

ФИО учителя Макарова Татьяна Васильевна
Предмет русский язык
Класс 5 г 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	20.04	Повторение темы «Имя прилагательное»	Самостоятельная работа обучающегося	Учебник стр. 96 (контрольные вопросы и задания) Параграф 105 упр. 601 (произвести морфологический разбор прилаг. Энергичный, верховой)	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	20.04 до 18.00	фронтальная
	21.04	Контрольная работа по теме «Имя прилагательное»	Самостоятельная работа обучающегося	Текст контр. Делаем вариант № 1 https://nsportal.ru/shkola/russkiy-yazyk/library/2020/04/16/kontrolnaya-rabota-po-teme-prilagatelnoe-5-klass	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	21.04 до 16.00	Выборочная/ фронтальная

22.04	Глагол как часть речи. Не с глаголами .	Самостоятельная работа обучающегося	Учебник . Параграф 106 , 107. Упр.607, 611,612 https://videouroki.net/video/79-pravopisanie-ne-s-glagolami.html	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	22.04 до 18.00	Выборочная
23.04	Неопределенная форма глагола. Правописание ТЬСЯ, ТСЯ.	Самостоятельная работа обучающегося	Учебник . Параграф 109, 110. Упр. 620, 623, 633 https://videouroki.net/video/81-pravopisanie-tsya-i-tsya-v-glagolah.html	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	23.04. до 18.00	Выборочная
24.04	Виды глагола	Самостоятельная работа обучающегося	Учебник . Параграф 11. Упр. 642 https://videouroki.net/video/82-vidy-glagola.html	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	24.04 до 18.00	фронтальная

ФИО учителя **Макарова Татьяна Васильевна**
Предмет **литература**
Класс **5 г**

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	Нравственные уроки сказки «Теплый хлеб». Сказочные и фантастические события и персонажи	Самостоятельная работа	Учебник стр. 72-82. Просмотр мультфильма https://www.youtube.com/watch?v=yQ0A9MH_5Q0	Не предоставляется	mtv544@mail.ru	23.04. до 16.00	Выборочная
	23.04	К.Паустовский «живая душа» в рассказе «Заячьи лапы»	Самостоятельная работа	Учебник стр. 83-88. Письменно ответить на вопрос №1 «Обогащаем свою речь» https://www.youtube.com/watch?v=RXRfQgbt0I0	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	24.04. до 16.00	Фронтальная
	24.04	С.Я Маршак. Пьеса-сказка «Двенадцать месяцев»	Самостоятельная работа	Учебник стр. 90-111. посмотреть м/ф https://www.youtube.com/watch?v=gglOvq4zzIA	Не предоставляется	mtv544@mail.ru	25.04. до 16.00	Фронтальная

ФИО учителя **Ефремова Ирина Михайловна**
Предмет **математика**
Класс **5Г**

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 21.04.20 22.04.20 23.04.20 24.04.20	Деление десятичных дробей	Самостоятельная работа учащихся.	1) 999(1), 1000(1,3), 1007 2) 999(2), 1000(7,8), 1009 3) 1002(4,5), 1111, 998(1) 4) №998(2), 1003(1,2), 1015 5) №1003(3,4), 1020, 1025(1)	Фотография заданий	efremovairina544@gmail.com	1) и 2) - 21.04.20 до 16:00 3) и 4) — 23.04.20 до 17:00 5) 24.04.20 до 16:00	Выборочная

Ссылка на видео урок <https://www.youtube.com/watch?v=NHS79AV4C1E>

ФИО учителя **Барыкина Валерия Александровна**
 Предмет **Английский язык**
 Класс **5 «Г»**

