**Задание на 21.03 по физической культуре (девушки)**

1. Учебник по физической культуре- тема «Волейбол» читать

<https://starlight27.ru/wp-content/uploads/2018/11/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F-%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0-10-11%D0%BA%D0%BB-%D0%9B%D1%8F%D1%85-%D0%97%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87_2-ilovepdf-compressed.pdf>

1. Подготовка к зачету по сгибанию рук в упоре лежа

Выполнять данное упражнение каждый день не менее 50-60 раз в день сериями, по самочувcтвию

Кто готов к зачету, можно высылать видео с выполнением задания

15 раз -5 , 12 раз -4, 8 раз -3