

ФИО учителя Березина Галина Павловна
Предмет Русский язык
Класс 11В

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	15.04.20	Повторение . Синтаксис и пунктуация Типы простых и сложных предложений	Самостоятельная работа обучающихся	Составить опорные схемы на основе теоретического материала темы https://ege.sdamgia.ru/ (апрель) https://www.youtube.com/playlist?list=PLhOzggnk_5jxWfwsvd_3qH5AA0zkuWZH	Фотографии ю выполненных заданий необходимо прислать на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	16.04.2020 10:00	Фронтальная
	16.04.20	Повторение . Синтаксис и пунктуация Выразительные возможности предложений разных типов и основные правила	Самостоятельная работа обучающихся	Конструирование предложений различных типов https://ege.sdamgia.ru/ (апрель)	Фотографии ю выполненных заданий необходимо прислать на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	17.04.2020 10:00	Фронтальная

	17.04.20	пунктуации Повторение . Синтаксис и пунктуация Предложение как основная единица синтаксиса, как речевое высказывание. Структурные, семантические, коммуникативные и интонационные признаки предложения. Предложения утвердительные и отрицательные	Самостоятельная работа обучающихся	Сочинение в разных жанрах: путевые заметки: личное письмо: дневниковая запись и др. https://rus- ege.sdamgia.ru/ (пять вариантов к 22.04)	Фотографию выполненных заданий необходимо прислать на электронную почту учителя.	GalinaBezina51@yandex.ru	22.04.2020 10:00	Фронтальная
--	----------	--	--	--	--	--	------------------	-------------

ФИО учителя Березина Галина Павловна
Предмет Литература
Класс 11В

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	Деревенская проза В.И.Белов «Воспитание по доктору Споку» Плотницкие рассказы (по выбору)	Самостоятельная работа обучающихся с учебником.	Учебник по литературе Б.А. Ланин, Л.Ю. Устинова и др. С Назвать основных представителей, проблематику, связь с национальными традициями русской литературы	Фотография письменной работы («Литературная визитка» (эссе)) необходимо прислать на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	15.04.2020 10:00	Выборочная
	15.04.2020	В. Распутин «Живи и помни», «Прощание с Матерой» (по выбору)	Самостоятельная работа обучающихся с учебником.	Сочинение - эссе(миниатюра) На одну из тем «Символы вечности в повести Распутина В.Г. прощание с Матерой	Фотография письменной работы (эссе) необходимо прислать на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	16.04.2020 11:00	Выборочная
	16.04.2020	«Пожар», «Живи и помни»	Самостоятельная работа обучающихся с учебником.	Написать сочинение-эссе (миниатюра) Зачем живет человек?(по	Фотография письменной работы (эссе) необходимо прислать на	GalinaBerezina51@yandex.ru	17.04.2020 10:00	Выборочная

	17.04.2020	В.П. Астафьев. Нравственность и экология в произведении Астафьева «Царь – рыба» «Последний поклон» (на выбор) (опыт исследовательского чтения)	Самостоятельная работа обучающихся с учебником.	повести В.Г. Распутина «Пожар») Подготовить сообщение о творческой истории создания повествования в рассказах «Царь-рыба» Изображение близкого и далекого прошлого деревни, ее нынешних забот в свете общечеловеческих проблем, губительное влияние цивилизации («Последний поклон», «Царь-рыба»)	электронную почту учителя. Фотография письменной работы необходимо прислать (сочинения-рассуждения\миниатюра) на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	21.04.2020 11:00	Выборочная
--	------------	--	---	---	--	--	---------------------	------------