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	21.04.20	Модуль 6. «Ты когда-либо ...?» Контроль чтения	Урок с использованием видеосвязи (онлайн)	Раб. Тетрадь (WB): стр. 47, упр. 4а, b 1. Прочитать текст. 2. Выполнить задания по тексту. 3. Сфотографировать выполненные задания и прислать в ВК\ на почту	В 13.00 будет проходить занятие онлайн. Вам нужно: 1. Скачать и зарегистрироваться в программе « Skype» (если у Вас ее нет) 2. Пройти по ссылке. Выполненные задания в письменном виде нужно сфотографировать, прислать или на электронную почту, или в ВК;	Ссылка на онлайн занятие: https://join.skype.com/mfgedOif2aOq Почта: english_va@bk.ru Страница ВК: https://vk.com/id58608889	22.04 До 21.00	На основе выполненных заданий по тексту
	22.04.20	Модуль 6. «Ты когда-либо ...?» Семантизация лексики по теме	Самостоятельная работа учащихся (Асинхронный)	Уч-к: VB22 – упр. 1; 1. Прочитать и перевести слова (перевод подписать сверху); 2. Подписать картинки. Раб. Тетрадь (WB):	Прислать фото с ответами заданий на электронную почту, страницу в ВК;	Почта: english_va@bk.ru Страница ВК: https://vk.com/id58608889	23. 04 До 21.00	На основе выполненных заданий по лексике

				стр. 44, упр. 1; разгадать кроссворд Прислать фото выполненных заданий в ВК\ почту				
23.04. 20	Модуль 6. «Ты когда-либо ...?» Настоящее совершенн ое время, наречия	Урок с использов анием видеосвяз и (онлайн)	Уч-к: стр. 85, упр. 2b, выучить наизусть первые 4 реплики диалога. 1. Записать видео. 2. Прислать мне. Выслать видео мне на почту\ в ВК	В 14.00 будет проходить занятие онлайн. На него нужно пройти по ссылке. (напоминаю, что у Вас должна быть скачена программа Skype). Прислать фото выполненных заданий на электронную почту, страницу в ВК;	Ссылка на онлайн занятие: https://join.skype.com/mfgedOif2aOq Почта: english_va@bk.ru Страница ВК: https://vk.com/id58608889	До 25.04 До 16.00	На основе видео (диалог наизусть)	
24.04. 20	Модуль 6. «Ты когда-либо ...?» Чтение с извлечением необходим ой	Самостоя тельная работа учащихся (Асинхрон ный)	Уч-к: стр. 86 – прочитать\перевести текст; упр. 2,3 Прислать фото заданий!	Прислать аудиозапись чтения и выполненные задания на электронную почту\страничку ВК	Почта: english_va@bk.ru Страница ВК: https://vk.com/id58608889	24.04	На основе выполненны х заданий к тексту	

		информаци и						
	25.04. 20	Модуль 6. «Ты когда- либо ...?» Аудирован ие с извлечение м нужной информаци и	Самостоят ельная работа учащихся (Асинхрон ный)	Уч-к: VB23 – упр. 3 (написать какие виды деятельности ты делал (делала), когда была ребенком) Прислать фото задания из учебника и фото предложений про себя!!!	Прислать фото заданий на почту\страницу ВК	Почта: english_va@bk. ru Страница ВК: https://vk.com/i d58608889	27.04 До 16.00	На основе выполненны х заданий

Учитель: Комендантова Наталия Григорьевна

Предмет: английский язык

Класс: 5г

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 – 26.04	21.04 5ур- 13-00	Аудирование с извлечением нужной информации.	Урок по Skуре.	Учебник стр 99 Рабочая тетрадь стр 54 упр 4,5,6	Учебник стр 99 упр 8с письм в тетр написать письмо другу	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	22.04.2020	Фронтальная
	22.04 бур 14-00	Чтение с извлечением необходимой информации	Самостоятельная работа	Учебник стр 100-101 упр 1,2,3 VB25	Учебник стр 100 упр 1 выучить слова и прописать в тетради каждое слово по одной строчке	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	23.04.2020	Выборочная
	23.04 бур 14-00	Формирование грамматических навыков: Простое прошедшее время и простое совершенное	Самостоятельная работа	Учебник стр 100-101 упр 4,5,6,7,8	Учебник стр 101 упр 9 расскажи о своём опыте, ответив на вопросы, письм в тетр	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	24.04.2020	Выборочная
	24.04 5ур	Семантизация лексики по теме:	Урок по Skуре.	Учебник стр 106-107	Выписать предложения из	Скриншот на	25.04.2020	Фронтальная

