**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 11-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 04.05.20г. по 08.05.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**07.05.20.г. в 13:55.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Упражнения с гантелями для основных групп мышц»

**08.05.20г. в 10:15**

**Для девочек 11-А класса** выполнять комплекс упражнений с упором на мышцы ног, ягодиц и пресса с гантелями: <https://youtu.be/qesuvR0CJGw>

**Для мальчиков 11-А класса** выполнять комплекс упражнений для укрепления основных групп мышц с гантелями: <https://youtu.be/MWJnYhBtM84>