

**ФИО учителя**     **Деменкова Ирина Николаевна**  
**Предмет**             **Русский язык**  
**Класс**                 **7А**

Период	Дата	Модуль раздел (тема)	Форма проведения урока	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата представления результатов	Текущая аттестация, оценивание
27.04.20 - 30.04.20	27.04	Междометие как часть речи. Дефис в междометиях.	Самостоятельная работа обучающихся на платформе РЭШ (Российская Электронная Школа) <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Учебный предмет Русский язык 7 класс <b>Видеоурок №66</b> (просмотреть урок)	В учебнике на стр. 183 <b>Упр.460</b> по заданию. Вставленные запятые объяснить графически, орфограммы тоже объясняем.	Фотографию выполненного задания прислать на электронную почту	Электронная почта: <a href="mailto:L1teratura2020@yandex.ru">L1teratura2020@yandex.ru</a>	27.04. В 17.00	Фронтальная
	27.04	Дефис в междометиях. Знаки препинания в междометиях	Самостоятельная работа обучающихся на платформе РЭШ (Российская Электронная Школа) <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Конспект статьи учебника стр.183-184 (с примерами)	Фотографию выполненного конспекта прислать на электронную почту	Электронная почта: <a href="mailto:L1teratura2020@yandex.ru">L1teratura2020@yandex.ru</a>	27.04. В 17.00	Фронтальная

			Учебный предмет Русский язык 7 класс <b>Видеоурок №66</b> (просмотреть урок)					
	<b>28.04</b>	Повторение и систематизация изученного по теме «Служебные части речи»	Самостоятельная работа обучающихся на платформе РЭШ (Российская Электронная Школа) <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Учебный предмет Русский язык 7 класс <b>Видеоурок №66</b> (просмотреть урок)	В учебнике на стр.184 выполнить задание <b>упр.463</b> (не забудьте про разбор)	Фотографию выполненного задания прислать на электронную почту	Электронная почта: <a href="mailto:L1teratura2020@yandex.ru">L1teratura2020@yandex.ru</a>	28.04. В 17.00	Фронтальная

ФИО учителя **Деменкова Ирина Николаевна**  
 Предмет **литература**  
 Класс **7А**

Период	Дата	Модуль Раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата Время предст авлени я результ атов	Текущая аттестация оценивание
<b>27.04.20</b> - <b>30.04.20</b>	<b>29.04</b>	Из литературы 20 века  Ю. Казаков «Тихое утро»	Самостоятельная работа обучающихся на платформе <b>Interneturok.ru</b> <a href="https://interneturok.ru/static/img/logo_vide.svg">https://interneturok.ru/static/img/logo_vide.svg</a> Выбрать учебный предмет литература 7 класс <b>Раздел «Из литературы 20 века»</b> <b>Тема урока</b> <b>Слово о писателе.</b> <b>Рассказ «Тихое утро»</b> (просмотреть урок)	Учебник 7 класс часть 2 Стр.201 Творческое задание «Бывали ли с вами сложные ситуации? Как вы вели себя в это время?» Напишите сочинение (объем сочинения-1стр. тетради.)	Выслать фотографию сочинения на электронную почту или предоставить сочинение в электронном виде	Электронная почта  <a href="mailto:L1teratura2020@yandex.ru">L1teratura2020@yandex.ru</a>	30.04 В18.00	Фронтальная Индивидуальная Оценка за содержание и грамотность

**ФИО учителя**    Пахомова Т.К.  
**Предмет**        алгебра  
**Класс**            7а

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
27.04-30.05	27.04	Линейное уравнение с двумя переменными и его график	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельная работа обучающихся</li> <li>Самостоятельная работа на платформе <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>П.25</li> <li>964-967</li> </ul>	Фотография заданий (с указанием ФИ, класса)	pakhomova544@mail.ru	27.04 16.00-17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка за содержание</li> </ul>
	30.04	Линейное уравнение с двумя переменными и его график	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельная работа обучающихся</li> </ul> Самостоятельная работа на платформе <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>П.25</li> <li>976, 977</li> </ul>	Фотография заданий (с указанием ФИ, класса)	pakhomova544@mail.ru	30.04 16.00-17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка за содержание</li> </ul>

