

ФИО учителя Отрепьева А.Г
 Предмет Русский язык
 Класс 11Б

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	Систематизация и повторение	Самостоятельная работа обучающихся	1) Конспект урока	1)Фотография выполненных заданий	anna.otrep eva1@gmail. com	1) 22.04 в 15:00	1)выборочная
	23.04	1) Систематизация и повторение материала, пройденного в 10-11 классах. Текст.	Урок-консультация в ZOOM (21.04)	2) Сочинение-рассуждение по тексту (Текст будет выслан в 9:50 в группе 11Б Дистант в WhatsApp)	2)Фотография сочинения		2)23.04 в 12:00	2)фронтальная
	23.04	2) Сочинение-рассуждение по одной из проблем, поставленных в публицистическом тексте. (2 урока)	(смешанный)					

ФИО учителя _____Отрепьева А.Г_____
 Предмет _____Литература_____
 Класс _____11Б_____

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	Человек в литературе.	Самостоятельная работа обучающихся	1,2) Работа на уроке	1)Работа на уроке. Для отсутствующих на уроке	anna.otrepova1@gmail.com	1,2)22.04 в 16:00	1)выборочная 3)выборочная
	20.04						4)26.04 в 16:00	
	24.04	1) Молодежная проза и ее эстетические особенности.	Урок в ZOOM	3)Прочитать повесть В.Г.Распутина "Последний срок".	на уроке фотография конспекта стр.275-289 (учебник)			
	25.04	2)Деревенская проза: истоки, проблемы, герои. 3)В.М.Шукшин и его герои. 4)Нравственное величие русской женщины в повести В.Г.Распутина "Последний срок".	(20.04, 25.04) (смешанный)	3)Определить литературные параллели к прочитанной повести (сюжет, герои, проблематика)	4)Для отсутствующих на уроке фотография выполненного задания.			

ФИО учителя Рапопорт С.М
Предмет Алгебра и начала анализа
Класс 11 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
20.04.20-26.04.20	20/04.20	Итоговое повторение. Решение различных уравнений.	Асинхронный формат проведения занятий. Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 99 №313	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	22.04.20 14 часов	Оценка за содержание
20.04.20-26.04.20	22.04.20	Итоговое повторение. Решение различных уравнений.	Асинхронный формат проведения занятия. Самостоятельная работа обучающихся	Учебник. Стр 108 №348(2,4), 341 (4)	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	23.04.20 14 часов	Оценка за содержание
20.04.20-26.04.20	23.04.20	Итоговое повторение. Решение различных уравнений.	Асинхронный формат проведения занятия. Самостоятельная работа обучающихся	Учебник. Стр 62 №62 №156(4), 158(4)	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	27.04.20 14 часов	Оценка за содержание

ФИО учителя Рапопорт С.М
Предмет Геометрия
Класс 11 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
20.04.20-26.04.20	21.04.20	Площадь поверхности и объём сферы.	Асинхронный формат проведения занятия. Самостоятельная работа обучающихся	Учебник. стр 181 №751	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	25.04.20 14 часов	Оценка за содержание
20.04.20-26.04.20	25.04.20	Повторение Решение задач.	Асинхронный формат проведения занятия. Самостоятельная работа обучающихся	Учебник. Стр 181 №758	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	27.04.20 14 часов	Оценка за содержание

ФИО учителя: Мясников Алексей Анатольевич
Предмет: английский язык
Класс: 11Б

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	Анализ теста по модулю 5. Работа над ошибками.	Видеоурок: через сервис Zoom: https://zoom.us/j/8123456789	Материалы теста: через сервис Google Формы: https://docs.google.com/forms/u/0/	Фотографии заданий, выполненных письменно	Через электронную почту: alanmdistant@yandex.ru	21.04.20; 20.00	Отметка за содержание выполненной работы
20.04.20-25.04.20	22.04.20	Подготовка к итоговому тесту	Видеоурок: через сервис Zoom: https://zoom.us/j/8123456789	Учебник, стр. 110, упр. 1 - 5	Фотографии заданий, выполненных письменно	Через электронную почту: alanmdistant@yandex.ru	22.04.20; 17.00	Отметка за содержание выполненной работы
20.04.20-25.04.20	22.04.20	Итоговый тест	Асинхронный урок; самостоятельная работа обучающихся	Материалы теста: через сервис Google Формы: https://docs.google.com/forms/u/0/	Форма docs.google.com	Через электронную почту: alanmdistant@yandex.ru	22.04.20; 19.00	Отметка за содержание выполненной работы

