

ФИО учителя **Матвеева Ирина Игоревна**
Предмет **русский язык**
Класс **6 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
13.04.20-19.04.20	13.04-15.04	Употребление наклонений глаголов	Самостоятельная работа обучающихся	https://nsportal.ru/shkola/russkiy-yazyk/library/2020/04/07/naklonenie-glagola учебник п. 94 упр. 567	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	15.04 до 17.00	Выборочная
	16.04	Безличные глаголы.	Самостоятельная работа обучающихся	https://www.youtube.com/watch?v=Wsnvl96_Udl&t=28s учебник п. 95 упр. 570.	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	17.04 до 16.00	выборочная Фронтальная
	17.04-17.04	Изложение	Самостоятельная работа обучающихся	https://rustutors.ru/izlozheniyaa/izlozhenie6klass/1851-izlozhenie-6-klass-audiozapis-i-tekst.html Прослушать текст «Тоска по Москве» и написать изложение	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	17.04 до 16.00	Фронтальная
	18.04	Морфологический разбор глагола	Самостоятельная работа обучающихся	http://www.myshared.ru/slide/376460 учебник п. 96 упр 576	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	19.04. до 15.00	выборочная

ФИО учителя **Матвеева Ирина Игоревна**
Предмет **литература**
Класс **6 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
13.04.20-19.04.20	13.04	Тема Родины в поэзии Н.Рубцова.	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник с. 165-168 читать. С. 168 в. №2 по стихотворению Н.Рубцова. Письменно (Паузу обозначить // , интонация вверх – стрелка вверх, интонация вниз - стрелка вниз, ударение над словом.)	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	14.04. до 15.00	Выборочная
	15.04	Проверочная работа творческим заданием	Самостоятельная работа обучающихся	https://nsportal.ru/shkola/literatura/library/2020/04/07/provernochnaya-rabota-po-teme-rodnaya-priroda-v-stihotvorenyah	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	16.04 до 14.00	Фронтальная
	18.04	Литература народов России (Г.Тукай)	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр. 169-172 читать. С. 172 Творческое задание (письменно)	Фотография письменного задания (страницы тетради)	79216563312@yandex.ru	19.04 до 15.00	выборочная

ФИО учителя

Терещенкова Елена Валентиновна(Богданова Ирина Валентиновна)

Предмет

математика

Класс

6г

13.04.20- 19.04.20	13.04.20	Действия с рациональными числами Решение уравнений	1.Самостоятельная работа обучающихся	1.Учебник, Математика 6 кл. §41.№1143,1144	Фотография заданий и отправка на почту:	yelena.valentinovna@bk.ru	Дата, время (13.04.2020 в 17.00)	Оценка за содержание
	14.04.20	Действия с рациональными числами Решение уравнений	1.Самостоятельная работа обучающихся	1.Учебник, Математика 6 кл. § 41 № 1147,1148 2. https://infourok.ru/videoourki/2986 https://infourok.ru/videoourki/2990	Фотография заданий и отправка на почту	yelena.valentinovna@bk.ru	Дата, время (14.04.2020 до 17.00)	Оценка за содержание
	15.04.20	Действия с рациональными числами Решение уравнений	1.Самостоятельная работа обучающихся	1.Учебник, Математика 6 кл. § 41 № 1157, 1158 2.	Фотография заданий и отправка на почту	yelena.valentinovna@bk.ru	Дата, время (15.04.2020 до 17.00)	Оценка за содержание
	16.04.20	Действия с рациональными числами Решение задач с	1.Самостоятельная работа обучающихся	Учебник, Математика 6 кл. § 42 № 1174, 1176, 1178, см	Фотография заданий и отправка на почту	yelena.valentinovna@bk.ru	Дата, время (16.04.2020)	Оценка за содержание

		помощью уравнений		пример 3 на стр. 244			до 17.00)	
	18.04.20	Действия с рациональными числами Решение задач с помощью уравнений	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник, Математика 6 кл. § 42 №1182,1184	Фотография заданий и отправка на почту	yelena.valentinovna@bk.ru	Дата, время (18.04.2020 до 17.00)	

