

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
13.04.20-19.04.20	13.04	Имя прилагательное	Самостоятельная работа обучающегося	Учебник п. 101 упр. 577. https://www.youtube.com/watch?v=xclYbQ5MJZ4	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	14.04 до 16.00	фронтальная
	14.04	Правописание гласных в падежных окончаниях существительных	Самостоятельная работа обучающегося	Учебник п. 102 упр. 578, 584 https://www.youtube.com/watch?v=Tb5HlMBwY8Q	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	15.04 до 16.00	Выборочная/ фронтальная
	15.04	Прилагательные полные и краткие	Самостоятельная работа обучающегося	Учебник п. 104 упр. 589, 591, 597 https://www.youtube.com/watch?v=psUO_qgtslw	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	16.04 до 16.00	Выборочная
	16.04	Морфологический разбор имени прилагательного	Самостоятельная работа обучающегося	Учебник п. 105 упр. 599	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	17.04. до 16.00	Выборочная

	17.04	Сочинение-описание животного	Самостоятельная работа обучающегося	Учебник упр. 600,599	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	20.04 до 16.00	фронтальная
--	-------	------------------------------	-------------------------------------	----------------------	---	----------------	----------------	-------------

ФИО учителя Макарова Татьяна Васильевна
Предмет Литература
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
13.04.20 - 19.04.20	15.04	С.Есенин .Образ родного дома в лирике поэта	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр. 51 -55 (письменно ответить на вопрос 4 на стр. 55 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7409/main/245206/	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	16.04 до 16.00	Выборочная
	16.04	П..П.Бажов «Медной горы хозяйка»	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр. 56-58 Просмотр м/ф «Медной горы хозяйка» (1975 г) . Ответить на вопрос 5 на стр. 68 (письменно) https://www.youtube.com/watch?v=DBuEylPnIH_A			17.04 до 16.00	
	17.04	К.Паустовский «Теплый хлеб»	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр. 72 . Ответить на вопрос 3 стр. 82 https://www.youtube.com/watch?v=yQ0A9MH_5Q0	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	18.04. до 16.00	Выборочная

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
13.04.20-19.04.20	13.04.20 14.04.20 15.04.20 16.04.20 17.04.20	Деление десятичных дробей	Самостоятельная работа учащихся.	Учебник стр.237-240 прочитать, разобрать примеры 1) №964(1,3,5) 967(1,3,5), 982 2) №970(1,3), 972(1,3), 979(1,3) 3) №977(1,2,3), 979(1,3), 985 4) 981(2,4), 988(см. Пример 1 на стр.240) 993(см. Пример 2 на стр.240) 5) №995(2), 997, 1005.	Фотография заданий	efremovairina544@gmail.com	1) и 2) - 14.04.20 до 16:00 3) и 4) — 16.04.20 до 17 :00 5)18.04.20 до 16:00	Выборочная

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
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. -; стр. 81, упр. 7a – придумать предложения с had (2 предлож. –+, 2 предлож. -; 2 предлож. ?) Р.с. прежде чем приступить к заданиям - ознакомьтесь с таблицами. Предложения не должны повторяться! Прислать фото. Для подготовки к самостоятельной работе выполните следующие	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	15.04.20 До 21.00 (можно раньше)	На основе выполненных письменных заданий

				задания: Сборник гра. упр.: стр. 67, упр. 1,2; Стр. 68, упр. 4; Стр. 69, упр. 1,2				
	15.04.20	Модуль 5. «Жизнь в прошлом». Тематический контроль.	Самостоятельная работа учащихся (Асинхронный)	Каждому на почту\ страницу ВК – будет высланы задания для самостоятельной работы	Прислать фото с ответами заданий на электронную почту, страницу в вк;	Почта: english_va@bk.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 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	16. 04.20 Прислать выполненные задания до 21.00 (можно раньше)	На основе аудирования и письменного задания

						Страница ВК: https://vk.com/id58608889		
	17.04.20	Модуль 6. «Ты когда-либо ...?» Чтение с извлечением необходимой информации.	Самостоятельная работа учащихся (Асинхронный)	Уч-к: стр. 82 – прочитать текст и прислать мне запись чтения (на английском), упр. 2 WB: стр. 45, упр. 1, 3,4	Прислать аудиозапись чтения и выполненные задания на электронную почту\страничку ВК	Почта: english_va@bk.ru Страница ВК: https://vk.com/id58608889	18.04.20 Прислать выполненное задание до 21.00 (можно раньше)	На основе чтения (аудиозапись) и выполненных упражнений
	18.04.20	Модуль 6. «Ты когда-либо ...?» Настоящее совершенное 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

