

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
13.04.20-19.04.20	13.04 17.04	Фонетика . Графика Орфография Лексикология. Фразеология. Орфография. (2 урока)	1,2)Самостоятельная работа обучающихся. Консультация в группе Whatsapp «9Г,Рус.яз. Кл.час» (13.04). Консультация в ZOOM (17.04) (смешанный)	1)Учебник: Стр 167-172; упр.№ 335, 342 2) Учебник: Стр 167-172; упр.№ 335, 342	1,2)Фотография письменного задания (страницы тетради) Примечание: Задание необходимо подписать (фамилия, имя, класс)	ninanikolaevna zhuk9g@yandex.ru	1.15.04 2.18.04 Время- 16.00	1.Выборочная 2. Выборочная 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)

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
13.04.20-19.04.20	13.04 16.04 18.04	1) Поэтика повести, гуманистическая позиция автора. Художественная условность, фантастика, сатира, гротеск и их художественная роль в повести. Поэты и поэзия начала века. 2) Творческий портрет Марины Цветаевой. Слово о поэзии, любви и жизни. 3) Образ Родины в лирике М.И.Цветаевой	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник 1) Записать вопросы, над которыми заставляет задуматься это произведение. 2)Стр. 114-118 читать 3) Стр.119-124 выразительное чтение стихотворений. Стр.125 письменно ответить на один вопрос (по выбору)	1)Фотография выполненных заданий 3)Фотография выполненных заданий	anna.otrep1@mail.com	1)15.04 в 16:00 3)18.04 в 16:00	1) выборочная 2) 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
13.04.20-19.04.20	13.04.20	Повторение. Неравенства и системы неравенств	Самостоятельная работа на https://uchi.ru	Учи.ру	На платформе Учи.ру	yelena.valentinova@bk.ru Вконтакте	13.04.20	Оценка содержания
	16.04.20	Повторение. Неравенства и системы неравенств	Самостоятельная работа на https://uchi.ru	Учи.ру	На платформе Учи.ру	yelena.valentinova@bk.ru .ru	16.04	Оценка содержания
	17.04.20	Повторение. Неравенства и системы неравенств	Самостоятельная работа на https://uchi.ru	Учи.ру	На платформе Учи.ру	yelena.valentinova@bk.ru .ru	17.04	Оценка содержания
	18.04.20	Повторение. Неравенства и системы неравенств	Самостоятельная работа на https://uchi.ru	Учи.ру	На платформе Учи.ру	yelena.valentinova@bk.ru .ru	18.04	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 представле ния результатов (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20- 19.04.20	15.04.20	Тела и поверхности вращения	Самостоятельна я работа с учебником	Учебник п.125,126 https://infourok.ru/videouroki/3222	Опорный конспект тетради	yelenaivalenti@bk.ru	15.04.20	Выборочная
	16.04.20	Тела и поверхности вращения	Самостоятельна я работа с учебником	Учебник п. 125,126,127 https://infourok.ru/videouroki/3223	Опорный конспект тетради	yelenaivalenti@bk.ru	16.04.20	

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
13.04.20-18.04.20	14.04	M5 Повторение материала 5 модуля	Самостоятельная работа обучающихся	РТ. стр 70, 73 упр 1-2	Фотография задания	9219382169@rambler.ru Группа ВК	14.04 в 17.00	Фронтальная
	15.04	M5 Повторение и обобщение материала модуля	Самостоятельная работа обучающ.	Учебник стр 131 упр 1-5 (упр 4 см. Учебник GR17 Causative form)	Фотография задания		15.04 в 17.00	Фронтальная
	16.04	M5 Т Лексико-грамматический тест по модулю 5	Самостоятельная работа на платформе	Задание https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1 test mod5 9th 2020	Фотография ответов на задания		16.04 в 17.00	На основе прохождения теста на платформе
					Фотография задания			

