**28.04 Фізична культура**

**Тема. Вправи для розвитку швидкості.**

**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 швидкість і спритність 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=UphW3RozWzk>