20.04.20- 25.04.20	23.04. 20	Выполнение заданий в формате ЕГЭ. Установление соответствий (аудирование)	Асинхронный урок; самостоятельная работа обучающихся	Сдам ГИА: РЕШУ ЕГЭ, раздел № 1, задания 176, 268, источник: https://en- ege.sdamgia.ru/test?them e=27	Фотографии заданий, выполненных письменно	Через электронную почту: alanmdistant@ yandex.ru	23.04.20; 17.00	Отметка за содержание выполненной работы
20.04.20- 25.04.20	24.04. 20	Выполнение заданий в формате ЕГЭ. Выбор ответа: верно/ неверно/ не сказано (аудирование)	Асинхронный урок; самостоятельная работа обучающихся	Сдам ГИА: РЕШУ ЕГЭ, раздел № 2, задания 2715, 2716, источник: https://en- ege.sdamgia.ru/test?them e=47	Фотографии заданий, выполненных письменно	Через электронную почту: alanmdistant@ yandex.ru	24.04.20; 20.00	Отметка за содержание выполненной работы
20.04.20- 25.04.20	25.04. 20	Выполнение заданий в формате ЕГЭ. Множественный выбор (аудирование)	Асинхронный урок; самостоятельная работа обучающихся	Сдам ГИА: РЕШУ ЕГЭ, раздел № 3, задания 615, 661, 707 источник: https://en- ege.sdamgia.ru/test?them e=8	Фотографии заданий, выполненных письменно	Через электронную почту: alanmdistant@ yandex.ru	25.04.20; 20.00	Отметка за содержание выполненной работы

ФИО учителя Курина Ирина Викторовна
Предмет английский язык
Класс 11Б

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	Лексико-грамматический тест по модулю 5	Самостоятельная работа обучающихся	Лексико-грамматический тест (почта)	Фотография задания на почту	Disted544@yandex.ru	21.04.2020 До 19.00	Отметка за выполненное задание
	22.04	Задания в формате ЕГЭ (аудирование-установление соответствий)	Самостоятельная работа на платформе	Выполнить задание на платформе (раздел аудирование) https://neznaika.info/ege/english/513-variant-13.html	Скриншот выполненного задания на платформе	Disted544@yandex.ru	22.04.2020 До 19.00	На основе прохождения теста на платформе
	22.04	Модуль 5. Задания в формате ЕГЭ (аудирование-верно/неверно/не сказано)	Самостоятельная работа на платформе	Выполнить задание на платформе https://neznaika.info/ege/english/513-variant-13.html	Скриншот выполненного задания на платформе	Disted544@yandex.ru	22.04.2020 До 19.00	На основе прохождения теста на платформе
	23.04	Задания в формате ЕГЭ (аудирование-	Самостоятельная работа на платформе	Выполнить задание на платформе (7-	Скриншот выполненного задания на платформе	Disted544@yandex.ru	23.04.2020	На основе выполнения задания на платформе

		верно/неверно /не сказано)	платформе	11/22-24): https://computer.eltseessentials.com/listening/?_ga=2.174875042.1844443254.1587047967-1778271924.1586433470	платформе		До 19.00	платформе
	24.04	Контроль аудирования	Самостоятельная работа обучающихся	Выполнить задание (на почте)	Фотография выполненного задания	Disted544@yandex.ru	24.04.2020 До 19.00	Отметка за выполненное задание на платформе
	25.04	Задания в формате ЕГЭ (чтение-озаглавливание отрывков текста)	Самостоятельная работа на платформе	Выполнить задание на платформе (раздел чтение № 10): https://neznaika.info/ege/english/635-variant-16.html	Скриншот выполненного задания на платформе	Disted544@yandex.ru	25.04.2020 До 19.00	Отметка за выполненное задание на платформе

ФИО учителя: Чернова Ю.Г.

Предмет: английский язык

Класс: 116

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
20.04-25.04	21.04.2020	Чтение с общим пониманием	Самостоятельная работа (асинхронный)	Учебник Стр 132 упр1.2	Фотография задания	Viber 89119517649	22.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	22.04.2020	Работа с лексикой	Самостоятельная работа	Учебник Стр 133 упр 4.5,6	Выслать фото выполненного задания	Viber 89119517649	23.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	23.04.2020	семантизация лексики	Самостоятельная работа.	Учебник Стр 134 упр 1,2,5,6	Фотография задания	Viber 89119517649	24.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	24.04.2020	Подготовка к ЕГЭ	Самостоятельная работа	Е.С. Музланова. Вариант 23 грамматика	Фотография задания	grigorievna-j@mail.ru	25.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	24.04.2020	Семантизация лексики	Самостоятельная работа	Учебник Стр 135 упр 7,8,11	Фотография выполненного задания	Viber 89119517649	25.04.2020	Выборочная оценка
	25.04.2020	Подготовка к ЕГЭ Чтение	Самостоятельная работа	www.yandexrepetitor.ru	Прохождение теста на заданной платформе	Viber 89119517649	27.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание

ФИО учителя Сухарская Алла Борисовна
 Предмет французский язык
 Класс 11 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
20.04.20- 26.04.20	24.04	Почему важно защищать окружающую среду.	Самостоятельная работа на сайте	https://www.podcastfrancaisfacile.com/dialogue/acheter-des-vetements.html прослушать текст, прочитать, перевести	Фотография заданий на почту	Olgamour1971@gmail.com	Дата, время	На основе письменного выполнения заданий в полном объеме
	25.04	Защищая экологию, человек защищает себя	Самостоятельная работа на сайте	составить свой диалог по теме			26.04 2020, 11.00	

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

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	24.04	Тема №9 "Работа в гостинице" Введение. Активизация новой лексики. Определительные придаточные предложения с предлогами. Выполнение небольших заданий по раздаточному материалу	Асинхронная	1) Просмотр видео по грамматической теме. Сделать конспект	Файл на электронную почту/в социальную сеть	Электронная почта: alexandra.osipova11@yandex.ru Социальная сеть ВКонтакте: https://vk.com/alexandra.osipova11	26.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания
	25.04	Лексические структуры для составления жалобы, возражения на жалобу, ответ администратора. Умение дать оценку уровня отеля по небольшим текстам в учебниках. Аудирование и выполнение заданий после прослушивания	Асинхронная	1) Уч-к стр. 79 упр 2.: а) послушать диалог; б) перевести слова; в) выписать из диалогов ситуации (что произошло и как на это отреагировали) г) перевести выражения в зеленой рамке после упражнения Скачать аудио к учебнику		Высылать задания в формате электронных документов (MS Word, OpenOffice и т.д.) строго до дедлайна.	28.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания

ФИО учителя Баранова Татьяна Юрьевна
 Предмет Информатика
 Класс 11 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
20.04.20- 26.04.20	22.04.2020	Информация. Кодирование информации.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная)	Изучить презентации к уроку. https://vk.com/club193409843 Пройти тест: https://testedu.ru/test/informatika/11-klass/kodirovanie-informaczii.html	Фото результата выполненного теста.	https://vk.com/club193409843 tatyanaspb54@gmail.com	22.04.2020 в 17.00	Оценка за тест

ФИО учителя	<u>Лопатина Маргарита Игоревна</u>
Предмет	<u>Информатика</u>
Класс	<u>11Б</u>

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	22.04. 2020	Устройство компьютера и программное обеспечение.	Самостоятельная работа на платформе <i>(Смешанный формат)</i>	Сначала (!) авторизоваться на сайте, затем выполнить задания. Для тех, кто НЕ сдает ЕГЭ: https://inf-oge.sdamgia.ru/test?id=9737937&nt=True&pub=False Для тех, кто сдает ЕГЭ: https://inf-ege.sdamgia.ru/test?id=6287991&nt=True&pub=False	Прохождение теста на платформе	Все вопросы в WhatsApp/Telegram по тел. +7 951 682 83 01 в рабочее время.	26.04. 2020 в 12:00	На основе прохождения теста на платформе

ФИО учителя Богатова Н.А.
Предмет история
Класс 11б

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	Международные отношения во второй половине 20в и начале 21 в	- Самостоятельная работа обучающихся Онлайн–занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110) - Презентация (рассылка в группе в контакте https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110)	Учебник стр 371 (читаем)	Готовимся к самостоятельной работе	В контакте https://vk.com/nmelman https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110) nadinakrav@gmail.com	22.04	
	22.04	Международные отношения во второй половине 20в и начале 21 в	Самостоятельная работа обучающихся Презентация (рассылка в группе в контакте https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110)	Ответить на вопросы на стр 378	Документ word	В контакте https://vk.com/nmelman https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110) nadinakrav@gmail.com	24/04 17.00	фронтальная
	24.04	Эволюция советской внешней политики 1953-1191	- Самостоятельная работа обучающихся Онлайн–занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110) - Презентация (рассылка в группе в контакте https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110)	Учебник, пар 56, стр 379, читать, устно отвечать на вопросы		В контакте https://vk.com/nmelman https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110) nadinakrav@gmail.com	28.04 12.00	выборочная