ФИО учителя __Очнева Н.А._____
Предмет __алгебра_____
Класс 11в

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	Повторение. Решение вероятностных задач	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник: Ш.А.Алимов – Алгебра и начала математического анализа 10-11 класс. Сайт «Решу ЕГЭ» Профиль, вариант 3; База, вариант 4.	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	18.04.20 16 часов	Выборочная оценка
	15.04	Повторение. Решение вероятностных задач	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник: Ш.А.Алимов – Алгебра и начала математического анализа 10-11 класс. Сайт «Решу ЕГЭ» Профиль, вариант 7; База, вариант 8.	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	18.04.20 16 часов	Выборочная оценка
	16.04	Повторение. Решение различных уравнений.	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник: Ш.А.Алимов – Алгебра и начала математического анализа 10-11 класс. Сайт «Решу ЕГЭ» Доделать, что не успели из заданий за 13.04 и 15.04. Профиль – обязательно сделана 1 часть, база – обязательно задания с1 по16.	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	18.04.20 16 часов	Оценка за содержание

ФИО учителя __Очнева Н.А._____
Предмет __геометрия_____
Класс 11в

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	Повторение. Метод координат в пространстве.	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник: Л.С.Атанасян – Геометрия 10-11 класс Сайт «Решу ЕГЭ» Профиль, вариант 3; База, вариант 4.	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	18.04.20 15 часов	Выборочная оценка
	17.04	Повторение. Метод координат в пространстве	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник: Л.С.Атанасян – Геометрия 10-11 класс Сайт «Решу ЕГЭ» Профиль, вариант 7; База, вариант 8.	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	18.04.20 15 часов	Оценка за содержание

ФИО учителя **Курина Ирина Викторовна**
Предмет **английский язык**
Класс **11В**

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	Модуль 5. Обучение написанию сочинения рассуждения	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник: с. 148 № 2,3 № 4 – изучить слова в таблице; с. 149 № 6, 8 - устно с. 149 № 7 –письменно	Задание на почту	Disted544@yandex.ru	14.04.2020 До 19.00	Выборочная
	14.04	Модуль 5. Повторение видовременных форм глагола	Самостоятельная работа обучающихся	Письменное задание по грамматике (почта)	задание на почту	Disted544@yandex.ru	14.04.2020 До 19.00	Отметка за выполненное задание
	15.04	Модуль 5. Обучение чтению с полным пониманием содержания	Самостоятельная работа на платформе	Выполнить задание на платформе https://computer.ieltsessentials.com/academic-reading/?_ga=2.86095903.605948185.1586433470-1778271924.1586433470	Скриншот выполненного задания на платформе	Disted544@yandex.ru	15.04.2020 До 19.00	На основе прохождения теста на платформе
	16.04	Модуль 5. Обучение описанию и сравнению	Самостоятельная работа на платформе	Выполнить задание Task4 (на выбор) на платформе http://ege.fipi.ru/os11/xmodules/qprint/index.php?proj_guid=4B53A6CB75B0B5E1427E596EB4931A2A&theme_gui	Аудио/видео запись на почту	Disted544@yandex.ru	16.04.2020 До 19.00	На основе выполнения задания на платформе

		фотограф ий		d=a49c0b6a9641e3119b00001fc68344c9&groupno=1&groupno=2				
	17.04	Модуль 5. Обучение чтению с полным понимани ем содержан ия	Самостоятельная работа на платформе	Выполнить задание на платформе: https://computer.ieltsessentials.com/academic-reading/?_ga=2.86095903.605948185.1586433470-1778271924.1586433470	Скриншот выполненно го задания на платформе	Disted544@yandex.ru	17.04.2020 До 19.00	Отметка за выполненное задание на платформе
	18.04	Модуль 5. Обучение аудирова нию с выборочн ым понимани ем содержан ия	Самостоятельная работа на платформе	Выполнить задание на платформе: https://computer.ieltsessentials.com/listening/?_ga=2.123361164.605948185.1586433470-1778271924.1586433470	Скриншот выполненно го задания на платформе	Disted544@yandex.ru	18.04.2020 До 19.00	Отметка за выполненное задание на платформе

