

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Кондинская средняя общеобразовательная школа**

*Районный конкурс методических разработок  
по формированию функциональной грамотности  
в урочной и внеурочной деятельности*

**Методическая разработка урока физической культуры**

на тему

**«Нестандартный инвентарь для развития силы»**

**Автор: Кугаевская С.А.  
учитель физической культуры**

**п. Кондинское  
2022 г.**

# Технологическая карта урока физической культуры в соответствии с требованиями обновлённых ФГОС НОО

## Пояснительная записка

<b>Название предмета</b>	Физическая культура		
<b>Учитель</b>	Кугаевская Светлана Александровна		
<b>Раздел уч.программы</b>	Прикладно-ориентированная физическая культура		
<b>Тема</b>	Нестандартный инвентарь для развития силы		
<b>Класс</b>	4		
<b>Тип урока</b>	Учебно-тренировочный		
<b>Форма организации</b>	Фронтальная, групповая, индивидуальная		
<b>Технология</b>	Сотрудничество в системно-деятельностном подходе		
<b>Актуальность и эффективность</b>	Актуальность заключается в снижении у школьников двигательной активности и необходимости заинтересовать и привлечь их к занятиям через необычные формы. Эффективность круговой тренировки доказана спортсменами и тренерами, а возможность использования подручных средств в домашних условиях позволяет применять такую тренировку всем без исключения (и детям, и взрослым), придумывать, включать свои упражнения, менять их, усложнять и поддерживать свой организм в хорошей спортивной форме		
<b>Цель урока</b>	<b>Деятельностная</b>		<b>Образовательная</b>
	Формирование у обучающихся способностей к самоконтролю, самооценке и рефлексии своей деятельности (выявление собственных затруднений и их причин, поиск решения, коррекция знаний и способов деятельности)		Формирование умений по использованию нестандартного оборудования и инвентаря для развития основных физических качеств.
<b>Задачи урока</b>	<b>Образовательные</b>	<b>Воспитательные</b>	<b>Развивающие</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать познавательные интересы;</li> <li>2. Развивать креативные, аналитические способности в процессе наблюдения за своим физическим состоянием во время</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитывать осознание собственной ответственности за своё здоровье, ЗОЖ и уровень физической подготовленности;</li> <li>2. Воспитывать умение общаться в группе, помогать друг другу;</li> <li>3. Создавать условия для сплочения классного коллектива;</li> <li>4. Создавать ситуации успеха.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать креативное мышление, способность поиска подручных нестандартных средств для развития ФК;</li> <li>2. Развивать способность к сотрудничеству;</li> <li>3. Развивать настойчивость, чувство ответственности за результат работы в группе, паре;</li> <li>4. Развивать силу;</li> </ol>

	<p>тренировки.</p> <p>3. Учить выбирать, соотносить, распределять упражнения по направленности развития основных ФК.</p>		<p>5. Развивать навыки самостоятельного использования дополнительных источников информации (карточки, плакаты, учебник);</p> <p>6. Создавать ситуации для самостоятельного поиска применения полученных умений в жизненных ситуациях.</p>
<b>Планируемые результаты</b>	<b>Предметные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Личностные</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>— объяснять назначение комплекса ВФСК ГТО;</li> <li>— выполнять упражнения на развитие основных физических качеств способом круговой тренировки с использованием нестандартных средств;</li> <li>— осознавать положительное влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, поддержания высокого уровня ФП.</li> </ul>	<p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— объединять физические упражнения по их целевому предназначению: развитие основных физических качеств.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе диалога;</li> <li>— использовать специальные термины и понятия в общении, применять термины при построении последовательности упражнений в тренировке.</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— проявлять активность и самостоятельность при выполнении заданий, в группе, паре, проводить тренировку на основе изученного материала, составленного плана и с учётом собственных возможностей;</li> <li>— проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативов ВФСК ГТО.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдение правил ЗОЖ;</li> <li>— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий ФК и спортом на их показатели;</li> <li>— умение находить смысл в деятельности;</li> <li>— формирование самооценки и личностное самоопределение к видам деятельности;</li> <li>— формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>— формирование потребности соблюдать нормы ЗОЖ и осознания соблюдать правила техники безопасности.</li> </ul>
<b>Краткое содержание урока</b>	Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. Упражнения на развитие основных физических качеств с использованием подручных нестандартных средств (на примере кирпича)		

