**Реализация системно-деятельностного подхода**

**на уроках физической культуры в школе**

**(методическая разработка)**

Васильева Елена Викторовна

учитель физкультуры

муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Ф.М. Достоевского с углубленным изучением английского языка

город Старая Русса

Новгородская область

Моя исходная позиция – каждый обучающийся индивидуальность. Ученик - субъект своего образования***.*** Для меня очень важно правильно организовать урок, так как он является основной формой педагогического процесса.

Реализацию деятельностного подхода на уроках физкультуры я осуществляю через:

- формирование потребно­стей и мотивов к систематическим заняти­ям физическими упражнениями;

- многообразие средств, методов и методических приемов обучения: применение под­водящих и подготовительных упражнений, рас­члененного и целостного методов обучения, ин­тенсивных методов обучения и развития двига­тельных способностей, игровые и соревновательные методы, фронтальный, групповой и индивидуальный способы организации урока;

- вариативность выполнения физических упражнений, упражнения выполняются с изменением отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых);

- разнообразие физических упражнений (базовые виды спорта, обще - развивающие упражнений с предметами и без предметов);

- разноуровневые задания для обучающихся с учетом состояния здоровья, пола, возраста, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей;

- прикладной характер физической культуры: подготовка к трудовой деятельности, к службе в армии, к репродуктивной функции молодежи.

- проектирование процесса индивидуальных программ оздоровления, спортивного и физического совершенствования.

Реализуя системно – деятельностный подход на уроках физической культуры, я использую разнообразные методы и методические приемы обучения. Например:

- применение подводящих и подготовительных упражнений,

- расчлененного и целостного методов обучения,

- интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей: проблемное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации и др.,

-игровые и соревновательные методы,

- фронтальный, групповой и индивидуальный способы организации урока.

При этом обучающиеся самостоятельно проектируют и реализуют траекторию своего физического развития, выполняют комплексы физических упражнений, фрагменты занятий со спортивной и оздоровительной направленностью, проводят комплексы физических упражнений на занятиях со сверстниками, обучающимися младших классов, привлекаются к судейству на соревнованиях.

Выбирая методические приемы, я исхожу из того, что каждый из них должен пробуждать интерес обучающихся к изучаемому двигательному действию, обеспечивать их активность в ходе его освоения, воспитывать стремление к достижению лучшего результата. Чтобы добиться успеха в этом, я организую учебную деятельности обучающихся на уроке, начиная с постановки цели, которая должна быть предельно ясной, четкой и увлекательной.

Обучающиеся часто остаются равнодушными к такой цели, как овладение техникой движений. Для них не совсем ясен смысл этой длительной, кропотливой работы. В гораздо большей степени привлекает обучающихся все, что связано с утверждением их личности. Поэтому постановкой цели – улучшить свой результат - можно вызвать у обучающихся интерес, а значит и активость обучающихся, и таким образом подвести обучающихся к осознанию истины, что овладение техникой движений – необходимое условие для достижения высокого результата.

Обучающиеся должны понимать смысл разучиваемых упражнений, значение и влияние на организм двигательных действий. Понимание смысла вызовет активность обучающихся, что будет способствовать формированию у них устойчивого стремления к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой.

На уроках физической культуры здоровьесберегающая образовательная технологии это основа основ. Моя деятельность как учителя физической культуры по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качества результата.

В свою деятельность в аспекте реализации здоровьесберегающей технологии на уроках физической культуры я включаю знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Освобожденным от занятий физической культурой, а также детям, относящимся к подготовительной группе я предлагаю подготовить рефераты, сообщения и презентации по ЗОЖ. На определенных уроках я использую вопросы и задания, позволяющие узнать, понимают ли дети основные понятия и правила «здоровьесбережения»:

1. "Здоровье" и "Здоровый образ жизни".

2. Основные составляющие здорового образа жизни. Как реализовать их в своей жизни?

3. Десять причин сказать нет вредным привычкам.

4. Какими способами можно управлять своим самочувствием и работоспособностью?

5. Как правильно дышать ртом и носом.

Я считаю, что именно учителя физкультуры должны помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развивать у них силу, быстроту, гибкость, ловкость. Это особенно важно в современных условиях с резко обострившейся экологической обстановкой и возросших стрессовых воздействиях.

