**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 9-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 11.05.20г. по 15.05.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**11.05.20.г. в 13:55.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Силовые упражнения для укрепления основных групп мышц»

**15.05.20г. в 13:05**

**Для девочек 9-А класса** выполнять комплекс упражнений с упором на мышцы ног, ягодиц и пресса: <https://youtu.be/outDYJL_-7I>

**Для мальчиков 9-А класса** выполнять комплексную функциональную тренировку на все группы мышц: <https://youtu.be/up9nUWGWQkE>