

**Расписание занятий для 6 «Г» класса на 20.04.2020г.**

№ п/п	Урок	Время	Способ	Предмет, учитель	Тема урока (занятия)	Ресурс	Домашнее задание
1	Математика	08.00-08.30	С помощью ЭОР Самостоятельная работа	Ухабова Е.В.	Задачи на построение. Замечательные точки в треугольнике	Изучить презентацию <a href="https://yadi.sk/i/BC3ZMZ-hTqvgig">https://yadi.sk/i/BC3ZMZ-hTqvgig</a> По слайдам 2-4 повторить изученный материал. Задания со слайдов 7-8 выполнить в тетради. Проверить себя по слайду 9-10. Рассмотреть пример построения по новому алгоритму на слайде 12.	П. 4.1.4 (центр вписанной окружности); № 439; 441. Задания необходимо выполнить и переслать учителю на проверку до 9.00ч. 21.04.2020 на почту <a href="mailto:antonowa.ekaterina9@yandex.ru">antonowa.ekaterina9@yandex.ru</a>
2	История России	09.00-09.30	С помощью ЭОР	Лазутова Е.Б.	Батыево нашествие на Русь	Учебник История России 6 класс 2 часть, Youtube <a href="https://youtu.be/Pi65qkddrag">https://youtu.be/Pi65qkddrag</a>  Online Test Pad: <a href="https://clck.ru/FUf4x">https://clck.ru/FUf4x</a>  <a href="http://literatura5.narod.ru/yazykov_evpaty.html">http://literatura5.narod.ru/yazykov_evpaty.html</a> <a href="https://yadi.sk/i/HrH27tehbxs7Dg">https://yadi.sk/i/HrH27tehbxs7Dg</a>	Для подготовки к ВПР пройдите тест по ссылке: <a href="https://clck.ru/FUf4x">https://clck.ru/FUf4x</a> Скрин результатов присылать на почту <a href="mailto:lazutova@bk.ru">lazutova@bk.ru</a> во время урока. Прочитайте §16 страницы 12-17 учебника (часть 2). Работа с картой на с.16-17 (ответить на вопросы из рубрики «Работаем с картой» на с.18). Проанализируйте стихотворение Н.М. Языкова «Евпатий Коловрат» <a href="http://literatura5.narod.ru/yazykov_evpaty.html">http://literatura5.narod.ru/yazykov_evpaty.html</a> В тетради по истории подготовить таблицу, образец которой <a href="https://yadi.sk/i/HrH27tehbxs7Dg">https://yadi.sk/i/HrH27tehbxs7Dg</a> Заполните таблицу по мере просмотра урока.
3	Литература	10:00-10:30	С помощью ЭОР Самостоятельная работа	Горина Л.М.	В мастерской художника (М.М. Пришвина)	Посмотреть видео по ссылке: <a href="https://youtu.be/Y1gQcpP0Byk">https://youtu.be/Y1gQcpP0Byk</a> <i>В случае отсутствия связи:</i> читать сказку-быль «Кладовая солнца» в учебнике.	Письменно ответить на вопросы (по 3-5 предложений): 1.Какой фрагмент видео является кульминационным? 2.В чем состоял конфликт между Настей и Митрашей?

							3. Что понял Митраша? <i>Выполненное (в формате Word, в тексте письма или на фото) и подписанное (ФИ, класс, дата) задание высылать на почту учителю <a href="mailto:glm5@bk.ru">glm5@bk.ru</a> до 14.00.</i>
4	Обществознание	11:00-11:30	С помощью ЭОР Самостоятельная работа	Горина Л.М.	Спешите делать добрые дела.	Посмотрите видео по ссылке: «Новогодний подарок» <a href="https://youtu.be/XTUGIIMNJi8">https://youtu.be/XTUGIIMNJi8</a> «Доброта спасет мир» <a href="https://youtu.be/bBswCbuy_k0">https://youtu.be/bBswCbuy_k0</a> В случае отсутствия связи: учебник п. «Человек славен добрыми делами», читать	Письменно ответьте на вопросы (по 3-5 предложений): 1. Как вы думаете, о чем каждый видеосюжет? 2. Какие люди нуждаются в нашей помощи? Приведите примеры.  <i>Выполненное (в формате Word, в тексте письма или на фото) и подписанное (ФИ, класс, дата) задание высылать на почту учителю <a href="mailto:glm5@bk.ru">glm5@bk.ru</a> до 14.00.</i>
5	Литература	12:00-12:30	С помощью ЭОР Самостоятельная работа	Горина Л.М.	В мастерской художника (М.М. Пришвина)	Посмотреть видео по ссылке: <a href="https://youtu.be/Y1gQcpP0Byk">https://youtu.be/Y1gQcpP0Byk</a> В случае отсутствия связи: читать сказку-быль «Кладовая солнца» в учебнике.	Учебник, с. 204-206, отвечать на вопросы (устно). При желании посмотреть фильм по произведениям М.М. Пришвина «Ветер странствий»
6	Русский язык	13.00-13.30	С помощью ЭОР	Ведерникова В.Г.	РР. Сочинение-рассказ по сюжетным картинкам с обрамлением	Посмотреть по ссылке <a href="https://clck.ru/MrdRi">https://clck.ru/MrdRi</a>	Упражнение 517