Для повышения авторитета предмета я соединяю в одно целое уроки физкультуры и спортивные внеклассные мероприятия.

Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии дают возможность организовать работу детей в основной медицинской группе и подготовительной с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей школьников, формировать у них жизненно важные двигательные умения и навыки.

Реализуя здоровьесберегающую технологию, на уроках с соответствующим содержанием я создаю представление о физическом развитии и здоровом образе жизни, обучаю самостоятельным занятиям физическими упражнениями с использованием их для досуга и отдыха. Ребята ясно видят связь предмета «физическая культура» с сохранением их здоровья и нормальным физическим развитием в дальнейшем.

Для обеспечения эффективного здоровьесберегающего процесса я соблюдаю санитарно-гигиенические условия обучения, нормирую учебную нагрузку и режим занятий, использую здоровьесберегающие технологии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Одно из важнейших условий правильного регулирования нагрузки – дифференцированный подход к обучающимся. Иначе говоря, при прохождении одинакового для всего класса программного материала я видоизменяю и уточняю задания применительно к особенностям отдельных групп обучающихся. Например, когда обучающиеся выполняют задания на бегу, я варьирую его скорость и продолжительность для мальчиков и девочек, а также хорошо, удовлетворительно и слабо подготовленных обучающихся; при освоении техники двигательных действий я видоизменяю объем и характер подводящих упражнений в зависимости от способностей обучающихся. Технологию дифференцированного обучения использую при обучении двигательным действиям. Обучение провожу целостным методом с последующей дифференциацией (выделяю детали техники и разделяю их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучающийся может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, я условно делю обучающихся в классе на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группе даю подготовительные или подводящие упражнения в облегчённых условиях, другой – усложнённые подводящие упражнения, третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а обучающиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях. Бывает и так, что для обучающихся, подготовленных наиболее слабо, этапа совершенствования вообще не бывает, так как они не достаточно хорошо освоили учебный материал. Например, обучающиеся не могут освоить передачу мяча в волейболе, и поэтому они не могут полноценно проявить себя в учебной игре, и в то время, когда весь класс играет, эти ребята отрабатывают это упражнения в парах. На занятиях по гимнастике я разрешаю хорошо подготовленным обучающимся добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда, тогда как менее подготовленные работают в стандартных условиях. Обязательно провожу индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти обучающиеся получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения.

Игровой метод предоставляет обучающимся простор для творческого решения двигательных задач. Игровой метод на уроках физической культуры я применяю на основе любых физических упражнений при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода. Игровой метод создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности обучающихся.

Деятельность обучающихся я организую в соответствии с образным или условным «сюжетом замыслом» (планом игры), в котором предусматриваю достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой сюжет либо непосредственно заимствую из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например, имитация охоты, трудовых, бытовых действий в элементарных подвижных играх), либо специально со­здаю, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих (что особенно характерно для современных спортивных игр).

Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет комплексный характер, то есть включает в себя различные двигательные действия: бег; прыжки; метания; броски и другие виды упражнений. Иногда игровой метод применяю и на основе относительно однородных действий. Например, «фартлек» («беговая игра») — своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками. Игровой метод использую не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельное способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Игровой метод позволяет мне совершенствовать у обучающихся такие качества и способности как: ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. Игровой метод является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Игра весьма специфично, а главное свободно, ненасильственно и более эффективно, воспитывает интерес к преодолению трудностей и препятствий на пути к поставленной цели, побуждает полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство ответственности и взаимовыручки. Играя в планомерно подобранные подвижные игры, обучающиеся естественно и непринужденно учатся быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, уверенно передвигаться на лыжах или коньках, ловко и результативно дей­ствовать в единоборствах и командных состязаниях.

Если на уроке решается задача развития силы, то в него я включаю игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями, разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления соперника в непосредственном соприкосновении с ним (перетягивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы и т.д.), с различными двигательными операциями с доступными отягощениями (бег или прыжки с грузом, метания на дальность, подъемы спортивных снарядов нужного веса, разнообразные способы их перемещения в пространстве, передачи набивных мячей партнерам по команде).

