**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 10-Б КЛАССА (ДЕВОЧКИ) В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 09.11.20г. по 13.11.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**09.11.20.г. в 13:05.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Основы тренировки по системе Табата»

**Домашнее задание для девочек 10-Б класса:**

выполнять интенсивную тренировку для основных групп мышц по системе Табата: <https://youtu.be/rOwXZKGtX2Y>

**12.11.20.г. в 13:05.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Основы фитнес - тренировки».

**Домашнее задание для девочек 10-Б класса:**

выполнять комплекс упражнений с упором на мышцы ног, ягодиц и пресса: <https://youtu.be/outDYJL_-7I>