

3 группа

Гимнастика, 18.05.2020

I. Совершенствование строевых упражнений (повороты налево, направо, кругом на месте и в движении).

II. Придумать комплекс ОРУ (14-15 упражнений).

III. Выполнить упражнения на гибкость и растяжку.

IV. а) отжимания 3х20-25 раз

б) подъем туловища 3х30 раз

в) приседания 3х80-100 раз.