Формируя личность обучающегося, я особое внимание обращаю на то, чтобы обучающиеся были аккуратны, подтянуты, опрятны, вежливы, помогали друг другу. Для того чтобы все эти проявления личностных качеств лучше закреплялись и превращались в привычку, я пользуюсь такими важными методическими приемами, как одобрение, замечание, порицание, оценка**,**не отступая при этом ни на шаг от чувства меры и такта, соблюдая справедливость и объективность, принцип индивидуального подхода.

Специфика учебного предмета «Физическая культура» позволяет мне успешно воспитывать у обучающихся волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, смелость. Для того чтобы достичь наибольшего эффекта в этом отношении, я ставлю перед обучающимися трудные, но посильные задачи, стимулирую обучающихся на достижение поставленных целей. Так, для воспитания смелости и настойчивости я использую упражнения, связанные с преодолением нерешительности и страха при выполнении, например, опорных прыжков, упражнения на гимнастических снарядах и многие другие.

Для воспитания устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями я считаю важным, чтобы обучающиеся понимали смысл и знание выполняемых заданий, нацеленных на улучшение их здоровья и физического развития, достижение высокого уровня физической подготовленности и личных количественных показателей.Обучая акробатическим упражнениям, я не ограничиваюсь показом техники их выполнения. Я раскрываю их значение для развития ловкости, смелости, устойчивости организма к «укачиванию», для формирования умения ориентироваться при различных положениях тела. Я рассказываю о роли акробатических упражнений в подготовке летчиков, космонавтов, геологов, монтажников-высотников, водителей поездов-экспрессов, воинов.

Воспитывая устойчивый интерес к урокам физической культуры, я организую обучение так, чтобы обучающиеся видели плоды своего учебного труда. Очень полезны домашние задания. Их основное содержание – упражнения для развития двигательных качеств, для укрепления общей физической подготовленности. Такие задания на дом должны стали непременной составной частью учебно-воспитательного процесса на моих уроках. Следование этому требованию способствует внедрению физической культуры в быт школьника и его родителей.

Решая задачи физического воспитания, я ориентирую свою деятельность на такие важные компонен­ты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенство­вание личности, формирование потребно­стей и мотивов к систематическим заняти­ям физическими упражнениями, воспитание мо­ральных и волевых качеств, формирование гума­нистических отношений, приобретение опыта обще­ния. Обучающихся учу способам твор­ческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физи­ческой и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Тема урока «Прыжок в высоту с прямого разбега»**

**Дидактическая цель:** способствовать осознанию и осмыслению блока новой учебной информации и развитию универсальных учебных действий средствами технологии системно-деятельностного подхода.

**Тип урока:** урок открытия нового знания

**Планируемые результаты:**

***Предметные :***

1. познакомиться с техникой выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.
2. выполнять двигательные действия в нестандартных условиях.

***Метапредметные:***

Познавательные:

* Упражнять в выполнении ОРУ и танцевальных движений под музыку.
* Упражнять в выполнении строевых упражнений.
* Прыгать в высоту с прямого разбега, участвовать в эстафете, играть в подвижную игру по правилам.
* Установление причинно-следственных связей

Коммуникативные:

* Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.
* Воспитывать умение слушать и вступать в диалог, участвовать в обсуждении проблемы.
* Уметь организовывать работу в парах
* С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии и условиями коммуникации.

Регулятивные:

* Формировать познавательную цель выполнения двигательного действия.
* Осуществлять действия по образцу и заданному правилу.
* Адекватно понимать оценку учителя, исправлять свои ошибки по указанию учителя, сохраняя заданную цель.
* Уметь быстро включаться в двигательную деятельность.

***Личностные:***

* Формировать готовность к саморазвитию и самообразованию.
* Формировать привычку вести здоровый образ жизни.
* Воспитывать упорство при достижении цели.
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
* Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.

**Формы организации познавательной деятельности:**фронтальная, парная, индивидуальная, групповая.

**Средства обучения:** ноутбук, компакт-диски, видеофрагмент с эталонным выполнением прыжка в высоту, веревка для подвижной игры, барьеры для бега,         скакалки, резиновый жгут для прыжка в высоту, напольные лесенки для прыжков, резиновые мячи для эстафеты.

