**02.06 Фізична культура.**

**Тема. Організовуючі й загальнорозвивальні вправи.**

**Мета:** удосконалення техніки виконання організовуючих й загальнорозвиваючих вправ;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 швидкість, спритність, силу, гнучкість, 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=63onjVn50YY>