**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 6-А КЛАССА (ДЕВОЧКИ) В ДИСТАНЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 26.04.21г. по 30.04.21г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**26.04.21г. в 09:20.**

**Домашнее задание для девочек 6-А класса:**

выполнять танцевальную кардио-тренировку «CARDIO DANCE»: <https://youtu.be/oCwZTAxEKyU>

**29.04.21г. в 12:15.**

**Домашнее задание для девочек 6-А класса:**

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

**30.04.21г. в 13:05.**

**Домашнее задание для девочек 6-А класса:**

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