

ФИО учителя **Матвеева Ирина Игоревна**
Предмет **русский язык**
Класс **7 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	13.04	Слитное и раздельное написание частиц. Морфологический разбор частиц.	Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=PFpKYi_yAfo	Учебник. П. 69,70 Упр. 427	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	14.04 до 15.00	Выборочная
	15.04-16.04	Отрицательные частицы НЕ-НИ .	ВИДЕОУРОК https://www.youtube.com/watch?v=CKHfYdRlxP8	Учебник п. 71 упр.432	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	17.04 до 15.00	выборочная
	18.04	Различие частицы и приставки НЕ	Видеоурок https://www.youtube.com/watch?v=x2COOlj0Bsg	Учебник п. 72 упр.444	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	19.04 до 15.00	фронтальная

ФИО учителя **Матвеева Ирина Игоревна**
Предмет **литература**
Класс **7г**

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	Образы военной лирики.	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник . «Творческое задание» с. 163. Письменный вопрос: Как вы поняли, почему писать о войне трудно?	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	14.04 до 15.00	Выборочная
	15.04	Ф.Абрамов «О чем плачут лошади»	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник. Составить план рассказа «О чем плачут лошади». Подготовить письменное сообщение по вариантам (выбираете любой) :1вар. Что я мог бы и должен был ответить Рыжухе? 2 вар. Что должен был поведать Рыжухе рассказчик и почему он не сказал правды? https://resh.edu.ru/subject/lesson/2303/main/ .	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	16.04 до 15.00	фронтальная

ФИО учителя Терещенкова Елена Валентиновна
Предмет алгебра
Класс 7г

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательно го ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20 - 19.04.20	13.04.20	Линейная функция, её график и свойства	Самостоятельная работа на платформе Учи.ру и по учебнику https://infourok.ru/videouroki/3085	Учи.ру Учебник п.23, с.165-168, №854,859, см. пример 3	Прохождение теста на платформе Учи.ру Фотография заданий и отправка на почту	yelena.valentino@bk.ru	13.04	Оценка за содержание
	16.04.20	Уравнения с двумя переменным и	Самостоятельная работа на платформе Учи.ру и по учебнику https://infourok.ru/videouroki/3090	Учи.ру Учебник п.24, с.180-184, №910,912,914 ,943	На платформе Учи.ру Фотография заданий и отправка на почту:	yelena.valentino@bk.ru	16.04	Оценка за содержание
	18.04.20	Линейное уравнение с двумя переменным и его график	Самостоятельная работа на платформе Учи.ру и по учебнику https://infourok.ru/videouroki/3091	Учи.ру Учебник п.25, с.188-191, №952,954956,945	На платформе Учи.ру Фотография заданий и отправка на	yelena.valentino@bk.ru	18.04	Оценка за содержание

ФИО учителя Терещенкова Елена Валентиновна
Предмет геометрия
Класс 7г

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательно го ресурса	Форма представлени я результатов	Обратная связь	Дата, время представлени я результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-19.04.20	13.04.20	Прямоуголь ные треугольник и	Самостоятельная работа с учебником	Учебник п.35, №277,278	Решение задач	yelena.valentinovna@bk.ru	15.04.20	Оценка содержания
	16.04.20	Расстояние от точки до прямой. Расстояние между параллельны ми прямыми	Самостоятельная работа с учебником	Учебник п.37, №271,272,273, https://infourok.ru/videouroki/3246 конспект	Решение задач Опорный конспект в тетради	yelena.valentinovna@bk.ru	18.04.20	Оценка содержания

ФИО учителя
Предмет
Класс

Дмитриева Анастасия Евгеньевна
английский язык
7 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	Текущая аттестация, оценивание
14.04.20-18.04.20	14.04	Подготовка к тесту по Модулю 5	Самостоятельная работа обучающихся	РТ стр.52 (вся) Уч. стр.119	Фотография с письменным заданием в личные сообщения	https://vk.com/im?peers=18487931&sel=c34 , https://vk.com/dmitriewa85	15.04 до 16:00	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	15.04	Тест по модулю 5	Самостоятельная работа обучающихся	https://vk.com/im?peers=18487931&sel=c34	Фотография заданий		15.04 до 15:30	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	16.04	Разбор ошибок	Самостоятельная работа обучающихся Видео конференция с учителем	РТ стр.85 упр.8-10	Фотография заданий		17.04 до 15:00	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	17.04	Актуализация лексики по теме «Праздники». Развитие монологической речи, аргументация высказывания.	Самостоятельная работа обучающихся	Уч. стр.96 упр.2-3 (слова к тексту,перевести в словарь)	Фотография заданий		17.04 до 16:00	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	18.04	Проект «Праздники в англоговорящих странах».	Самостоятельная работа обучающихся	Уч. стр.96 упр.5	презентация		20.04 до 15:00	Индивидуальная оценка за выполнение заданий

