**Задание по физической культуре 7 класс**

**на 14-19 декабря**

**1 урок**

**Посмотреть технику выполнения упражнения «стульчик».**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6936699304556215373&url=http%3A%2F%2Fok.ru%2Fvideo%2F1380704848401&text=%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%20%D0%A3%20%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%8B.%20%20%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&path=sharelink>

**Выполнять упражнение «стульчик» 3 раза по 30 – 35 сек. с отдыхом 1 мин.**

**Выполнять 4 раза в неделю**

**2 урок**

**Обязательно на оценку**

**Составить комплекс из 6ти – 8ми упражнений для развития силы, которые возможно выполнять в домашних условиях и вам интересны.**

**Лидии Молчановой в ВК или на эл. почту** [**lidiya1ber@yandex.ru**](mailto:lidiya1ber@yandex.ru)

**3 урок**

**По желанию на оценку.**

**Прислать видео с выполнением упражнения « стульчик» Девочкам 30 сек Мальчикам – 40 сек. Лидии Молчановой в ВК или на эл. почту** [**lidiya1ber@yandex.ru**](mailto:lidiya1ber@yandex.ru)