**Компоненты педагогической системы:**   применение системно-деятельностного подхода; создание ситуации успеха. Мировые оздоровительные системы: отечественные - ритмическая гимнастика; западные - игровой стретчинг; народные игры.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Цель этапа | Действия учителя | Действия обучающихся |
| Этап «Мотивация» | Основной целью этапа мотивации (самоопределения) к учебной деятельности является выработка на личностно значимом уровне внутренней готовности выполнения нормативных требований учебной деятельности. | Просит обучающихся построится в круг. Сделайте, пожалуйста, глубокий вдох – вдохните свежесть утра, выдох- выдохните все неприятности и огорчения.  Здравствуйте, ребята! Чтобы нам объединиться на урок в единую спортивную команду, я предлагаю вам выполнить комплекс упражнений перкуссия (постукивания). Разомкнись! Повторяем за мной! Эти упражнения вы можете выполнять по утрам вместо утреннней гимнастики, а сегодня они помогли нам создать настрой на совместную работу.  Начинаем! | Встают в круг.  Выполняют упражнения вместе с учителем |
| Этап «Актуализации и фиксирования инд. затруднения в пробном действии» | Цель: подготовка мышления учащихся, организация осознания ими внутренней потребности к построению учебных действий и фиксирование каждым из них индивидуального затруднения в пробном действии. | Класс, направо! **За направляющим шагом марш!**  **–**Ходьба, ходьба с хлопками, обычная, пятки носки, разворачивая носки, «косолапо»  – бег по кругу, подскоки, приставным шагом, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень. Ходьба.  **В колонну по четыре налево марш!**  А для чего нам нужна разминка? Правильно! Для подготовки наших мышц и суставов к работе. Вы много раз работали с пластилином, и, наверное, заметили, что вначале работы он твердый и неподатливый, а когда его разомнешь, он становится мягким и послушным. Также работают и наши мышцы! Значит, их нужно хорошенько разогреть, и тогда  мы без труда выполним более сложные упражнения.  **ОРУ под музыку.**  **Р**ебята, А вы любите играть? А со мной хотите поиграть? Я предлагаю вам игру «Удочка», это русская народная игра, в которую играла еще моя бабушка. Вам знакома эта игра? Кто напомнит правила игры? Эта игра с превращением(**стретчинг**). Кого рыбак заденет, тот получает ш/о.Начинаем! у кого были ш/о? а хотите, чтобы их не было? надеюсь, что сегодняшний урок нам в этом поможет.  Какие движения мы совершали во время игры? Какие прыжки?  А на прошлом уроке вы что делали?  А в волейболе где могут пригодиться прыжки? А еще в жизни где?  Наша чемпионка мира по прыжкам в высоту Тамара Быкова написала книгу “как прыгнуть выше головы” и мы сегодня на уроке поучимся это выполнять самым простым способом - с прямого разбега.  А цель у нас какая? | Выполняют упражнения  Перестраиваются в колонну, выполняют разминку  Играют в игру  Отвечают на вопросы. |
|
| Этап  «Выявление места и причины затруднения» | Цель: организовать анализ обучающимися возникшей ситуации и на этой основе выявить места и причины затруднения, осознать то, в чем именно состоит недостаточность их знаний, умений или способностей. | **Перестроение в две колонны**,  прыжок через низкую высоту.  Прыгнули - в конец колонны.  Молодцы!!  Выше поднимаем резинку - а кто РЕШИТСЯ преодолеть эту высоту? а почему вы не стали прыгать? (страшно, не знаем как, никогда не прыгали) | Перестраиваются в две колонны.  Выполняют пробное действие - прыжок в высоту через резинку |
| Этап «Построение проекта выхода из затруднения» | Цель: постановка целей учебной деятельности и на этой основе – выбор способа и средств их реализации. | Я предлагаю вам посмотреть, как правильно нужно прыгать.  Я вам покажу ЭТАЛОН выполнения прыжка, а вы подумайте, из каких частей состоит прыжок.  Назовите мне части прыжка.  Молодцы!  Давайте еще раз посмотрим на прыжок, нам же надо правильно его выполнить! Запомнили?  Давайте теперь потренируемся, на свои метки становись!! | Смотрят эталонное выполнение прыжка в высоту.  Отвечают на вопрос: из каких частей состоит прыжок (подготовка к отталкиванию, толчок, полет, приземление)-  Делают вывод о построении АЛГОРИТМА выполнения прыжка |
