

**ФИО учителя** Макарова Татьяна Васильевна  
**Предмет** Русский язык  
**Класс** 9 б 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
20.04.20- 26.04.20	20.04	Повторение (Фонетика, Графика, Орфография)	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник. стр. 168-169 Упр . 335( устно) 336 ( письменно)	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	22.04 до 16.00	выборочная
	23.04	Повторение (Лексика, Фразеология, Орфография)	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр. 173-175 упр. 347 (2 часть), упр. 349	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	24.04 до 18.00	фронтальная
	23.04	Повторение (Лексика, Фразеология, Орфография)	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник . упр. 351 , 361 (тест) ( ответить таблицей)	Фотография письменного задания (страницы тетради)	mtv544@mail.ru	25.04. до 18.00	фронтальная

ФИО учителя \_\_\_\_\_ Отрепьева А.Г \_\_\_\_\_  
 Предмет \_\_\_\_\_ Литература \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_ 9Б \_\_\_\_\_

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
20.04.20- 26.04.20	20.04 24.04 25.04	1)Творческий портрет Марины Цветаевой. Слово о поэзии, любви и жизни. 2)Образ Родины в лирике М.И.Цветаевой . 3)Обзор творчества А.А.Ахматовой . Трагические интонации в любовной лирике поэта.	1)Самостоятельная работа обучающихся 2) Урок в Zoom – выразительное чтение стихотворений 3)Самостоятельная работа обучающихся (смешанный)	Учебник 1) Стр. 114-124 читать, стр.126 вопр.2 (письменно объяснить). 2) Подготовить выразительное чтение одного стихотворения М.Цветаевой (по выбору) 3) Стр.127-144 читать, стр. 145 вопр.1-3 письменно	1)Фотография выполненных заданий 3)Фотография выполненных заданий	anna.otrepeva1@gmail.com	1)23.04 в 16:00 3) 26.04 в 16:00	1)выборочная 3)выборочная

**ФИО учителя**    **Ефремова Ирина Михайловна**  
**Предмет**        **алгебра**  
**Класс**            **9Б**

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>20.04.20-26.04.20</b>	20.04.20 21.04.20 22.04.20 23.04.20	Повторение. Функции и их графики	Урок в Zoom  Самостоятельная работа	Сайт «Решу ОГЭ» Варианты 1)№ 25720021  2)№ 25720453	На сайте «Решу ОГЭ»	efremovairina544@gmail.com	21.04.20 до 16:00 24.04.20 до 16:00	На основе прохождения теста на сайте

**ФИО учителя**    **Ефремова Ирина Михайловна**  
**Предмет**        **геометрия**  
**Класс**            **9Б**

<b>Период</b>	<b>Дата</b>	<b>Модуль, раздел (тема)</b>	<b>Форма обучения (проведения урока)</b>	<b>Задания с указанием образовательного ресурса</b>	<b>Форма представления результатов</b>	<b>Обратная связь</b>	<b>Дата, время представления результатов (Час дедлайна)</b>	<b>Текущая аттестация, оценивание</b>
<b>20.04.20-26.04.20</b>	20.04.20  23.04.20 12:00	Аксиомы геометрии	Самостоятельная работа обучающихся  Урок-консультация в Zoom	Вариант на сайте «Решу ОГЭ» № 25720766	На сайте «Решу ОГЭ»	efremovairi na 544@gmail.com	23.04.20 до 15:00	На основе прохождения теста на сайте

ФИО учителя \_\_\_\_\_ Смирнова Елена Юрьевна \_\_\_\_\_  
 Предмет \_\_\_\_\_ Английский язык \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_ 9Б \_\_\_\_\_

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
20.04.20- 25.04.20	21.04	Модуль 6. Назад в прошлое. Введение	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 107 упр 2	Фотография задания упр 2	<a href="https://www.rambler.ru/9219382169/">9219382169@rambler.ru</a>	21.04 в 17.00	Фронтальная
	22.04	Отработка новой лексики	Самостоятельная работа обучающихся	стр 107 “Over to you” Учебник стр 108 упр 1,2, слова рамки учить, РТ стр 74 упр 1-2 GR 18	Аудиозапись ‘Over to you’ Фотография задания РТ стр 74 упр 2	<a href="https://www.rambler.ru/9219382169/">9219382169@rambler.ru</a>	22.04 в 17.00	Фронтальная
	23.04	Придаточные предложения Выполнение упражнений.	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 110 упр 2-3, стр 111, слова рамки учить GR 19 РТ стр 75 упр 3	Фотография задания РТ стр 75 упр 3	<a href="https://www.rambler.ru/9219382169/">9219382169@rambler.ru</a>	23.04 в 17.00	Выборочная