<p><b>Учебные задания для разных этапов урока</b></p>	<p><b>Формирование базовых логических действий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выявите существенные признаки кирпича (провести мозговой штурм, заинтриговать и активизировать учащихся к развитию креативного мышления, все ответы верны);</li> <li>— охарактеризуйте признаки кирпича (продолжить мозговой штурм, применительно к урокам физкультуры: как использовать кирпич для выполнения физических упражнений);</li> <li>— установите основные и существенные признаки классификации упражнений для развития ФК;</li> <li>— установите основные принципы последовательности и группировки упражнений;</li> <li>— выберите оптимальный, универсальный и удобный способ развития физических качеств с использованием кирпича.</li> </ul> <p><b>Формирование базовых исследовательских действий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— сформулируйте проблемный вопрос, направленный на поиск ответа по использованию нестандартного инвентаря для развития физических качеств;</li> <li>— сформулируйте предположение, которое можно проверить в процессе выполнения упражнений;</li> <li>— проведите небольшую тренировку по разработанному вами способу;</li> <li>— оцените необычную тренировку по своим ощущениям;</li> <li>— сформулируйте вывод по первичным результатам тренировки.</li> </ul> <p><b>Формирование умений работы с информацией:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выберите из предложенных карточек оптимальную и удобную форму представления упражнений в тренировке;</li> <li>— изобразите способ тренировки схемой, таблицей;</li> <li>— выберите количество упражнений для развития мышц и систем всего тела;</li> <li>— подпишите количество повторений упражнения и количество подходов или кругов в тренировке.</li> </ul> <p><b>Формирование умения общаться:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— выразите устно свою точку зрения, своё видение и представление использования нестандартного инвентаря для физических упражнений;</li> <li>— задайте вопросы учителю и одноклассникам по обсуждаемой теме;</li> <li>— выскажите идеи, направленные на решение поставленных задач;</li> <li>— сопоставьте свои идеи и суждения с идеями и суждениями ребят;</li> <li>— найдите общее решение по выполнению задания;</li> <li>— публично представьте результаты выполнения работы по составлению тренировки.</li> </ul>
---	---

	<p><b>Формирование умения осуществлять совместную деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— спланируйте организацию совместной тренировки;</li> <li>— обсудите процесс тренировки, определите кто ведёт счёт повторений упражнений в парах;</li> <li>— проведите небольшую круговую тренировку в группах, используя помощь участников группы (пары);</li> <li>— проявите готовность руководить в группе, выполнять упражнения под руководством товарища;</li> <li>— оцените качество своего вклада в решение задач в группе, паре и личного вклада для своего организма.</li> </ul> <p><b>Формирование умения самоорганизации (1) и самоконтроля (2):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 1.1. выявите проблемы при разборе и выборе упражнений;</li> <li>— 1.2. выберите оптимальный способ тренировки;</li> <li>— 1.3. составьте тренировку и аргументируйте выбранный способ;</li> <li>— 2.1. адаптируйте упражнения к новым условиям использования инвентаря;</li> <li>— 2.2. объясните причины достижения/не достижения результатов;</li> <li>— 2.3. дайте оценку приобретённому опыту составления тренировки и её использования;</li> <li>— 2.4. внесите необходимые коррективы в структуру тренировки (добавьте, переместите или уберите упражнения, измените количество повторений).</li> </ul> <p><b>Формирование эмоционального интеллекта (1), умения принимать себя и других(2):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 1.1. выявите причины собственных эмоций в ходе урока;</li> <li>— 1.2. регулируйте выражение отрицательных и положительных эмоций;</li> <li>— 2.1. признавайте право на ошибку, на ошибках учитесь;</li> <li>— 2.2. не осуждайте;</li> <li>— 2.3. осознайте невозможность контролировать всё, но старайтесь контролировать себя;</li> <li>— 2.4. относитесь к мнению другого уважительно.</li> </ul>
<b>Диагностические материалы для оценивания результатов обучения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативы комплекса ВФСК ГТО (как ориентиры).</li> <li>2. Тест по составлению круговой тренировки на развитие силы из 3-5 вопросов (на уроке) для оценки понимания учащимися принципов составления круговой тренировки, ее влияния на уровень ФП и здоровье.</li> </ol>
<b>Место проведения</b>	Спортивный зал
<b>Время урока</b>	40 минут
<b>Инвентарь, оснащение, пособия</b>	Кирпичи, бутылки с водой, гимнастическая палка, гимнастические коврики, мультимедийное оборудование
	Учебные карточки, плакаты, картинки с упражнениями, чистые листочки, карандаши, тесты