	17.04	М5 Анализ ошибок, допущенных в тесте	Самостоятельная работа	РТ. стр 72 упр 1-2	Фотография задания		17.04 в 17.00	Фронтальная
	18.04	М5 Чтение с пониманием общей информации	Самостоятельная работа	Учебник.стр 106 упр 2-3			18.04 в 17.00	Выборочная

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
13.04.20-18.04.20	14.04	M5 Повторение материала 5 модуля	Самостоятельная работа обучающихся	РТ. стр 70, 73 упр 1-2	Фотография задания	WhatsApp +79218970758 или pdeln@yandex.ru	14.04 в 17.00	Фронтальная
	15.04	M5 Повторение и обобщение материала модуля	Самостоятельная работа обучающ.	Учебник стр 131 упр 1-5 (упр 4 см. Учебник GR17 Causative form)	Фотография задания	WhatsApp +79218970758 или pdeln@yandex.ru	15.04 в 17.00	Фронтальная
	16.04	M5 Т Лексико-грамматический тест по модулю 5 .	Самостоятельная работа на платформе	Задание https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1 test mod5 9th 2020	Фотография ответов на задания Фотография задания	WhatsApp +79218970758 или pdeln@yandex.ru	16.04 в 17.00	На основе прохождения теста на платформе

	17.04	М5 Анализ ошибок, допущенных в тесте	Самостоятельная работа	РТ. стр 72 упр 1-2	Фотография задания	WhatsApp +79218970758 или pdeln@yandex.ru	17.04 в 17.00	Фронтальная
	18.04	М5 Чтение с пониманием общей информации	Самостоятельная работа	Учебник.стр 106 упр 2-3		WhatsApp +79218970758 или pdeln@yandex.ru	18.04 в 17.00	Выборочная

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
13.04.20-18.04.20	14.04	M5 Повторение материала модуля 5	Самостоятельная работа обучающихся	Учебник стр 105 упр 1-5 Раб. Тетр. Стр 70	Фотография задания	WhatsApp +79213657499 или reinjek@gmail.com	14.04 в 17.00	Фронтальная
	15.04	M5 Повторение обобщение материала модуля и	Самостоятельная работа обучающ.	Учебник стр 131 упр 1,3-5 (упр 4 см. Учебник GR17 Causative form)	Фотография задания	WhatsApp +79213657499 или reinjek@gmail.com	15.04 в 17.00	Фронтальная
	16.04	M5 Тест по модулю 5 .	Самостоятельная работа на платформе	Задание test mod5 9th 2020 на Google drive https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1	Фотография задания	WhatsApp +79213657499 или reinjek@gmail.com	16.04 в 17.00	На основе прохождения теста на платформе

	17.04	М5 Разбор ошибок, допущенных в тесте	Самостоятельная работа	Задание reported speech 9th https://drive.google.com/drive/folders/1p-Upx644gPJug4NwEuRE6regZfVo65b1 ex 1 см. Учебник GR13 say, tell, ask ex 3,6 см G14 reported statements	Фотография задания Ex 1,3,6	WhatsApp или reinjek@gmail.com	17.04 в 17.00	Фронтальная
	18.04	М5 Чтение с пониманием основной информации	Самостоятельная работа	Раб. Тетр. Стр 71	Фотография задания	WhatsApp или reinjek@gmail.com	18.04 в 17.00	Выборочная

ФИО учителя Сагитдинова Рената Маратовна
 Предмет французский 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 18.04	Чтение с выборочным пониманием содержания	Видеоконференция с учителем согласно расписанию. Самостоятельная работа обучающихся	Видеоконференция с учителем (платформа zoom) Учебник Стр. 155 №2 (чтение, перевод) Стр. 156 №3 (чтение, перевод) Стр. 157 №4 (письменно) Стр. 157 №5 (письменно)	Фотография заданий Аудиозапись чтения	https://vk.com/id152465456 sagitdinova.rena@yandex.ru	19.04 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 Личный кабинет на образовательной платформе	20.04.2020 до 16:00	На основе выполненного задания
	18.04	Чтение текстов об экстремальных видах спорта и их соответствие иллюстрациям.	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
13.04.20-19.04.20	14.04.2020	Материальные и информационные модели. Формализация и визуализация информационных моделей	Самостоятельная работа обучающихся	Изучить видео и Презентацию к уроку. Выполнить задание https://vk.com/club193405956	Конспект + скрин или файл или видео с выполненным заданием	https://vk.com/club193405956 tatyanaspb544@gmail.com	16.04.2020 в 17.00	Оценка за задание

