**Задание по физической культуре 7класс**

**На 5-12 декабря**

**1 урок**

**Выполнять упражнения из видео для мышц пресса**

[**https://yandex.ru/efir?stream\_id=4a14854cb5804639872f9c968a45e8f9&f=1**](https://yandex.ru/efir?stream_id=4a14854cb5804639872f9c968a45e8f9&f=1)

**Быть готовыми выполнять эти упражнения на уроке в ЗУМ.**

**По желанию на оценку прислать видео выполнения упражнений Молчановой Лидии в ВК или на зл.почту** [**Lidiya1ber@yandex.ru**](mailto:Lidiya1ber@yandex.ru)

**2 урок**

**Ответить на вопросы теста «Теоретические сведения»**

[**https://www.classtime.com/code/6Q4Z3D**](https://www.classtime.com/code/6Q4Z3D)

**3 урок**

**Ознакомиться с видео по теме «Гимнастика»**

[**https://youtu.be/VVsp53felG8**](https://youtu.be/VVsp53felG8)