УРОК №55 20.04.2020

1. Выполнить ОРУ на месте 6 упр. по6 повторов.

2. удержание теннисного шарика на ракетке (можно использовать книгу, любой небольшой мяч.)

Фото Сдать до22.04.2020

высылать выполненные  домашние задания: everest.distant@yandex.ru

УРОК №56 24.04.2020

1. Выполнить 6 упражнений для рук с предметом на месте (фото)

2.Бросок шарика или мячика в стену. (расстояние 1 метр, 10 раз)(фото)

Сдать до27.04.2020

высылать выполненные  домашние задания: everest.distant@yandex.ru