ФИО учителя	<u>Лопатина Маргарита Игоревна</u>
Предмет	<u>Информатика</u>
Класс	<u>9Г</u>

Период	Дата	Модуль, раздел (тема)	Форма обучения (проведения урока)	Задания с указанием образовательного ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Час дедлайна	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20-19.04.20	14.04.2020	«Материальные и информационные модели. Формализация и визуализация информационных моделей»	Видеоурок в 13:00!	Ссылка на видеочат (тот же, что и на прошлой неделе): https://discord.gg/J7BhyUa	Исполняемые файлы .ras, устные ответы.	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.	19.04.2020 в 12:00	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
13.04-17.04	14.04.20	Культурное пространство империи в второй половине 19в: наука и образование	- Самостоятельная работа обучающихся - Онлайн-занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте https://vk.com/im?sel=c120) - Презентация (рассылка в группе в контакте https://vk.com/im?sel=c120)	Учебник пар стр. 36-42 читать	-----	В контакте https://vk.com/nmelman , https://vk.com/im?sel=c120 nadinakrav@gmail.com	15.04.2020 17.00	Оценка за содержание выборочное
13.04-17.04	15.04.20	Культурное пространство империи в второй половине 19в: литература	- Самостоятельная работа обучающихся - Презентация https://vk.com/im?sel=c120	Учебник стр 42-47); вопросы стр 47 1-2 (письменно);	Фотография заданий	В контакте https://vk.com/nmelman , https://vk.com/im?sel=c120 nadinakrav@gmail.com	17.04.2020 17.00	Оценка за содержание
13.04-17.04	17.04.20	Культурное пространство империи в второй половине 19в: художественная культура	- Самостоятельная работа обучающихся - Презентация https://vk.com/im?sel=c120	Учебник стр 48-55); вопросы стр. 55, 1-2 письменно	Фотография заданий	В контакте https://vk.com/nmelman , https://vk.com/im?sel=c120 nadinakrav@gmail.com	21.04.2020 17.00	Оценка за содержание

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 результата в (Час дедлайна)	Текущая аттестация, оценивание
13.04.-17.04	15.04	Административные правоотношения	- Самостоятельная работа обучающихся - Онлайн-занятие на платформе ZOOM (подключение по ссылке, высланной в контакте https://vk.com/im?sel=c120) - Презентация (рассылка в группе в контакте https://vk.com/im?sel=c120)	Учебник стр 164-173 пар 19; «в классе и дома» зад 1-3 письменно	Фотография заданий, документ Word	В контакте https://vk.com/nmelman, https://vk.com/im?sel=c120 nadinakrav@gmail.com	22.04.2020 17.00	Оценка за содержание

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
13.04. 2020- 19.04. 2020	13.04. 2020. 14.04. 2020.	Восточная Сибирь. Географическое положение Особенности природы	Самостоятельная работа обучающихся https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9977722702848530906&text=%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D1%80%D1%8C%209%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%B2%D0%B8%D0%B	Учебник параграф 53 -54 прочитать и выполнить презентацию или краткий конспект по плану: Восточная Сибирь (географическое положение, особенности природы) Слайд 1 Состав района (субъекты РФ и их административные центры) Слайд 2 ГП, соседи Слайд 3 крупные города и города-миллионеры Слайд 4 Крупные реки, озера, водохранилища Слайд 5 Крупные формы рельефа Слайд 6 Климат Слайд 7 Природные зоны Слайд 8 Заповедники и памятники природного	Презентация или фотография работы в тетради. Фото к/карты Вост.Сибири Отправляем на эл. почту	электр. почта: udaltcova.a.v@mail.ru	21.04. 2020 с 9.00 до 16.00	Фронтальная

