**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 8-А КЛАССА (ДЕВОЧКИ) В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 09.11.20г. по 13.11.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**09.11.20.г. в 10:15.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

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

**Домашнее задание для девочек 8-А класса:**

выполнять кардио - тренировку: <https://youtu.be/bnzHECC0Z8A>

**12.11.20.г. в 13:55.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

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

**Домашнее задание для девочек 8-А класса:**

выполнять фитнес - тренировку: <https://youtu.be/6N9KOIU_djU>