13-00	язык жестов – с.106		упр 1,2,3,4,5	текста стр 106-107 с выражениями изVB27 в тетрадь	электронную почту komnat54@yandex.ru		
25.04 Зур 11-00	Чтение с выделением п значимой информации в тексте (ДЧ)	Самостоятельная работа	«Мэри Поппинс» Глава 8	Выполнить упражнения к 8 главе в книге	книга	28.04.2020	Выборочная

ФИО учителя Иванова О.В.
 Предмет французский язык
 Класс 5Г

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	24.04	Сведения о французских городах.	Самостоятельная работа	https://www.podcastfrancaisfacile.com/podcast/la-pluie-et-le-beau-temps.html прослушать фразы, повторить за диктором, записать с переводом	Фотография заданий	Olgamour1971@gmail.com	Дата, время	На основе выполнения письменных заданий
	25.04	Обучение говорению.	Самостоятельная работа	https://www.podcastfrancaisfacile.com/podcast/meteo-avec-pdf.html разобрать текст, ответить на вопросы				

ФИО учителя _____ Шмагаровская Ирина Владимировна _____
 Предмет _____ Английский язык _____
 Класс _____ 5г _____

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- 27.04.20	21.04	Настоящее совершенное время (вопрос. и отриц. формы)	Самостоятельная работа обучающихся с пояснением учителя через аудиозапись	Учебник упр 5-8 стр 101 (упр 6-8 устно)	Фотография упр 5 стр 101	WhatsApp или pdeln@yandex.ru	21.04 в 17.00	Фронтальная
	22.04	Чтение с извлечением необходимой информации. Контроль говорения	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 102 упр 1-3, выучить слова рамки. Аудио текста по ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1GAjHIGjt7FKtej4vObUpAg4thMS1SoV	Фотография упр 2-3 стр 102. Запись рассказа об 1 достопримечательности нашего города (3-4 предложения)	WhatsApp или pdeln@yandex.ru	22.04 в 17.00	Фронтальная

				<p><u>W</u></p> <p>Устно составить рассказ (3-4 предложения) об одной достопримечате льности нашего города</p>				
	23.04	Аудирование с извлечением нужной информации.	Самостоятельн ая работа на платформе	<p>Учебник стр 103 упр 1 читать хорошо. CD для 5 класса Starlight или по ссылке</p> <p>https://drive.google.com/drive/folders/1GAjHIGjt7FKtej4vObUpAg4thMS1SoV</p> <p><u>W</u></p> <p>РТ стр56 упр 2-3</p>	Фотография упр 2-3	WhatsApp или pdeln@yandex.ru	23.04 в 17.00	Выборочная
	24.04	Чтение с извлечением необходимой	Самостоятельн ая работа обучающихся	<p>Учебник стр 104 упр 1-2, слова рамки</p>	Фотография текста на стр 104 со вставленными	WhatsApp или pdeln@yandex.ru	24.04 в 17.00	выборочная

		информации		учить	буквами	ex.ru		
	25.04	Формирование грамматических навыков – простое прошедшее время и простое совершенное	Самостоятельная работа обучающихся с пояснением учителя через аудиозапись	Учебник стр 105 упр 5-7	Фотография упр 6 стр 105	WhatsApp или pdeln@yandex.ru	25.04 в 17.00	Фронтальная