ФИО учителя
Предмет
Класс

Дмитриева Анастасия Евгеньевна
английский язык
6 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	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-18.04.20	14.04	Развитие грамматических навыков: Страдательный залог	Видео урок https://www.youtube.com/watch?time_continue=1026&v=v9hwHpxlto8&feature=emb_logo Чтение текста стр 98, упр 1-4 стр 98-99,	Сборник упражнений стр 66 читать теорию, выполнение упражнений 1- 4 стр 67-68	Фотография с письменным заданием	https://vk.com/club193402716 , https://vk.com/dmitriewa85	15.04 до 15:00	Оценка за правильность выполнения упражнений
	15.04	Развитие грамматических навыков: Страдательный залог	Самостоятельная работа	Учебник выполнение упр 5-7 стр 99, РТ стр 54	Фото со сделанным упражнением	https://vk.com/club193402716 , https://vk.com/dmitriewa85	16.04 до 15:00	оценка за правильность
	16.04	Семантизация лексики по теме: особые аттракционы. Чтение с извлечением нужной информации	Самостоятельная работа	Чтение текста стр 100, выполнение упр 1-3 стр 100-101, РТ стр 55	Фото со сделанным упражнением	https://vk.com/club193402716 , https://vk.com/dmitriewa85	17.04 до 15:00	Оценка за правильность выполнения упражнений

	17.04	Тест по Модулю 5	Самостоятельная работа	Учебник стр 119	Фото в лс https://vk.com/dmitriewa85	https://vk.com/club193402716 , https://vk.com/dmitriewa85	18.04 до 15:00	Оценка за тест
	18.04	Модуль 6. Искусство и культура. Чтение с общим пониманием информации и текста	Чтение вслух отрывка из книги, выполнение упражнений после главы	Книга для домашнего чтения	Аудиозапись в https://vk.com/dmitriewa85	https://vk.com/club193402716 , https://vk.com/dmitriewa85	21.04 до 15:00	Оценка за чтение

ФИО учителя **Евлампиева Оксана Владимировна**
Предмет **английский язык**
Класс **6г 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
14.04.20 - 18.04.20	14.04	Развитие грамматических навыков: Страдательный залог	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник Starlight 6 Стр.98 перевод слов в словарь Стр 98 читать и переводить текст http://www.school-russia.prosv.ru/umk/starlight/info.aspx?ob_no=40872 (Student's Audio CD) https://www.youtube.com/watch?v=8HК-mhT4jsA https://quizlet.com/ru/367278201/starlight-6-module-6c-flash-cards/	Фотография Стр.99 упр 2b	voityonok@mail.ru https://vk.com/id20262926 voityonok@mail.ru https://vk.com/id20262926	15.04.2020 до 12 часов	Индивидуальная оценка за выполнение заданий заданий

15.04.	Развитие грамматических навыков: Страдательный залог	Самостоятельная работа обучающихся Видеоурок	Учебник Starlight 6 Стр.99 упр 5, 6 https://www.youtube.com/watch?v=B1m5kK_J6yY https://cloud.mail.ru/public/MZAN/DXDdjAvwQ https://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,vie_wlink/link_id,157092	Фотография Стр 99 упр 7	voytyonok@mail.ru https://vk.com/id20262926	16.04.2020 до 12 часов	Индивидуальная оценка за выполнение	
16.04	Семантизация лексики по теме: особые аттракционы. Чтение с извлечением нужной информации	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник Starlight 6 https://www.youtube.com/watch?v=FYpGrzdevM0 https://cloud.mail.ru/public/5s4V/1bUewoDsq Стр 100 перевод слов в словарь Стр 100 упр 1,2 https://quizlet.com/407340244/starligh	Стр 101 упр 3а	voytyonok@mail.ru https://vk.com/id202629	17.04.2020 до 12 часов	Индивидуальная оценка за выполнение заданий	

