**Задание по физической культуре 7 класс**

**На 30 ноября – 5декабря**.

**1 урок**

Изучить 3 упражнения из видео.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8040548934290958713&url=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2Fefir%3Ffrom%3Defir%26from_block%3Dya_organic_results%26stream_id%3D40bf17a00bdd9c249e5c1ba1af2afff3&text=%D0%92%D0%B7%D1%80%D1%8B%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BE.%20%20%D0%AD%D0%BA%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%B7%D0%B0%2010%20%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%20%5BWorkout%20%7C%20%D0%91%D1%83%D0%B4%D1%8C%20%D0%B2%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B5%5D&path=sharelink>

Выполнять их по 15- 25 раз 2 подхода.

По желанию, на дополнительную оценку прислать короткое или ускоренное видео с выполнением Молчановой Лидии в ВК или на зл.почту [Lidiya1ber@yandex.ru](mailto:Lidiya1ber@yandex.ru)

Так же видео выполнения упражнения «пистолетик» без помощи рук так жду на доп.оценку.

**2 урок**

Изучить видео

<https://youtu.be/-6rlrvG73mc>

Висы и упоры 7 кл

**3 урок**

**Ответить на вопросы теста «Физические качества»**

7 кл <https://www.classtime.com/code/RQ5463>