ФИО учителя Иванова О.В.
 Предмет французский язык
 Класс 5Г

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	24.04	Сведения о французских городах.	Самостоятельная работа	https://www.podcastfrancaisfacile.com/podcast/la-pluie-et-le-beau-temps.html прослушать фразы, повторить за диктором, записать с переводом	Фотография заданий	Olgamour1971@gmail.com	Дата, время	На основе выполнения письменных заданий
	25.04	Обучение говорению.	Самостоятельная работа	https://www.podcastfrancaisfacile.com/podcast/meteo-avec-pdf.html разобрать текст, ответить на вопросы			26.04-11.00	

ФИО учителя **Абрамова Светлана Николаевна**
Предмет **Немецкий язык**
Класс **5 «Г» 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
21.04-25.04	24.04	Модуль 6 «Meine Familie» Семантизация лексики по теме	Самостоятельная работа обучающихся	https://www.youtube.com/watch?v=1uhHYpok_Uw 1. Прослушайте 2. Учебник стр.63, упр.9 (письменно) 3. Учебник стр.63, упр.10 а) перевод б) верно/неверно	Выполненные задания на эл. почту westa167026@mail.ru	westa167026@mail.ru	24.04.2020 16:00	Оценка за выполненное задание
	25.04	«Familien in Deutschland»	Самостоятельная работа	Рабочая тетрадь	Выполненные задания на эл. почту	westa167026@mail.ru	25.04.2020	Оценка за выполненное

			обучающихся	1.стр. 51, упр.8 а,b (перевод текстов) 2. стр.51, упр.9	westa167026@mail.ru		16:00	задание
--	--	--	-------------	---	--	--	--------------	---------

ФИО учителя Герасимова А. В. и Удальцова А.В.
 Предмет Технология
 Класс 5 «Г» 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 - 30.04.20	20.04.20. 27.04.20.	«Бутерброды и горячие напитки». «Блюда из овощей и фруктов»	Самостоятельная работа обучающихся с учебником. (асинхронное) https://infourok.ru/prezentaciya-robotehnologii-tehnologiya-prigotovleniya-buterbrodov-klass-965673.html	Интернет. Учебник. §§28, 29 стр.168 – 179. Прочитать. Выбрать и выполнить одно задание: <u>Задание №1</u> Приготовить под руководством взрослых открытый сложный бутерброд. Сфотографировать и записать его состав в тетрадь. <u>Здание №2</u> Приготовить под руководством взрослых фруктовый салат. Сфотографировать и записать его состав в тетрадь. Украшение бутерброда или салата приветствуется.	Результат работы (фотокопии или сканы) прислать по электронной почте.	Герасимова А.В. gerasimova-distant@yandex.ru Удальцова А.В. udaltcova.a.v@mail.ru	Дата, время: 30.04.2020. до 17.00.	Фронтальная

ФИО учителя Герасимова Александра Владимировна
Предмет Изобразительное искусство
Класс 5 «Г» 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
20.04.20-30.04.20	24.04.2020.	«Ты сам – мастер декоративно-прикладного искусства. Витраж».	Асинхронная форма обучения. Самостоятельная работа обучающихся.	Интернет. Учебник ИЗО 5 класс https://drive.google.com/file/d/1Uij8ONh72Ni6KU6MnL9PJvrFCh27Jonn/view?usp=sharing Прочитать стр.175 - 179. Выполнить рисунок витража в цвете на тему: «Витраж окна». Пример стр.179.	Результат работы (фотокопию, ксерокс или скан рисунка) присылаем на электронную почту.	gerasimova-distant@yandex.ru Герасимова А.В.	Дата, время: 30. 04. 2020 до 17.00.	Фронтальная

