

ФИО учителя _____Отрепьева А.Г_____
 Предмет _____Русский язык_____
 Класс _____10Б_____

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	Текст. Стили речи.	Самостоятель ная работа	1-2) Привести примеры	Фотография выполненных заданий	anna.otrepe va1@gmail. com	1)23.04 в 10:00	1) выборочная
	20.04	1)Стили русского литературного языка.	обучающихся.	художественных средств языка			5)25.04 в 16:00	3) выборочная
	23.04	Художественный стиль. 2) Сочинение- рассуждение по заданной проблеме. 3)Урок-зачет по теме "Стили литературного языка".	Урок- консультация в ZOOM (20.04, 23.04) (смешанный)	3) Составить тест по пройденной теме из 5 заданий				

ФИО учителя _____Отрепьева А.Г_____
Предмет _____Литература_____
Класс _____10Б_____

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	Ф.М.Достоевский Роман «Преступление и наказание»	Самостоятельная работа обучающихся/ Урок-консультация в ZOOM (21.04, 25.04) (смешанный)	1-2) Тестирование во время урока.	1)Фотография выполненны х заданий 3-4) Фотография выполненны х заданий 5)Работа на уроке. Фотография письменного задания (для отсутствующих)	anna.otrepeva1@gmail.com	1,2) 21.04 на уроке 3,4)24.04 в 13:00 5)27.04 в 16:00	Фронтальная 5) выборочная
	21.04			К 25.04 прочитать Н.С.Лесков «Леди Макбет Мценского уезда»				
	24.04	1) Зачет по творчеству Ф.М.Достоевского		3-4) Сочинение по выбранной теме (Темы будут выложены в группе 10Б дистант в 11:00 (whatsapp)				
	24.04	2)Итоговый урок по творчеству Достоевского		5) Анализ повести Н.С.Лескова «Леди Макбет Мценского уезда» – на уроке				
	25.04	3-4)Сочинение по роману "Преступление и наказание" (2 урока) 5)Н.С.Лесков. «Леди Макбет Мценского уезда». Две Катерины в русской литературе второй половины XIX века.		Ср.характеристика «Две Катерины» - письм.(для отсутствующих)				

ФИО учителя **Очнева Наталия Алексеевна**
Предмет **алгебра**
Класс **10 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	Синус, косинус и тангенс углов α и $-\alpha$.	Самостоятельная работа обучающихся	1. Учебник: Ш.А.Алимов – Алгебра и начала математического анализа 10-11 класс. §27 – выписать формулы; № 475, 476. 2. Можно по теме посмотреть видеоуроки https://infourok.ru/videouroki/	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	23.04.20 17 часов	Выборочная оценка
	23.04	Формулы сложения.	Самостоятельная работа обучающихся	1. Учебник: Ш.А.Алимов – Алгебра и начала математического анализа 10-11 класс. §28 – формулы на шпаргалку, в тетрадь записать задачи 1-5 параграфа, №481, 482, 2. Можно по теме	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	25.04.20 17 часов	Выборочная оценка

				посмотреть видеоуроки https://infourok.ru/videouroki/				
	25.04	Формулы сложения.	Самостоятельная работа обучающихся	1. Учебник: Ш.А.Алимов – Алгебра и начала математического анализа 10-11 класс. §28, № 483(1), 486(1), 484, 487(1,3). 2. Можно по теме посмотреть видеоуроки https://infourok.ru/	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	27.04.20 17 часов	Оценка за содержание.

ФИО учителя **Очнева Наталия Алексеевна**
Предмет **геометрия**
Класс **10 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	Сложение и вычитание векторов. Умножение вектора на число	Самостоятельная работа обучающихся	1. Учебник: Л.С.Атанасян – Геометрия 10-11 класс № 335, 344, 345 2. Можно по теме посмотреть видеоуроки https://infourok.ru/videouroki/	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	21.04.20 17 часов	Оценка за содержание.
	21.04	Компланарные векторы.	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник: Л.С.Атанасян – Геометрия 10-11 класс Конспект §3 п.43,44,45 главы IV, № 335, 356. 2. Можно по теме посмотреть видеоуроки https://infourok.ru/videouroki/	Фотография заданий	Электронная почта natalia.ochneva@mail.ru	27.04.20 17 часов	Выборочная оценка

