-------|--|--|---|---|----------------------|--|--|
| 20.04-26.04 | 20.04 | Свойство биссектрисы угла | <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся .Самостоятельная работа на платформе https://uchi.ru/ | <ul style="list-style-type: none"> п.72 №676(а), 678, | <ul style="list-style-type: none"> Фотография заданий (с указанием ФИ, класса) | pakhomova544@mail.ru | 20.04.20 16.00-17.00 | <ul style="list-style-type: none"> Оценка за содержание |
| | 23.04 | Серединный перпендикуляр | <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся .Самостоятельная работа на платформе https://uchi.ru/ | <ul style="list-style-type: none"> п.72 679(б), 680(а) | <ul style="list-style-type: none"> Фотография заданий (с указанием ФИ, класса) | pakhomova544@mail.ru | 23.04.20 16.00-17.00 | <ul style="list-style-type: none"> Оценка за содержание |
| | 25.04 | Теорема о точке пересечения высот треугольника | <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся .Самостоятельная работа на платформе https://uchi.ru/ | <ul style="list-style-type: none"> п.73 №685, 686 | <ul style="list-style-type: none"> Фотография заданий (с указанием ФИ, класса) | pakhomova544@mail.ru | 25.04.20 16.00-17.00 | <ul style="list-style-type: none"> Оценка за содержание |

ФИО учителя **Рябчикова Татьяна Степановна**
Предмет **Английский язык**
Класс **8В**

| 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 |
|-------------------|-------|--------------------------------|---|---|---------------------------------|---------------------------|--|--------------------------------|
| 21.04.20-26.04.20 | 21.04 | Модуль 5 Контрольная работа | Он-лайн тест https://zoom.us | Фотография | Фотография заданий | Whats App +79533476622 | 21.04 в 15.00 | Фронтальная |
| | 22.04 | Модуль 6 Чтение текста | Самостоятельная работа обучающихся | Учебник Стр.107 упр.1,2, стр.108 упр.2,3 | Фотография (с доказательствами) | Whats App +79533476622 | 22.04 в 15.00 | Выборочная |
| | 23.04 | Модуль 6 Грамматика | Смешанная форма | GR18 (каузатив)+ Youtube https://www.youtube.com/watch?time_continue=101&v=umOpu7Xfwww&feature=emb_title Стр.109 упр.4 | Фотография | Whats App +79533476622 | 23.04 в 15.00 | Выборочная |
| | 24.04 | Чтение текста | Самостоятельная работа обучающихся | Учебник Стр.110 упр.3 с док. Упр.2-учить | Фотография с доказательствами | Whats App +79533476622 | 24.04 в 15.00 | Фронтальная |
| | 25.04 | Грамматика | Смешанная форма | GR19 (модальные глаголы)+ Стр.109 упр.6 (5 предложений) | Фотография | Whats App +79533476622 | 25.04 в 16.00 | Выборочная |

ФИО учителя Твердунова Е.В.
Предмет английский язык
Класс 8В

| Период | Дата | Модуль, раздел (тема) | Форма обучения (проведения урока) | Задания с указанием образовательного ресурса | Форма представления результатов | Обратная связь | Дата, время представления результатов | Текущая аттестация, оценивание |
|-------------------|-------|--|--|--|---|--|---------------------------------------|---|
| 20.04.20-26.04.20 | 21.04 | Контроль лексико-грамматических навыков (модуль 5) | Самостоятельная работа учащихся | с. 131 учебник | Фотография заданий на электронную почту | tverdunova74@mail.ru | 22.04 до 11.00 | <ul style="list-style-type: none"> Фронтальная |
| | 22.04 | Внешность и характер человека. Актуализация лексики. | Онлайн урок на платформе https://zoom.us | Описание внешности и характера друга. | Фотография задания | tverdunova74@mail.ru | 23.04 до 11.00 | <ul style="list-style-type: none"> Фронтальная Оценка за содержание |
| | 23.04 | Семантизация лексики. Чтение с полным пониманием. | Онлайн урок в https://zoom.us | №1-4, с.74 WB, учить слова с.108 | Фотография заданий на электронную почту | tverdunova74@mail.ru | 24.04 до 11.00 | <ul style="list-style-type: none"> Фронтальная Выборочная |
| | 24.04 | Каузативная форма, модальные глаголы, выражаю | Онлайн урок в https://zoom.us | №5,6, с.74 WB. №8, с.109 письменно | Фотография заданий на электронную почту | tverdunova74@mail.ru | 25.04 до 11.00 | Выборочная Фронтальная |

| | | | | | | | | |
|--|-------|--|--|--|--|--|----------------|-------------|
| | | щие предполо жение. | | | | | | |
| | 25.04 | Отрицательные черты характера. Актуализация лексики. | Онлайн урок в https://zoom.us | Рассказ об одном из типов личности (с.110-111 учебник), №1,2,с.75 WB | Фотография письменного задания на электронную почту, пересказ на уроке. | tverdunova74@mail.ru | 28.04 до 11.00 | Фронтальная |