Учитель: Комендантова Наталия Григорьевна

Предмет: английский язык

Класс: 7г

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения, проведения урока	Задания с указанием образовательного Ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результата	Текущая аттестация, оценивание
13.04 – 19.04	14.04 6ур 14-00	Словообразование: отрицательные приставки, устойчивые сочетания. Фразовые глаголы take, turn.	Самостоятельная работа, выучить грамматику	Учебник стр 93 упр 1, 3 рабочая тетр. 51 упр 2,3	составить 7 предложений (с каждым фразовым глаголом)	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	15.04.2020 15.00	Выборочная
	15.04 3ур 11-00	Обучение чтению с поиском информации. Написание эссе.	Самостоятельная работа	рабочая тетр. стр 53 Учебник стр 91 рабочая тетр. стр 50	Написать эссе	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	16.04.2020 15.00	Оценка за содержание
	16.04 3ур 11-00	Обучение говорению: описание картинок.	Самостоятельная работа	https://infourok.ru/opisanie-kartinki-v-ustnoj-chasti-vpr-po-anglijskomu-yazyku-dlya-7-klasa-4160244.html	Учебник стр.95 упр.3 Описать картинку	Описание на электронную почту komnat54@yandex.ru	17.04.2020 15.00	Выборочная
	17.04 2ур	Подготовка к тесту по модулю 5.	Самостоятельная работа		рабочая тетр. Стр 83-84-85	Рабочая тетрадь	18.04.2020 15.00	Фронтальная

	9-55							
	18.04 4ур 12-05	Тест по модулю 5.	Самостоятел ьная работа	Учебник стр 119 Упр 1,2,3, 6, 4, 5	В тетради сделать упр. 1, 2, 3 (с переводом), 4, 5, 6	Скриншот на электронну ю почту komnat54@y andex.ru	21.04.2020 15.00	Фронтальная

ФИО учителя
Предмет
Класс

Костина Полина Сергеевна
английский язык
7 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	Текущая аттестация, оценивание
14.04.20-18.04.20	14.04	Подготовка к тесту по Модулю 5	Самостоятельная работа обучающихся	РТ стр.52 (вся) Уч. стр.119	Фотография с письменным заданием в личные сообщения	https://classroom.google.com/c/Njg4Nzg3NTU2NDRa	15.04 до 12:00	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	15.04	Тест по модулю 5	Самостоятельная работа обучающихся	https://classroom.google.com/c/Njg4Nzg3NTU2NDRa	Фотография заданий		15.04 до 12:300	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	16.04	Разбор ошибок	Самостоятельная работа обучающихся Видео конференция с учителем	РТ стр.85 упр.8-10	Фотография заданий		17.04 до 15:00	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	17.04	Актуализация лексики по теме «Праздники». Развитие монологической речи, аргументация высказывания.	Самостоятельная работа обучающихся	Уч. стр.96 упр.2-3 (слова к тексту,перевести в словарь)	Фотография заданий		17.04 до 16:00	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
	18.04	Проект «Праздники в англоговорящих	Самостоятельная работа обучающихся	Уч. стр.96 упр.5	презентация		20.04 до 15:00	Индивидуальная оценка за

		странах».						выполнение заданий
--	--	-----------	--	--	--	--	--	--------------------

ФИО учителя Сагитдинова Рената Маратовна
 Предмет французский язык
 Класс 7Г

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 16.04	Чтение с полным пониманием текста	Видеоконференция с учителем согласно расписанию. Самостоятельная работа обучающихся	Видеоконференция с учителем (платформа zoom) Учебник Стр. 148 №6 (устно) Стр. 150 №8 (письменно) Стр. 158 №1 (чтение, перевод)	Фотография заданий Аудиозапись чтения	sagitdinova.rena@yandex.ru https://vk.com/id152465456	19.04. 2020 в 15.00	Оценка за содержание

ФИО учителя **Осипова Александра Андреевна**
Предмет **Немецкий язык**
Класс **7Г**

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания 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	Развитие навыков устной речи. развитие навыков аудирования. Обучение работе с песенным материалом. Контроль говорения	Асинхронная	Самостоятельная работа в учебнике: 1)стр. 59 упр 5а повторить Упр 5 б – сопоставить даты и человека. (<u>все даты прописью!</u>)	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 Высылать задания в формате электронных документов (MS Word, OpenOffice и т.д.) строго до дедлайна.	17.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания
	17.04	Обучение устному высказыванию . Грамматика-склонение прилагательных в дателном падеже.	Асинхронная	1)повторение склонения сприлагательных 2)придумать 5 выражений (сущ+прил) в разных склонениях и просклонять письменно (должно быть минимум 1 множ. Числ. И разный род сущ.)	Файл на электронную почту/в социальную сеть		17.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания

