**ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ УЧАЩИХСЯ НА ПЕРИОД С 13.04.20г. по 17.04.20г.**

**Для девочек 9х. классов** выполнять комплекс упражнений с упором на мышцы ног, ягодиц и пресса: <https://youtu.be/0wMruHbCJoc>

**Для мальчиков 9х. классов** выполнять интенсивную кардио-тренировку: <https://youtu.be/VbHFdvGfAfk>