**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ 7-А КЛАССА В ДИСТАННЦИОННОМ РЕЖИМЕ НА ПЕРИОД С 11.05.20г. по 15.05.20г.**

**(УЧИТЕЛЬ КОЛИСНИЧЕНКО Ж.А.)**

**11.05.20.г. в 12:15.**

**Для девочек 7-А класса** выполнять интенсивную кардио-тренировку: <https://youtu.be/jy3PgjIQR1A>

**Для мальчиков 7-А класса** выполнять комплексную тренировку для основных групп мышц: <https://youtu.be/L8apGqP9RrY>

**14.05.20г. в 10:15**

Проведение видеоурока в программе ZOOM.

**Тема урока:** «Силовые упражнения для укрепления основных групп мышц»