**Расписание занятий для 6 «Г» класса на 21.04.2020г.**

№ п/п	Урок	Время	Способ	Учитель	Тема урока (занятия)	Ресурс	Домашнее задание
1	Изобразительное искусство	08.00-08.30	С помощью ЭОР	Абрамова А.А.	Оружие СССР времен Великой Отечественной Войны	1. Ознакомьтесь с видами оружия времен ВОВ по ссылке <a href="https://clck.ru/MxfBY">https://clck.ru/MxfBY</a> 2. Ознакомьтесь с практикумом по рисованию оружия, прочитав материал по ссылке: <a href="https://clck.ru/MxfRA">https://clck.ru/MxfRA</a>	3. Нарисуйте выбранное вами оружие на листе формата А4, используя цветные карандаши или краски (акварель, гуашь) на выбор. Обязательно сделайте надпись внизу рисунка, какое оружие изображено. 4. Фото рисунка пришлите на почту <a href="mailto:s_perunova@mail.ru">s_perunova@mail.ru</a> 5. Работы принимаются до 26.04.20 включительно.
2	Английский язык	09.00-09.30	Самостоятельная работа	Сапич Д.В.	Determination	Учебник, стр. 88 выписать и перевести слова в Check this words. Упр. 1 послушать, повторить, выписать, перевести. Упр. 2а послушать, прочитать текст. Аудио (ex.3a p 89): <a href="https://clck.ru/MyVOY">https://clck.ru/MyVOY</a> упр. 2b письменно.	Рабочая тетрадь стр. 48 упр. 1,2. Выслать на почту <a href="mailto:sapich.darya@yandex.ru">sapich.darya@yandex.ru</a> до 24.04 включительно.
2	Английский язык	09.00-09.30	С помощью ЭОР	Сундеева Е.А.	Прилагательные, оканчивающиеся на ing/ed	Пройти по ссылке и ознакомиться с правилом. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aq5Ydkp4pFs">https://www.youtube.com/watch?v=aq5Ydkp4pFs</a>	Учить правило об образовании прилагательных, оканчивающихся на ing/ed. Учебник Раздел Grammar Reference GR9
3	Литература	10:00-10:30	Самостоятельная работа	Горина Л.М.	Н.М. Рубцов. Слово о поэте. Человек и природа в поэзии Рубцова.	Учебник, с. 207-211, читать, отвечать на вопросы (устно)	Учебник, с. 207-211, выразительное чтение стихотворений.
4	Русский язык	11.00-11.30	С помощью ЭОР	Ведерникова В.Г.	Разноспрягаемые глаголы	Посмотреть урок по ссылке <a href="https://clck.ru/MudQn">https://clck.ru/MudQn</a>	П.89, упражнение 524,526
5	География	12:00-12:30	Онлайн подключение	Лобода С.Ю.	Жизнь в беслесных пространствах	<b>Во время урока:</b> 1) <b>Объяснение нового материала – 20 минут.</b> Весь класс принимает участие в	§58 (учить).

конференции Zoom; для защиты персональных данных (ФЗ № 152- «О персональных данных») приглашение на конференцию будет размещено в группе класса в мессенджере Viber и в системе АСУ РСО накануне проведения урока

до 15.00ч.

