

ФИО учителя Румынская Елена Леонидовна
Предмет Русский язык
Класс 9А

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 и систематизация знаний (Сложное предложение)	Самостоятельная работа	Учебник стр. 130-138, теория. Упр. 273, 275, 280	Фото на почту	elena.ruminskaya@yandex.ru	26.04. (до 17-00)	Фронтальная
	24.04	Повторение и систематизация знаний (Сложное предложение)	Самостоятельная работа	стр. 139-141, теория. Упр. 294, 296	Фото на почту	elena.ruminskaya@yandex.ru	26.04. (до 17-00)	Фронтальная

ФИО учителя Румынская Елена Леонидовна
Предмет Литература
Класс 9А

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	М.А. Шолохов. Жизнь и творчество	Самостоятельная работа	Стр. 161-166, выбрать любое стихотворение, выразительно прочитать, записать аудио. Стр. 170-173, конспект биографии. Стр. 195-196, письменно ответить на вопросы 1, 2, 5, 6	Фото на почту, аудиозапись	elena.rumin skaya@yandex.ru	26.04. (до 17-00)	Фронтальная
	24.04	Б.Л.Пастернак. Жизнь и творчество	Самостоятельная работа	Стр. 198-205, конспект. Стр. 205-210, выбрать любое стихотворение, выразительно прочитать, записать аудио.	Фото на почту, аудиозапись	elena.rumin skaya@yandex.ru	26.04. (до 17-00)	Фронтальная

ФИО учителя Рапорт Софья Мариковна
 Предмет алгебра
 Класс 9а.

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 обучающихся(асинхронный формат занятия)	Учебник стр 89 №188, 189	фотография выполнения самостоятельной работы по теме	Электронный адрес sofya.raport@mail.ru	23.04.20 15 часов	Оценка за содержание
20/04/20-26.04.20	23.04.20	Повторение. Текстовые задачи.	Самостоятельная работа обучающихся(асинхронный формат занятия)	Учебник стр102 №218, стр 112 №258	Фотография выполнения самостоятельной работы по теме	Электронный адрес sofya.raport@mail.ru	24.04.20 15 часов	Оценка за содержание
20.04.20-26.04.20	24.04.20	Повторение. Текстовые задачи.	Самостоятельная работа обучающихся(асинхронный формат занятия)	Учебник стр273 №555, 556	Фотография выполнения самостоятельной работы по теме	Электронный адрес sofya.raport	25.04.20 15 часов	Оценка за содержание

			занятия)			@mail.ru		
20.04.20- 26.04.20	25.04. 20	Повторение. Функции и графики.	Самостоятельная работа обучающихся(аси нхронный формат занятия)	Учебник стр 57 №119(1), №120	Фотография выполнения самостоятельной работы по теме	Электрон ный адрес sofya.rapo port @mail.ru	27.04.20 15 часов	Оценка за содержание

ФИО учителя Рапопорт С.М
Предмет Геометрия
Класс 9 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
20.04.20- 26.04.20	23.04.20	Многогранники.	Самостоятельная работа обучающихся(асинхронный формат занятия)	Учебник. Стр302-313 Повторить теорию. Стр 128№480(в) Стр133 №493	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	25.04.20 15 часов	Оценка за содержание
20.04.20- 26.04.20	25.04.20	Многогранники	Самостоятельная работа обучающихся(асинхронный формат занятия)	Учебник .стр 135 №517	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	27.04.20 15 часов	Оценка за содержание

ФИО учителя Курина Ирина Викторовна
Предмет английский язык
Класс 9А

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	Обучение чтению с извлечение необходимой информации	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник с. 114-115 текст прочитать, перевести. № 1/check these words - перевод слов № 3,4,5 – письменно. № 6 - устно	Фотография заданий Аудиозапись	Disted544@yandex.ru	21.04.2020 в 19.00	Отметка за выполненный тест
	22.04	Обучение аудированию с извлечением нужной информации	Самостоятельная работа обучающихся	Прослушать аудиозапись и выполнить задание (на почте)	Фотография задания	Disted544@yandex.ru	22.04.2020 в 19.00	Отметка за выполненный тест
	23.04	Введение нового лексико-грамматического материала	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник с 112 № 6 – письменно. Лексико-	Отправить выполненное задания на почту	Disted544@yandex.ru	23.04.2020 в 19.00	Отметка за выполненное задание

