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

**Для девочек 10х. классов** выполнять интенсивную тренировку для мышц пресса: <https://youtu.be/uh0tDy_njto>

**Для мальчиков 10х. классов** выполнять базовый комплекс на растяжку основных групп мышц: <https://youtu.be/bDEz-8pILWQ>