***Дата:*** *30.04.2025*

***Клас:*** *4 – А*

***Предмет:*** *фізична культура*

***Вчитель:*** *Старікова Н.А.*

**Тема: *Організаційні вправи , загальнорозвивальні вправи, загальнорозвивальні вправи на відчуття правильної постави, вправи для запобігання плоскостопості.***

**Завдання уроку:**

*1. Повторити руховий режим молодшого школяра.*

*2.Сприяти розвитку формування правильної постави.*

*3.Сприяти розвитку витривалості рівномірним бігом.*

**Хід уроку**

***Під час дистанційного навчання дуже не хочеться вставати з ліжка, особливо дітям. Для того, щоб ранок розпочинався з користю, рекомендуємо зайнятись разом зарядкою. І корисно і приємно. У сьогоднішніх відео діти виконають ряд фізичних вправ, які легко виконувати вдома. Ніяке обладнання чи спортзал не потрібно!***

**1.** **Бесіда «Правила безпеки під час занять стрибковими вправами»**

[***https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo***](https://www.youtube.com/watch?v=Gl04yaXfpLo)

**2. Організаційні вправи.**

***Комплекс ЗРВ у домашніх умовах за посиланням*:**

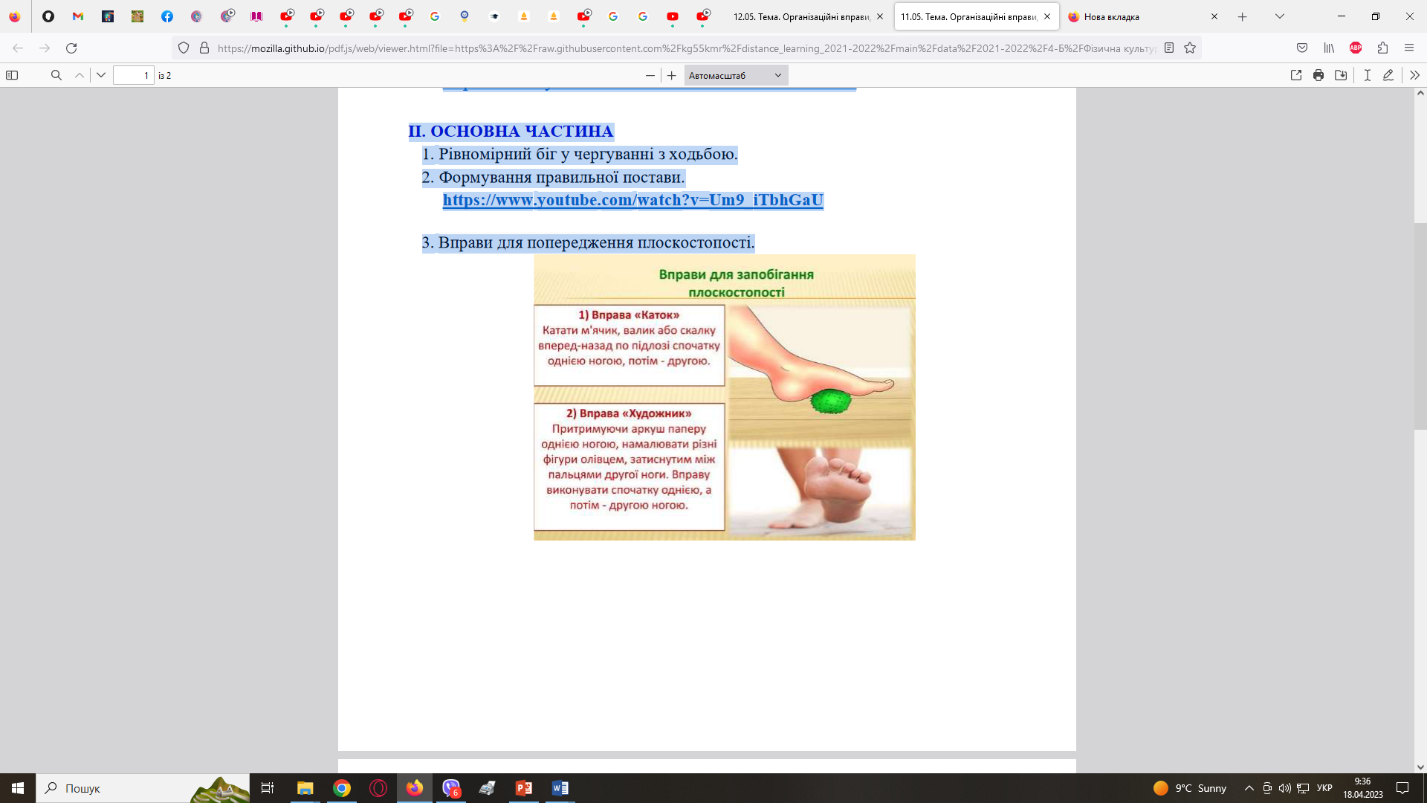
[***https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4***](https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4)