	24.04	Закрепление лексического материала.	Самостоятельная работа	<p>Задание на Google drive</p> <p><a href="https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1">https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1</a></p> <p>05.Ех 2 р.110</p> <p>РТ стр 75 упр 1,2</p>	Фотография задания	<p><a href="https://www.rambler.ru/9219382169">@rambler.ru</a></p>	24.04 в 17.00	Выборочная
	25.04	Обучение монологической речи	Самостоятельная работа	<p>Учебник стр 112</p> <p>Упр 2,3,6 слова рамки учить</p> <p>Задание 2</p> <p>на Google drive</p> <p><a href="https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1">https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1</a></p> <p>06.Ех 2 р.112</p>	Фотография задания упр 3,6	<p><a href="https://www.rambler.ru/9219382169">@rambler.ru</a></p>	25.04 в 17.00	Фронтальная

ФИО учителя \_\_\_\_\_ Шмагаровская Ирина Владимировна \_\_\_\_\_  
 Предмет \_\_\_\_\_ Английский язык \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_ 9б \_\_\_\_\_

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
20.04.20- 25.04.20	21.04	Модуль 6. Назад в прошлое. Введение	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 107 упр 2  стр 107 Over to you	Фотография задания упр 2  Аудиозапись 'Over to you'	WhatsApp или <a href="mailto:pdeln@yandex.ru">pdeln@yandex.ru</a>	21.04 в 17.00	Фронтальная
	22.04	Отработка новой лексики	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 108 упр 1,2, слова рамки учить, РТ стр 74 упр 1-2 GR 18	Фотография задания РТ стр 74 упр 2	WhatsApp или <a href="mailto:pdeln@yandex.ru">pdeln@yandex.ru</a>	22.04 в 17.00	Фронтальная
	23.04	Придаточные предложения Выполнение упражнений.	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 110 упр 2-3, стр 111, слова рамки учить GR 19 РТ стр 75 упр 3  Задание	Фотография задания РТ стр 75 упр 3	WhatsApp или <a href="mailto:pdeln@yandex.ru">pdeln@yandex.ru</a>	23.04 в 17.00	Выборочная

				<p>на Google drive</p> <p><a href="https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1">https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1</a></p> <p>05.Ех 2 р.110</p> <p>РТ стр 75 упр 1,2</p>	<p>Фотография задания</p>			
24.04	Закрепление лексического материала.	Самостоятельная работа	<p>Учебник стр 112 Упр 2,3,6</p> <p>Задание 2</p> <p>на Google drive</p> <p><a href="https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1">https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1</a></p>	<p>Фотография задания упр 3,6</p>	<p>WhatsApp или <a href="mailto:pdeln@yandex.ru">pdeln@yandex.ru</a></p>	24.04 в 17.00	Выборочная	
25.04	Обучение монологической речи	Самостоятельная работа	<p>06.Ех 2 р.112</p>		<p>WhatsApp или <a href="mailto:pdeln@yandex.ru">pdeln@yandex.ru</a></p>	25.04 в 17.00	Фронтальная	

ФИО учителя Сагитдинова Р.М.  
 Предмет Французский язык  
 Класс 9б

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
20.04.20- 26.04.20	23.04  25.04	Чтение с выборочным пониманием содержания	Видеоконференция с учителем согласно расписанию.  <a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a>  Самостоятельная работа обучающихся	Видеоконференция с учителем (платформа <a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> )  Учебник Стр. 168 Таблица 5 (чтение, перевод) Стр. 171 №6 (записать свои аргументы)	Фотография заданий  Аудиозапись чтения	<a href="https://vk.com/id152465456">https://vk.com/id152465456</a>  <a href="mailto:sagitdinova.rena@yandex.ru">sagitdinova.rena@yandex.ru</a>	25.04 2020 в 15.00	Оценка за содержание

ФИО учителя      Осипова Александра Андреевна  
 Предмет            Немецкий язык  
 Класс                9Б

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
20.04.20- 26.04.20	23.04	Словарный диктант, чтение письма из Германии и написание ответа на него	Асинхронная	Составить карточку «Правила написания личного письма»	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>	25.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания
	25.04	Тема №10 "Техника". Введение, активизация новой лексики. Прослушивание текстов о роботах и их возможностях	Асинхронная	Составить словарную карту по теме «Техника»: для сущ. род, мн.ч; для глаг. 3 формы, сильный/слабый; для прил. изменение корневой гласной в степенях сравнения	Файл на электронную почту/в социальную сеть	<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>	28.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания

ФИО учителя Лопатина Маргарита Игоревна  
 Предмет Информатика  
 Класс 9Б

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
20.04.20- 26.04.20	21.04. 2020	Контрольная работа №3: Основы алгоритмизации и программирования	Самостоятельная работа <i>(Смешанный формат)</i>	Сначала (!) авторизоваться любым удобным способом, потом выполнять задания: <a href="https://infoege.sdangia.ru/test?id=9737684&amp;nt=True&amp;pub=False">https://infoege.sdangia.ru/test?id=9737684&amp;nt=True&amp;pub=False</a>  После нажатия кнопки «Сохранить ответы» ничего дополнительно делать не нужно.	Прохождение теста на платформе.	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.	22.04. 2020 в 18:00	Оценка за содержание

ФИО учителя Богатова Н.А.  
 Предмет история  
 Класс 9б

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
20.04-24.04	21.04	Повседневная жизнь в 19 в	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельная работа обучающихся Онлайн–занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте <a href="https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91">https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91</a>)</li> <li>Презентация (рассылка в группе в контакте <a href="https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91">https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91</a>)</li> </ul>	Учебник стр 55-61 (читаем, повторяем, вопросы устно), учим слова на стр 61 и готовимся к диктанту	Словарный диктант через платформу ZOOM	В контакте <a href="https://vk.com/nmelman">https://vk.com/nmelman</a> <a href="https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91">https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91</a> nadinakrav@gmail.com	22.04 12.00	фронтальная
	22.04	<i>Россия и мир на рубеже 19 и 20 вв</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельная работа обучающихся Онлайн–занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте <a href="https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91">https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91</a>)</li> <li>Презентация (рассылка в группе в контакте <a href="https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91">https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91</a>)</li> </ul>	Учебник пар 26, стр 65 Ответить на 2 вопроса в начале параграфа	Документ word	В контакте <a href="https://vk.com/nmelman">https://vk.com/nmelman</a> <a href="https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91">https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91</a> nadinakrav@gmail.com	28/04 17.00	Выборочная

**ФИО учителя**    **Богатова Н.А.**  
**Предмет**        **обществознание**  
**Класс**            **9б**

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
20.04-24.04	24.04	Социальные права	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельная работа обучающихся</li> <li>Онлайн-занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте <a href="https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91">https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91</a>)</li> <li>Презентация (рассылка в группе в контакте <a href="https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91">https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91</a>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учебник пар 21 ( читаем, вопросы устно</li> </ul>	Устный опрос	<p>В контакте <a href="https://vk.com/nmelman">https://vk.com/nmelman</a> <a href="https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91">https://vk.com/im?peers=c118&amp;sel=c91</a>)</p> <p>nadinakrav@gmail.com</p>	29.04 16.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выборочная</li> </ul>

ФИО учителя    \_\_\_ Удальцова А.В. \_\_\_\_\_  
 Предмет         \_\_\_ география \_\_\_\_\_  
 Класс            \_\_\_ 9б \_\_\_\_\_

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
20.04.20- 25.04.20	21.04. 20  24.04. 20	Восточная Сибирь. Население. Хозяйство	Самостоятельная работа обучающихся, просмотр видеоурока  <a href="https://is.gd/F9Te1G">https://is.gd/F9Te1G</a>	<b>Учебник</b> параграф 55-56 прочитать и составить краткий рассказ по плану:  Восточная Сибирь (население, хозяйство)  1. Численность, Епр.населения  2. Размещение населения  3. Народы и религии  4. Лесная промышленность  5. Цветная металлургия  6. Электроэнергетика  Выполнить ТЕСТ. Задание смотреть в группе класса в соц.сети Контакт	фото работы в тетради  на эл. почту	<a href="mailto:udaltcova.a.v@mail.ru">udaltcova.a.v@mail.ru</a>	26.04.20  до 20.00	Выборочная

**ФИО учителя** Васильева Галина Владимировна  
**Предмет** Биология  
**Класс** 9Б

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
20.04.20- 26.04.20	23.04	Биосферный уровень.(Эволюция биосфер)	Самостоятельная работа обучающихся (&49)  Видеоурок(интернет-урок)По выбору ученика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учи.ру</li> <li>Учебник</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фотография заданий конспекта(кратко) и ответ на вопрос: Можно ли считать завершенным процесс формирования биосферы?</li> </ul>	vasilieva1960g alina@yandex.ru	Дата, время (24.04 2020 в 12.00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка за содержание ответа(выборочно)</li> </ul>
	25.04	Биосферный уровень. (Гипотезы возникновения жизни)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельная работа обучающихся (&amp;50)</li> </ul> Видеоурок(интернет-урок)По выбору ученика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Учи.ру</li> <li>Учебник</li> </ul>	Фотография заданий конспекта	vasilieva1960g alina@yandex.ru	Дата, время (28.04 2020 в 12.00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка за содержание ответа(выборочно)</li> </ul>