## Содержание и ход урока

Этапы урока/ время	Цель этапа	Взаимодействие		Планируемый результат Формирование УУД
		Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	
<b>Подготовительная (теоретическая) часть (5-7 мин)</b>				
<b>1. Организационный момент/ 1 минута</b>	Организованное начало урока, построение, приветствие.	<p><i>Даёт команду построения в шеренгу по росту, приветствует учащихся.</i></p> <p>- Здравствуйте, ребята! Я рада видеть в спортивном зале таких спортивных, подтянутых учеников, готовых получать новые знания и совершенствовать умения! Напоминаю о важности соблюдения техники безопасности на уроке, при работе с инвентарём, во время передвижения по залу.</p> <p><i>Спрашивает о назначении комплекса ВФСК ГТО и важности подготовки к сдаче норм ГТО.</i></p>	<p>Стоят в шеренге, выполняют необходимые строевые упражнения.</p>	<p>- Самоконтроль и самооценка готовности к уроку.</p> <p>- Умение объяснять назначение комплекса ВФСК ГТО.</p> <p>- Формирование потребности соблюдать нормы ЗОЖ и осознания соблюдать правила техники безопасности.</p>
<b>2. Актуализация знаний/ 3-5 минут</b>	Самоопределение к деятельности. Актуализация знаний о спортивной тренировке, её формах и принципах	<p><i>Создаёт ситуацию самоопределения и принятия обучающимися темы и цели урока через «мозговой штурм»:</i></p> <p>- Перед вами обыкновенный кирпич. Скажите, где и как его можно использовать? Чем может служить кирпич? Принимаю все ответы, неверных ответов быть не может. Посмотрите на слайд.</p> <p>- Выявите и охарактеризуйте существенные признаки кирпича.</p> <p>- Совершенно верно! А теперь выберите тот вариант, который можно отнести непосредственно к уроку физкультуры. Выразите свою точку зрения, своё видение и представление использования нестандартного для выполнения физических упражнений.</p> <p>- Действительно, кирпич можно использовать</p>	<p>Внимательно слушают. Отвечают на вопросы, излагают свои мысли, предлагают варианты, приводят аргументы.</p> <p>Дают характеристику кирпича, выявляют основные признаки (тяжёлый, имеет определённую форму, ровные плоскости)</p> <p>Предлагают варианты использования кирпича для развития физических качеств</p>	<p>Учебно-познавательный интерес к теме урока (пока не уточнена).</p> <p>Актуализация знаний, необходимых для понимания темы, умения осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме.</p> <p>Активизация учащихся к развитию креативного мышления через проведение мозгового штурма.</p>