ФИО учителя Богатова Н.А.
Предмет обществознание
Класс 11б

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	Политическая идеология	- Самостоятельная работа обучающихся - Онлайн–занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4886/main/227486/ - Презентация (рассылка в группе в контакте https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110)	- Учебник пар 21 (читаем, вопросы устно; https://resh.edu.ru/subject/lesson/4886/train/227490/ пройти 5 вопросов	фото	- В контакте https://vk.com/nmelman https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110 - nadinakrav@gmail.com	21.04 16.00	1. Выборочная
	24.04	Практическое занятия Политическая идеология	Самостоятельная работа обучающихся	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4886/control/1/227504/	фото	- В контакте https://vk.com/nmelman https://vk.com/im?peers=167631066_c103&sel=c110 - nadinakrav@gmail.com	28.04 16.00	2. выборочная

ФИО учителя Горбачёва Юлия Сергеевна
Предмет Основы безопасности жизнедеятельности
Класс 11 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
20.04.20-25.04.20	20.04	Укрупнение материала /тема/ «Основные виды воинской деятельности».	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник § 50 стр. 240-245 Прочитать (Дополнительные материалы к § 50) «Героическая оборона Брестской крепости» Составить краткий отзыв (8-10 предложений).	Отправить в электронном виде.	электронный адрес iulija.gorbachewa@yandex.ru	25.04.2020 в 18.00	Фронтальная. Оценка за содержание.

ФИО учителя __Юплова Т.А._____
 Предмет __география_____
 Класс __11 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
20.04.20- 25.04.20	25.04.20	Глобальные проблемы человечества. Отсталость, голод, болезни.	Самостоятельная работа обучающихся, просмотр видеофильма https://is.gd/LPDkrb	Учебник параграф 25 прочитать и выполнить задание (в тетради или документ Word) Приведите примеры взаимосвязи глобальных проблем современности.	Фото в тетради или документ Word на эл. почту	544geo45@mail.ru	27.04.20 до 20.00	Выборочная

ФИО учителя Васильева Галина Владимировна
Предмет Биология
Класс 11Б

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	Эволюция биосферы и человек.(Гипотеза о происхождении жизни)	Самостоятельная работа обучающихся (&89) Видеоурок(интернет-урок)По выбору ученика	- Учи.ру - Учебник	Фотография заданий конспекта	vasilieva1960galina@yandex.ru	Дата, время (24.04 2020 в 12.00)	3. Оценка за содержание ответа(выборочно)

ФИО учителя **Каракулев Алексей Леонидович**
Предмет **Физика**
Класс **11 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	Лазеры	Самостоятельная работа с учебником.	§76, ответы на вопросы стр.293, задачи ЕГЭ стр.293.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	karakulev-do@yandex.ru	24.04.2020г. 12.00	Оценка за содержание ответа
	24.04	Строение атомного ядра. Ядерные силы	Самостоятельная работа с учебником.	§78, вопросы стр.302, задачи ЕГЭ стр.302.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	karakulev-do@yandex.ru	27.04.2020 14.00	Оценка за содержание ответа

ФИО учителя **Каракулев Алексей Леонидович**
Предмет **Астрономия**
Класс **11 Б**

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
20.04- 26.04	22.04	Скопления галактик	Самостоятельная работа с учебником.	§33, вопросы и задания стр. 123	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	karakulev- do@yandex .ru	29.04.2020г. 11.00	Оценка за содержание ответа

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

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
20.04.20- 26.04.20	23.04. 20	Неметаллы <i>Водородные соединения неметаллов</i>	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник Параграф40 Видеоурок https://youtu.be/ijbaZyPO5CQ Конспект, вопрос1	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	24.04.20 в 17.00	Выборочная

ФИО учителя Победохин Николай Иванович, Балабанова Татьяна Николаевна

Предмет **Физическая культура**

Класс **11 «Б»**

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 результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
20.04.20- 26.04.20	20.04 22.04 24.04	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	Фотография дневника самоконтроля	Sportzal544@yandex.ru	22.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				10. Обратные отжимания 15-25 раз Видео упражнений по ссылке- https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy/ Отдых между упражнениями 1-3 мин. <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>					
20.04.20- 26.04.20	20.04 22.04 24.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	II. Теоретическое задание: Самостоятельная работа обучающихся: Учебник 10-11 классы, параграф № 18, тема: «Волейбол» стр. 72. https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy/10-11%D0%BA%D0%BB.pdf Ответить на вопросы для самоконтроля в конце параграфа стр. 82	Фотография выполненного тестового задания.	Sportzal544@yandex.ru	24.04.2020 18:00	в	Оценка за содержание

Дневник самоконтроля ученика 11Б класса _____

Показатели	Даты			
	Пример (20.04-26.04)			
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			