ФИО учителя: Хамедов Олег Борисович

Предмет: английский язык

Класс: **11В**

Период	Дата	Тема	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата , время представления результатов	Текущая аттестация, оценивание
13.04-19.04	14.04.2020	Контроль умения читать вслух.	Самостоятельная работа (асинхронный)	https://drive.google.com/open?id=1nkgq8Xi72_eK0KthiqVS0dKsVMrnFoWF	Аудиозапись выслать на электронный адрес	Enjoy.englishathome@gmail.com	15.04.2020 15.00	Оценка за выполненное задание
	15.04.2020	Лексико-грамматический тест по модулю 5	Самостоятельная работа	Учебник стр 158-159 выполнить Focus on RNE Progress Check 5 стр 157	Выслать фото выполненного задания	Enjoy.englishathome@gmail.com	16.04.2020 15.00	Оценка за выполненное задание
	16.04.2020	Уплотнение программы. Анализ результатов теста. Подготовка к итоговому тесту.	Самостоятельная работа.	Выполнить упражнения https://drive.google.com/open?id=1r9S9Mnmj5sKCvBbFOLqH6fzFM1Y2W70o	Фотография задания	Enjoy.englishathome@gmail.com	10.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	17.04.2020	Итоговый тест	Самостоятельная работа	Выполнить тест https://drive.google.com/open?id=1GT0RBvgBNTy9eBuJQRd7g3s7r7u0C-9d	Фотография задания либо в форме электронного документа	Enjoy.englishathome@gmail.com	18.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	17.04.2020	Уплотнение программы. Анализ результатов итогового теста. Тема: Стратегии выполнения заданий в формате ЕГЭ Задания в формате	Самостоятельная работа	Выполнить аудирование: https://drive.google.com/open?id=19ARhod7-kdw3negBacC7VOqJCJfcPkYU Аудиофайл https://drive.google.com/open?id=19ARhod7-kdw3negBacC7VOqJCJfcPkYU	Фотография выполненного задания	Enjoy.englishathome@gmail.com	19.04.2020 20	Выборочная оценка

		ЕГЭ (аудирование- установление соответствий.		n?id=1tZocSgPlCu8SNQkxU wvr5wxdIW9EbGWi https://drive.google.com/o pe n?id=1b29LuXHZiWTj8- in4lXI9JbHoh600sV				
	18.04. 2020	Задания в формате ЕГЭ.(верно-неверно- не сказано)	Самостоятельная работа	Выполнить тренировочный тест https://www.examen.ru/tests/ ege-anglijskij-yazyik-2020/	Фотография выполненного задания	Enjoy.engl ishathome@ gmail.com	21.04.20 20 16.00	Самоконтрол ь

ФИО учителя Иванова Ольга Викторовна
Предмет французский язык
Класс 11 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		Самостоятельная работа на сайте	https://www.podcastfrancaisfacile.com/texte/texte-sur-la-pollution.html прочитать, прослушать, перевести устно, выписать новые слова с переводом, ответить письменно на 3 последних вопроса после текста	Фотография заданий на почту	Olgamour1971@gmail.com	Дата, время (15/04 2020, 9.00)	На основе письменного выполнения заданий в полном объеме
	16.04		Самостоятельная работа на сайте	https://www.podcastfrancaisfacile.com/texte/texte-fromage-fle-texte-fle-niveau-b1-b2.html прочитать, понять, ответить письменно на вопросы развернутый ответ, верно или нет	Фотография заданий на почту	Olgamour1971@gmail.com	17.04 2020, 10.00	На основе письменного выполнения заданий в полном объеме

ФИО учителя Паршикова Анна Васильевна (Осипова Александра Андреевна)
 Предмет Немецкий язык
 Класс 11В