ФИО учителя Герасимова А.В. и Удальцова А.В.
 Предмет Технология
 Класс 7 «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 - 20.04.20	17.04.2020.	Вышивание лентами	Самостоятельная работа с учебником (асинхронный)	Учебник: §26 – прочитайте, изучите иллюстрации. Устно ответить на вопросы: стр. 159 Выполнить эскиз цветочной композиции для вышивки лентами. Пример выполнения высылается учителем по запросу. Презентации https://infourok.ru/prezentaciya-po-tehnologii-na-temu-vishivka-shyolkovimi-lentami-klass-2513935.html	Сканы, фотокопии выполненных заданий высылаем по электронной почте.	Герасимова А.В. gerasimova-distant@yandex.ru Удальцова А.В. udaltcova.a.v@mail.ru	21.04.20 в 17.00	Фронтальная

ФИО учителя Герасимова Александра Владимировна
 Предмет Изобразительное искусство
 Класс 7 «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	14.04.20.	«Дизайн и архитектур а моего сада».	Асинхронная форма обучения. Самостоятель ная работа обучающихся	Интернет ресурсы. 7 класс https://drive.google.com/file/d/1bCcsKSjid_mZgZIRz9dTmUfxOZQQ4RBm/view?usp=sharing Учебник. стр. 147 -150. Прочитать «Пуголо в огороде или...под шёпот фонтанных струй». Учебник стр. 151 – 153 Прочитать «Цветы – частица сада в доме». Выполнить рисунок на тему: «Икебана».	Результат работы: фотокопии или сканы присылаем по электронной почте.	gerasimova-distant@yandex.ru Герасимова А.В.	Дата, время: 18.04.2020. до 17.00.	Фронтальная

ФИО учителя Баранова Татьяна Юрьевна
 Предмет Информатика
 Класс 7 Г.

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
13.04.20-19.04.20	18.04.2020	Оценка количественных параметров текстовых документов.	Самостоятельная работа обучающихся	1. Читаем и изучаем §4.6, стр.178-183 учебника, презентация к уроку. https://vk.com/club193405956 2. Пройти тест. Электронное приложение к учебнику «Информатика» для 7 класса (УМК Босова Л.Л. и др. 5-9 кл.)  Тест 4 http://www.lbz.ru/metodist/authors/informatika/3/eor7.php	Конспект в тетради (фото) + файл с результатами тестирования	https://vk.com/club193405956 tatyanaspb544@gmail.com	20.04.2020 в 17.00	Оценка за тест.

ФИО учителя Лопатина Маргарита Игоревна
 Предмет Информатика
 Класс 7Г

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	«Оценка количественных параметров текстовых документов»	Самостоятельная работа на платформе	СНАЧАЛА (!) зарегистрироваться или авторизоваться, потом выполнять задания: https://infoe.sdangia.ru/test?id=9670771&nt=True&pub=False После нажатия кнопки «Сохранить ответы» результаты будут автоматически направлены мне, ничего дополнительно делать не нужно.	Прохождение теста на платформе https://infoe.sdangia.ru	Почта для домашних заданий: rin.vatari@gmail.com Указать класс и ФИО Все вопросы в WhatsApp/Telegram по тел. +7 951 682 83 01 в рабочее время.	19.04.2020 в 12:00	Оценка за содержание

ФИО учителя Жукова Светлана Евгеньевна
Предмет История
Класс 7г

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, 16.04.2020	Народные движения в 17 веке. Россия в системе международных отношений.	Общая презентация по двум урокам. Будет опубликована в группе ВКонтакте по ссылке https://vk.com/club193923186 Самостоятельная работа с материалами учебника (асинхронный)	1) Изучить презентацию «Бунташный век». 2) По материалам § 20, заполнить таблицу «Народные движения», распределив материал по столбцам «название восстания/дата/место/причины/результат». Восстание С. Разина разделить на два этапа. 3) Ознакомиться с параграфом 21 – 22 (устно)	Фотография или скан выполненных заданий направляется на электронную почту учителя	super.zhykova@mail.ru	16.04. до 17-00	Фронтальная

ФИО учителя Жукова Светлана Евгеньевна
Предмет Обществознание
Класс 7г

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	Воздействие человека на природу	Самостоятельная работа обучающихся с материалами учебника и сети Интернет (свободный поиск по заданию) Инструкция по ссылке: https://youtu.be/ReoWK8tSmul	Изучить инструкцию по ссылке: https://youtu.be/ReoWK8tSmul Прочитать учебник, § 15 На листе формата А4 выполнить эскиз (макет) экологического плаката, раскрывающего любую экологическую проблему, связанную с антропогенным воздействием.	Скан, фотокопия, текст задания на отдельном листе	super.zhykov.a@mail.ru	17.04.2020 до 17-00	Фронтальная

