**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 11-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 18.05.20г. по 22.05.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**14.05.20.г. в 13:55.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Йогалатес - упражнения для стройности и здоровья»

**15.05.20г. в 10:15**

**Для девочек 11-А класса** выполнять упражнения для основных групп мышц по системе Йогалатес: <https://youtu.be/A6ww4GAvB5U>

**Для мальчиков 11-А класса** выполнять базовые упражнения для основных групп мышц по системе Йога: <https://youtu.be/bDEz-8pILWQ>