Учитель: Комендантова Наталия Григорьевна

Предмет: английский язык

Класс: 106

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	21.04 2ур 9-55	Установление соответствий	Самостоятельная работа	Рабочая тетрадь стр 66-67 упр 1,2	Выписать из каждой части главную мысль.	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	22.04.2020	Выборочная
	22.04 5ур 13-00	Домашнее чтение	Самостоятельная работа	“The Hound of the Baskervilles” 9 глава стр 133-140	Составить 5 вопросов по прочитанной части.	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	23.04.2020	Выборочная
	23.04 2ур 9-55	Грамматические формы глагола	Самостоятельная работа	Рабочая тетрадь стр 69 упр 3, 4	Упр 3 выписать форму глагола и обосновать. Упр 4 какой частью речи является.	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru	24.04.2020	Фронтальная
	23.04 7ур 15-00	Словообразование	Самостоятельная работа	Рабочая тетрадь стр 92	В тетради написать перевод предложений	Скриншот на электронную почту komnat54@yandex.ru		Выборочная

						dex.ru		
	24.04 1ур 9-00	Вырази своё мнение	Самостоятельная работа	Учебник стр 146 упр 1,2,3	Упр 3 вырази своё мнение по 1 или 2 предложению.	Скриншот на электронную почту komnat54@yan dex.ru	25.04.2020	Выборочная
	25.04 2ур 9-55	Установление соответствий	Самостоятельная работа	Рабочая тетрадь стр 64 Упр 1,2	Краткий пересказ текста на диктофон.	Запись на электронную почту komnat54@yan dex.ru	28.04.2020	Фронтальная

ФИО учителя _____Смирнова Елена Юрьевна_____

Предмет _____Английский язык_____

Класс _____10Б_____

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	21.04 2ур 9-55	Установление соответствий	Самостоятельная работа	Рабочая тетрадь стр 66-67 упр 1,2	Выписать из каждой части главную мысль.	9219382169@rambler.ru	22.04.2020	Выборочная
	22.04 5ур 13-00	Домашнее чтение		“The Hound of the Baskervilles” 9 глава стр 133-140	Составить 5 вопросов по прочитанной части.		23.04.2020	Выборочная
	23.04 2ур 9-55	Грамматические формы глагола		Рабочая тетрадь стр 69 упр 3, 4	Упр 3 выписать форму глагола и обосновать. Упр 4 какой частью речи является.		24.04.2020	Фронтальная
	23.04 7ур 15-00	Словообразование		Рабочая тетрадь стр 92	В тетради написать перевод предложений			Выборочная
	24.04 1ур 9-00	Вырази своё мнение		Учебник стр 146 упр 1,2,3	Упр 3 вырази своё мнение по 1 или 2 предложению.		25.04.2020	Выборочная
	25.04 2ур 9-55	Установление соответствий		Рабочая тетрадь стр 64 Упр 1,2	Краткий пересказ текста на диктофон.		28.04.2020	Фронтальная

ФИО учителя _____ Янс Райнир Питер _____
 Предмет _____ Английский язык _____
 Класс _____ 10Б _____

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	Установление соответствий	Самостоятельная работа обучающихся	Задание на Google drive https://drive.google.com/drive/folders/1TPDtNZRhmglioB14UdjQS6YmEuwh6Se0 task10th 21.04	Фотография задания	WhatsApp +79213657499 или reinjek@gmail.com	21.04 в 17.00	Фронтальная
	22.04	Домашнее чтение	Самостоятельная работа обучающ.	Раб. Тет с.66.67 упр 1а, 2,3	Фотография задания Фотография задания 3 Аудиозапись стр	WhatsApp +79213657499 или reinjek@gmail.com	22.04 в 17.00	Фронтальная

	22.04	Грамматическ е формы глагола w.b.стр. 69 упр.3 Развитие навыков для описания картинок	Самостоятельная работа	Рт стр. 69 упр.3 Учебник стр с141	стр 141 task 1 Фотография задания Фотография задания 1-4	WhatsApp +792136574 99 или reinjek@gmail.com	22.04 в 17.00	Фронтальная
	23.04	Словообразова ние. Лексика для выражения мнения	Самостоятельная работа	Рт стр. 69 упр.4 Учебник стр 146,	Фотография задания	WhatsApp +792136574 99 или reinjek@gmail.com WhatsApp +792136574 99	23.04 в 17.00	Фронтальная