				грамматическое задание на почте (высылается на почту каждому обучающемуся на почту)				
	24.04	Обучение диалогической речи	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник с.113 № 1а – перевод № 2 – прочитать. Перевести № 3 – устно № 4 – составить свой диалог про музей Диккенса. Workbook – с. 76 № 3,4	Фотография перевода слов, заданий. Фотография диалога на почту Фотография задания на почту	Disted544@yandex.ru	24.04.2020 в 19.00	Отметка за выполненное задание
	25.04	Чтение с поиском нужной информации	Самостоятельная работа обучающихся	Выполнить задание на платформе Раздел Чтение https://neznaika.info/oge_eng/670-variant-4.html	Фотография на почту	Disted544@yandex.ru	25.04.2020 в 19.00	Отметка за выполненное задание

ФИО учителя: Хамедов Олег Борисович

Предмет: английский язык

Класс: 9А

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
21.04.2020 - 25.04.2020	21.02.2020	Обучение монологической речи	Самостоятельная работа (асинхронный)	Учебник стр 110 упр 1-3 Новые слова и выражения учить стр 111 Выполнить упр 1-3 стр 74 рабочая тетрадь	Фотография задания Аудиофайл с записью : Чтение упр 2 стр 110-111 (любой абзац на выбор)	Enjoy.englishathome@gmail.com	23.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	22.02.2020	Обучение диалогической речи «В музее»	Самостоятельная работа (асинхронный)	Учебник стр 113 упр 1-5 Составить диалог по образцу Упр 5 стр 113	Фотография заданий	Enjoy.englishathome@gmail.com	24.04.2020 15.00	Оценка за выполненное задание
	23.02.2020 9.55-10.25 !	Подготовка к итоговому тесту.	Самостоятельная работа (смешанная) Работа на Платформе https://zoom.us	Учебник упр 1-5 стр 114-115 Новые слова и выражения учить, стр 115 Рабочая тетрадь Упр. 1-4 стр 76 упр 1-3	Фотография заданий	Enjoy.englishathome@gmail.com	27.04.2020 15.00	Оценка за выполненное задание

				стр 77				
	24.02.2020	Введение нового грамматического материала. Инверсия.	Самостоятельная работа	Учебник GR 20-21 Inversion (Инверсия) изучить. https://www.engvid.com/english-grammar-inversion/ просмотреть. Изучить http://usefulenglish.ru/miscellany/inversion Тест https://www.usingenglish.com/quizzes/251.html	Скриншот выполненного теста	Enjoy.englishathome@gmail.com	25.04.2020 16.00	Самоконтроль
	25.02.2020	Аудирование с общим пониманием.	Самостоятельная работа	Задание: https://drive.google.com/open?id=1G0tF65DBK1jAo3kHxH072R6zcL7ykNKj Аудиофайл: https://drive.google.com/open?id=1Qa60EORNKke-M3mhs79L7NngNZz8Ez0u	Фотография заданий	Enjoy.englishathome@gmail.com	26.04.2020 14.00	Оценка за выполненное задание

ФИО учителя: Яковлева Светлана Алексеевна

Предмет: английский язык

Класс: 9А

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
21.04.2020 -25.04.2020	21.02.2020	Обучение монологической речи	Самостоятельная работа (асинхронный)	Учебник стр 110 -111учить новые слова. Стр.75 упр.1-2	Фотография задания Аудиофайл с записью : Рассказ стр.111 упр.6	svetauchitelka@gmail.com	23.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	22.02.2020	Обучение диалогической речи «В музее»	Самостоятельная работа (асинхронный)	Учебник стр 113 упр 1-5 Составить диалог по образцу Упр 5 стр 113	Фотография заданий Аудиофайл	svetauchitelka@gmail.com	24.04.2020 15.00	Оценка за выполненное задание
	23.02.	Подготовка к итоговому	Самостоятельная	WB стр.59, стр.72 упр.2,	Фотография	svetauchitelka@gmail.com	27.04.2020	Оценка за выполненное