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	Грамматика: склонение прилагательных без артикля, выполнение заданий по раздаточному материалу	Асинхронная	1) Посмотреть таблицу склонения прилагательных в группе ВКонтакте 2) Сделать конспект, найти слова маркеры. Конспект сдать.	Файл на электронную почту/в социальную сеть	Электронная почта: alexandra.osipova11@yandex.ru Социальная сеть ВКонтакте: https://vk.com/alexandra.osipova11 Личный кабинет на образовательной платформе	19.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания
	16.04	Повторение перфекта и плюсквамперфекта, выполнение задания. Обучение умению написать биографию в свободном и официально-деловом стиле для резюме	Асинхронная	1) Повторить Perfekt und Plusquamperfekt 2) Сделать конспект, найти слова исключения, либо слова с двойным употреблением вспомогательного глагола. Конспект сдать.	Файл на электронную почту/в социальную сеть	Высылать задания в формате электронных документов (MS Word, OpenOffice и т.д.) строго до дедлайна.	19.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания

ФИО учителя Баранова Татьяна Юрьевна
 Предмет Информатика
 Класс 11 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	18.04.2020	Иерархическая и сетевая модель данных. Информационная. Кодирование информации.	Самостоятельная работа обучающихся	Изучить презентации к уроку. Выполнить задание +конспект https://vk.com/club193409843	Фото задания + конспект	https://vk.com/club193409843 tatyanaspb544@gmail.com	20.04.2020 в 17.00	Общая оценка за задание и конспект

ФИО учителя Еникеева Ю.З.
Предмет история
Класс 11в

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результата	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-19.04.20	13.04 16.04 17.04	Модуль «СССР в 60 – 80-е гг. XX века»	Самостоятельная работа обучающихся с учебником и интернет-ресурсами (свободный поиск по теме) Видеопрезентация в группе https://vk.com/club193923186 (асинхронная)	Обобщенное задание на неделю: Просмотреть видеопрезентацию в группе https://vk.com/club193923186 (инструкция к выполнению работы).+Учебник, главы 6 и 7. Составить таблицу «СССР в 60-80-е гг» I период «СССР в годы правления Н.С. Хрущева» II период «СССР в годы правления Л.И. Брежнева» Столбцы таблицы: 1. Период (годы)/ 2. Важнейшие события (не менее 3-х: одно внутривластное/одно внешнеполитическое/одно из области культуры)/ 3. Значение события Записи должны быть развернутыми. События – важными!!!	Фото или скан работы	enikeewa.distant@yandex.ru	17.04 2020 до 17.00	Фронтальная

ФИО учителя Еникеева Ю.З.
Предмет ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ
Класс 11в

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	13.04 - 18.04	Демократические выборы. Политические партии и политические системы	1. Самостоятельная работа обучающихся с учебником 2. Самостоятельная работа с видеoinструкцией https://www.youtube.com/channel/UCc7ZR_SBHvok4gH4jbNCEVA?view_as=subscriber	Просмотр видеoinструкции, краткий конспект в тетради https://www.youtube.com/channel/UCc7ZR_SBHvok4gH4jbNCEVA?view_as=subscriber ИЛИ § 23, сложный план изученного материала	Фото или скан выполненной работы	enikeewa.distant@yandex.ru	19.04.2020 до 17-00	Фронтальная

ФИО учителя Горбачёва Юлия Сергеевна
 Предмет Основы безопасности жизнедеятельности
 Класс 11 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
13.04.20-18.04.20	13.04	Укрупнение материала /тема/ «Устав гарнизонной, караульной служб».	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный).	Учебник – стр. § 48 стр.232 стр.234 подготовить сообщение на тему - «Организация гарнизонной, комендантской и караульной служб в воинской части согласно соответствующему уставу». Дополнитель-ные материалы к § 48.	Отправить сообщение в электронном виде.	электронный адрес iulija.gorbachewa@yandex.ru	18.04.2020 в 17.00	Фронтальная. Оценка за содержание.

