**02.05 Фізична культура**

**Тема. Вправи для розвитку витривалості.**

**Мета:** формувати потребу в особистому фізичному вдосконаленні на основі розвитку стійкої зацікавленості у фізичній культурі; сприяти розвитку рівноваги, координації в просторі та укріпленню м'язового корсету через загальнорозвивальні вправи; розвивати витривалість за допомогою комплексу вправ; виховувати увагу, наполегливість, дисциплінованість.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=UckX6bp5MIo>