	2020	тесту.	работа	стр.73,стр.85 упр.2, стр.87 упр.1-2	заданий	il.com	17.00	задание
	24.02. 2020	Введение нового грамматичес кого материала. Инверсия.	Самостоятельная работа Работа на платформе https://zoom.us/	Учебник GR 20- 21 Inversion (Инверсия) изучить.	Фотография заданий Стр. 117 упр.5 стр. 78 упр.4	svetauchitelka@gmail.com	25.04.2020 16.00	Самоконтроль
	25.02. 2020	Аудировани е с общим пониманием.	Самостоятельная работа	Задание: см. почту Аудиофайл:см. почту	Фотография заданий	svetauchitelka@mail.com	26.04.2020 14.00	Оценка за выполненное задание

ФИО учителя Иванова Ольга Викторовна
Предмет французский язык
Класс 9А

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	22.04	ЛЕ по теме «Моя мечта»	Самостоятельная работа	https://www.podcastfrancaisfacile.com/podcast/dialogue-enquete-loisir-adverbes-de-frequence.html , прослушать диалог, прочитать и перевести устно, выполнить задания после текста	Фотография заданий	Olgamour1971@gmail.com	24.04 - 20.00	На основе выполнения письменных заданий
	25.04	Учимся выражать просьбу		https://www.podcastfrancaisfacile.com/grammaire/projets-au-futur.html прочитайте текст, выпишите глаголы в будущем времени+ начальная форма, ответить письменно на вопросы			26.04 в 11.00	

ФИО учителя Паршикова Анна Васильевна (Осипова Александра Андреевна)
Предмет Немецкий язык
Класс 9А

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	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: alexandra.osipova11@yandex.ru Социальная сеть ВКонтакте:	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	https://vk.com/alexandra.osipova11 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 9 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
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 9А

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 (Смешанный формат)	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 68 2 83 01 в рабочее время.	22.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

ФИО учителя Пронина Татьяна Дмитриевна
Предмет история
Класс 9 «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
20.04-26.04	20.04	Стр. 47-53 Культурная пространство империи. Художественная культура в.п. XIX в.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная)	Просмотр презентации: https://vk.com/club194008281	Фотография заданий / набранный на компьютере текст (желательно набирать прямо в сообщении)	по email pronina-tatian@yan dex.ru	До 22.04 до 18.00	Оценка за содержание
	22.04	Стр.54-61 Повседневная жизнь разных слоёв	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная)	Перечислить какие изменения произошли в повседневной жизни городских верх, жителей окраин, жителей деревни				
	25.04	§26 Россия и мир на рубеже XIX-XX в.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная)	Стр. 70. Вопросы 6-7. Просмотр видеоматериала: https://vk.com/club194008281	Ответ в электронной форме (фото/ набранный на ПК)	по email pronina-tatian@yan dex.ru	25.04 до 18.00	Оценка за содержание

ФИО учителя Герасимова Анна Юрьевна
Предмет Обществознание
Класс 9 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
20.04.20-26.04.20	21.04.20	§23.Правовое регулирование отношений в сфере образования	Самостоятельная работа (асинхронный)	Учебник §23 Презентация https://clck.ru/MzoVY Посмотреть фильм о школьной жизни на выбор и написать отзыв в свободной форме с опорой на материал изложенный в §23 х/ф «Вам и не снилось» https://clck.ru/Mznt4 х/ф «Когда я стану великаном»	Сканы, фотокопии выполненных заданий	socialstudies544do@yandex.ru	30.04.20 в 17.00	• Индивидуальная, • Фронтальная

				https://clck.ru/Mznvc х/ф В моей смерти прошу винить Клаву К» https://clck.ru/FFgC4 х/ф «Приключения Электроника» https://clck.ru/MznYU х/ф «Завтра была война» https://clck.ru/Mzo2B х/ф «Все наоборот» https://clck.ru/Mzo3L				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