ФИО учителя Жукова С.Е.
 Предмет ИСТОРИЯ
 Класс 5Г

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	21.04	Установление господства Рима во всем Средиземноморье	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник, §48, Опишите рисунки на выбор (1,2,3), стр. 235,236,237	Фотография задания, написанного от руки, либо набранного на компьютере текста	Электронная почта super.zhykova@mail.ru	27.04 до 18.00	Оценка за содержание
	22.04	Рабство в Древнем Риме	Самостоятельная работа обучающихся	Контурная карта 17, Учебник, §49, Объясните значения слов: имение, амфитеатр и гладиатор, стр. 241 По желанию: просмотр видеоурока «Рабство в Древнем Риме» https://youtu.be/4RpuMrV-PE	Фотография задания, написанного от руки, либо набранного на компьютере текста	Электронная почта super.zhykova@mail.ru	27.04 до 18.00	Оценка за содержание

ФИО учителя Жукова С.Е.
Предмет ОДКНР
Класс 5Г

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	23.04	Стр. 132 - 143 Хранить память предков	Самостоятельная работа обучающихся	Просмотр видео-материала https://www.youtube.com/watch?v=KguUtafZtN8 Проекты, страница 148 на выбор	Фотография задания, написанного от руки, либо набранного на компьютере текста	Электронная почта super.zhykova@mail.ru	24.04 до 18.00	Оценка за содержание

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

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	20.04. 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	22.04.20 20.00	Выборочная

ФИО учителя Васильева Галина Владимировна
Предмет Биология
Класс 5 Г

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	25.04	Царство «Растения» (Мхи)	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная работа обучающихся (&20) <p>Видеоурок(интернет-урок) Урок по выбору ученика</p>	<ul style="list-style-type: none"> Учи.ру Учебник 	<ul style="list-style-type: none"> Фотография заданий стр.учебника 111, вопросы №1,2(рисунок),4,5 	vasilieva1960galina@yandex.ru	Дата, время (28.04 2020 в 12.00)	<ul style="list-style-type: none"> Оценка за содержание ответа(выборочно)

ФИО учителя Мамлеева Нелли Андреевна
 Предмет музыка
 Класс 5 г

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	Полифония в музыке и живописи.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Написать конспект по теме урока. Учебник стр.132-133 https://www.docme.su/doc/115241/uchebnik--muzyki-5-klass-kritskaya	Выполненное задание выслать на электронную почту.	Электронная почта dzmamleeva@mail.ru	До 26.04.20 до 20:00	Оценка за содержание

ФИО учителя Победохин Николай Иванович
Предмет Физическая культура
Класс 5 «Г»

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 21.04 23.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	<p>I. Практическое задание:</p> <p>1. ОРУ (Общеразвивающие упражнения) -5 мин https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY</p> <p>Видео упражнений по ссылке- https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy</p> <p>2. Приседания -20-30 раз</p> <p>3. Планка – 30-50 сек.</p> <p>4. Берпи-10-20 раз</p> <p>5. Стульчик - 30-60 сек.</p> <p>6. Пресс- 1мин</p> <p>7. Отжимания- 10-20 раз</p> <p>8.Планка упор на локти - упор лежа – 30 сек- 1 мин.</p> <p>9. Прыжки с хлопками 20-30 раз</p>	Фотография дневника самоконтроля	rbpobeda@mail.ru	21.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				<p><u>Отдых между упражнениями 1-3 мин.</u></p> <p><u>Заполняем дневник самоконтроля на 2 стр. (ниже)</u></p> <p><u>Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют только ОРУ. Дневник самоконтроля ЗАПОЛНЯЮТ!</u></p>				
20.04.20-26.04.20	20.04 21.04 23.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	<p>II. Теоретическое задание: Самостоятельная работа обучающихся на учебном портале. https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</p> <p>Пройти проверочное задание после просмотра видео урока.</p>	Фотография выполненного задания	rbpobeda@mail.ru	23.04.2020 в 15:00	Оценка за проверочное задание на портале.

Дневник самоконтроля ученика 5 Г класса _____

Показатели	Даты			
	Пример (20.04-26.04)			
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			