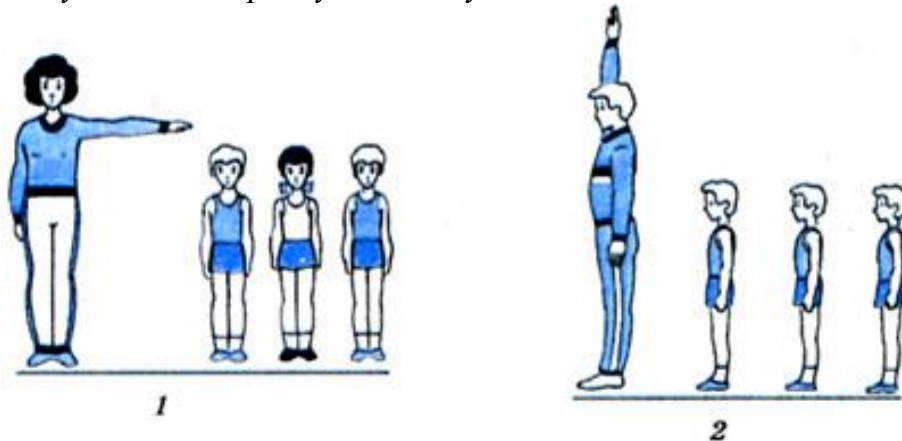


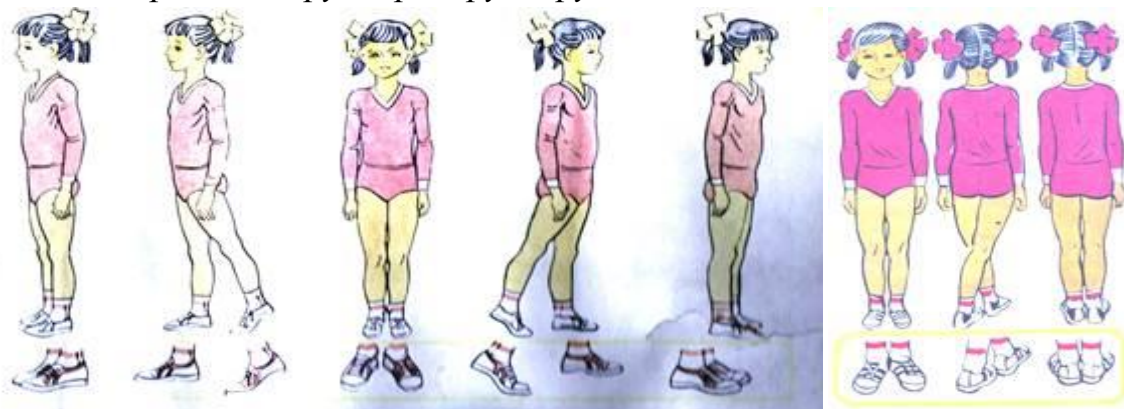
<https://edera.gitbook.io/physicalculturemon59-new/poyaznaniya-zavyska/kulynovi-kompetentnost>

3. Організовуючі вправи:

- шиківання в шеренгу, в колону

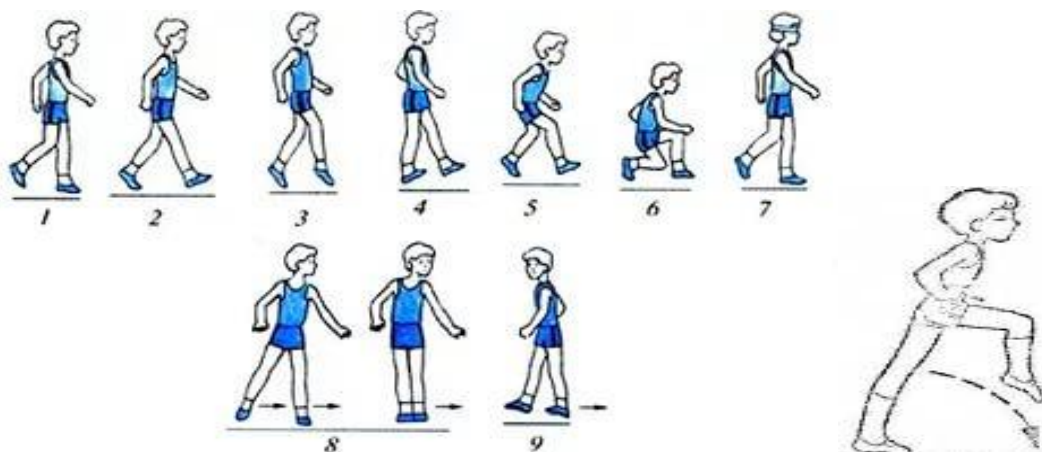


- повороти ліворуч, праворуч, кругом



- ходьба на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді

<https://www.youtube.com/watch?v=n858d2zebb8>



4. Загально-розвивальні вправи в русі.

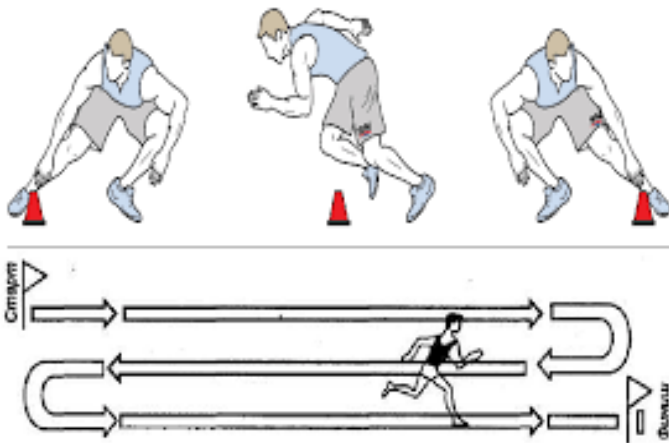
<https://youtu.be/83AtlXaInac>

5. Пришвидшення з різних вихідних положень. Повторний біг 3–10 м.

<https://youtu.be/Zm-MEBr7icg>

6. Повторний біг 3–10 м.

<https://youtube.com/shorts/66kHN4dKaXc?feature=share>



7. Біг у чергуванні з ходьбою до 1000 м.

<https://youtu.be/l0GhsfX5ZNE>

8. Рухливі ігри вдома

<https://youtu.be/OfXVY2AtGWw>

Бажаю вам гарного настрою і міцного здоров'я!