**28.03 Фізична культура**

**Тема. Вправи для розвитку швидкості**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=UmyhFwhV4mA>