	24.04	Установление соответствий Множественный выбор	Самостоятельная работа	147 упр 1-4		или reinjek@gmail.com	24.04 в 17.00	Фронтальная
	25.04		Самостоятельная работа	Задание на Google drive https://drive.google.com/drive/folders/1TPDtNZRhmglioB14UdjQS6YmEuwh6Se0 task10th 21.04		WhatsApp +79213657499 или reinjek@gmail.com		
							25.04 в 17.00	Фронтальная

ФИО учителя Сухарская Алла Борисовна
 Предмет французский язык
 Класс 10Б

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	Как заказать билеты в театр.	Самостоятельная работа обучающихся	https://www.podcastfrancaisfacile.com/communication/brico-macho.html прослушать, прочитать, перевести устно, выписать незнакомые слова резюме прочитанного текста	Фотография заданий	Olgamour1971@gmail.com	23.04-12.00	оценка за выполнение задания в полном объеме
	25.04	Обучение письму					26.04-10.00	Оценка за лексико-грамматическое содержание

ФИО учителя Паршикова Анна Васильевна (Осипова Александра Андреевна)
Предмет Немецкий язык
Класс 10Б

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	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: https://vk.com/alexandra.osipova11	23.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания
	24.04	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	Высылать задания в формате электронных документов (MS Word, OpenOffice и т.д.) строго до дедлайна.	27.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания

ФИО учителя Баранова Татьяна Юрьевна
 Предмет Информатика
 Класс 10 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
20.04.20- 26.04.20	23.04. 2020	Электронная почта. Радио, телевидение и Web-камеры в Интернете.	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронная)	Просмотреть видео и презентацию и выполнить задание последнего слайда. https://vk.com/club193409533	Фото выполненного задания.	https://vk.com/club193409533 tatyanaspb54 4@gmail.com	23.04.2020 в 17.00	Оценка за задание

ФИО учителя	<u>Лопатина Маргарита Игоревна</u>
Предмет	<u>Информатика</u>
Класс	<u>10Б</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	23.04.2020	Электронная почта. Радио, телевидение и Web-камеры в Интернете.	Самостоятельная работа обучающихся (Смешанный формат)	Посмотреть видео: https://www.youtube.com/watch?v=Bu6uNCyX4k0 https://www.youtube.com/watch?v=GUQghMceZ0g	-	Все вопросы в WhatsApp/Telegram по тел. +7 951 682 83 01 в рабочее время.	26.04.2020 в 12:00	Фронтальная

ФИО учителя Жукова Светлана Евгеньевна
Предмет История
Класс 10б

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	§ 24 Немецкий оккупационный режим	Самостоятельная работа обучающихся	Контурная карта №5, Учебник, вопросы 5,6, стр.55	Ответ в электронной форме (фото/набранный на ПК)	Электронная почта super.zhykova@mail.ru	26.04 до 18.00	Оценка за содержание
	22.04	§ 24 Партизаны и подпольное движение	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник, «Думаем и сравниваем» вопрос 1 стр.55	Ответ в электронной форме (фото/набранный на ПК)	Электронная почта super.zhykova@mail.ru	26.04 до 18.00	Оценка за содержание
	24.04	§ 24 Образование Антигитлеровской коалиции	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник, вопросы по работе с текстом 4,5 стр.50 Посмотреть видео https://www.youtube.com/watch?v=Z004GWcmNQ8	Ответ в электронной форме (фото/набранный на ПК)	Электронная почта super.zhykova@mail.ru	26.04 до 18.00	Оценка за содержание

