

Разминка для всех (раздел ИНФОУРОК): <https://infourok.ru/kompleks-razminki-iz-uprazhneniy-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-1079409.html>

Юный спортсмен 1.1, ОФП 1.1, 2.1

Упражнения 1 день:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=53&v=B89EGM4fmbU&feature=emb_logo

Упражнения 2 день: https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE