<https://ru.calameo.com/read/003173060ab12aae7ba55?authid=9dzAW87CAXxr>

1.Прочитать: параграфы 11, 12. Стр.34-42.

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

3. Девушкам: 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