

**Предмет: Фізична культура 2 години**

Тема: Розвиток та зміцнення м'язів верхнього плечового поясу засобами фізичних вправ, підвищення загальної працездатності організму методом колового тренування.

Завдання: - виконати комплекс ЗРВ та комплекс вправ ЗФП,

Опрацювати матеріал за посиланням:

<https://drive.google.com/file/d/1vwPiZgodY6GyoxTyxf4br6cmEzZW4Q9y/view?usp=drivesdk>