**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 10-А КЛАССА (ДЕВОЧКИ) В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 07.12.20г. по 11.12.20г.**

 **(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**07.12.20.г. в 13:05.**

**Домашнее задание для девочек 10-А класса:**

выполнять комплекс упражнений для идеального рельефа тела: <https://youtu.be/RZqZ4Xml-0o>

**10.12.20.г. в 13:05.**

**Домашнее задание для девочек 10-А класса:**

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