		<p>в качестве утяжелителя, подставки, упора и вместо гантелей. Посмотрите на слайд.</p> <p><i>Кратко рассказывает о формах и организации занятий с использованием утяжелителя, об основных и признаках классификации упражнений для развития силы, основных принципах последовательности и группировки упражнений. Уточняет моменты, вызвавшие затруднения.</i></p>	<p>(например, силы) (если есть затруднения – с помощью наводящих вопросов).</p> <p>Слушают, задают вопросы.</p>	
<p><b>3. Формулирование темы урока/ 1-2 минуты</b></p>	<p>Формировать умения целеполагания, представления о результате деятельности, закрепление знаний по двигательным действиям, уровне развития физических качеств и уровне физической подготовленности</p>	<p>- Итак, ребята, сформулируйте, пожалуйста, тему урока... Совершенно верно тема урока «Использование необычного инвентаря для развития силы».</p> <p>Включает экран и демонстрирует на слайде.</p> <p>- Какая же будет главная цель урока?</p> <p>- Совершенно верно, мы будем учиться составлять программу тренировки и использовать кирпич для развития силы.</p> <p>- Какие мы должны получить результаты? - -</p> <p>- Сформулируйте предположение, которое можно проверить в процессе выполнения упражнений.</p>	<p>Обучающиеся на основе проведённой актуализации знаний формулируют тему и цель урока.</p> <p>Определяют несколько планируемых результатов.</p>	<p>Создание ситуации и условий для развития у обучающихся умения ставить цель и представлять результат.</p> <p>- Умение использовать имеющиеся знания и опыт, умение распознавать и называть двигательные действия, умение самоопределяться к задачам урока и целеполаганию, умение определять собственную деятельность по достижению цели.</p>
<b>Основная часть (25-30 мин)</b>				
<p><b>4.Открытие нового знания/ 7-10 минут</b></p>	<p>Формировать умения работать с информацией, проявлять исследовательские качества, учить организовывать свою тренировку</p>	<p><i>Предлагает разделить на три группы и выдаёт задания каждой группе:</i></p> <p>- Выберите из предложенных карточек оптимальную и удобную форму представления упражнений в тренировке:</p> <p>1 группа выбирает из набора карточек задания для тренировки верхнего плечевого пояса и рук;</p> <p>2 группа выбирает упражнения для</p>	<p>Распределяются на три группы, получают задания учителя. Обсуждают, выбирают, предлагают свои (предложены чистые карточки и фломастеры для изображения своих вариантов).</p>	<p>- Умение объединять и выполнять физические упражнения по их целевому предназначению способом круговой тренировки с использованием нестандартных средств.</p> <p>- Умение осознавать положительное влияние</p>

		<p>тренировки пресса и спины;  3 группа выбирает упражнения для ног.  <i>Пока учащиеся работают, учитель включают презентацию, затем после выбора карточек, позывает на слайде возможные варианты.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На основе слайда, изобразите способ тренировки схемой, таблицей; выберите количество упражнений для развития мышц и систем всего тела; подпишите количество повторений упражнения и количество подходов или кругов в тренировке.</li> </ul> <p><i>Контролирует работу в группах, даёт задания, направляет, регулирует работу, отвечает на вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявите проблемы при разборе и выборе упражнений.</li> <li>- Ребята, задавайте вопросы мне и одноклассникам по обсуждаемой теме;</li> <li>- Проявляйте готовность руководить в группе, выполнять упражнения под руководством товарища;</li> <li>- Выскажите свои идеи, направленные на решение поставленных задач;</li> <li>- Сопоставьте свои идеи и суждения с идеями и суждениями ребят;</li> <li>- Адаптируйте упражнения к новым условиям использования инвентаря;</li> <li>- Найдите общее решение по выполнению задания;</li> <li>- Составьте тренировку и аргументируйте выбранный способ;</li> <li>- Выберите оптимальный способ тренировки.</li> <li>- Представьте результаты выполнения работы по составлению тренировки.</li> <li>- Оцените качество своего вклада в решение</li> </ul>	<p>Смотрят на экран, показывают свои карточки, сравнивают выбранные варианты.</p> <p>Обучающиеся работают в тех же группах на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, высказывают свои идеи, суждения, находят общее решение, выбирают ученика, который быстро распределит карточки с упражнениями на лист А4 с помощью клея-карандаш.</p> <p>Представляют свои программы тренировки для развития силы на</p>	<p>занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, поддержания высокого уровня ФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе диалога;</li> <li>- Умение использовать специальные термины и понятия в общении, применять термины при построении последовательности упражнений в тренировке.</li> </ul>
--	--	---	---	---



