**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 6-А КЛАССА (ДЕВОЧКИ) В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 09.11.20г. по 13.11.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**09.11.20.г. в 09:20.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Основы кардио - тренировки».

**Домашнее задание для девочек 6-А класса:**

выполнять кардио - тренировку: <https://youtu.be/lZaqEsMDkXY>

**12.11.20.г. в 12:15.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Основы аэробной тренировки».

**Домашнее задание для девочек 6-А класса:**

выполнять аэробную тренировку:

<https://youtu.be/-9jok89UtQk>

**13.11.20г. в 13:05.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Основы танцевальной тренировки».

**Домашнее задание для девочек 6-А класса:**

выполнять танцевальную кардио-тренировку «CARDIO DANCE»: <https://youtu.be/oCwZTAxEKyU>