ФИО учителя **Березина Галина Павловна**
Предмет **Русский 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
13.04.20-19.04.20	15.04.20	Повторение. Синтаксис и пунктуация Типы простых и сложных предложений	• Самостоятельная работа обучающихся	• Составить опорные схемы на основе теоретического материала темуhttps://ege.sdamgia.ru/ (апрель) https://www.youtube.com/playlist?list=PLhOzgnnk_5jxWfwsvd_3qH5AA0ozkuWZH	• Фотографию выполненных заданий необходимо прислать на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	16.04.2020 10:00	Фронтальная
	16.04.20	Повторение. Синтаксис и пунктуация Выразительные возможности предложений разных типов и основные правило пунктуации	• Самостоятельная работа обучающихся	Конструирование предложений различных типов https://ege.sdamgia.ru/ (апрель)	• Фотографию выполненных заданий необходимо прислать на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	17.04.2020 10:00	Фронтальная
	17.04.20	Повторение. Синтаксис и пунктуация Предложение как основная единица синтаксиса, как речевое	• Самостоятельная работа обучающихся	Сочинение в разных жанрах: путевые заметки: личное письмо: дневниковая запись и др. https://rus-ege.sdamgia.ru/	• Фотографию выполненных заданий необходимо прислать на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	22.04.2020 10:00	Фронтальная

		высказывание. Структурные, семантические, коммуникативные и интонационные признаки предложения. Предложения утвердительные и отрицательные		(пять вариантов к 22.04)				

ФИО учителя **Березина Галина Павловна**
Предмет **Литература**
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
13.04.20-19.04.20	14.04.2020	Деревенская проза В.И.Белов «Воспитание по доктору Споку» Плотницкие расскаы (по выбору)	• Самостоятельная работа обучающихся с учебником.	• Учебник по литературе Б.А. Ланин, Л.Ю. Устинова и др. С Назвать основных представителей, проблематику, связь с национальными традициями русской литературы	• Фотография письменной работы («Литературная визитка»(эссе)) необходимо прислать на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	15.04.2020 10:00	Выборочная
	15.04.2020	В. Распутин «Живи и помни», «Прощание с Матерой» (по выбору)	• Самостоятельная работа обучающихся с учебником.	Сочинение - эссе(миниатюра) На одну из тем «Символы вечности в повести Распутина В.Г. прощание с Матерой	Фотография письменной работы (эссе) необходимо прислать на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	16.04.2020 11:00	Выборочная

	16.04.2020	«Пожар», «Живи и помни»	Самостоятельная работа обучающихся с учебником.	Написать сочинение-эссе (миниатюра) Зачем живет человек? (по повести В.Г. Распутина «Пожар»)	Фотография письменной работы (эссе) необходимо прислать на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	17.04.2020 10:00	Выборочная
	17.04.2020	В.П. Астафьев. Нравственность и экология в произведении Астафьева «Царь – рыба» «Последний поклон» (на выбор) (опыт исследовательского чтения)	Самостоятельная работа обучающихся с учебником.	Подготовить сообщение о творческой истории создания повествования в рассказах «Царь-рыба» Изображение близкого и далекого прошлого деревни, ее нынешних забот в свете общечеловеческих проблем, губительное влияние цивилизации(«Последний поклон», «Царь-рыба»)	Фотография письменной работы необходимо прислать (сочинения-рассуждения\миниатюра) на электронную почту учителя.	GalinaBerezina51@yandex.ru	21.04.2020 11:00	Выборочная

ФИО учителя **Рапопорт С.М**
Предмет **Алгебра и начала анализа**
Класс **11 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
13.04.20-19.04.20	14.04.20	Итоговое повторение. Решение вероятностных задач	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 345 №1127, 1128, стр 349 №1141, 1142	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	16.04.20 14 часов	Оценка за содержание
13.04.20-19.04.20	16.04.20	Итоговое повторение. Решение вероятностных задач	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник. Стр 353 31150, 1151, 1154	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	18.04.20 14 часов	Оценка за содержание
13.04.20-19.04.20	18.04.20	Итоговое повторение. Решение различных уравнений	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник.стр 409 №1345, 1349, 1353	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	20.04.20 14 часов	Оценка за содержание

ФИО учителя **Рапопорт С.М**
Предмет **Геометрия**
Класс **11 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**
13.04.20-19.04.20	13.04.20	Объёмы тел. Решение задач	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник.стр 161 651, 653	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	18.04.20 14 часов	Оценка за содержание
13.04.20-19.04.20	18.04.20	Повторение. Площадь поверхности и объём призмы	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник. Стр 83 №313, . Стр 68 №230	Фотография выполнения самостоятельной работы	Электронная почта sofya.rapoport@mail.ru	20.04.20 14 часов	Оценка за содержание

