

1 группа

Домашнее задание

Выполнять комплекс движений и упражнений для поддержания физической формы учащихся 3-4 раза в неделю (чередовать задания 1 и 2 дня).

Видеоматериалы:

1 день: https://yadi.sk/i/_MpOMN69PHy-zA, <https://yadi.sk/i/NBlFDC5cZd33hQ>

2 день: <https://yadi.sk/i/94-ayhPJCg5u5g>, <https://yadi.sk/i/8IeZm8vpXHgBSw>