

ГТО

«Готов к Труду и Обороне» подготовительные группы Общая Физическая Подготовка (ОФП)

март 2022 г.



Беседа и разминка



Прыжок в длину с места



Пресс



Отжимание от пола



Гибкость





**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ !**

