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 https://www.youtube.com/watch?v=0i8YPUU7lC8	Подготовка к предстоящему основному тренировочному материалу		
Первичное закрепление	Повысить уровень силовых качеств	Выполнить задания в 3 подхода https://www.youtube.com/watch?v=QhhdhJSzgts	Совершенствование физических качеств	Фото выполнения упражнений Дневние.ру	
Заминка	Восстановление	Планка 2 минуты	Снять нагрузку с позвоночника	Личные сообщения в Дневние.ру	Комментарий к заданиям урока в Дневнике.ру
Домашнее задание	Повторить изученный в рамках урока материал материал	https://www.youtube.com/watch?v=QhhdhJSzgts			