**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 5-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 04.05.20г. по 08.05.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**04.05.20.г. в 13:05.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

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

**08.05.20г. в 11:25**

**Для девочек 5-А класса** выполнять комплекс упражнений с гантелями для мышц плечевого пояса: <https://youtu.be/JINCf0PGS_A>

**Для мальчиков 5-А класса** выполнять комплекс упражнений с гантелями для мышц рук, плеч и груди: <https://youtu.be/wNO7fYl113g>