Задание на 27.11.2020

Выполнить дома упражнения на развитие физических качеств гибкость:

* Шпагат
* Полушпагат
* Мостик
* Наклоны вперед

Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений

Написать отчет о самочувствии

Направлять ответы по электронной почте goupu81@mail.ru или vk.com/orenchuk

!!! Подписывать группу и ФИ