		<p>задач в группе.  <i>Принимает варианты предложенных планов, одобряет работу учащихся, предлагает наиболее оптимальный вариант (для урока) и выводит на слайд.</i></p>	все мышцы тела.	
<p><b>5. Первичное закрепление/ 17-20 минут</b></p>	<p>Подготовка организма учащихся к выполнению тренировки</p> <p>Первичное закрепление знаний и умений: проведение тренировки по предложенному плану.</p> <p>Формирование первичных навыков составления круговой тренировки и техники выполнения силовых упражнений.</p>	<p><i>Организует деятельность обучающихся по первичному закреплению новых знаний.</i>  <i>Предлагает учащимся подготовиться к выполнению тренировки, взять скакалки и выполнить 100 прыжков.</i>  <i>Предлагает выполнить суставную гимнастику, растяжку. Выводит на слайд упражнения для разминки, напоминает принцип разминки: сверху-вниз.</i>  <i>Возвращает слайд плана тренировки.</i>  <b>Объявляет, что в целях безопасности кирпичики для тренировки будут деревянные.</b>  <i>Предлагает сформировать пары и приступить к тренировке по плану на слайде, либо использовать свою карточку при согласовании с партнёром.</i>  <p>Спортивный зал подготовлен для тренировки заранее, обозначены станции.  <i>Даёт задания для проведения тренировки, выступая инструктором:</i>  - Спланируйте организацию совместной тренировки в парах;  - Проведите небольшую круговую тренировку в парах;  - Обсуждайте процесс тренировки, определите кто ведёт счёт повторений упражнений в парах.  - Проявляйте готовность руководить в паре, выполнять упражнения под руководством товарища.</p> </p>	<p>Организованно берут скакалки, распределяются на свободные места и выполняют прыжки. Убирают скакалки на место, возвращаются на свои места и самостоятельно выполняют суставные упражнения и для растяжки.</p> <p>Формируют пары</p> <p>При необходимости перемещают, распределяют инвентарь в зале, добавляют с помощью учителя недостающий инвентарь. Выполняют упражнения по плану тренировки, пользуясь слайдом или своими карточками, помогают друг другу, подстраховывают, указывают на обнаруженные ошибки,</p>	<p>- Умение находить смысл в деятельности;  - Формирование самооценки и личностное самоопределение к видам деятельности;  - Формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;  - Умение проявлять активность и самостоятельность при выполнении заданий в группе, а в паре проводить тренировку на основе изученного материала, составленного плана и с учётом собственных возможностей.  - Формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;  - Формирование потребности соблюдать нормы ЗОЖ и осознания соблюдать правила техники безопасности.  - Умение проявлять</p>

		<p>- Регулируйте выражение отрицательных и положительных эмоций, не осуждайте, относитесь к мнению другого уважительно.</p> <p>- Оцените качество своего вклада в решение задач в паре и личного вклада для своего организма.</p> <p><i>Контролирует выполнение упражнений, обращает внимание на технику выполнения, технику безопасности, страховку, оказывает помощь, предлагает индивидуально выбирать количество повторений, советует признавать право на ошибку, так как на ошибках учиться.</i></p>	<p>исправляют, просят помощь учителя, оценивают свою работу. Выполняют один круг тренировки в своём темпе.</p>	<p>стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p>
<b>6. Контроль и оценка/ 5-7 минут</b>	<p>Формирование умения осуществлять контроль и оценку и самооценку учебной деятельности в группе, в паре</p>	<p><i>Объявляет о завершении работы, даже кто не успел всё выполнить.</i></p> <p><i>Содействует развитию у обучающихся навыков самоконтроля и самооценки, самооценки, организации самооценки в парах.</i></p> <p>- Ребята, я предлагаю вам закрепить и оценить свои умения в составлении круговой тренировки, принципах выполнения разминки и подбора упражнений. Вы получаете небольшие тесты с пятью вопросами с выбором одного правильного ответа, выполняете. После выполнения меняетесь листочками со своим партнёром, затем вы сравните свои ответы с правильными на слайде. Критерии оценки: «5» - без ошибки, «4» - одна ошибка, «3» - две ошибки.</p>	<p>Обучающиеся получают тесты, подписывают фамилии.</p> <p>Отвечают на вопросы теста.</p> <p>Меняются листочками с тестом с партнёром.</p> <p>Проверяют ответы, отмечают +/- и ставят оценку в соответствии с критериями.</p> <p>Возвращают листочки хозяину. Изучают свои результаты.</p>	<p>- Умение проверять, оценивать работу себя и других.</p> <p>- Умение проявлять положительное отношение к проделанной работе.</p> <p>- Формирование осознания ценности полученных знаний и умений, применение составленной тренировки в домашних условиях.</p>
<b>Заключительная часть (5-7 мин)</b>				
<b>8. Рефлексия/ 3-4 минуты</b>	<p>Развитие рефлексивных умений, вовлечение</p>	<p><i>Создаёт условия для осмысления проделанной работы на уроке, формирования самооценки, вовлечения детей к подготовке сдачи норм ГТО.</i></p>		<p>- Умение осознавать положительное влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление</p>

