

ФИО учителя Нина Николаевна жук
Предмет Русский язык
Класс 9 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
20.04.20- 26.04.20	20.04	Морфемика. Словообразование. Орфография.	1) Консультация в ZOOM (20.04 в 10.00)	1) Учебник: Стр 181-185; упр.№ 362	1,2) Фотография письменного задания (страницы тетради)	ninanikolaev nazhuk9g@yandex.ru	1) 21.04 в 16.00 2,3) 26.04 в 16.00	1. Выборочная 2. Выборочная 3. Фронтальная Примечание: 1. Задание отправлять на эл. почту. 2. Присылать не позднее часа дедлайна. 3. Присылать полностью выполненные задания (2 часа дедлайна= 2 письма с заданием)
	25.04	Морфемика. Словообразование. Орфография.	2) Консультация в ZOOM (25.04 в 10.00) 3) Самостоятельная работа обучающихся.	2) Учебник: Стр 181-185; упр.№ 366 3) http://fipi.ru/	3) Фотография текста сжатого изложения /DE398F/			
	25.04.	Сжатое изложение с элементами сочинения	(смешанный)	/Открытый банк заданий ОГЭ-Русский язык- Информационная обработка текстов различных стилей и жанров- DE398F/	Примечание: Задание необходимо подписать (фамилия, имя, класс)			

ФИО учителя _____Отрепьева А.Г_____
 Предмет _____Литература_____
 Класс _____9Г_____

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 23.04 25.04	1) Обзор творчества А.А.Ахматовой . Трагические интонации в любовной лирике поэта. 2)Особенности поэзии А.А.Ахматовой . 3)Человек и природа в творчестве Н.А.Заболоцкого	1,3)Самостоятельная работа обучающихся 2) Урок в Zoom (23.04) (смешанный)	Учебник 1) Стр.127-145 читать, стр.145 устно ответить на вопр.1-3 2)Подготовить выразительное чтение одного стихотворения А.А.Ахматовой 3)Стр.148-166 прочитать, стр.168 вопр. 2 с использованием слов и словосочетаний вопр.3 стр. 169 (устно)	2) Работа на уроке в Zoom 3) Аудиозапись не более 3 мин.	anna.otrep va1@gmail. com	1)23.04 в 13:30 3)27.04 в 16:00	1) выборочная 2) выборочная 3) выборочная

ФИО учителя Терещенкова Елена Валентиновна
Предмет алгебра
Класс 9г

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	Повторение. Текстовые задачи	Самостоятельная работа 1. https://math-oge.sdamgia.ru/?redir=1 2. https://edu.skysmart.ru/student/nutehesoho	Вариант 3	Фотография решения и отправка на почту	yelena.valentini@bk.ru	22.04.20 20.04	Оценка содержания
	23.04.20	Повторение. Текстовые задачи	Самостоятельная работа на https://edu.skysmart.ru/student/busezunpu			yelena.valentini@bk.ru	23.04	Оценка содержания
	24.04.20	Повторение. Текстовые	Самостоятельная работа на		Фотография решения и	yelena.valentini@bk.ru	24.04	Оценка содержания

		задачи	https://math-oge.sdamgia.ru/?re_dir=1 https://edu.skysmart.ru/student/buseznupu	Вариант 5	отправка на почту		26.04	
	25.04.20	Повторение. Текстовые задачи	Самостоятельная работа 1. https://edu.skysmart.ru/student/nupopasora				25.04	Оценка содержания

ФИО учителя Терещенкова Елена Валентиновна
Предмет геометрия
Класс 9г

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	22.04. 20	Аксиомы геометрии	Самостоятельная работа с учебником https://math-oge.sdamgia.ru/?redir=1	Решу.ОГЭ, варианты 2,4,6, задания 16-20	Фотография решения и отправка на почту	yelena.valentynova@bk.ru	24.04.20	Выборочная
	23.04. 20	Аксиомы геометрии	Самостоятельная работа с учебником https://math-oge.sdamgia.ru/?redir=1	Решу.ОГЭ, варианты 8,10,12, задания 16-20	Фотография решения и отправка на почту	yelena.valentynova@bk.ru	25.04.20	

ФИО учителя _____ Смирнова Елена Юрьевна _____
 Предмет _____ Английский язык _____
 Класс _____ 9Г _____

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	9219382169@rambler.ru	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	9219382169@rambler.ru	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	9219382169@rambler.ru	23.04 в 17.00	Выборочная

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

ФИО учителя _____ Шмагаровская Ирина Владимировна _____
 Предмет _____ Английский язык _____
 Класс _____ 9г _____

