<https://ru.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6>

1. Прочитать (ознакомиться) учебник стр. 215-236 (приложение).

2. Составить и выполнять ежедневно комплекс силовых упражнений на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины. Минимальная дозировка: 10 упражнений по 10 раз.

3. Девушкам (тем, кто не проводил разминку на уроке): Сдать в печатном (письменном) виде комплекс общеразвивающих упражнений для самостоятельной разминки (тема «Волейбол»), составленный в 3 четверти. Требования, как при проведении устно, без пиктограмм. Ответы отправить по электронной почте: [VDKassina@yandex.ru](mailto:VDKassina@yandex.ru) не позднее 10.04.2020