**2) Проверка знаний обучающихся – 10 минут.**

Проверочная работа проводится по материалам §57 «Жизнь на поверхности суши. Леса».

Ответы на вопросы размещаются в форме Google (ссылка на форму с вопросами будет размещена во время проведения урока в группе класса в мессенджере Viber и в системе АСУ РСО).

**В случае отсутствия связи:**

1) Самостоятельное изучение материалов параграфа §58 «Жизнь в безлесных пространствах» -

**20 минут.**

2) Проверочная работа по материалам §57 «Жизнь на поверхности суши. Леса».

Ответы на вопросы

						размещаются в форме Google (ссылка на форму с вопросами будет размещена во время проведения урока в группе класса в мессенджере Viber и в системе АСУ РСО) – <b>10 минут.</b> Все вопросы по содержанию изучаемого материала можно отправить учителю на внутреннюю почту АСУ РСО, электронную почту <a href="mailto:LSU2007@yandex.ru">LSU2007@yandex.ru</a> или в Skype (Skype имя пользователя live:.cid.6dff8d87322db83).	
6	Английский язык	13.00-13.30	Самостоятельная работа	Сундеева Е.А.	Настойчивость. Грамматические упражнения.	Учебник страница 87, упражнение 5а. Прочитать рамку с правилом. Прочитать правило об образовании прилагательных, оканчивающихся на ing/ed. Учебник Раздел Grammar Reference GR9	Файл с заданием прикреплен в дневнике в АСУ РСО.
6	Английский язык	13.00-13.30	С помощью ЭОР, Самостоятельная работа	Сапич Д.В.	Past Perfect	Посмотреть видео: <a href="https://clck.ru/MyVWt">https://clck.ru/MyVWt</a> Учебник стр. 89 упр. 4 письменно полностью в тетради, рабочая тетрадь стр. 48 упр. 3.	Составить 6 предложений (2 утвердительных, 2 отрицательных и 2 вопросительных) в Past Perfect. Выслать на почту <a href="mailto:sapich.darya@yandex.ru">sapich.darya@yandex.ru</a> до 24.04 включительно.
7	История Самарского края	14.00-14.30	С помощью ЭОР, Самостоятельная работа	Лазутова Е.Б.	Монастыри и дворянские имения в Самарском крае	Учебник История Самарского края, 1 часть, Сайт <a href="https://самарскийкрай.рф">https://самарскийкрай.рф</a>	Прочитайте §19 страницы 102-106 учебника (ч.1)

**Расписание занятий 6 «Г» на 22.04.2020г.**

№ п/п	Урок	Время	Способ	Учитель	Тема урока (занятия)	Ресурс	Домашнее задание
1.	Русский язык	08.00-08.30	С помощью ЭОР	Ведерникова В.Г.	Глаголы переходные и непереходные	Посмотреть урок по ссылке <a href="https://clck.ru/MudQn">https://clck.ru/MudQn</a>	П.90, упражнение 528
2.	Физическая культура	9:00-9:30	С помощью ЭОР	Сапарёв И.В.	Высокий старт 15-30м Бег с 30 Скоростной бег до 50м. Бег с ускорением 60 м.	Перейти по ссылке. <a href="https://clck.ru/My9ge">https://clck.ru/My9ge</a> Рассмотреть видео. Ознакомьтесь с техникой бега.	Выполнить упражнение ОФП: Отжимания-20 раз Подтягивания (м) (по возможности)-7 раз Скакалка- 80 раз Приседания- 30 раз Пресс- 30 раз «Планочка»- 60сек
3.	Математика	10.00-10.30	С помощью ЭОР	Ухабова Е.В.	Задачи на построение. Замечательные точки в треугольнике.	Изучить презентацию <a href="https://yadi.sk/i/k0rO2up3wOTvYQ">https://yadi.sk/i/k0rO2up3wOTvYQ</a> Задания со слайда 6 выполнить в тетради. Проверить себя по слайду 7. Рассмотреть пример построения по новому алгоритму на слайдах 8-9.	Выполнить самостоятельную работу со слайдов 10-11. Задания необходимо выполнить и переслать учителю на проверку до 9.00ч. 23.04.2020 на почту <a href="mailto:antonowa.ekaterina9@yandex.ru">antonowa.ekaterina9@yandex.ru</a>
4.	История России	11:00-11:30	С помощью ЭОР	Лазутова Е.Б.	Северо-Западная Русь между Востоком и Западом	Учебник История России 6 класс 2 часть, Youtube: <a href="https://youtu.be/p_4T3MIcSy8">https://youtu.be/p_4T3MIcSy8</a>	Прочитайте §17 страницы 19-25 учебника (часть 2). В тетради по истории запишите дату урока, тему. По ходу просмотра видеоурока запишите значение побед Александра Невского над шведами и крестоносцами. Образец записи <a href="https://yadi.sk/i/oouMfcPRZTkijg">https://yadi.sk/i/oouMfcPRZTkijg</a> Выполнить задания рубрики «Думаем, сравниваем, размышляем» на странице 26 учебника (часть 2). При подготовке сообщения