			t-6-page-100-flash-cards/		26		
17.04	Тест по Модулю 5	Самостоятельная работа обучающихся	https://www.youtube.com/watch?v=Ymt4NV8s9W0 РТ стр. 55 упр.1, 2, 3, 7	Фотография Учебник стр.119 Revision5		18.04.2020 до 12 часов	Индивидуальная оценка за выполнение заданий
18.04	Искусство и культура. Чтение с общим пониманием информации текста	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник Starlight 6 стр 102 перевод слов в словарь, упр 1 https://quizlet.com/ru/494587943/starlight-6-module-6c-flash-cards/ https://www.youtube.com/watch?v=vjvkoygM7n8 http://www.school-russia.prosv.ru/umk/starlight/info.aspx?ob_no=40872 (Student's Audio CD)	Фотография заданий стр 102 упр 2	voityonok@mail.ru https://vk.com/id20262926	19.04.2020 до 12 часов	Индивидуальная оценка за выполнение заданий

ФИО учителя: Мясников Алексей Анатольевич

Предмет: английский язык

Класс: 6г

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	14.04.20	Модуль 5. Развитие грамматических навыков. Страдательный залог.	Асинхронный урок; самостоятельная работа обучающихся	Учебник, GR 10, письменно перевести и учить выделенные лексико-грамматические конструкции	Фотографии заданий, выполненных письменно	Через электронную почту: alanmdistant@yandex.ru	15.04.20; 17.00	Отметка за содержание выполненной работы
13.04.20 - 18.04.20	15.04.20	Модуль 5. Семантизация лексикона по теме «Особые аттракционы»	Асинхронный урок; самостоятельная работа обучающихся	Рабочая тетрадь, стр. 49, упр. 1, 2	Фотографии заданий, выполненных письменно	Через электронную почту: alanmdistant@yandex.ru	16.04.20; 17.00	Отметка за содержание выполненной работы
13.04.20 - 18.04.20	16.04.20	Модуль 5. Тест по модулю 5	Асинхронный урок; самостоятельная работа обучающихся	Материалы теста	Фотографии заданий, выполненных письменно	Через электронную почту: alanmdistant@yandex.ru	16.04.20; 16.00	Отметка за содержание выполненной работы
13.04.20 - 18.04.20	17.04.20	Модуль 6. Искусство и культура. Чтение с общим пониманием информации текста	Асинхронный урок; самостоятельная работа обучающихся	Учебник, письменно перевести и учить лексику из упр. 1 и из рамки на стр. 98, написать план пересказа текста из упр. 2	Фотографии заданий, выполненных письменно	Через электронную почту: alanmdistant@yandex.ru	18.04.20; 17.00	Отметка за содержание выполненной работы
13.04.20	18.04.20	Модуль 6.	Асинхронный	Рабочая тетрадь,	Фотографии	Через электронную	19.04.20; 17.00	Отметка за

- 18.04.20	0	Развитие грамматических навыков. Страдательный залог.	урок; самостоятельная работа обучающихся	стр. 89, упр. 1, 2, 3, учить лексико-грамматические конструкции страдательного залога	заданий, выполненных письменно	почту: alanmdistant@yandex.ru		содержание выполненной работы
----------------------	----------	---	--	---	--------------------------------	---	--	-------------------------------

ФИО учителя Сухарская Алла Борисовна
 Предмет французский язык
 Класс 6Г

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	13.04		Самостоятельная работа	https://www.podcastfrancaisfacile.com/podcast/les_repas.html прочитать и прослушать текст, ответить на вопросы, верно или неверно	Фотография заданий	Olgamour1971@gmail.com	Дата, время (14/04 2020-16.00)	На основе письменного выполнения заданий в полном объеме
	18.04		Самостоятельная работа	https://www.podcastfrancaisfacile.com/podcast/le-petit-dejeuner.html задания после текста			18.04-17.00	На основе письменного выполнения заданий в полном объеме

ФИО учителя **Абрамова Светлана Николаевна**
Предмет **Немецкий язык**
Класс **6 «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
13.04-18.04	14.04	Модуль 6 «Мой город» Повторение лексического и грамматического материала	Видеоурок https://videouroki.net/tests/m-eine-stadt.html	https://videouroki.net/tests/m-eine-stadt.html Тест. Meine Stadt Пройти тест, отправить фото отметки, полученной за прохождение теста на электронную почту westa167026@mail.ru	Выполненные задания на эл. почту (фотография) westa167026@mail.ru	westa167026@mail.ru	14.04.2020 19:00	Оценка за выполненное задание
	18.04	«Perfekt» неправильных глаголов	Самостоятельная работа обучающихся	Сборник упражнений Немецкий язык 5-6 класс стр.40, упр.1-6 Сборник есть в группе в ВК https://vk.com/club193868043	Выполненные задания на эл. почту (фотография) westa167026@mail.ru	westa167026@mail.ru	18.04.2020 19:00	Оценка за выполненное задание

ФИО учителя Герасимова А.В. и Удальцова А.В.
 Предмет Технология
 Класс 6 «Г»

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результата в (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20 - 19.04.20	17.04.2020.	Блюда из круп и макаронных изделий	асинхронный	<p>Учебник §33 Читаем стр.165 – 169. Устно отвечаем на вопросы (стр170). На стр. 169 в рубрике «Используем компьютер» находим в интернете: 1.Историю возникновения макаронных изделий и знакомимся с ней. 2.Таблицу «Калорийность и состав круп» распечатываем, или записываем её в тетрадь. Презентации https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6022421524087302228&text=приготовление%20блюд%20из%20круп%20и%20макаронных%20изделий%206%20класс&path=wizard&parent-reqid=1586250257494601-943061336691119733200156-production-app-host-man-web-yp-68&redircnt=1586250324.1</p>	Сканы, фотокопии выполненных заданий высылаем по электронной почте.	Герасимова А.В. gerasimova-distant@yandex.ru Удальцова А.В. udaltcova.a.v@mail.ru	21.04.20 в 17.00	Фронтальная

ФИО учителя Герасимова Александра Владимировна
Предмет Изобразительное искусство
Класс 6 «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
13.04.20-19.04.20	16.04.2020.	«Изображение пространства».	Асинхронная форма обучения. Самостоятельная работа обучающихся.	Интернет. Учебник ИЗО 6 класс https://drive.google.com/file/d/1F1hbtTiCNLYOssdPjpmSbLyb7hqqqESJ/view?usp=sharing Учебник стр. 142-145 прочитать и выполнить задания на стр. 145. Задание №1 – устно. Задание №2 – записать определения предложенных понятий. Задание №3 – нарисовать сетку Альберти на листе бумаги формата А4.	Результат работы (фотокопии, сканы) высылаем по электронной почте.	gerasimova-distant@yandex.ru Герасимова А.В.	Дата, время: 20.04.2020 . до 17.00.	Фронтальная

ФИО учителя Жукова С.Е.
 Предмет история
 Класс 6 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
13.04 - 19.04	14.04	§17 Северная Западная Русь между Востоком и Западом	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник Стр. 26 ответить на вопросы после документа. Составить кроссворд по понятиям § 15-17 (кроссворд по желанию). https://vk.com/public194005467?z=video-194005467_456239018%2F081175bc5e323267d7%2Fpl_wall_-194005467	Фотография заданий	по email super.zhukova@mail.ru	13.04 до 18.00	Оценка за содержание
	16.04	§18 Золотая орда. Государственный строй, население, экономика и культура	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник Вопрос 6 на стр. 33 письменно. Стр. 33-34 ответить на вопросы 1, 3 после документов.	Фотография заданий	по email super.zhukova@mail.ru	16.04 до 18.00	Оценка за содержание

ФИО учителя Жукова С.Е.
 Предмет Обществознание
 Класс 6 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
13.04.20 - 19.04.20	17.04.20	§10.Человек славен добрым и делами	асинхронный	Учебник с.91 рубрика «В классе и дома» ответить письменно на вопросы 2,6 с.92 «Учимся делать добро» Создай свой «Марафон добрых дел». Фотоотчет. Презентации https://interneturok.ru/lesson/obshchestvoznание/6-klass/dobrodeteli/dobrota https://resh.edu.ru/subject/24/6/	Сканы, фотокопии выполненных заданий	super.zhukova@mail.ru	17.04.20 в 17.00	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальная, • Фронтальная