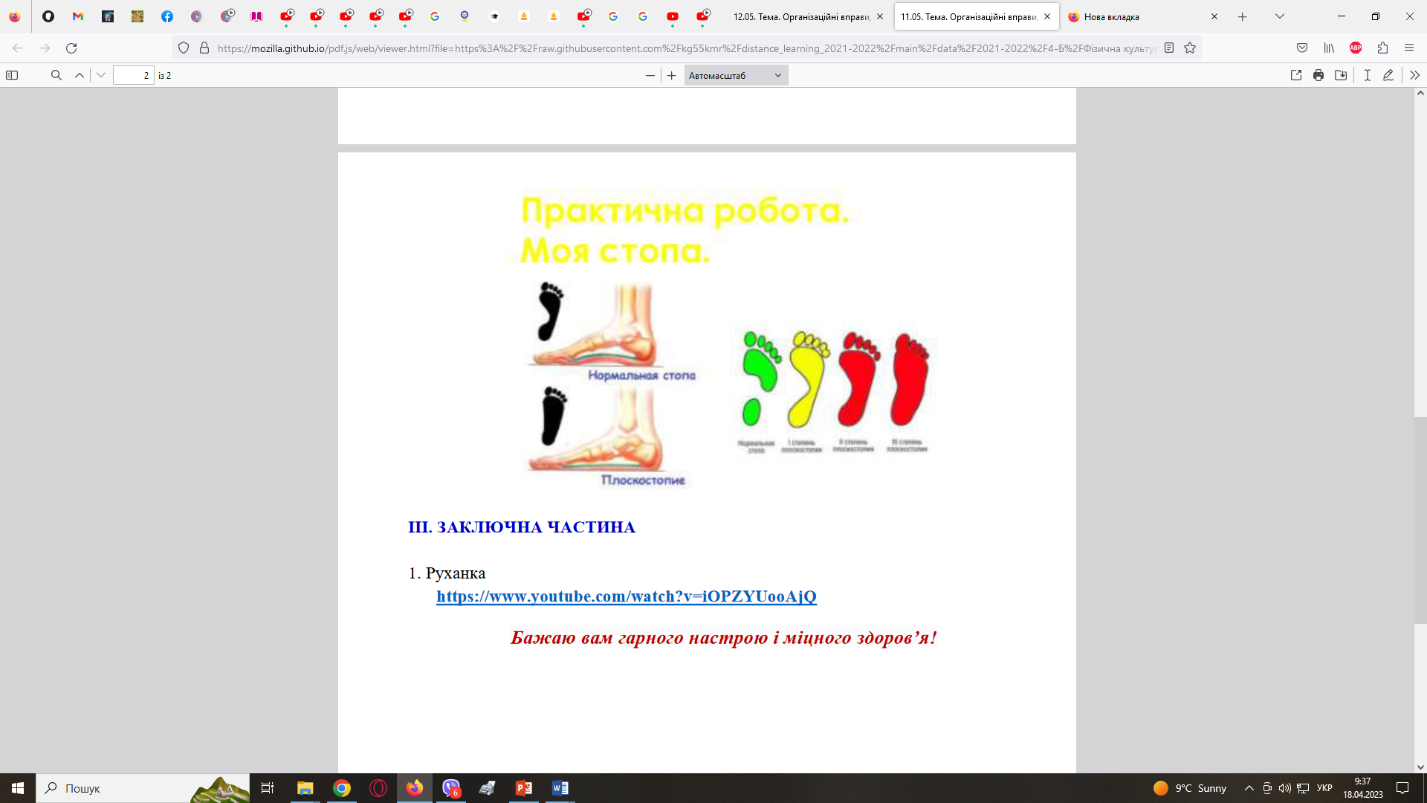
**3. Рівномірний біг у чергуванні з ходьбою.**

**4. Формування правильної постави:**

[***https://www.youtube.com/watch?v=Um9\_iT*bhGaU**](https://www.youtube.com/watch?v=Um9_iTbhGaU)

**5. Вправи для попередження плоскостопості.**







**6. Руханка:**

[***https://www.youtube.com/watch?v=iOPZYUooAjQ***](https://www.youtube.com/watch?v=iOPZYUooAjQ)

***Бажаю гарного настрою та міцного здоров’я!!!***