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
13.04 – 19.04	14.04 5ур- 13-00	Тематический контроль, тест 5	Самостоятельная работа	Учебник стр. 119 упр. 1, 2, 3, 6, 4, 5	В тетради сделать упр. 1, 5 (с переводом), 2, 3, 6, 4	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	15.04.2020 15.00	Фронтальная
	15.04 6ур 14-00	Защита проектов по теме «Коренные американцы»	ICT “Google” (сбор информации)		Презентация со слайдами	на электронную почту komnat54@yandex.ru	16.04.2020 15.00	Фронтальная
	16.04 6ур 14-00	Модуль 6. «Ты когда-нибудь...» Аудирование с целью извлечения нужной информации.	Самостоятельная работа со «Starlight 5 Audio» Аудирование взять на сайте www.prosv.ru/umk/starlight5	Учебник стр 97 упр1,2,3	Описание любой фотографии Учебник стр 97 Упр 3	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	17.04.2020 15.00	Выборочная
	17.04 5ур 13-00	Семантизация лексики по теме: удивительные приключения.	Самостоятельная работа	Учебник стр 98,99 рабочая тетр. стр 54 упр 1,2,3	таблица из учебника стр 99 упр 8а в тетрадь	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	18.04.2020 15.00	Фронтальная
	18.04 3ур	Семантизация лексики по тексту.	Самостоятельная работа	«Мэри Поппинс»	Выполнить упражнения к	книга	21.04.2020 15.00	Выборочная

	11-00	Домашнее чтение.		Глава 7	7 главе в книге			
--	-------	------------------	--	---------	--------------------	--	--	--

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
13.04.20-18.04.20	14.04	Тематический контроль (тест модуль 5)	Самостоятельная работа обучающихся	Задание по ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1GAjHlGjt7FKtej4vObUpAg4thMS1SoVW	Прохождение теста на платформе	WhatsApp или pdeln@yandex.ru	14.04 в 17.00	На основе прохождения теста на платформе
	15.04	Модуль 6 "Ты когда либо...?" Аудирование с целью извлечения нужной информации.	Самостоятельная работа на платформе	Учебник стр 98 упр 1-2, CD для 5 класса Starlight или по ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1GAjHlGjt7FKtej4vObUpAg4thMS1SoVW	Фотография задания 2с	WhatsApp или pdeln@yandex.ru	15.04 в 17.00	Выборочная
	16.04	Чтение с извлечением необходимой информации	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 98 текс читать еще раз (есть аудиозапись по той же ссылке) слова рамки выучить, РТ стр 54 упр 1-3	Запись чтения ОДНОГО из 3 текстов стр 98	WhatsApp или pdeln@yandex.ru	16.04 в 17.00	Фронтальная

	17.04	Настоящее совершенное время (утв. форма)	Самостоятельная работа обучающихся с пояснением учителя через аудиозапись	Учебник стр 99 упр 4-7 РТ упр 4-6 стр 54	Фотография стр 54 РТ	WhatsApp или pdeln@yandex.ru	17.04 в 17.00	Выборочная
	18.04	Контроль чтения	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 100 упр 2-3	Фотография упр 3 стр 100	WhatsApp pdeln@yandex.ru	18.04 в 17.00	Фронтальная

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
13.04 – 19.04	14.04 5ур- 13-00	Тематический контроль, тест 5	Самостоятельная работа	Учебник стр. 119 упр. 1, 2, 3, 6, 4, 5	В тетради сделать упр. 1, 5 (с переводом), 2, 3, 6, 4	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	15.04.2020 15.00	Фронтальная
	15.04 6ур 14-00	Защита проектов по теме «Коренные американцы»	ICT “Google” (сбор информации)		Презентация со слайдами	на электронную почту komnat54@yandex.ru	16.04.2020 15.00	Фронтальная
	16.04 6ур 14-00	Модуль 6. «Ты когда-нибудь...» Аудирование с целью извлечения нужной информации.	Самостоятельная работа со «Starlight 5 Audio» Аудирование взять на сайте www.prosv.ru/umk/starlight5	Учебник стр 97 упр1,2,3	Описание любой фотографии Учебник стр 97 Упр 3	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	17.04.2020 15.00	Выборочная
	17.04 5ур 13-00	Семантизация лексики по теме: удивительные приключения.	Самостоятельная работа	Учебник стр 98,99 рабочая тетр. стр 54 упр 1,2,3	таблица из учебника стр 99 упр 8а в тетрадь	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	18.04.2020 15.00	Фронтальная
	18.04	Семантизация	Самостоятельная	«Мэри	Выполнить	книга	21.04.2020	Выборочная

	Зур 11-00	лексики по тексту. Домашнее чтение.	работа	Поппинс» Глава 7	упражнения к 7 главе в книге		15.00	
--	--------------	--	--------	---------------------	------------------------------------	--	-------	--