ФИО учителя **Иванова Ольга Викторовна**
Предмет **французский язык**
Класс **8В**

| 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 |
|-------------|-------|----------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|--|--|---|
| 20.04-26.04 | 22.04 | Развитие грамматических навыков. | Самостоятельная работа | https://www.podcastfrancaisfacile.com/grammaire/le-participe-passe.html повторить правило, вспомнить, исключения выписать и выучить | Фотография заданий | Olgamour1971@gmail.com | 23.04 - 10.00 | На основе выполнения письменных заданий |
| | 24.04 | Обучение чтению. | Самостоятельная работа | https://www.podcastfrancaisfacile.com/wp-content/uploads/2017/11/passe-compose-verb-es-intransitif.pdf упражнения 1 страница | | | 25.04 - 21.00 | |

ФИО учителя Паршикова Анна Васильевна (Осипова Александра Андреевна)
Предмет Немецкий язык
Класс 8В

| 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 |
|-------------------|-------|--|-----------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------|
| 20.04.20-26.04.20 | 21.04 | Систематизация глаголов с дополнениям и в дательном и винительном падежах. Активизация дополней в дательном и винительном падежах. Развитие навыков устной речи. Контроль. | Асинхронная | 1)Найти в интернете глаголы с управлением, выписать примеры глаголов с управлением Dativ и Akkusativ (с переводом!) минимум 15. | Файл на электронную почту/в социальную сеть | <p>Электронная почта: alexandra.osipova11@yandex.ru</p> <p>Социальная сеть ВКонтакте: https://vk.com/alexandra.osipova11</p> <p>Высылать задания в формате электронных документов (MS Word, OpenOffice и т.д.) строго до дедлайна.</p> | 23.04.2020 до 16:00 | На основе выполненного задания |
| | 25.04 | Повторение лексики по теме "Продукты питания". Презентация новой лексики по указанной теме. Развитие | Асинхронная | 1) Составить словарную карту по теме «Продукты»: минимум 40 слов. Для сущ. указывать род и образование мн.ч. Для глаг. 3 формы, указание сильных. Для прил. изменение гласной в степенях сравнения. | Файл на электронную почту/в социальную сеть, выполнение упражнений на образовательном портале | документов (MS Word, OpenOffice и т.д.) строго до дедлайна. | 28.04.2020 до 16:00 | На основе выполненного задания |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | навыков селективног о чтения и аудирования | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|

ФИО учителя **Буркова Лариса Петровна**
Предмет **Технология**
Класс **8 «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 |
|---------------------------|-----------------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|---|
| 20.04.20 - 26.04.20 | 21.04. 2020. | «Общие сведения о соединении деталей» | Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная форма обучения). | §30, §31 стр. 161 - 167 1. Ответить на вопросы к §§ - стр. 167; 2. Зад. 58 стр. 167 «Эскиз болта» (по желанию) Презентация https://ppt-online.org/160142 Учебный фильм https://clck.ru/N2sbo | Фотография выполненного задания (с указанием ФИ, класса) | lburkova.distant@mail.ru | 27.04.2020. до 17.00. | 1 задание - фронтальная 2 задание - выборочная |

ФИО учителя **Баранова Татьяна Юрьевна**
 Предмет **Информатика**
 Класс **8 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 |
|--------------------------|------------|---|--|--|---------------------------------------|--|--|----------------------------------|
| 20.04.20-26.04.20 | 22.04.2020 | Форматирование текста на Web-странице. Вставка изображений. | Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная) | Изучить презентацию к уроку, сделать конспект в тетради. Выполнить задание в конце презентации. https://vk.com/club193407058 | Ссылка или скан выполненного задания. | https://vk.com/club193407058 tatyanaspb544@gmail.com | 23.04.2020 в 17.00 | Оценка за созданную веб-страницу |

