

ФИО учителя Лакаева ____ С.А ____
Предмет ____русский ____
Класс ____5А ____

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, 14.04, 15.04, 17.04, 18.04	Правописание безударных личных окончаний глаголов, Морфологический разбор глагола , Мягкий знак после шипящих в глаголах второго лица единственного числа	Смешанная	Whatsapp(группа дистанционного обучения) : Учебник:параграф 119 в справочник Упр669,675 Параграф 120 в справочник(сменный образец разбора) Упр 687. Параграф121 в справочник,упр.690 https://chat.whatsapp.com/CPtL0MFbZiO4TpFfbtw2Hd	Фото заданий, голосовое сообщение ,видео запись	Задание в группе WhatsApp https://chat.whatsappCaliбри(Основной текст)Calibri(Основной текст)grap.com/CPtL0MFbZiO4TpFfbtw2Hd	ПО ТРЕБОВАНИЮ учителя во время ОНЛАЙН УРОКОВ	Фронтальная, Индивидуальная

ФИО учителя Лакаева С.А
 Предмет литература
 Класс 5А

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, 15.04, 17.04	Н.М Рубцов «Родная деревня» Саша Черный «Кавказский пленник», «Игорь-Робинзон», Стихотворение – шутки. Ю.Ким «Рыба-кит»	Смешанная	Whatsapp (группа дистанционного обучения): Учебник Стр 172(конспект), Стр173-182 (читать) Вопр1,2 «Размышляем...» стр 188 Стр 189 (конспект статьи) ВЫРАЗИТЕЛЬНО Е чтение «Рыба-кит» Вопр 2 стр 190 «Совершенствуем..» https://chat.whatsapp.com/CPtL0MFbZiO4TpFfbtw2Hd	Фото заданий, голосовое сообщение ,видео запись	Задание в группе whatsapp https://chat.whatsapp.com/CPtL0MFbZiO4TpFfbtw2Hd	ПО ТРЕБОВАНИЮ учителя во время ОНЛАЙН УРОКОВ	Фронтальная, индивидуальная

ФИО учителя **Очнева Наталия Алексеевна**
Предмет **математика**
Класс **5 А**

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 15 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 15 часов	Выборочная оценка
	15.04	Деление десятичных дробей	Самостоятельная работа обучающихся	1. Учебник: А.Г.Мерзляк – Математика 5 класс. §35, стр.240 №2 –	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	16.04.20 15 часов	Выборочная оценка

				письменно, №966(5,6,7,8), 971(1,2,3). 2. Можно по теме 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.ochne va@mail.ru	17.04.20 часов	15	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.ochne va@mail.ru	18.04.20 часов	15	Выборочная оценка

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

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	14.04.20	Модуль 5. «Жизнь в прошлом». Чтение с выделением значимой информации в тексте. Развитие диалогической речи.	Урок с использованием видеосвязи (онлайн)	Учебник: стр. 80 - упр. 2 – придумать предложения с was\were (3 предлож. +, 3 предлож. -, 3 предлож. ?); стр. 81, упр. 7a – придумать предложения с had (2 предлож. –+., 2 предлож. -, 2 предлож. ?) P.s. прежде чем приступить к заданиям - ознакомьтесь с таблицами. Предложения не должны повторяться! Прислать фото. Для подготовки к самостоятельной работе выполните следующие задания: Сборник гра. упр.: стр. 67, упр. 1,2; Стр. 68, упр. 4; Стр. 69, упр. 1,2	В 9.00 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/eOu3RYoVVrA1 Почта: english_va@bk.ru Страница ВК: https://vk.com/id58608889	15.04.20 До 21.00 (можно раньше)	На основе выполненных письменных заданий

	15.04.20	Модуль 5. «Жизнь в прошлом». Тематический контроль.	Самостоятельная работа учащихся (Асинхронный)	Каждому на почту\страницу ВК – будут высланы задания для самостоятельной работы	Прислать фото с ответами заданий на электронную почту, страницу в вк;	Почта: english_vabk.ru Страница ВК: https://vk.com/id58608889	15.04.20 Прислать выполненные задания до 21.00 (можно раньше)	На основе выполненных заданий
	16.04.20	Модуль 6. «Ты когда-либо ...?» Аудирование с целью извлечения нужной информации.	Урок с использованием видеосвязи (онлайн)	Уч-к: стр. 82, упр. 4. Сборник гра. упр.: стр. 75, упр. 5	В 12.05 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/eOu3RYoVVrA1 Почта: english_vabk.ru Страница ВК: https://vk.com/id58608889	16. 04.20 Прислать выполненные задания до 21.00 (можно раньше)	На основе аудирования и письменного задания
	17.04.20	Модуль 6. «Ты когда-либо ...?» Чтение с извлечения	Самостоятельная работа учащихся (Асинхронный)	Уч-к: стр. 82 – прочитать текст и прислать мне запись чтения (на английском), упр. 2 WB: стр. 45, упр. 1,	Прислать аудиозапись чтения и выполненные задания на электронную	Почта: english_vabk.ru Страница ВК:	18.04.20 Прислать выполненное задание до 21.00 (можно раньше)	На основе чтения (аудиозапись) и выполненных упражнений