ФИО учителя **Богатова Н.А.**
Предмет **обществознание**
Класс **10б**

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	Конституционное судопроизводство	- Самостоятельная работа обучающихся - Онлайн-занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте https://vk.com/im?peers=c120_124997041_c91_c110&sel=c119) - Презентация (рассылка в группе в контакте https://vk.com/im?peers=c120_124997041_c91_c110&sel=c119)	Учебник пар 28, стр 303-312 (читаем, повторяем, вопросы устно)	Устный зачет	В контакте https://vk.com/nmelman https://vk.com/im?peers=c120_124997041_c91_c110&sel=c119 nadinakrav@gmail.com	22.04 11.00	1. фронтальная
	22.04	Конституционное судопроизводство (практическое занятие)	- Самостоятельная работа обучающихся - Презентация (рассылка в группе в контакте https://vk.com/im?peers=c120_124997041_c91_c110&sel=c119)	Учебник пар 28,		В контакте https://vk.com/nmelman https://vk.com/im?peers=c120_124997041_c91_c110&sel=c119 nadinakrav@gmail.com	28/04 17.00	2. Выборочная

ФИО учителя Горбачёва Юлия Сергеевна
Предмет Основы безопасности жизнедеятельности
Класс 10 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	24.04	Укрупнение материала «Вооруженные Силы Российской Федерации-защитники нашего Отечества»	Самостоятельная работа обучающихся.	Учебник – просмотреть § 42 -§ 45 Сделать 3 слайда или краткое сообщение до 10 предложений по теме: О космодроме «Плесецк» - используя дополнительную литературу: Плесецк (космодром) — Википедия	Отправить в электронном виде.	электронный адрес iulija.gorbachewa@yandex.ru	27.04.2020 в 18.00	Фронтальная Оценка за содержание.

ФИО учителя __Юплова Т.А._____
 Предмет __география_____
 Класс __10 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	Международно е разделение труда	Самостоятельн ая работа обучающихся, просмотр видеоурока https://is.gd/RsdxnS	Учебник параграф 27 прочитать и выполнить презентацию (текст крупный) или работа в тетради по плану.: Слайд 1 Международ ное разделение труда Слайд 2 Примеры мировых лидеров в производстве (2017-2019)	Презентация или фотография работы в тетради на эл. почту	544geo45@ mail.ru	27.04.20 до 20.00	Выборочная

				Слайд 3 Важнейшие промышленн ые районы мира (3-4 примера) Слайд 4 Факторы, оказывающи е влияние на размещение производства .				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

ФИО учителя Васильева Галина Владимировна
 Предмет Биология
 Класс 10Б

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	Основы генетики. (Взаимодействие неаллельных генов. Цитоплазматическая наследственность)	Самостоятельная работа обучающихся (&43-44) Видеоурок(интернет-урок)По выбору ученика	- Учи.ру - Учебник	Фотография заданий ответов на вопросы: 1.Виды взаимодействия неаллельных генов. 2.Какая наследственность называется цитоплазматической. Какое значение может иметь?	vasilieva1960galina@yandex.ru	Дата, время (23.04 2020 в 12.00)	3. Оценка за содержание ответа(выборочно)

ФИО учителя **Каракулев Алексей Леонидович**
Предмет **Физика**
Класс **10 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	22.04	Потенциальная энергия заряда. Разность потенциалов	Самостоятельная работа с учебником.	§93,94, ответы на вопросы, задания в формате ЕГЭ.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	karakulev-do@yandex.ru	25.04.2020г. 12.00	Оценка за содержание ответа
	25.04	Связь между напряжённостью и разностью потенциалов	Самостоятельная работа с учебником.	§95,96, конспект, задания в формате ЕГЭ.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	karakulev-do@yandex.ru	29.04.2020 12.00	Оценка за содержание ответа

ФИО учителя Подлобошникова Н.В.
 Предмет Химия
 Класс 10б

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.	Азотсодержащие органические соединения <i>Аминокислоты.</i>	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник параграф 37, Видеоурок: https://youtu.be/sr8qNKjR36Y Задание: С помощью уравнений реакций опишите химические свойства: 1) 2-аминопропановой кислоты 2) 3-аминопропановой кислоты	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	24.04.20 в 17.00	Фронтальная

ФИО учителя **Балабанова Т.Н., Сизов Д.И.**
 Предмет **Физическая культура**
 Класс **10 «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	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/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.</u>	Фотография дневника самоконтроля	sizov_distant@mail.ru	24.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				<u>(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	П. Теоретическое задание: Учебник 10-11 класс. Параграф № 18, тема: «Прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину» Задание: Описать технику выполнения приема мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	Фотография выполненного задания (скриншот)	sizov_distant@mail.ru	22.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

Дневник самоконтроля ученика 10 Б 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			