			4%D0%B5%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA&path=wizard&parent=-reqid=1586353378589465-634716983765226281400257-production-app-host-man-web-yp-200&redircnt=1586353387.1	наследия Если контурные карты дома, то заполняем карту Восточной Сибири по плану в тетради.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

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
13.04.20 - 19.04.20	15.04	Биосферный уровень .(Средообразующая деятельность организмов.)	Самостоятельная работа обучающихся (&47)	- Учи.ру - Учебник	Фотография заданий стр.учебника(конспект и ответ на вопрос –Какова роль растений в жизни нашей планеты?	vasilieva1960galina@yandex.ru	Дата, время (16.04 2020 в 12.00)	Оценка за содержание ответа(выборочно)
	18.04	Биосферный уровень.(Круговорот веществ в биосфере.)	Самостоятельная работа обучающихся (&48)	- Учи.ру - Учебник	Фотография заданий (конспект)	vasilieva1960galina@yandex.ru	Дата, время (20.04 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 ресурса	Форма представления результатов	Обратная связь	Дата, время представления результатов	Текущая аттестация, оценивание
13.04.20 - 19.04.20	13.04	Радиоактивность. Модели атомов.	Самостоятельная работа с учебником, проектная деятельность.	§52, описание опыта Резерфорда.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	karakulev-do@yandex.ru	17.04.2020г. 15.00	Оценка за содержание ответа
	17.04	Радиоактивные превращения атомных ядер	Самостоятельная работа с учебником.	§53, упр.46.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	karakulev-do@yandex.ru	18.04.2020 11.00	Оценка за содержание ответа
	18.04	Экспериментальные методы исследования частиц	Самостоятельная работа с учебником, проектная деятельность	§54, презентация или доклад.	Фотографии заданий (указать Фамилию, Имя, класс)	karakulev-do@yandex.ru	20.04.2020 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
13.04.20-19.04..20	13/04/20	Общие свойства металлов Алюминий	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Учебник параграф 46 Вопросы после параграфа 1-5, тест письменно Видеоурок https://youtu.be/bsB7WKmKF0k https://vk.com/video32301765_166928855 Учебник параграф 47 Видеоурок https://youtu.be/kYzn0D5WNCs https://youtu.be/TZCp43-KvE4	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	14.04.20. в 10.00	Выборочная
	16/04/20	Важнейшие соединения алюминия	Самостоятельная работа обучающихся (асинхронный)	Решить химическую цепочку, написать к <u>каждому</u> уравнению ионное уравнение или ОВБ нодит алюминия ↑ сульфид алюминия ← алюминий → ↓ сульфат алюминия → гидроксид алюминия → оксид алюминия → хлорид алюминия Задача: При добавлении к раствору серной кислоты с массовой долей 6% раствора нитрата бария образовался осадок массой 12г. Определите массу исходного раствора серной кислоты.	Фотография заданий	101chemistry@mail.ru	17.04.20.в 10.00	Выборочная

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
13.04.20-18.04.20	14.04 15.04 17.04	Укрупненное 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. (ниже)</u> <u>Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют только ОРУ. Дневник самоконтроля ЗАПОЛНЯЮТ!</u>	Фотография дневника самоконтроля	sizov_distant@mail.ru	17.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание
13.04.20-18.04.20	14.04 15.04 17.04	Укрупненное материала /Волейбол /	Самостоятельная работа	II. Теоретическое задание: Учебник 8-9 класс, параграф № 18, тема: 1.Основные правила проведения соревнований стр. 126-127. 2. Стойки и передвижения стр. 127 https://cloud.mail.ru/public/4xcT/4LXqBSUAy Задание: Письменно задание № 1 стр.133	Фотография выполненного задания	sizov_distant@mail.ru	15.04.2020 в 18:00	Оценка за содержание

Дневник самоконтроля ученика 9 Г 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			