		ем необходи мой информац ии.		3,4	почту\страничку вк	https://vk.com/id58608889		
	18.04. 20	Модуль 6. «Ты когда- либо ...?» Настояще е совершен ное время (утв. Форма)	Самостоятельная работа учащихся (Асинхронный)	Уч-к: стр. 84 – прочитать\перевести, упр. 2,3.	Прислать фото заданий на почту\страницу ВК	Почта: english_va@bk.ru Страница ВК: https://vk.com/id58608889	19.04.20	На основе выполненных заданий

ФИО учителя: Руденко Татьяна Арнольдовна

Предмет: Английский язык

Классы: 5А

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	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 индивидуальна я, по результату
	15.04	Развитие грамматических навыков. Настоящее совершенное. Структура have been/have gone	Самостоятельн ая работа учащихся	Учебник с.99; выполнение грамм. 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	Самостоятельн ая 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 Оценка по

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

ФИО учителя: Гуль Ирина Алексеевна, электронная почта для обучающихся и их родителей englishgul@yandex.ru

Предмет: Английский язык

Класс: 5А

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 – 18.04	14.04	Модуль 5 Тема: Обучение чтению с полным пониманием прочитанного	Асинхронный.	Учебник стр.94, Для самостоятельной работы, подробная инструкция по работе над текстом Выполнение упражнения № 2 из учебника стр 94	Фото выполненного задания переслать на почту учителя.	Через почту учителя. englishgul@yandex.ru	14 апреля 17.00	Оценка индивидуальная, по результату
	15.04	Чтение с полным пониманием.	Самостоятельная работа учащихся	Выполнение упражнения № 2 из учебника стр 98, аудио диск к учебнику.	Контакт через телефон	Телефон учителя	15 апреля 17.00	Оценка по результату.
	16.04	Грамматика. Настоящее совершенное время	Видеоурок по грамматике https://interneturok.ru/lesson/english/4-klasse/leksika-2/nastoyaschee-sovershennoe-	Настоящее совершенное время. InternetUrok.ru Выполнение упр 1 и 3 стр 82 . Сборник грамматических упражнений	Фото выполненного задания	Почта учителя englishgul@yandex.ru	16 апреля 17.00	Оценка результата.

	17.04	Закрепление грамматики.	vremya-the-present-perfect-tense Самостоятельная работа учащихся	Выполнение упражнений из учебника и рабочей тетради стр 54 № 4,5	Письменное задание.	Почта englishgul@yandex.ru	17 апреля 17.00	Оценка результата
	18.04	Обобщение лексики грамматики	и Самостоятельная работа учащихся.	https://learningapps.org/2239184 Игра Кто хочет стать миллионером https://learningapps.org/2151035 игра на использование грамматики.	Скриншот экрана по желанию	Почта englishgul@yandex.ru	18.04 апреля 17.00	Отметка по письменной работе.
				Грамматическая контрольная карточка.				

ФИО учителя Иванова Ольга Викторовна
Предмет французский язык
Класс 5А

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.podcastfrancaisfafile.com/podcast/villes-francaises.html прослушать, прочитайте 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.podcastfrancaisfafile.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 5А

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
06.04 - 12.04	16.04	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
	18.04	Обучение детализованному 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./Ю.З.Еникеева
 Предмет Технология
 Класс 5 «А» 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	14.04.20.	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/prieziientatsiia-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: 17.04.2020. до 17.00.	Фронтальная

ФИО учителя Буркова Лариса Петровна
Предмет Изобразительное искусство
Класс 5 «А» 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	15.04.2020.	«Ты сам – мастер декоративно-прикладного искусства» /Декоративная ваза/».	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная форма обучения). «Российская электронная школа». Урок 17 «Ты сам мастер» https://resh.edu.ru/subject/lesson/7841/main/267156/	Выполнить «Декоративную вазу» в любой технике ДПИ* (роспись, 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)	lburkova.distant@mail.ru	<u>28.04.2020</u> до 17.00.	Фронтальная

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

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	enikeewa.distant@yandex.ru	Задания за оба дня одним фалом) 20.04.2020 до 17-00	Фронтальная
	16.04	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 А

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	17.04	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	17.04 до 18.00	Оценка за содержание

ФИО учителя __ Юплова Т.А. __
 Предмет __ география __
 Класс __ 5а __

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 Подлобошникова Н.В.
Предмет Биология
Класс 5а

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	13.04.20.	<i>Царство Растений.</i> Водоросли.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник параграф18 Учебный фильм. https://youtu.be/cUXy_mULAmo Письменно вопрос после параграфа1 + таблица	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	14.04.2020 в 13.00	Фронтальная
				1графа- группа водорослей 2графа-среда обитания 3графа- особенности строения 4графа- представители				

ФИО учителя Мамлеева Нелли Андреевна
 Предмет музыка
 Класс 5А

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	17.04	«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 19.04.2020	Оценка за содержание

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

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	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</u>	Фотография дневника самоконтроля	Konstantinoryol@mail.ru	16.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				<u>мин.</u> <u>Заполняем дневник</u> <u>самоконтроля на 2 стр. (ниже)</u> <u>Обучающиеся подготовительной</u> <u>группы здоровья выполняют</u> <u>только ОРУ. Дневник</u> <u>самоконтроля ЗАПОЛНЯЮТ!</u>				
13.04.20 - 18.04.20	14.04 16.04 18.04	Укрупне ние материал а /Волейбо л/	Самостоятель ная 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 выполненного задания	Konstantin oryol@mail. ru	18.04.2020 в 15:00	Оценка за содержание

Дневник самоконтроля ученика 5 А 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			