							воспользуйтесь Памяткой <a href="https://yadi.sk/i/SQoAYJyIfMktlQ">https://yadi.sk/i/SQoAYJyIfMktlQ</a> Фото выполненных работ называть «Фамилия класс» и присылать на почту <a href="mailto:lazutova@bk.ru">lazutova@bk.ru</a> до 28.04.20г.
5.	Математика	12.00-12.30	Онлайн-подключение	Ухабова Е.В.	Геометрические тела и их изображения	Екатерина Ухабова приглашает вас на запланированную конференцию: Zoom. Подключиться к конференции Zoom <a href="https://clck.ru/My9k4">https://clck.ru/My9k4</a> Идентификатор конференции: 713 3498 0488 Пароль: 028345 Если нет связи, то изучить п. 4.2.1. Пользуясь с.103 для куба, прямоугольного параллелепипеда, пирамиды, конуса, цилиндра сделайте рисунки, запишите названия фигур в основаниях геометрических тел, выполните изображения скрытых линий пунктиром	Выучить новые определения из п.4.2.1

**Расписание занятий 6 «Г» на 23.04.2020г.**

№ п/п	Урок	Время	Способ	Учитель	Тема урока (занятия)	Ресурс	Домашнее задание
1.	Русский язык	08.00-08.30	С помощью ЭОР/ Самостоятельная работа с учебником	Ведерникова В.Г.	Наклонение глаголов. Изъявительное наклонение	1. На сайте РЭШ посмотреть урок № 89 <a href="https://clck.ru/Myt2X">https://clck.ru/Myt2X</a> 2. Выполнить тренировочные и контрольные 1,2 задания к уроку	П.91, фото результата прислать по вайберу
2.	Математика	09.00-09.30	Самостоятельная работа	Ухабова Е.В.	Геометрические тела и их изображения	Прочитать п. 4.2.1. Записать в тетрадь определение проекций геометрических фигур	№ 469, № 457 (одну на выбор)
3.	Технология	10:00-10:30	С помощью ЭОР	Яцула Л.В.	Простейший ремонт сантехнического оборудования	Пройти по ссылке посмотреть презентацию: <a href="http://tepka.ru/tehnologiya_6m/27.html">http://tepka.ru/tehnologiya_6m/27.html</a>	Новые слова и понятия записать в тетрадь:  Водопроводный кран, смеситель, вентильная головка, аэратор, слесарь-сантехник.
3.	Технология	10:00-10:30	С помощью ЭОР	Яцула Л.В.	Простейший ремонт сантехнического оборудования	Пройти по ссылке посмотреть презентацию: <a href="http://tepka.ru/tehnologiya_6m/27.html">http://tepka.ru/tehnologiya_6m/27.html</a>	Ответить на вопросы в тетради сфотографировать и выслать мне на почту <a href="mailto:yacula.lyudmila.83@mail.ru">yacula.lyudmila.83@mail.ru</a> до 28.04.20 1. Какое оборудование называют сантехническим? 2. Назовите основные части водопроводного крана. 3. Что представляет собой смеситель? 4. Перечислите виды неисправностей вентильных головок и пути их устранения. 5. Почему почти все детали