ФИО учителя Сухарская Алла Борисовна
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
13.04-19.04	17.04	Столица моей Родины.	Самостоятельная работа	https://www.podcastfrancaisfacile.com/podcast/villes-francaises.html прослушать, прочитав и перевести текст устно 3 абзаца, выписать все географические названия	Фотография заданий	Olgamour1971@gmail.com	Дата, время (17/04 2020-21.00)	На основе письменного выполнения заданий в полном объеме
	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)			19.04-11.00	На основе письменного выполнения заданий в полном объеме

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
14.04-18.04	17.04	Модуль 6 «Моя семья» Контроль усвоения лексического материала	Видеоурок Самостоятельная работа обучающихся	https://www.youtube.com/watch?v=2yZkGI-8yCY Пройти тест https://videouroki.net/tests/itoghovyi-tiest-po-tiemie-meine-familie.html Тест. Meine Familie Пройти тест, отправить фото отметки, полученной за прохождение теста на электронную почту westa167026@mail.ru	Выполненные задания на эл. почту (фотография) westa167026@mail.ru	westa167026@mail.ru	17.04.2020 16:00	Оценка за выполненное задание
	18.04	Модуль 6 «Моя семья» Обучение навыкам чтения и усвоения прочитанного	Самостоятельная работа обучающихся	1. Учебник стр.61, упр.4: 1.посмотрите на картинку и исправьте ошибки 2. перепишите текст правильно 3.переведите текст	Выполненные задания на эл. почту (фотография) westa167026@mail.ru	westa167026@mail.ru	18.04.2020 16:00	Оценка за выполненное 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
13.04.20-19.04.20	13.04.20.	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!» 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 Удальцова А.В. udaltcova.a.v@mail.ru	Дата, время: 17. 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 представлен ия результатов	Обратная связь	Дата, время представлен ия результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20 - 19.04.20	17.04. 2020.	«Ты сам – мастер декоративно - прикладного искусства Русская матрёшка».	Асинхронная форма обучения. Самостоятельная работа обучающихся.	Интернет. Учебник ИЗО 5 класс https://drive.google.co m/file/d/1Uij8ONh72Ni6KU 6MnL9PJvrFCh27Jonn/view? usp=sharing Учебник стр. 168-173 Прочитать. Выполнить рисунок в цвете на тему «Русская матрёшка».	Фото, ксерокс или скан рисунка присылаем на электронную почту.	gerasimova- distant@yandex.ru Герасимова А.В.	Дата, время: 21.04. 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
13.04.20-17.04.20	14.04	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	Super.zhukova@mail.ru	Задания за оба дня одним фалом) 20.04.2020 до 17-00	Фронтальная
	15.04	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	Super.zhukova@mail.ru		Фронтальная

ФИО учителя Жукова С.Е.
Предмет ОДНКР
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
13.04 - 19.04	16.04	Стр. 129 – 132. Забота государства о сохранении духовных ценностей.	Самостоятельная работа обучающихся	Просмотр видеоматериала https://www.youtube.com/watch?time_continue=90&v=VE1d79W2pM&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 super.zhukova@mail.ru	17.04 до 18.00	Оценка за содержание

ФИО учителя __Юплова Т.А._____
 Предмет __география_____
 Класс __5 г_____

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образователь ного ресурса	Форма представления результатов	Обратна я связь	Дата, время представлени я результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20 - 18.04.20	13.04. 20	Движения земной коры. Землетрясе ния	Самостоятельная работа обучающихся https://is.gd/Dmm8qd	Учебник параграф 20-21 прочитат ь и выполнит ь на стр.73 задание 6 таблица в тетради	Фотографи я таблицы на эл. почту	544geo45 @mail.ru	16.04.20 с 9.00до 20.00	Фронтальна я

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
13.04.20-19.04.20	18.04	Царство «Растения» (Лишайники)	Самостоятельная работа обучающихся (&19)	- Учи.ру - Учебник	Фотография заданий стр.учебника 105, вопросы №2,5,6	vasilieva1960galina@yandex.ru	Дата, время (20.04 2020 в 12.00)	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
13.04.20-19.04.20	15.04	«Застывшая музыка.»	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник (скачать) https://www.docme.ru/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 Победохин Николай Иванович
Предмет **Физическая культура**
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
13.04.20-18.04.20	13.04 14.04 16.04	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</u>	Фотография дневника самоконтроля	rbpobeda@mail.ru	14.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				<u>самоконтроля ЗАПОЛНЯЮТ!</u>				
13.04.20-18.04.20	13.04 14.04 16.04	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 выполненного задания	rbpobeda@mail.ru	16.04.2020 в 15:00	Оценка за содержание

Дневник самоконтроля ученика 5 Г 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			