ФИО учителя **Пронина Т.Д.**
Предмет **история**
Класс **8 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 |
|--------------------|-------|--|--|---|--|---|--|--------------------------------|
| 20.04-26.04 | 20.04 | §25 Внешняя политика Павла I | Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная) | Ответить на вопросы по 25 параграфу, просмотр презентации: https://vk.com/public194031002 | Фотография заданий / набранный на компьютере текст (желательно набирать прямо в сообщении) | по email proninatian@yandex.ru | До 24.04 до 18.00 | Оценка за содержание |
| | 24.04 | Стр. 72-76. Общественная мысль, публицистика, литература | Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная) | Просмотр презентации: https://vk.com/public194031002 | | | | |

ФИО учителя Еникеева Ю.З.
 Предмет обществознание
 Класс 8в

| 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 |
|-------------------|-------|-------------------------------|---|---|---|--|--|--------------------------------|
| 20.04.20-26.04.20 | 21.04 | Инфляция и семейная экономика | Самостоятельная работа обучающихся с материалами учебника По желанию: видеурок «Инфляция и семейная экономика» https://yandex.ru/collections/card/5e9886e95bd93eb8dea097e1 или https://vk.com/club193923186 (асинхронная) | 1) Просмотр видеурока «Инфляция и семейная экономика» https://yandex.ru/collections/card/5e9886e95bd93eb8dea097e1 или https://vk.com/club193923186 2) Учебник, § 26 прочитать. Словарь по теме – письменно в тетради. | Скан, фотокопию, задания направить на электронную почту учителя | enikeewa.distant@yandex.ru | 25.04.04.2020 до 17-00 | Фронтальная |

ФИО учителя Горбачёва Юлия Сергеевна
Предмет Основы безопасности жизнедеятельности
Класс 8В

| 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 |
|-------------------|--------------------|---|--|--|---------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| 20.04.20-25.04.20 | 21.04 24.04 | «Правила поведения при угрозе теракта. РСЧС». | Самостоятель - ная работа обучающихся. | Учебник - прочитайте глава 6. параграф 6.4 «Правила поведения при угрозе террористического акта». Выполнить: «Задание» после параграфа - в тетради составить памятку о правилах личной безопасности (Желательно по пунктам). | Фото письменного задания. | электронный адрес iulija.gorbacheva@yandex.ru | 26.04.2020 в 18.00 | Фронтальная Оценка за содержание. |

ФИО учителя Юпова Т.А.
 Предмет география
 Класс 8 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 |
|---------------------------|----------------------|--|--|---|---|--|--|--------------------------------|
| 20.04.20 - 25.04.20 | 23.04.20 25.04.20 | Природные ресурсы. Охрана природы и особо охраняемые территории и Обобщение по разделу «Природно-хозяйственные зоны» | Самостоятельная работа обучающихся, просмотр видеоурока https://is.gd/yrsE4Y | Учебник параграф 46 прочитать и выполнить работу по плану в тетради: 5 примеров Заповедники России-природная зона-охраняемые животные(2 примера) Пример:(о-в Врангеля-тундра-белый медведь, овцебык) | Прислать презентацию или фотографию работы на эл. почту | 544geo45@mail.ru | 27.04.20 до 20.00 | Фронтальная |

ФИО учителя Егорова Виктория Александровна
Предмет Биология
Класс 8 «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 |
|-------------------|--------|---|------------------------------------|---|---------------------------------|---|--|--------------------------------|
| 20.04.20-26.04.20 | 22.04. | Раздел 12. Анализаторы. Органы чувств Тема «Орган равновесия, мышечное и кожное чувство, обонятельный и вкусовой анализаторы» | Самостоятельная работа обучающихся | Сайт по биологии: https://sites.google.com/view/biology544/8-классы/8-в-8-д <ul style="list-style-type: none"> На данном сайте будут представлены видеоуроки. Изучить §52, письменно написать конспект. | Фотография заданий | Почта: 79517229929@yandex.ru Vk: https://vk.com/vika_egorowaaa WhatsApp: 8-999-209-77-29 | 25.04.2020 до 18:00 | Оценка за выполненное задание |
| 20.04.20-26.04.20 | 23.04 | Раздел 12. Анализаторы. Органы чувств Тема «Контрольно-обобщающий урок по теме «Анализаторы»» | Самостоятельная работа обучающихся | <ul style="list-style-type: none"> На данном сайте будут представлен тест по §48-§52: https://sites.google.com/view/biology544/8-классы/8-в-8-д <p>Тест оформляем в письменном виде!</p> | Фотография заданий | Почта: 79517229929@yandex.ru Vk: https://vk.com/vika_egorowaaa WhatsApp: 8-999-209-77-29 | 26.04.2020 до 18:00 | Оценки за выполненный тест. |