ФИО учителя Пахомова Т.К.  
 Предмет геометрия  
 Класс 7а

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
27.04-30.05	27.04	Повторение. Признаки равенства треугольников	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельная работа обучающихся</li> <li>Самостоятельная работа на платформе <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>№156, 158, 161</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фотография заданий (с указанием ФИ, класса)</li> </ul>	rakhomova544@mail.ru	27.04 16.00-17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка за содержание</li> </ul>

**ФИО учителя**     Барыкина Валерия Александровна  
**Предмет**            Английский язык  
**Класс**                 7 «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
27.04.20-30.04.20	28.04.20	Модуль 6. «Преступления». Повторение страдательного залога	Самостоятельная работа обучающихся (Асинхронный)	Уч-к: стр. 100 (прочитать\перевод); стр. 101, упр. 3,4 Раб. Тетрадь (WB): стр. 55, упр. 1,2	Прислать фото выполненных упражнений из учебника и рабочей тетради.	<b>Почта:</b> <a href="mailto:english_va@bk.ru">english_va@bk.ru</a>  <b>Страница ВК:</b> <a href="https://vk.com/id58608889">https://vk.com/id58608889</a>	28.04.20	Прислать фото выполненных упражнений
	29.04.20	Модуль 6. «Преступления». Выполнение грамматических упражнений на страдательный залог	Урок с использованием видеосвязи (онлайн)	Уч-к: стр. 101, упр. 5, 6,7 Раб. Тетрадь (WB): стр. 55, упр. 4	В 12.05 будет проходить занятие онлайн. Вам нужно: 1. Скачать и зарегистрироваться в программе «Skype» (если у Вас ее нет) 2. Пройти по ссылке.  Прислать фото заданий из	<b>Ссылка на онлайн занятие:</b> <a href="https://join.skype.com/dByWAcl0CF0X">https://join.skype.com/dByWAcl0CF0X</a>  <b>Почта:</b> <a href="mailto:english_va@bk.ru">english_va@bk.ru</a>  <b>Страница ВК:</b> <a href="https://vk.com/id58608889">https://vk.com/id58608889</a>	29.04.20	На основе выполненных заданий

					учебника и раб. тетради на электронную почту, страницу в ВК;			
	30.04.20	Модуль 6. «Преступления». Актуализация лексики по теме. Обучение аудированию с извлечением необх. информации	Самостоятельная работа учащихся (Асинхронный)	Уч-ся будет выслано задание с аудиозаписью	Прислать задание на электронную почту, страницу в ВК;	<b>Почта:</b> <a href="mailto:english_va@bk.ru">english_va@bk.ru</a>  <b>Страница ВК:</b> <a href="https://vk.com/id58608889">https://vk.com/id58608889</a>	30.04.20	На основе выполненного задания по аудированию

ФИО учителя Твердунова Е.В.  
 Предмет английский язык  
 Класс 7а

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
27.04.20 -30.04.20	28.04	Пассивные структуры let, make, have smth. done	Онлайн урок на платформе <a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a>	№4, с.55 WB, VB 16	Фотография задания на электронную почту	<a href="mailto:tverdunova74@mail.ru">tverdunova74@mail.ru</a>	29.04.2020 до 11.00	• Выборочная
	29.04	Каузативная форма, возвратные местоимения	Онлайн урок на платформе <a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a>	№5,6, с.55 WB, №9, с.101 письменно	Фотография письменных заданий на электронную почту.	<a href="mailto:tverdunova74@mail.ru">tverdunova74@mail.ru</a>	30.04 до 11.00	• Фронтальная • Оценка за содержание
	30.04	Семантизация лексики по теме художественная литература, детективы	Онлайн урок на платформе <a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a>	№5, с.102	Рассказ на следующем уроке	<a href="mailto:tverdunova74@mail.ru">tverdunova74@mail.ru</a>	5.05	• Фронтальная