ФИО учителя: Хамедов Олег Борисович

Предмет: английский язык

Класс: **11А**

Период	**Дата**	**Тема**	**Форма обучения (проведения урока)**	**Задания с указанием образовательного ресурса**	**Форма представления результатов**	**Обратная связь**	**Дата , время представления результатов**	**Текущая аттестация, оценивание**
14.04-18.04	14.04.2020	Контроль умения читать вслух.	Самостоятельная работа (асинхронный)	https://drive.google.com/open?id=1nkgq8Xi72_eK0KthiqVSOdKsVMrnFoWF	Аудиозапись выслать на электронный адрес	Enjoy.englishathome@gmail.com	15.04.2020 15.00	Оценка за выполненное задание
	15.04.2020	Лексико-грамматический тест по модулю 5	Самостоятельная работа	Учебник стр 158-159 выполнить Focus on RNE Progress Check 5 стр 157	Выслать фото выполненного задания	Enjoy.englishathome@gmail.com	16.04.2020 15.00	Оценка за выполненное задание
	16.04.2020	Уплотнение программы. Анализ результатов теста. Подготовка к итоговому тесту.	Самостоятельная работа.	Выполнить упражнения https://drive.google.com/open?id=1r9S9Mnmj5sKCvBbFOLqH6fzFM1Y2W70o	Фотография задания	Enjoy.englishathome@gmail.com	10.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	17.04.2020	Итоговый тест	Самостоятельная работа	Выполнить тест https://drive.google.com/open?id=1GT0RBvgBNTy9eBuJQRd7g3s7r7u0C-9d	Фотография задания либо в форме электронного документа	Enjoy.englishathome@gmail.com	18.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	17.04.2020	Уплотнение программы. Анализ результатов итогового теста. Тема: Стратегии выполнения заданий в формате ЕГЭ Задания в формате	Самостоятельная работа	Выполнить аудирование: https://drive.google.com/open?id=19ARhod7-kdw3negBacC7VOqJCJfcPkYU Аудиофайл https://drive.google.com/open	Фотография выполненного задания	Enjoy.englishathome@gmail.com	18.04.2020	Выборочная оценка

		ЕГЭ (аудирование-установление соответствий.		?id=1tZocSgPlCu8SNQkxUwvr5wxdIW9EbGWi https://drive.google.com/open?id=1b29LuXHZiWTj8-_in4lXI9JbHoh600sV				
	18.04.2020	Задания в формате ЕГЭ.(верно-неверно-не сказано)	Самостоятельная работа	Выполнить тренировочный тест https://www.examen.ru/tests/ege-anglijskij-yazyik-2020/	Фотография выполненного задания	Enjoy.englishathome@gmail.com	19.04.2020 16.00	Самоконтроль

ФИО учителя: Чернова Ю.Г.

Предмет: английский язык

Класс: **11 а**

Период	Дата	Тема	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата , время представления результатов	Текущая аттестация, оценивание
13.04-18.04	14.04.2020	Чтение с общим пониманием	Самостоятельная работа (асинхронный)	Стр 126 упр1.2	Фотография задания	Viber 89119517649	15.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	15.04.2020	Progress Check	Самостоятельная работа	Стр 127	Выслать фото выполненного задания	Viber 89119517649	16.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	16.04.2020	Подготовка к ЕГЭ	Самостоятельная работа.	Стр 128-129	Фотография задания	Viber 89119517649	17.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	17.04.2020	Описание одной из трех фотографий	Самостоятельная работа	Выбрать фото на www.fipi.ru	Прислать аудиофайл на почту	grigorievna-j@mail.ru	18.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание
	18.04.2020	Написание личного письма	Самостоятельная работа	Стр 130 Writing	Фотография выполненного задания	Viber 89119517649	20.04.2020	Выборочная оценка
	18.04.2020	Подготовка к ЕГЭ Чтение	Самостоятельная работа	www.yandexrepetitor.ru	Прохождение теста на заданной платформе		20.04.2020 16.00	Оценка за выполненное задание

