**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 8-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 18.05.20г. по 22.05.20г.**

 **(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**11.05.20.г. в 09:00.**

**Для девочек 8-А класса** выполнять силовые упражнения для основных групп мышц по системе Йога: <https://youtu.be/gGl4FRoiYc4>

**Для мальчиков 8-А класса** выполнять базовые упражнения для основных групп мышц по системе Йога: <https://youtu.be/bDEz-8pILWQ>

**14.05.20г. в 12:15**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

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