ФИО учителя  
Предмет  
Класс

Яковлева Светлана Алексеевна  
английский язык  
7А

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
27.04.22 0 30.04.20	28.04	Пассивные структуры let, make, have smth. done	Самостоятельная работа	Учебник VB 16 10 предложений с новой лексикой стр.97, 100	Фотография задания на электронную почту	<a href="mailto:Svetauc hitelka@gmail.com">Svetauc hitelka@gmail.com</a>	29.04.2020 до 11.00	Оценка за выполненное задание
	29.04	Каузативная форма, возвратные местоимения	Работа на платформе <a href="https://zoom.us">https://zoom.us</a>	Учебник стр.101 упр.7-8 Стр. 55 упр.5-6	Фотография письменных заданий на электронную почту.	<a href="mailto:Svetauc hitelka@gmail.com">Svetauc hitelka@gmail.com</a>	30.04 до 11.00	Оценка за выполненное задание
	30.04	Семантизация лексики по теме художественная литература, детективы	Самостоятельная работа	Учебник стр.102 Упр.2-3 Аудиофайл-пересказ текста	Рассказ на следующем уроке	<a href="mailto:Svetauc hitelka@gmail.com">Svetauc hitelka@gmail.com</a>	5.05 11.00	Оценка за выполненное задание



**ФИО учителя** Иванова Ольга Викторовна  
**Предмет** французский язык  
**Класс** 7А

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
27.04-30.04	29.04	Повторение	самостоятельная работа	<a href="https://www.podcastfrancaisfacile.com/recepte/soupe-potiron.html">https://www.podcastfrancaisfacile.com/recepte/soupe-potiron.html</a> (прослушать, выразительно прочитать, выполнить задания после текста) , написать название любимого блюда и ингредиенты	Фотография заданий	<a href="mailto:Olgamour1971@gmail.com">Olgamour1971@gmail.com</a>	30.04 - 15.00	На основе выполнения письменных заданий

ФИО учителя      Осипова Александра Андреевна  
Предмет            Немецкий язык  
Класс                7А

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
27.04.20-30.04.20	29.04	Развитие навыков письменной речи. Развитие навыков аудирования, выполнения заданий после прослушивания	Асинхронная	Уч-к стр 68 упр а: письменно.	Файл на электронную почту/в социальную сеть	Электронная почта: <a href="mailto:alexandra.osipova11@yandex.ru">alexandra.osipova11@yandex.ru</a>  Социальная сеть ВКонтакте: <a href="https://vk.com/alexandra.osipova11">https://vk.com/alexandra.osipova11</a>  <b>Высылать задания в формате электронных документов (MS Word, OpenOffice и т.д.) строго до дедлайна.</b>	5.05.2020 до 16:00	На основе выполненного задания

**ФИО учителя** Еникева Ю.З.  
**Предмет** Технология  
**Класс** 7 а (для двух групп)

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
27.04.20 - 30.04.20	28.04.20	Блюда из молока и молочных продуктов	Самостоятельная работа, (асинхронный)	§ 27. Задания на выбор учащегося: <b>1 вариант</b> С. 170, Лабораторно-практическая работа №7, составить сравнительную таблицу «Вкусовые качества молока» <b>2 вариант</b> С. 171, вопросы «Проверяем свои знания» 1 – 3.	Сканы, фотокопии выполненных заданий	<a href="mailto:enikeewa.distant@yandex.ru">enikeewa.distant@yandex.ru</a>	До 30.04.2020 (включительно)	Фронтальная

**ФИО учителя**    Буркова Лариса Петровна  
**Предмет**        Изобразительное искусство  
**Класс**            7«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
27.04.20-30.04.20	29.04.2020	«Мода, культура и ты. Композиционные-конструктивные принципы дизайна одежды». «Мой костюм – мой облик. Дизайн современной одежды»	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная форма обучения). «Российская электронная школа». <a href="#">Урок 16</a> «Конструктивные принципы дизайна одежды» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2106/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2106/main/</a>	Сделать 2-3 эскиза разных видов одежды для собственного гардероба (зад. №2 на стр.161).  <a href="#">Учебник ИЗО 7 класс</a> <a href="https://clck.ru/MvfNh">https://clck.ru/MvfNh</a> стр.155-168.	Фотография выполненного задания (с указанием ФИ, класса)	<a href="mailto:lburkova.distant@mail.ru">lburkova.distant@mail.ru</a>	<b>30.04.2020.</b> <b>до 17.00.</b>	Фронтальная

