**Задания по дистанционной форме обучения для 1 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.15 «М» на 13.01.2021г)**

**15 М группа «Маляр»**

 **(2час)**

 **Содержание учебного материала:**

 **1.Составляем комплекс гимнастических упражнений утренней зарядки.**

10 упражнений (снимаем ролик на телефон и отправляем учителю.) время ролика не более 2 минут.

**Высылаем на электронную почту:** **rukhmalev60@mail.ru** **или в Ват сап , ВК.**

Все вопросы по тел. 8 902- 586 -20 -42 или 2-31-27

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.