ФИО учителя Юплова Т.А.
 Предмет география
 Класс 6г

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	15.04.20	ТПК: ледяные пустыни и тундры	Самостоятельная работа обучающихся https://infourok.ru/ledyanie-pustini-i-tundra-prezentaciya-po-geografii-klass-1061325.html	Учебник параграф 56 прочитать и выполнить на стр.143 задание 2,3 в тетради	Фотография задания на эл. почту	544geo45@mail.ru	18.04.20 с 9.00 до 20.00	Фронтальная

ФИО учителя Егорова Виктория Александровна
Предмет Биология
Класс 6 «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
13.04.20-19.04.20	15.04.	Раздел 3. Классификация растений Тема «Класс Двудольные. Семейства Пасленовые, Мотыльковые (Бобовые) и сложноцветные (Астровые).	Самостоятельная работа обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> Сайт по биологии: https://sites.google.com/view/biology544/6-классы/6-г-и-6-д На данном сайте будут представлены видеуроки и ещё раз продублировано домашнее задание. Изучить §28, письменно написать конспект. 	Фотография заданий	Почта: 79517229929@yandex.ru Vk: https://vk.com/vika_egorovaaa	17.04.2020 до 18:00	Оценки за содержание

ФИО учителя Мамлеева Нелли Андреевна
 Предмет музыка
 Класс 6Г

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	Программная увертюра «Эгмонт»..	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник http://padabum.com/d.php?id=180650 скачать) стр. 138-140 Прочитать содержание увертюры. Прослушать увертюру «Эгмонт» на https://www.youtube.com/	Выполненное задание выслать на электронную почту.	Электронная почта dzmamleeva@mail.ru	До 18.04.20	Оценка за содержание

ФИО учителя **Победохин Николай Иванович**
 Предмет **Физическая культура**
 Класс **6 «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
13.04.20-18.04.20	13.04 14.04 17.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	<p>I. Практическое задание:</p> <p>1. ОРУ (Общеразвивающие упражнения) -5 мин (https://www.youtube.com/watch?v=xit7yDZguYY)</p> <p>Видео упражнений по ссылке- https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAY</p> <p>2. Приседания -20-40 раз</p> <p>3. Планка – 30-60 сек.</p> <p>4. Берпи-10-20 раз</p> <p>5. Стульчик - 30-60 сек.</p> <p>6. Пресс- 1мин</p> <p>7. Отжимания- 10-25 раз</p> <p>8.Планка упор на локти - упор лежа – 30 сек- 1 мин.</p> <p>9. Прыжки с хлопками 20-40 раз</p> <p><u>Отдых между упражнениями 1-3 мин.</u></p> <p><u>Заполняем дневник самоконтроля на 2 стр. (ниже)</u></p> <p><u>Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют только ОРУ. Дневник самоконтроля</u></p>	Фотография дневника самоконтроля	rb-pobeda@mail.ru	17.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

				<u>ЗАПОЛНЯЮТ!</u>				
13.04.20-18.04.20	13.04 14.04 17.04	Укрупнение материала /Волейбол/	Самостоятельная работа	<p>II. Теоретическое задание: Самостоятельная работа обучающихся: Учебник 5-7 классы, параграф № 9, тема: «Основные приемы: стойка и перемещения» стр. 118-119. https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy Ответить на вопросы: 1.Описать стойку волейболиста. 2.Перечислить основные виды перемещений волейболиста</p>	Фотография выполненного задания	rb-pobeda@mail.ru	15.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

Дневник самоконтроля ученика 6 Г класса _____

Показатели	Даты			
	Пример (13.04-18.04) (Отлично/хорошее/плохое)			
Самочувствие	(да/нет)			
Желание заниматься	Ударов в минуту https://youtu.be/H2ngFpAUWNE			
Пульс в состоянии покоя	Ударов в минуту			
Пульс после комплекса упражнений	5 мин			
ОРУ (Общеразвивающие упражнения)	20-40 раз			
Приседания	30-60 сек.			
Планка	10-20 раз			
Берпи	30-60 сек.			
Стульчик	30-60 сек.			
Пресс	10-25 раз			
Отжимания	30-60 сек.			
Планка упор на локти - упор лежа	20-40 раз			
Прыжки с хлопками				