**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 9-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 13:55.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

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

**Домашнее задание для девочек 9-А класса:**

выполнять  кардио - тренировку: <https://youtu.be/jy3PgjIQR1A>

**12.11.20.г. в 11:25.**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

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

**Домашнее задание для девочек 9-А класса:**

выполнять комплекс упражнений для идеального рельефа тела: <https://youtu.be/RZqZ4Xml-0o>