ФИО учителя Юплова Т.А.
Предмет география
Класс 11 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 - 18.04.20	17.04.20	Австралия и Океания. Географическое положение, ресурсы и население	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник параграф 24 прочитать и выполнить таблицу (в тетради или документ Word)	Таблица на эл. почте	544geo45@mail.ru	20.04.20 с 9.00 до 20.00	Фронтальная
				Регионы мира (3 примера) Памятники Всемирного природного наследия (5 примеров на регион) Памятники Всемирного культурного наследия (5 примеров на регион)				

ФИО учителя Ефремова А.П.
 Предмет биология
 Класс 11В

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	13.04.2020	Зачетный урок по теме «Основы экологии»	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику, Тест	§§ 85-88, письменный ответ по схеме стр. 337	Текстовый файл .doc (MS Word)	Почта для домашних заданий: efremova.36@mail.ru , Указать класс и ФИО	18.04.2020 до 17.00	Оценка за содержание выполненного задания

ФИО учителя Антонова Елена Иосифовна
 Предмет физика
 Класс 11в

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 15.04.20	Радиоактивные превращения. Закон радиоактивного распада. Изотопы. Открытие нейтрона.	Самостоятельная работа обучающихся с учебником Самостоятельная работа на платформе	1. Платформа https://resh.edu.ru/subject/ Учебный предмет «Физика» Урок №26(просмотреть уроки на платформе) 2. Учебник «Физика 11», §100-103(учить, выписать определения 3. № 2619,2622,2668, 2669 (в приложении)	Фотография заданий	Электронная почта: < elena.antonova.hm@gmail.com >	15.04.2020 в 17.00)	Оценка за содержание ответа

ФИО учителя Антонова Елена Иосифовна
 Предмет астрономия
 Класс 11в

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	18.04.20	Сверхмассивная черная дыра в центре Млечного пути	Самостоятельная работа обучающихся с учебником Самостоятельная работа на платформе	1. Учебник «Астрономия 11» §29,30 (учить) 2. Стр.114 «Подведем итоги» далее «Вопросы для обсуждения» (письменно)	Фотография заданий	Электронная почта: <elena.antonova.hm@gmail.com>	18.04.2020 в 15.00)	Оценка за содержание ответа

ФИО учителя Подлобошникова Н.В.
 Предмет Химия
 Класс 11в

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	Неметаллы Общая характеристика оксидов неметаллов и кислородсодержащих кислот.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник Параграф 38 Видеоурок https://youtu.be/ijbaZyPO5CQ Вопросы после параграфа 1-5 письменно	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	14.04.20 в 13.00	Выборочная

ФИО учителя Николаев Николай Павлович
 Предмет Физическая культура
 Класс 11 «В»

Комплекс упражнений для утренней гимнастики (2 на выбор):

<https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>

https://my.mail.ru/mail/kleo198720/video/_myvideo/80.html

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	15.04 17.04 18.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	I. Практическое задание: ОРУ (Общеразвивающие упражнения) -5 мин https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY 1. Разминка -5 мин 2. Приседания -30-40 раз 3. Планка – 60-90 сек. 4. Берпи-15-20 раз 5. Стульчик - 40-60 сек. 6. Пресс - 1мин 7. Отжимания- 20-30 раз 8.Планка упор на локти - упор лежа - 1 мин. 9. Прыжки с хлопками 30-40 раз 10. Обратные отжимания 15-25 раз Видео упражнений по ссылке- https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy/ Отдых между упражнениями 1-3 мин.	Фотография дневника самоконтроля	Sportzal544@yandex.ru	15.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				<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 ЗАПОЛНЯЮТ!</u>				
13.04.20-18.04.20	15.04 17.04 18.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	II. Теоретическое задание: Самостоятельная работа обучающихся на учебном портале. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/ Выполнить тестовое задание по данной теме. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/control/1/43715/	Фотография выполненного тестового задания.	Sportzal544@yandex.ru	17.04.2020 в 18:00	Оценка по итогам теста на учебном портале.

Дневник самоконтроля ученика 11В 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	30-40 раз			
Планка	60-90 сек.			
Берпи	15-20 раз			
Стульчик	40-60 сек.			
Пресс	60 сек.			
Отжимания	20-40 раз			
Планка упор на локти - упор лежа	60 сек.			
Прыжки с хлопками	30-40 раз			