**ФИО учителя**     **Баранова Татьяна Юрьевна**  
**Предмет**            **Информатика**  
**Класс**                 **7 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
<b>27.04.20-30.04.20</b>	29.04	Технология мультимедиа.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная)	Прочитать учебник §§ 5.1.1, 5.1.2, стр.204-206 Ответить в тетради на вопросы 2 и 3 стр. 209. В помощь  Презентация «Технология мультимедиа» (слайды 1-6) или в группе <a href="https://vk.com/club193405956">https://vk.com/club193405956</a>	Фото с ответами на вопросы	<a href="https://vk.com/club193405956">https://vk.com/club193405956</a>  tatyanaspb544@gmail.com	29.04.2020 в 17.00	Оценка за ответы.

**ФИО учителя** Лопатина Маргарита Игоревна  
**Предмет** Информатика  
**Класс** 7А

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Час дедлайна	Текущая аттестация, оценивание
27.04.20-30.04.20	29.04.2020	Технология мультимедиа.	Самостоятельная работа (Смешанный формат)	Используя MS PowerPoint, создать презентацию на 5-7 информативных слайдов на тему «Как я провожу время в самоизоляции». Требования к презентации: 1. Оформление в едином стиле, одинаковый шрифт. 2. Не менее одной картинки на каждом информативном слайде. 3. Настроить для каждого слайда разные переходы (см. вкладку «Переходы»).	Файл .pptx	Почта для домашних заданий: <a href="mailto:rin.vatari@gmail.com">rin.vatari@gmail.com</a> Указать класс и ФИО  Все вопросы в WhatsApp/Telegram по тел. +7 951 682 83 01 в рабочее время.	30.04.2020 в 19:00	Оценка за содержание

**ФИО учителя**    Арамисов Юрий Хабасович  
**Предмет**        География  
**Класс**            7 «А»

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
<b>27.04.20-30.04.20</b>	28.04	Страны Азии: Индия, Китай	Самостоятельная работа обучающихся	Изучить § 45 (с. 140-141). Пройти тест по ссылке: <a href="https://cloud.mail.ru/public/4Qb8/4fPB8fYZG">https://cloud.mail.ru/public/4Qb8/4fPB8fYZG</a>	Прохождение теста	Выполненную работу фотографируем и отправляем учителю в личные сообщения <a href="https://vk.com/id89834121">https://vk.com/id89834121</a>	05.05. в 18.00	На основе прохождения теста
	29.04	Япония, Республика Корея	Самостоятельная работа обучающихся	Изучить § 46 (с. 142-143). Пройти тест по ссылке: <a href="https://cloud.mail.ru/public/31Qj/4eymHVhPo">https://cloud.mail.ru/public/31Qj/4eymHVhPo</a>	Прохождение теста Выполнение письменного задания	Результаты прохождения теста отправить в личные сообщения. <a href="https://vk.com/id89834121">https://vk.com/id89834121</a>	06.05. в 18.00.	На основе выполнения письменного задания

ФИО учителя    Егорова Виктория Александровна  
 Предмет        Биология  
 Класс            7 «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
27.04.20-30.04.20	30.04.	Раздел 4. Развитие и закономерности размещения животных на Земле. Тема «Доказательства эволюции животных»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Урок-консультация в «<b>ZOOM</b>» (30.04 в 14:00)</li> <li>Самостоятельная работа обучающихся</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учебник и рабочий сайт по биологии: <a href="https://sites.google.com/view/biolog544/7-классы/7-a">https://sites.google.com/view/biolog544/7-классы/7-a</a></li> <li>На данном сайте будут представлены видеоуроки.</li> <li>Изучить §49, устно ответить на вопросы после параграфа</li> </ul>	Устный ответ на онлайн уроке или аудиозапись ответа в VK или WhatsApp	Почта: <a href="mailto:79517229929@yandex.ru">79517229929@yandex.ru</a>  Vk: <a href="https://vk.com/vika_egorowaaa">https://vk.com/vika_egorowaaa</a>  WhatsApp: 8-999-209-77-29	07.05.2020 с 14:00 до 14:30 на платформе « <b>ZOOM</b> » будет проходить фронтальный опрос по вопросам после параграфа	Фронтальный опрос

**ФИО учителя** Антонова Елена Иосифовна  
**Предмет** физика  
**Класс** 7а

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
27.04.20 - 30.04.20	27.04.20 30.04.20	Рычаги в технике, быту и технике. Блоки.	Формат проведения занятий асинхронный  Самостоятельная работа обучающихся с учебником	Учебник «Физика 7» §60 (прочитать), упр.№32 (письменно). §61(ответить на вопросы письменно)	Фотография заданий	Электронная почта: <a href="mailto:elena.antonova.hm@gmail.com">&lt;elena.antonova.hm@gmail.com&gt;</a>	30 .04. 2020 в 17.00)	Оценка за содержание ответа.