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 pdeln@yandex.ru	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 pdeln@yandex.ru	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 на Google drive	Фотография задания РТ стр 75 упр 3	WhatsApp или pdeln@yandex.ru	23.04 в 17.00	Выборочная

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

ФИО учителя _____ Янс Райнир Питер _____
 Предмет _____ Английский язык _____
 Класс _____ 9Г _____

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	WhatsApp +7921365 7499	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, стр 109 упр 6 GR 18	Аудиозапись 'Over to you' Фотография задания упр 1,6 Аудиозапись упр 2a	или reinjek@gmail.com WhatsApp +7921365 7499 или reinjek@gmail.com	22.04 в 17.00	Фронтальная
	23.04	Придаточные предложения Выполнение упражнений.	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 110 упр 23, стр 111 упр 5	Фотография задания упр 3,5	WhatsApp +7921365	23.04 в 17.00	Выборочная

	24.04	Закрепление лексического материала.	Самостоятельная работа	GR 19 Задание на Google drive https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1 05.Ех 2 р.110 Рт стр 75 упр 1,2,3	Фотография задания Фотография задания упр 2,6	7499 или reinjek@gmail.com WhatsApp или reinjek@gmail.com WhatsApp или reinjek@gmail.com	24.04 в 17.00	Фронтальная,. Выборочная
		Обучение монологической речи	Самостоятельная работа	Учебник стр 112 Упр 2,6 Задание на Google drive https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1				

	25.04			e.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1 06.Ex 2 p.112			25.04 в 17.00	Фронтальная
--	-------	--	--	--	--	--	---------------	-------------

ФИО учителя Сагитдинова Рената Маратовна
 Предмет Французский язык
 Класс 9г

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	21.04 25.04	Чтение с выборочным пониманием содержания	Видеоконференц ия с учителем согласно расписанию. https://zoom.us/	Видеоконференц ия с учителем (платформа https://zoom.us/) Учебник Стр. 168 Таблица 5 (чтение, перевод) Стр. 171 №6 (придумать свои аргументы)	Фотография заданий	https://vk.co m/id152465 456 sagitdinova.r ena@yandex .ru	25.04 2020 в 15.00	Оценка за содержание

ФИО учителя **Осипова Александра Андреевна**
Предмет **Немецкий язык**
Класс **9Г**

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	Повторение лексико-грамматического материала. Слушать и понимать текст песни. Составление диалогов.	Асинхронная	1)Просмотр видео по грамматической теме	Файл на электронную почту/в социальную сеть	Электронная почта: alexandra.osipova11@yandex.ru Социальная сеть ВКонтакте: https://vk.com/alexandra.osipova11	20.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания
	18.04	Чтение текстов об экстремальных видах спорта и их соответствие иллюстрация м.	Асинхронная	1)уч-к стр 58 упр 6: написать письмо другу об экстремальных видах спорта. Рекомендации к написанию письма.	Файл на электронную почту/в социальную сеть	Высылать задания в формате электронных документов (MS Word, OpenOffice и т.д.) строго до дедлайна.	20.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания

ФИО учителя Баранова Татьяна Юрьевна
 Предмет Информатика
 Класс 9 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
20.04.20- 26.04.20	21.04.2020	Основные этапы разработки и исследования моделей на компьютере	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная)	Изучить презентацию к уроку. Просмотреть видео и выполнить задание https://vk.com/club193408860	Конспект + скрин или файл или видео с выполненным заданием	https://vk.com/club193408860 tatyanaspb544@gmail.com	22.04.2020 в 17.00	Оценка за задание

ФИО учителя Лопатина Маргарита Игоревна
 Предмет Информатика
 Класс 9Г

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: https://info.sdamgia.ru/test?id=9737684&nt=True&pub=False После нажатия кнопки «Сохранить ответы» ничего дополнительно делать не нужно.	Прохождение теста на платформе.	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.	22.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

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

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	- Самостоятельная работа обучающихся - Онлайн–занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте https://vk.com/im?peers=124997041_c91_c110&sel=c120) - Презентация (рассылка в группе в контакте https://vk.com/im?peers=124997041_c91_c110&sel=c120)	Учебник стр 55-61 (читаем, повторяем, вопросы устно), учим слова на стр 61 и готовимся к диктанту	Словарный диктант через платформу ZOOM	В контакте https://vk.com/nmelman https://vk.com/im?peers=124997041_c91_c110&sel=c120 nadinakrav@gmail.com	22.04 13.00	фронтальная
	22.04	<i>Россия и мир на рубеже 19 и 20 вв</i>	- Самостоятельная работа обучающихся - Онлайн–занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте https://vk.com/im?peers=124997041_c91_c110&sel=c120) - Презентация (рассылка в группе в контакте https://vk.com/im?peers=124997041_c91_c110&sel=c120)	- Учебник пар 26, стр 65 - Ответить на 2 вопроса в начале параграфа	Документ word	В контакте https://vk.com/nmelman https://vk.com/im?peers=124997041_c91_c110&sel=c120 nadinakrav@gmail.com	28/04 17.00	Выборочная

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

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	- Самостоятельная работа обучающихся Онлайн–занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте https://vk.com/im?peers=124997041_c91_c110&sel=c120 - Презентация (рассылка в группе в контакте https://vk.com/im?peers=124997041_c91_c110&sel=c120	Учебник пар 21 (читаем, вопросы устно	Устный опрос	В контакте https://vk.com/nmelman https://vk.com/im?peers=124997041_c91_c110&sel=c120 nadinakrav@gmail.com	29.04 16.00	Выборочная

ФИО учителя __Удальцова А.В._____
 Предмет __география_____
 Класс __9 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
20.04.20- 25.04.20	21.04.20 22.04.20	Восточная Сибирь. Население. Хозяйство	Самостоятельная работа обучающихся, просмотр видеоурока https://is.gd/F9Te1G	Учебник 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	udaltcova.a.v@mail.ru	25.04.20 до 20.00	Выборочная

ФИО учителя Васильева Галина Владимировна
Предмет Биология
Класс 9Г

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	Биосферный уровень.(Эволюция биосфер)	Самостоятельная работа обучающихся (&49) Видеоурок(интернет-урок)По выбору ученика	- Учи.ру - Учебник	Фотография заданий конспекта(кратко) и ответ на вопрос: Можно ли считать завершенным процесс формирования биосферы?	vasilieva1960galina@yandex.ru	Дата, время (23.04 2020 в 12.00)	Оценка за содержание ответа(выборочно)
	25.04	Биосферный уровень. (Гипотезы возникновения жизни)	Самостоятельная работа обучающихся (&50) Видеоурок(интернет-урок)По выбору ученика	- Учи.ру - Учебник	Фотография заданий конспекта	vasilieva1960galina@yandex.ru	Дата, время (28.04 2020 в 12.00)	Оценка за содержание ответа(выборочно)

ФИО учителя **Каракулев Алексей Леонидович**
Предмет **Физика**
Класс **9 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
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)	karakulev-do@yandex.ru	24.04.2020г. 15.00	Оценка за содержание ответа
	24.04	Состав атомных ядер. Ядерные силы	Самостоятельная работа с учебником.	§56, упр.48.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	karakulev-do@yandex.ru	25.04.2020 11.00	Оценка за содержание ответа
	25.04	Энергия связи. Дефект масс	Самостоятельная работа с учебником.	§57, конспект.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	karakulev-do@yandex.ru	27.04.2020 09.00	Оценка за содержание ответа

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

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	Общие свойства металлов <i>Железо</i>	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник параграф 48 Вопросы после параграфа 1-2, письменно Видеоурок https://youtu.be/oKfE_EGfP0M https://youtu.be/CxKWkj9ZQ9s	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	21.04.20. в 17.00	Выборочная
	23.04.20	<i>Соединения железа</i>	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник параграф 49 Видеоурок https://youtu.be/8rk7tJfauXQ Решить химическую цепочку, написать <u>каждому</u> уравнению	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	24.04.20.в 17.00	Фронтальная

				ионное уравнение или ОВБ: железо → хлорид железа(II) → гидроксид железа(II) → гидроксид железа(III) → оксид железа(III) железо → хлорид железа(III) ↓ сульфид железа(II)				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

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	Укрупнение материала	Самостоятельная работа	I. Практическое задание:	Фотография дневника самоконтроля	sizov_distant@mail.ru	24.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание
	21.04	/Волейбол/		1. ОРУ (Общеразвивающие упражнения) -5 мин (https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0)				
	24.04			Видео упражнений по ссылке- https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy 2. Приседания -30-40 раз 3. Планка – 60-90 сек. 4. Берпи-15-20 раз 5. Стульчик - 40-60 сек. 6. Пресс- 60 сек. 7. Отжимания- 20-40 раз 8.Планка упор на локти - упор лежа – 45 сек- 60 сек. 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>				
20.04.20- 26.04.20	20.04 21.04 24.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	II. Теоретическое задание: Учебник 8-9 класс, параграф № 16, тема: «Передача мяча у сетки» https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy Задание: 1.Описать технику выполнения передачи мяча у сетки. 2.Перечислить упражнения на совершенствование техники передачи мяча у сетки.	Фотография выполненного задания	sizov_distant@mail.ru	22.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

Дневник самоконтроля ученика 9 Г 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			