	<p>детей к подготовке для сдачи норм ФСК ГТО</p>	<p><i>Даёт команду построения в шеренгу.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вспомним какую цель мы ставили в начале урока?</li> <li>- Добились ли поставленной цели?</li> <li>- Какие знания и умения, физические качества могут подготовиться к сдаче норм ГТО, для ведения ЗОЖ?</li> <li>- Объясните причины достижения/не достижения результатов.</li> <li>- Дайте оценку приобретённому опыту составления тренировки и её использования. Какие упражнения давались вам легко? А какие труднее?</li> <li>- Чему вы научились на уроке? Оцените необычную тренировку по своим ощущениям.</li> <li>- Сформулируйте вывод по первичным результатам тренировки.</li> <li>- Ребята, вы доказали, что цель урока достигнута – вы составили и провели круговую тренировку с нестандартным инвентарём – кирпичом.</li> <li>- С каким настроением заканчивается наш урок?</li> <li>- Почему?</li> <li>- Что особенно вам понравилось?</li> <li>- Оценим себя: я держу коробочку со смайликами разного цвета. Вы берете: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>красный смайлик</b>, если вы считаете, что справились со всеми заданиями, предлагали свои упражнения, выполнили тренировку по плану;</li> <li>✓ <b>зелёный смайлик</b>, если испытывали трудности, но проявили настойчивость и у вас всё получилось;</li> <li>✓ <b>синий смайлик</b>, если вам было сложно,</li> </ul> </li> </ul>	<p>Строятся по команде. Отвечают на вопросы, высказывают свое мнение, оценивают свою работу на уроке. Определяют своё эмоциональное состояние на уроке и настрой на следующий урок и самостоятельную работу дома.</p>	<p>здоровья, поддержания высокого уровня ФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение дать оценку приобретённому опыту составления тренировки и её использования;</li> <li>- Умение вносить необходимые коррективы в структуру тренировки.</li> <li>- Формирование осознания обучающимися практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока.</li> <li>- Умение применять полученные знания в организации и проведении досуга.</li> <li>- Умение дать самооценку собственной деятельности.</li> </ul>
--	--	--	---	--

		но вы настроены заниматься самостоятельно и получать помощь учителя и одноклассников.		
<b>9. Домашнее задание/ 2 минуты</b>	Выбор домашнего задания	<p><i>Выдаёт домашнее задание.</i></p> <p>- Я предлагаю два варианта домашнего задания разного уровня:</p> <p>1) Внесите необходимые коррективы в структуру тренировки (добавьте, переместите или уберите упражнения, измените количество повторений).</p> <p>2) Составить аналогичную тренировку с использованием ещё одного вида нестандартного инвентаря для развития силы – бутылок с водой.</p> <p><i>Обращает внимание на слайд, на котором изображено несколько упражнений с бутылками с водой. Предлагает дополнить комплекс другими упражнениями.</i></p>	Осмысливают и самостоятельно выбирают вариант выполнения д/з	- Планирование своих действий в соответствии с самооценкой.
<b>10. Организованное завершение урока/ 1 минута</b>	Организованный уход из зала.	<p>Даёт положительную оценку работе обучающихся на уроке, отмечает наиболее удавшиеся моменты, стремление детей, самостоятельную и групповую работу детей. Организованно заканчивает урок.</p>	Организованно, строем покидают спортивный зал.	- Умение соблюдать дисциплину при выходе из зала и в раздевалке.

### Информационные источники

1. [Примерная рабочая программа начального общего образования предмета «Физическая культура» \(edsoo.ru\)](http://edsoo.ru)
2. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3. Картинки из Интернет-ресурсов.