**ФИО учителя** Мамлеева Нелли Андреевна  
**Предмет** музыка  
**Класс** 7а

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
27.04.20-03.05.20	29.04	Инструментальный концерт.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	<p>Послушать (по желанию) любой концерт А. Вивальди из цикла «Времена года» <a href="https://www.youtube.com/watch?reload=9&amp;v=D3qrt0EgVd8">https://www.youtube.com/watch?reload=9&amp;v=D3qrt0EgVd8</a> ( по ссылке – 4 концерта, выбираем только 1)</p> <p>Только прочитать стр.138-139</p> <p>Учебник: <a href="http://school521.ru/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%207.pdf">http://school521.ru/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%207.pdf</a></p>	.	Электронная почта dzmamleeva@mail.ru	До 03.05	

ФИО учителя **Николаев Николай Павлович**  
 Предмет **Физическая культура**  
 Класс **7 «А»**

Ссылка на видеоподсказку, 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
27.04.20-30.04.20	27.04 30.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	<p>I. Практическое задание:</p> <p>1. ОРУ (Общеразвивающие упражнения) -5 мин (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY">https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY</a>)            Видео упражнений по ссылке-  <a href="https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy">https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy</a></p> <p>2. Приседания -25-45 раз            3. Планка – 40-70 сек.            4. Берпи-15-20 раз            5. Стульчик - 30-60 сек.            6. Пресс- 1мин            7. Отжимания- 10-25 раз            8.Планка упор на локти - упор лежа – 30 сек- 1 мин.            9. Прыжки с хлопками 30-40 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 самоконтроля ЗАПОЛНЯЮТ!</u></p>	Фотография дневника самоконтроля	<a href="mailto:Konstantin_oryo@mail.ru">Konstantin_oryo@mail.ru</a>	27.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание
27.04.20-30.04.20	27.04 30.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Участие в челлендже	<p>Участие в челлендже "Победа1945!" (<u>строго по желанию и разрешению родителей</u>).</p> <p>19 поднимание туловища из положения лежа (пресс) + 45 прыжков "звездочкой"</p>	Прислать видео <u>ПО ЖЕЛАНИЮ</u> на почту учителя с обязательным комментарием: <u>«можно или нельзя</u>	<a href="mailto:sizov_distant@mail.ru">sizov_distant@mail.ru</a>	30.04.2020 в 18:00	

				<p>Условия: выкладываем видео и текст "Участвую в челлендже #победа1945, передаю эстафету другу (ссылка на страницу друга). Подробная информация в группе вк: <a href="https://vk.com/sport_club_sbp">https://vk.com/sport_club_sbp</a></p>	<p><a href="#">публиковать данное видео на сайте школы».</a></p>			
--	--	--	--	---	--	--	--	--

**Дневник самоконтроля ученика 7 А класса \_\_\_\_\_**

Показатели	Даты			
	Пример (27.04-30.04)			
Самочувствие	(Отличное/хорошее/плохое)			
Желание заниматься	(да/нет)			
Пульс в состоянии покоя	Ударов в минуту <a href="https://youtu.be/H2ngFpAUWNE">https://youtu.be/H2ngFpAUWNE</a>			
Пульс после комплекса упражнений	Ударов в минуту			
ОРУ (Общеразвивающие упражнения)	5 мин			
Приседания	20-45 раз			
Планка	30-70 сек.			
Берпи	15-30 раз			
Стульчик	40-70 сек.			
Пресс	30-60 сек.			
Отжимания	15-25 раз			
Планка упор на локти - упор лежа	30-60 сек.			
Прыжки с хлопками	20-40 раз			