ФИО учителя Арамисов Юрий Хабасович
 Предмет География
 Класс 7 «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	Южная, Юго-Западная и Центральная Азия	Самостоятельная работа обучающихся	Изучить § 42 (с. 128–133), используя текст параграфа и атлас пройти тест по ссылке https://cloud.mail.ru/public/2Rw1/3wrDB3Dvy	Прохождение теста	Результаты прохождения теста отправить в личные сообщения. https://vk.com/id89834121	16.04. в 18.00	На основе прохождения теста
	15.04	Человек на Евразийском пространстве	Самостоятельная работа обучающихся	Изучить § 43 (с. 134-137). В контурных картах на с.38-39 выполнить задания 1 – 5.	Выполнение письменного задания	Выполненную работу фотографировать и отправлять учителю в личные сообщения https://vk.com/id89834121	18.04. в 18:00.	На основе выполненного задания

ФИО учителя Васильева Галина Владимировна
 Предмет Биология
 Класс 7 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	16.04	Периодизация и продолжительность жизни животных	Самостоятельная работа обучающихся (&48)	Учи.ру Учебник	Фотография заданий стр.учебника(конспект)	vasilieva1960galina@yandex.ru	Дата, время (17.04 2020 в 12.00)	Оценка за содержание ответа(выборочно)
	18.04	Обобщение материала. Эволюция строения. Взаимосвязь строения и функций органов и их систем у животных.	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник	Фотография заданий – вопросов: 1.У птиц мочевой пузырь отсутствует, а у млекопитающих он есть. С чем это связано? 2.Докажите, что без органов чувств животное не выживет. Дать развернутый ответ.	vasilieva1960galina@yandex.ru	Дата, время (20.04 2020 в 12.00)	Оценка за содержание ответа(фронтальная)

ФИО учителя Антонова Елена Иосифовна
 Предмет физика
 Класс 7г

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	Механическая работа. Единицы работы. Мощность. .	Самостоятельная работа обучающихся с учебником Самостоятельная работа на платформе	1.Платформа https://resh.edu.ru/ Учебный предмет «Физика». Урок№28 (просмотреть урок на платформе) 2. Учебник «Физика 7» Тест «Проверь себя» (в конце главы) стр.161 3. §55,56 (прочитать, выписать определения) Упр30,31(1-4) (письменно)	Фотография заданий	Электронная почта: < elena.antonova.hm@gmail.com >	14..04. 2020 в 17.00)	Оценка за содержание ответа.

ФИО учителя Мамлеева Нелли Андреевна
Предмет музыка
Класс 7Г

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	Симфония №8 Ф. Шуберта.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник (http://school521.ru/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0%207.pdf скачать) стр. 124-127 Конспект о творчестве Шуберта. Прослушать (1 часть) симфонии №8 Ф. Шуберта на https://www.youtube.com/	Выполненное задание выслать на электронную почту.	Электронная почта dzmamleeva@mail.ru	До 18.04.20	Оценка за содержание

ФИО учителя Победохин Николай Иванович
 Предмет Физическая культура
 Класс 7 «Г»

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	14.04 15.04 17.04	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- 45 раз 3. Планка – 30-70 сек. 4. Берпи-15-30 раз 5. Стульчик - 40-70 сек. 6. Пресс- 1мин 7. Отжимания- 15-25 раз 8.Планка упор на локти - упор лежа – 30 сек- 1 мин. 9. Прыжки с хлопками 20-40 раз <u>Отдых между упражнениями 1-3 мин.</u>	Фотография дневника самоконтроля	rb-pobeda@mail.ru	15.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				<u>Заполняем дневник самоконтроля на 2 стр. (ниже)</u> <u>Обучающиеся подготовительной группы здоровья</u> <u>выполняют только ОРУ. Дневник самоконтроля</u> <u>ЗАПОЛНЯЮТ!</u>				
13.04.20- 18.04.20	14.04 15.04 17.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоят ельная работа	II. Теоретическое задание: Самостоятельная работа обучающихся: Учебник 5-7 классы, параграф № 23, тема: «Волейбол» стр. 186. https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy Ответить на вопросы: 1. Какие передачи применяются, когда мяч после подачи летит высоко и когда нужно передать мяч назад? 2. Как нужно приземляться после передачи в прыжке?	Фотография выполненно го задания	rb- pobeda@m ail.ru	18.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

Дневник самоконтроля ученика 7 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	20-45 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			