ФИО учителя **Иванова Ольга Викторовна**
Предмет **французский язык**
Класс **11 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
13.04.20-19.04.20	16.04		Самостоятельная работа на сайте	https://www.podcastfrancaisfacile.com/texte/texte-sur-la-pollution.html прочитать, прослушать, перевести устно, выписать новые слова с переводом, ответить письменно на 3 последних вопроса после текста	Фотография заданий на почту	Olgamour1971@gmail.com	Дата, время (17/04 2020, 9.00)	На основе письменного выполнения заданий в полном объеме
	17.04		Самостоятельная работа на сайте	https://www.podcastfrancaisfacile.com/texte/texte-fromage-fle-texte-fle-niveau-b1-b2.html прочитать, понять, ответить письменно на вопросы развернутый ответ, верно или нет	Фотография заданий на почту	Olgamour1971@gmail.com	18.04. 2020, 9.00	На основе письменного выполнения заданий в полном объеме

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**
13.04.20 - 19.04.20	**16.04**	Грамматика: склонение прилагательных без артикля, выполнение заданий по раздаточному материалу	Асинхронная	1)Посмотреть таблицу склонения прилагательных в группе ВКонтакте 2) Сделать конспект, найти слова маркеры. Конспект сдать.	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.**	19.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания
	17.04	Повторение перфекта и плюсквамперфекта, выполнение задания. Обучение умению написать биографию в свободном и официальном стиле для резюме	Асинхронная	1)Повторить Perfekt und Plusquamperfekt 2) Сделать конспект, найти слова исключения, либо слова с двойным употреблением вспомогательного глагола. Конспект сдать.	Файл на электронную почту/в социальную сеть		19.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания

ФИО учителя **Баранова Татьяна Юрьевна**
Предмет **Информатика**
Класс **11 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
13.04.20-19.04.20	18.04.2020	Иерархическая и сетевая модель данных. Информация. Кодирование информации.	Самостоятельная работа обучающихся	Изучить презентации к уроку. Выполнить задание +конспект https://vk.com/club193409843	Фото задания + конспект	https://vk.com/club193409843 tatyanaspb544@gmail.com	20.04.2020 в 17.00	Общая оценка за задание и конспект

ФИО учителя **Еникеева Ю.З.**
Предмет **история**
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
13.04.20-19.04.20	13.04 14.04 17.04	Модуль «СССР в 60 – 80-е гг. XX века»	Самостоятельная работа обучающихся с учебником и интернет-ресурсами (свободный поиск по теме) Видеопрезентация в группе https://vk.com/club193923186 (асинхронная)	**Обобщенное задание на неделю:** Просмотреть видеопрезентацию в группе https://vk.com/club193923186 (инструкция к выполнению работы).+Учебник, главы 6 и7. **Составить таблицу** «СССР в 60-80-е гг» I период «СССР в годы правления Н.С. Хрущева» II период «СССР в годы правления Л.И. Брежнева» Столбцы таблицы: **1**. Период (годы)/ **2.** Важнейшие события (не менее 3-х: одно внутриполитическое/одно внешнеполитическое/одно из области культуры)/ **3.** Значение события Записи должны быть развернутыми. События – важными!!!	Фото или скан работы	enikeewa.distant@yandex.ru	17.04 2020 до 17.00	Фронтальная

ФИО учителя **Еникеева Ю.З.**
Предмет **ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ**
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
13.04 – 19.04	16.04 – 18.04	Демократические выборы. Политические партии и политические системы	Самостоятельная работа обучающихся с учебником 2. Самостоятельная работа с видеоинструкцией https://www.youtube.com/channel/UCc7ZR_SBHvok4gH4jbNCEVA?view_as=subscriber	Просмотр видеоинструкции, краткий конспект в тетради https://www.youtube.com/channel/UCc7ZR_SBHvok4gH4jbNCEVA?view_as=subscriber ИЛИ § 23, сложный план изученного материала	Фото или скан выполненной работы	enikeewa.distant@yandex.ru	19.04.2020 до 17-00	Фронтальная

ФИО учителя **Горбачёва Юлия Сергеевна**
Предмет **Основы безопасности жизнедеятельности**
Класс **11 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
13.04.20-18.04.20	15.04	Укрупнение материала /тема/ «Устав гарнизонной, караульной служб».	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник – стр. § 48 стр.232 стр.234 подготовить сообщение на тему - «Организация гарнизонной, комендантской и караульной служб в воинской части согласно соответствующему уставу». Дополнитель-ные материалы к § 48.	Отправить сообщение в электронном виде.	электронный адрес **iulija.gorbachewa@yandex.ru**	18.04.2020 в 17.00	Фронтальная. Оценка за содержание.