							водопроводных кранов сделаны из латуни или бронзы? 6. Как вы думаете, почему со временем прокладка клапана вентиляционной головки приходит в негодность?
4.	Технология (девочки)	11:00-11:30	С помощью ЭОР	Яцула Л.В.	Исследовательская и созидательная деятельность	Пройти по ссылке: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7078/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7078/train/</a>	Просмотреть урок
4.	Технология (девочки)	11:00-11:30	С помощью ЭОР	Яцула Л.В.	Исследовательская и созидательная деятельность	Пройти по ссылке: <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7078/train/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7078/train/</a>	Выполнить тренировочное задание с 1-14 результат сфотографировать и скинуть на почту <a href="mailto:yacula.lyudmila.83@mail.ru">yacula.lyudmila.83@mail.ru</a> до 28.04.20
5.	Английский язык	12.00-12.30	Онлайн-подключение	Сапич Д.В.	Conditional type 3	Дарья Сапич приглашает вас на запланированную конференцию: Zoom. Подключиться к конференции Zoom <a href="https://us04web.zoom.us/j/2748683430">https://us04web.zoom.us/j/2748683430</a> Идентификатор конференции: 274 868 3430 В случае отсутствия связи: Посмотрите презентацию: <a href="https://yadi.sk/i/ayn8XX2R7VCD DQ">https://yadi.sk/i/ayn8XX2R7VCD DQ</a> Выполните упражнения в конце презентации, учебник, стр. 89 упр. 5 письменно полностью.	Рабочая тетрадь стр. 48 упр. 4. Выслать на почту <a href="mailto:sapich.darya@yandex.ru">sapich.darya@yandex.ru</a> до 26.04 включительно.
5.	Английский язык	12.00-12.30	С помощью ЭОР	Сундеева Е.А.	Настойчивость. Прошедшее	Пройти по ссылке и ознакомиться с правилом	Выучить правило образования Past Perfect. Учебник

					совершенное время	образования и употребления Past Perfect. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zFSBEty9g0Q">https://www.youtube.com/watch?v=zFSBEty9g0Q</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vq6x9Am6lBI">https://www.youtube.com/watch?v=vq6x9Am6lBI</a>	Раздел Grammar Reference GR9
6.	Физическая культура	13:00-13:30	С помощью ЭОР	Сапарёв И.В.	Высокий старт 15-30м Бег с 30 Скоростной бег до 50м. Бег с ускорением 60 м.	Перейти по ссылке. <a href="https://clck.ru/My9ge">https://clck.ru/My9ge</a> Рассмотреть видео. Ознакомиться с техникой бега.	Выполнить упражнение ОФП: Отжимания-20 раз Подтягивания (м) (по возможности)-7 раз Скакалка- 80 раз Приседания- 30 раз Пресс- 30 раз «Планочка»- 60сек

**Расписание занятий 6 «Г» на 24.04.2020г.**

№ п/п	Урок	Время	Способ	Учитель	Тема урока (занятия)	Ресурс	Домашнее задание
1.	Биология	8:00-8:30	On-line трансляция	Лобода С.Ю.	Половое размножение растений	<p><b>Во время урока:</b></p> <p>1) <b>Объяснение нового материала – 20 минут.</b>                      Весь класс принимает участие в конференции Zoom; для защиты персональных данных (ФЗ № 152- «О персональных данных») приглашение на конференцию будет размещено в группе класса в мессенджере Viber и в системе АСУ РСО накануне проведения урока до 15.00ч.</p> <p>2) <b>Проверка знаний обучающихся – 10 минут.</b>                      Проверочная работа проводится по материалам §16 «Половое размножение животных». Ответы на вопросы размещаются в форме Google (ссылка на форму с вопросами будет размещена во время проведения урока в группе класса в мессенджере Viber и в системе АСУ РСО).</p> <p><b>В случае отсутствия связи:</b></p> <p>1) Самостоятельное изучение материалов параграфа §17 «Половое размножение растений» - <b>20 минут.</b></p> <p>2) Проверочная работа по</p>	§17 (учить).

