**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 8-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 11.05.20г. по 15.05.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**11.05.20.г. в 09:00.**

**Для девочек 8-А класса** выполнять интенсивную фитнес-тренировку: <https://youtu.be/6N9KOIU_djU>

**Для мальчиков 8-А класса** выполнять кардио-тренировку для повышения выносливости: <https://youtu.be/82i4FZz8mCo>

**14.05.20г. в 12:15**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

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