ФИО учителя __Юплова Т.А._____
Предмет _____география_____
Класс ____11 а_____

<table>
<tr><th>Период</th><th>Дата</th><th>Модуль, раздел (тема)</th><th>Форма обучения (проведения урока)</th><th>Задания с указанием образовательного ресурса</th><th>Форма представления результатов</th><th>Обратная связь</th><th>Дата, время представления результатов (Час дедлайна)</th><th>Текущая аттестация, оценивание</th></tr>
<tr><td>13.04.20 - 18.04.20</td><td>13.04.20</td><td>Австралия и Океания. Географическое положение, ресурсы и население</td><td>Самостоятельная работао бучающихся</td><td>Учебник параграф 24 прочитать и выполнить таблицу (в тетради или документ Word)
<table>
<tr><td>Регионы мира (3 примера)</td><td>Памятники Всемирного природного наследия (5 примеров на регион)</td><td>Памятники Всемирного культурного наследия (5 примеров на регион)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td></tr>
</table></td><td>Таблица на эл. почту</td><td>544geo45@mail.ru</td><td>16.04.20 с 9.00 до 20.00</td><td>Фронтальная</td></tr>
</table>

ФИО учителя _Ефремова А.П.___
Предмет _биология_____
Класс __11А_____

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образова-тельного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представ-ления резуль-татов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-19.04.20	13.04.2020	**Зачетный урок по теме «Основы экологии»**	Самостоятельная работа обучающихся по учебнику, Тест	§§ 85-88, письменный ответ по схеме стр. 337	Текстовый файл .doc (MS Word)	Почта для домашних заданий: efremova.36@mail.ru, Указать класс и ФИО	18.04.2020 до 17.00	Оценка за содержание выполненного задания

ФИО учителя **Антонова Елена Иосифовна**
Предмет **физика**
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
13.04.20-19.04.20	14.04.20 15.04.20	Радиоактивные превращения. Закон радиоактивного распада. Изотопы. Открытие нейтрона.	Самостоятельная работа обучающихся с учебником. Самостоятельная работа на платформе	1.Платформа https://resh.edu.ru/subject/ Учебный предмет «Физика» Урок № 26(просмотреть урок на платформе) 2.Учебник «Физика 11», § 100-103(учить, выписать определения 3. № 2619,2622,.2668, 2669 (в приложении)	Фотография заданий	Электронная почта: <elena.antonova.hm@gmail.com>	15.04.2020 в 17.00)	Оценка за содержание ответа

ФИО учителя **Антонова Елена Иосифовна**
Предмет **астрономия**
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**
13.04.20 - 19.04.20	18.04.20	Сверхмассивная черная дыра в центре Млечного пути	Самостоятельная работа обучающихся с учебником Самостоятельная работа на платформе	1.Учебник «Астрономия 11» §29,30 (учить) 2.Стр.114 «Подведем итоги» далее «Вопросы для обсуждения» (письменно)	Фотография заданий	Электронная почта: <elena.antonova.hm@gmail.com>	18.04.2020 в 17.00)	Оценка за содержание ответа

ФИО учителя **Подлобошникова Н.В.**
Предмет **Химия**
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**
13.04.20-19.04.20	13.04.20	***Неметаллы*** Общая характеристика оксидов неметаллов и кислородсодержащих кислот.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник Параграф 38 Видеоурок https://youtu.be/ijbaZyPO5CQ Вопросы после параграфа 1-5 письменно	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	14.04.20 в 13.00	Выборочная

ФИО учителя **Балабанова Т.Н.**
Предмет **Физическая культура**
Класс **11 «А»**

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
13.04.20 - 18.04.20	13.04 15.04 17.04	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 10. Обратные отжимания 15-25 раз Видео упражнений по ссылке- https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy/ Отдых между упражнениями 1-3 мин.	Фотография дневника самоконтроля	Sportzal544@yandex.ru	15.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				Отдых между упражнениями 1-3 мин. Заполняем дневник самоконтроля на 2 стр. (ниже) Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют только ОРУ. Дневник самоконтроля ЗАПОЛНЯЮТ!				
13.04.20-18.04.20	13.04 15.04 17.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	II. Теоретическое задание: Самостоятельная работа обучающихся на учебном портале. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/ Выполнить тестовое задание по данной теме. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/control/1/43715/	Фотография выполненного тестового задания.	Sportzal544@yandex.ru	17.04.2020 в 18:00	Оценка по итогам теста на учебном портале.

Дневник самоконтроля ученика 11А 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	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			