

**Дата:** 09.09.2020 г.

**Предмет:** ВСПП

**Классы:** 11Г, 11Д

**Учитель:** П.С. Кирилин

**Тема занятия:** Общие физические упражнения

Развитие силы.

**Учебник:** <https://www.youtube.com/watch?v=QhhdhJSzgts>

Этап урока	Задача	Учебный контент (стр., №, ссылки и др.)	Планируемый результат/критерии оценивания	Обратная связь	Вопросы, комментарии
Актуализация знаний	Попытайтесь ответить на проблемный вопрос урока	На сколько я физически подготовлен к службе в ВС РФ? Как мои физические качества соответствуют общим требованиям предъявляемым к военнослужащим?			
Постановка цели и задач урока	Разучить комплекс основных физических упражнений развивающих силу.				
Подготовительная часть	Выполнить 2 комплекс вольных упражнений	Просмотреть и повторить 3 раза комплекс ОРУ №2 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0i8YPUU7lC8">https://www.youtube.com/watch?v=0i8YPUU7lC8</a>	Подготовка к предстоящему основному тренировочному материалу		
Первичное закрепление	Повысить уровень силовых качеств	Выполнить задания в 3 подхода <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QhhdhJSzgts">https://www.youtube.com/watch?v=QhhdhJSzgts</a>	Совершенствование физических качеств	Фото выполнения упражнений Дневнике.ру	
Заминка	Восстановление	Планка 2 минуты	Снять нагрузку с позвоночника	Личные сообщения в Дневнике.ру	Комментарий к заданиям урока в Дневнике.ру
Домашнее задание	Повторить изученный в рамках урока материал	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QhhdhJSzgts">https://www.youtube.com/watch?v=QhhdhJSzgts</a>			