**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 5-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 11.05.20г. по 15.05.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**11.05.20.г. в 13:05.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Силовые упражнения для укрепления основных групп мышц»

**15.05.20г. в 11:25**

**Для девочек 5-А класса** выполнять силовые упражнения с упором на мышцы ног и пресса: <https://youtu.be/r1RIktE0c6c>

**Для мальчиков 5-А класса** выполнять силовые упражнения для основных групп мышц: <https://youtu.be/sa2kdLM2CPk>