

Дата проведения занятия	Тема занятия	Материал к занятию
15.12.2021	Комплекс упражнений по растяжке.	https://www.youtube.com/watch?v=2tBHf7GBRWg
17.12.2021	Базовые махи ногами 1.	https://www.youtube.com/watch?v=BRtNi024724 https://www.youtube.com/watch?v=8OYwd-3PwBo
20.12.2021	Удар ногой с разворота в прыжке.	https://www.youtube.com/watch?v=jEIZysXyR0