**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 7-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 04.05.20г. по 08.05.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**04.05.20.г. в 12:15.**

**Для девочек 7-А класса** выполнять комплекс упражнений с гантелями для мышц рук и плеч: <https://youtu.be/FdflpnhSxw0>

**Для мальчиков 7-А класса** выполнять комплекс упражнений с гантелями для мышц плечевого пояса: <https://youtu.be/h9qMfvT1ayU>

**07.05.20г. в 10:15**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Упражнения с гантелями для основных групп мышц»