						<p>материалам §16 «Половое размножение животных». Ответы на вопросы размещаются в форме Google (ссылка на форму с вопросами будет размещена во время проведения урока в группе класса в мессенджере Viber и в системе АСУ РСО) – <b>10 минут.</b></p> <p>Все вопросы по содержанию изучаемого материала можно отправить учителю на внутреннюю почту АСУ РСО, электронную почту <a href="mailto:LSU2007@yandex.ru">LSU2007@yandex.ru</a> или в Skype (Skype имя пользователя live:.cid.6dff8d87322db83).</p>	
2.	Английский язык	09.00-09.30	С помощью ЭОР/	Сапич Д.В.	Wishes	<p>Посмотрите презентацию, выполните упражнения в конце презентации: <a href="https://yadi.sk/i/y5IbMOwO-pKB5g">https://yadi.sk/i/y5IbMOwO-pKB5g</a> .</p>	<p>Составить 6 предложений с I wish..(3 в настоящем времени и 3 в прошедшем). Выслать на почту <a href="mailto:sapich.darya@yandex.ru">sapich.darya@yandex.ru</a> до 27.04 включительно.</p>
2.	Английский язык	09.00-09.30	С помощью ЭОР	Сундеева Е.А.	Экологический лагерь. Диалогическая речь. Past Perfect.	<p>Ознакомиться с материалом по ссылке. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LYg4pNYNuv8">https://www.youtube.com/watch?v=LYg4pNYNuv8</a></p>	<p>Учебник страница 90 упражнение 4 (Фразы в голубой рамке), Написать в тетради вопросительные и утвердительные предложения в <b>Past Perfect</b>. (с каждой фразой)</p>
3.	Русский язык	10.00-10.30	С помощью ЭОР	Ведерникова В.Г.	РР. Сжатое изложение	<p>Посмотреть видеоурок по ссылке <a href="https://clck.ru/Myt7Ske">https://clck.ru/Myt7Ske</a></p>	<p>Упражнение 541, 542</p>
4.	Музыка	11.00-11.30	С помощью ЭОР Самостоятельная работа	Тальшкина Л.А.	Увертюра-фантазия «Ромео и Джульетта»(1)	<p>Посмотреть презентацию по ссылке: <a href="https://clck.ru/Mxo29">https://clck.ru/Mxo29</a></p>	<p>Записать тему урока и определения с презентации в тетрадь.</p>

5.	Английский язык	12.00-12.30	Самостоятельная работа	Сапич Д.В.	Повторение	Учебник стр. 89 упр. 6, 7 письменно полностью, рабочая тетрадь стр. 48 упр. 5.	Стр. 90 упр. 1 перевод слов.
5.	Английский язык	12.00-12.30	Самостоятельная работа	Сундеева Е.А.	Экологический лагерь. Речевые клише.	Учебник страница 90 упражнение 4 (в жёлтой рамке слева даны начальные фразы для составления вопросов <i>Would you like to...</i> ). Справа в этой рамке даны варианты ответа.	Используя их и выражения из упражнения 1 на странице 90 учебника, написать и перевести три коротких диалога с разными вопросительными фразами и ответами, перевести их.

**Расписание занятий 6 «Г» на 25.04.2020г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Урок</b>	<b>Время</b>	<b>Способ</b>	<b>Учитель</b>	<b>Тема урока (занятия)</b>	<b>Ресурс</b>	<b>Домашнее задание</b>
1.	Русский язык	08.00-08.30	С помощью ЭОР	Ведерникова В.Г.	РР. Сжатое изложение (продолжение работы)	Посмотреть видеоурок по ссылке <a href="https://clck.ru/Myt7Ske">https://clck.ru/Myt7Ske</a> (продолжение работы)	Упражнение 541, 542
2.	Математика	09.00-09.30	Самостоятельная работа	Ухабова Е.В.	Многогранники	Изучить п.4.2.2, записать в тетрадь новые определения.	№479. Задания необходимо выполнить и переслать учителю на проверку до 9.00ч. 26.04.2020 на почту <a href="mailto:antonowa.ekaterina9@yandex.ru">antonowa.ekaterina9@yandex.ru</a>
3.	Физическая культура	10:00-10:30	С помощью ЭОР	Сапарёв И.В.	Высокий старт 15-30м Бег с 30 Скоростной бег до 50м. Бег с ускорением 60 м.	Перейти по ссылке: <a href="https://clck.ru/My9jF">https://clck.ru/My9jF</a> Выполнить тест. Скриншот результата выслать на почту АСУ РСО до 26.04.2020г	Выполнить упражнение ОФП: Отжимания-20 раз Подтягивания (м) (по возможности)-7 раз Скакалка- 80 раз Приседания- 30 раз Пресс- 30 раз «Планочка»- 60сек