

26.01

- 1 час

Выполнить комплекс упражнений (прикрепленный документ)

Выполнить растяжку

<https://www.youtube.com/watch?v=of62s2SjZwk>

- 2 час

Сделать видеозапись выполнения комплекса упражнений и растяжки и прикрепить в эту тему обсуждения.

31.01

- 1 час

Прочитать рассказ Анатолия Алексина "Как ваше здоровье?".

<https://libking.ru/books/short-story/583946-anatoliy-..>

- 2 час

Составить рассказ про прочитанному произведению и сделать видео(аудио)-отчет в теме ВК или написать сочинение о прочитанном рассказе. И также скинуть аудиозапись в свою тему в ВК.