**7клас**

**завдання на період з 18.05.20р. по 22.05.20р.**

1 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 5хв. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (хл.), лави (дів.). Низький старт,біг 30,60м. Присідання на одній нозі з опорою (по черзі). Вправи на розтягування.

2 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 5 хв. Піднімання тулуба в сід. Човниковий біг 4х9м. Шпагат, напівшпагат. Стрибок у довжину з місця. Вправи для корекції постави.

3 урок - ЗРВ. Рівномірний біг 5 хв. Піднімання прямих ніг у висі. Вправи на розтягування. Підтягування на перекладині у висі (хл.), в упорі (дів.). Потрійний стрибок з місця. Вправи для запобігання плоскостопості.

За цими посиланнями відео заняття:

<https://www.youtube.com/watch?v=9nbHrmHaYs0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mg5-dgp3bdg>