**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 10-А КЛАССА (ДЕВОЧКИ) В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 26.04.21г. по 30.04.21г.**

 **(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**26.04.21г. в 13:05.**

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

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

**29.04.21г. в 13:05.**

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

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