ФИО учителя Антонова Елена Иосифовна
Предмет физика
Класс 8в

| 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 |
|-------------------|----------------------|--|--|---|---------------------------------|--|--|--------------------------------|
| 20.04.20-26.04.20 | 20.04.20 23.04.20 | Постоянные магниты. Магнитное поле Земли. Действие магнитного поля на проводник с током. | <p>Формат проведения занятий асинхронный</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся с учебником.</p> <p>Самостоятельная работа на платформе</p> | <p>1.Платформа https://resh.edu.ru/subject/ Учебный предмет «Физика» Урок № 25 (посмотреть урок на платформе).</p> <p>2.Учебник «Физика 8» §60,61,62(прочитать, выписать определения, устно ответить на вопросы.)</p> <p>3.Упр. №.42,43 (письменно) (Высылать только упражнения)</p> | Фотография заданий | Электронная почта < elena.antonova.hm@gmail.com > | 23.04.2020 в 17.00) | Оценка за содержание ответа |

ФИО учителя Подлобошникова Н.В.
 Предмет Химия
 Класс 8в

| 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 |
|---------------|----------|---|--|---|---------------------------------|--|--|--------------------------------|
| 20.04.20 - | 21.04.20 | <i>Периодический закон. Строение атома.</i> | Синхронный Zoom https://us04web.zoom.us/j/9826768272?pwd=S1ZHeHkrUkpGTGJqaEVlbDRrSEFuUT09 –урок -9.55-10.25 | Учебник параграф 54 | На уроке | 101chemistry@mail.ru | | Выборочно |
| 26.04.20 | 23.04.20 | <i>Строение вещества. Химическая связь.</i> <i>Электроотрицательность химических элементов</i> | Синхронный Zoom https://us04web.zoom.us/j/9826768272?pwd=S1ZHeHkrUkpGTGJqaEVlbDRrSEFuUT09 урок в 9.00-9.30 | Учебник параграф 55 Видеофрагмент к уроку https://youtu.be/Pw5NbhkRfsc | На уроке | 101chemistry@mail.ru | | Выборочно |

ФИО учителя Николаев Николай Павлович
 Предмет **Физическая культура**
 Класс **8 «В»**

Ссылка на видеoinструкцию, для скачивания дневника самоконтроля в формате Word: <https://cloud.mail.ru/public/24mH/4xbifVMaF/>

| 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 |
|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------|--|--|--------------------------------|
| 20.04.20-26.04.20 | 20.04 22.04 24.04 | Укрупнение материала /Волейбол/ | Самостоятельная работа | <p>I. Практическое задание:</p> <p>1. ОРУ (Общеразвивающие упражнения) -5 мин https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYU</p> <p>Видео упражнений по ссылке- https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAY</p> <p>2. Приседания -20-40 раз</p> <p>3. Планка – 30-60 сек.</p> <p>4. Берпи-10-20 раз</p> <p>5. Стульчик - 30-60 сек.</p> <p>6. Пресс- 1мин</p> <p>7. Отжимания- 10-25 раз</p> <p>8.Планка упор на локти - упор лежа – 30 сек- 1 мин.</p> <p>9. Прыжки с хлопками 20-40 раз</p> <p><u>Отдых между упражнениями 1-3 мин.</u></p> <p><u>Заполняем дневник самоконтроля на 2 стр. (ниже)</u></p> | Фотография дневника самоконтроля | sportzal544@yandex.ru | 24.04.2020 в 18:00 | Оценка за содержание |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|--|--|--------------------|----------------------|
| | | | | <u>Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют только ОРУ. Дневник самоконтроля ЗАПОЛНЯЮТ!</u> | | | | |
| 20.04.20-26.04.20 | 20.04 22.04 24.04 | Укрупнение материала /легкая атлетика/ | Самостоятельная работа. | <p>II. Теоретическое задание: Учебник 8-9 класс, параграф № 16, тема: «Передача мяча», стр. 78. Задание: Письменно описать технику передачи мяча.</p> | Фотография выполненного задания (скриншот) | sportzal544@yandex.ru | 22.04.2020 в 18:00 | Оценка за содержание |

Дневник самоконтроля ученика 8 В класса _____

| Показатели | Даты | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--|
| | Пример (13.04-18.04) (Отлично/хорошее/плохое) | | | |
| Самочувствие | (Отлично/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 | 20-40 раз | | | |
| Планка | 30-60 сек. | | | |
| Берпи | 10-20 раз | | | |
| Стульчик | 30-60 сек. | | | |
| Пресс | 30-60 сек. | | | |
| Отжимания | 10-25 раз | | | |
| Планка упор на локти - упор лежа | 30-60 сек. | | | |
| Прыжки с хлопками | 20-40 раз | | | |