

Дата проведения занятия	Тема занятия	Материал к занятию
09.12.2021	Упражнения для развития гибкости.	https://www.youtube.com/watch?v=zDNbbGHUpo0
11.12.2021	Подводящие упражнения прямого удара рукой в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=ajvcYDmrVZU
14.12.2021	Базовые махи ногами.	https://www.youtube.com/watch?v=uFJMxRX5Tx4