ФИО учителя __Юплова Т.А._____
 Предмет _____ география _____
 Класс _____ 9 а _____

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- 25.04.20	23.04. 20 24.04. 20	Восточная Сибирь. Население. Хозяйство	Самостоятельн ая работа обучающихся, просмотр видеоурока https://is.gd/F9Te1G	Учебник параграф 55 -56 прочитать и выполнить презентацию или конспект по плану: Восточная Сибирь (население, хозяйство) Слайд 1 Численность, ЕП,МП,ОП Слайд 2 Размещение населения Слайд 3 Народы и религии Слайд 4 Лесная	Презентация или фото работы в тетради на эл. почту	544geo45@ mail.ru	26.04.20 до 20.00	Выборочная

				промышленность Слайл 5 Цветная металлургия Слайд 6 Электроэнергетика Если контурные карты дома, то заполняем карту Восточной Сибири по плану в тетради.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

ФИО учителя Ефремова А.П.
 Предмет биология
 Класс 9А

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	Эволюция биосферы	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику Видеурок («Эволюция биосферы» https://youtu.be/HtHq18RJbuA (асинхронный)	§ 49, выполнить письменно задания стр. 236	Текстовый файл .doc (MS Word)	Почта для домашних заданий: efremova.36@mail.ru , Указать класс и ФИО	23.04.2020 в 15.00	Оценка за содержание выполненного задания
	24.04.2020	Гипотезы возникновения жизни	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику Видеурок («Гипотезы возникновения жизни» https://youtu.be/S6kNxBy4OA8 (асинхронный)	§ 50, выполнить письменно задания стр. 241	Текстовый файл .doc (MS Word)	Почта для домашних заданий: efremova.36@mail.ru , Указать класс и ФИО	27.04.2020 в 15.00	Оценка за содержание выполненного задания

ФИО учителя Антонова Елена Иосифовна
 Предмет физика
 Класс 9а

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 22.04.20 23.04.20	Биологическое действие радиации. Закон радиоактивного распада. Термоядерная реакция.	Формат проведения занятий асинхронный Самостоятельная работа обучающихся с учебником.	Учебник «Физика 9» §61(выписать определения), §62 (читать, письменно отвечать на вопросы).	Фотография заданий	Электронная почта < elena.antonova.hm@gmail.com >	23.04.2020 в 17.00)	Оценка за содержание ответа

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

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> уравнению ионное уравнение или ОВБ:	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	22.04.20. в 17.00	Выборочная
	22.04.20	<i>Практическая работа №7 по теме «Металлы»</i>	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	железо → хлорид железа(II) → гидроксид железа(II) → гидроксид железа(III) → оксид железа(III) железо → хлорид железа(III) ↓ сульфид железа(II)	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	23.04.20.в 17.00	Фронтальная

				Посмотреть видео опыты. Опыт №1,2,3 https://youtu.be/hLBSwoHS23s Опыт №4,5 https://youtu.be/t3uV5O3Sar4 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				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

ФИО учителя: Орёл Константин Георгиевич
Предмет: Физическая культура
Класс 9А

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	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	I. Практическое задание: 1. ОРУ (Общеразвивающие упражнения) -5 мин https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0 Видео упражнений по ссылке- https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUАу 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	Фотография дневника самоконтроля	konstantin_oryol@mail.ru	25.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				<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.</u> <u>Дневник самоконтроля ЗАПОЛНЯЮТ!</u>				
20.04.20- 26.04.20	21.04 23.04 25.04	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	konstantin_oryol@mail.ru	23.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

Дневник самоконтроля ученика 9 А 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			