**01.09 3-А Фізична культура.**

**Тема. Загальнорозвивальні вправи на місці.**

**Мета:** підвищити загальну працездатність організму і рівень технічної підготовленості школярів; сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ; заохочувати учнів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я,

Переглянь відео інструкцію виконання вправ для формування правильної постави. Виконуй вправи згідно продемонстрованого зразку.

<https://www.youtube.com/watch?v=NZ6FXa3D5Ug>