**ФИО учителя**      **Каракулев Алексей Леонидович**  
**Предмет**            **Физика**  
**Класс**                **9 Б**

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
20.04-26.04	20.04	Открытие протона и нейтрона	Самостоятельная работа с учебником, проектная деятельность.	§55, история открытия в тезисах.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	<a href="mailto:karakulev-do@yandex.ru">karakulev-do@yandex.ru</a>	22.04.2020г. 13.00	Оценка за содержание ответа
	22.04	Состав атомных ядер. Ядерные силы	Самостоятельная работа с учебником.	§56, упр.48.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	<a href="mailto:karakulev-do@yandex.ru">karakulev-do@yandex.ru</a>	25.04.2020г. 13.00	Оценка за содержание ответа
	25.04	Энергия связи. Дефект масс	Самостоятельная работа с учебником.	§57, конспект.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	<a href="mailto:karakulev-do@yandex.ru">karakulev-do@yandex.ru</a>	27.04.2020г. 13.00	Оценка за содержание ответа

ФИО учителя Подлобошникова Н.В.  
 Предмет Химия  
 Класс 9б

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
20.04.20-26.04..20	21.04.20	Общие свойства металлов <i>Соединения железа</i>	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник параграф 49 Решить химическую цепочку, написать <u>к каждому</u>	Фотография заданий	<a href="mailto:101chemistry@mail.ru">101chemistry@mail.ru</a>	22.04.20. в 17.00	Выборочная
	24.04.20	<i>Практическая работа №7 по теме «Металлы»</i>	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	уравнению ионное уравнение или ОВБ: железо → хлорид железа(II) → гидроксид железа(II) → гидроксид железа(III) → оксид железа(III) железо → хлорид железа(III) ↓ сульфид железа(II)	Фотография заданий	<a href="mailto:101chemistry@mail.ru">101chemistry@mail.ru</a>	25.04.20.в 17.00	Фронтальная
				Посмотреть видео опыты.				

				<p>Опыт №1,2,3 <a href="https://youtu.be/hLBSwoHS23s">https://youtu.be/hLBSwoHS23s</a></p> <p>Опыт №4,5 <a href="https://youtu.be/t3uV5O3Sar4">https://youtu.be/t3uV5O3Sar4</a></p> <p>Оформить как практическую работу. Данные занести в таблицу: 1-графа № опыта 2-графа, что делали 3-графа, что наблюдали 4-графа, химические реакции с ионными уравнениями 5-графа -выводы</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

ФИО учителя Сизов Дмитрий Игоревич  
 Предмет Физическая культура  
 Класс 9 «Б»

Комплекс упражнений для утренней гимнастики: <https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0>

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
20.04.20- 26.04.20	20.04 22.04 24.04	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=pLT1ZiVBaK0">https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0</a></p> <p>Видео упражнений по ссылке-  <a href="https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUA">https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUA</a>  <u>у</u></p> <p>2. Приседания -30-40 раз</p> <p>3. Планка – 60-90 сек.</p> <p>4. Берпи-15-20 раз</p> <p>5. Стульчик - 40-60 сек.</p> <p>6. Пресс- 60 сек.</p> <p>7. Отжимания- 20-40 раз</p> <p>8.Планка упор на локти - упор лежа – 45 сек- 60 сек.</p> <p>9. Прыжки с хлопками 30-40 раз</p>	Фотография дневника самоконтроля	<a href="mailto:sizov_distant@mail.ru">sizov_distant@mail.ru</a>	24.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				<p><u>Отдых между упражнениями 1-3 мин.</u></p> <p><u>Заполняем дневник самоконтроля на 2 стр. (ниже)</u></p> <p><u>Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют только ОРУ. Дневник самоконтроля ЗАПОЛНЯЮТ!</u></p>				
<p><b>20.04.20-</b> <b>26.04.20</b></p>	<p>20.04 22.04 24.04</p>	<p>Укрупнение материала /Волейбол/</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>II. Теоретическое задание: Учебник 8-9 класс, параграф № 16, тема: «Передача мяча у сетки»</p> <p><a href="https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUA">https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUA</a> У</p> <p>Задание:</p> <p>1.Описать технику выполнения передачи мяча у сетки.</p> <p>2.Перечислить упражнения на совершенствование техники передачи мяча у сетки.</p>	<p>Фотография выполненного задания</p>	<p><a href="mailto:sizov_distant@mail.ru">sizov_distant@mail.ru</a></p>	<p>22.04.2020 в 18:00</p>	<p>Оценка за содержание</p>

**Дневник самоконтроля ученика 9 Б класса \_\_\_\_\_**

Показатели	Даты			
	Пример (20.04-26.04)			
Самочувствие	(Отлично/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	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			