**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 9-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 04.05.20г. по 08.05.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**04.05.20.г. в 13:55.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Упражнения с гантелями для основных групп мышц»

**08.05.20г. в 13:05**

**Для девочек 9-А класса** выполнять комплекс упражнений с упором на мышцы рук и спины с гантелями: <https://youtu.be/p-TAK7_fPPA>

**Для мальчиков 9-А класса** выполнять упражнения для основных групп мышц с гантелями: <https://youtu.be/8YqPWB6DvN0>