| Этап «Реализация построенного проекта» | Цель: построение учащимися нового способа действий и формирование умений его применять как при решении задачи, вызвавшей затруднение, так и при решении задач такого класса или типа вообще. | Выполняем прыжок на месте.  Ребята работаем строго по моему свистку!  Не забывайте, что приземляемся на две ноги, приземление должно быть мягким, т.е. на полусогнутые ноги.  А теперь работаем с одного шага.  Мы прыгаем в высоту, а не в длину- шаги делать длинными не надо.   Работаем с трех шагов- раз, два, три- толчок- приземление. | Выполняют прыжок в высоту по сигналу учителя. |
| Этап «Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи» | Цель: усвоение учащимися нового способа действия при решении типовых задач. | А теперь, я предлагаю поработать вам в парах: один выполняет прыжок в высоту, проговаривая алгоритм, а партнер –наблюдает, и если замечает ошибку в выполнении, подсказывает ее партнеру, исправляет ошибку. | Работают в парах- выполняют прыжок по очереди, проговаривая алгоритм вслух. |
| Этап «Самостоятельная работа с самопроверкой по эталону» | Цель: исполнительская рефлексия достижения цели пробного учебного действия, применение нового знания в типовых заданиях. | Следующее задание: давайте вновь посмотрим эталонное выполнение прыжка на видео, а затем, каждый из вас самостоятельно выполнит прыжок через резинку, и подумает, правильно ли он выполняет это упражнение. | Выполняют прыжок в высоту 2-3 подхода. |
| Этап «Включение в систему знаний» | Цель: Повторение и закрепление ранее изученного и подготовка к изучению следующих разделов курса, выявление границы применимости нового знания и использование его в системе изученных ранее знаний, повторение учебного содержания, необходимого для обеспечения содержательной непрерывности, включение нового способа действий в систему знаний. | А теперь задание такое – соблюдая этот алгоритм, вы выполняете различные задания и упражнения на станциях, отрабатывая элементы техники выполнения прыжка в высоту с разбега.  **Соблюдаем ТБ:**на снаряде только один человек, остальные терпеливо ждут своей очереди.  Задания для работы написаны на карточках- внимательно читаем что и как нужно сделать.  1-  выполняете прыжки по лесенке  2 – для работы используете барьеры  3- прыжок вверх до предмета  4- прыжки со скакалкой  Затем  строитесь в колонну за своим командиром и по свистку переходите на следующую станцию.  **К выполнению задания приступить!**  **Работу закончить! За командиром к  смене станций шагом марш!**  Молодцы! Убрать все снаряды к стене!  Трудные были задания? Все справились?  Следующая станция- эстафета не простая, а с преодолением препятствий.  Бег с мячом змейкой вокруг фишек, коснуться мячом все повешенные на стене  геометрические фигуры.  Задание понятно?  Команды внимание!  Марш!  Молодцы!  Давайте похлопаем!  Ребята, мы с вами потренировались, выполняли разные задания, которые были направлены на отработку разных фаз прыжка (КАКиХОЧУ?)  А теперь снова предлагаю выполнить прыжок и посмотреть, изменились ли ваши результаты. Но прежде вернемся  к эталону. А вот сейчас, когда будете прыгать, постарайтесь провести самооценку и сравнить себя с эталоном. Ребята, изменились ваши результаты?(да!) у каждого свой результат- у кого изменилась техника, кто-то преодолел свой страх, кто-то стал увереннее прыгать.согласны со мной?  ***Удочка.****У кого количество уменьшилось? А у кого их совсем не стало? Значит какой можно сделать вывод?  Надо тренироваться, чтобы все получалось, хорошо заниматься, и не будет штрафа……..*  А теперь после всех сложных испытаний, я предлагаю вам расслабиться. | Работают на станциях, выполняя на каждой станции задания.  Участвуют в эстафете.  Выполняют прыжок  в высоту еще раз и проводят самооценку. |
| Этап «Рефлексия» | Цель:самооценка учащимися результатов своей учебной деятельности, осознание метода построения и границ применения нового способа действия | Команды, внимания, к своим фишкам шагом марш! – йога  Ребята, предлагаю вам закончить мое предложение  – самым интересным для меня на уроке было….  -я могу похвалить себя за…..  – я испытывал затруднение…  Но ведь результаты изменились по сравнению с началом урока?  Посмотрите, пожалуйста, на стену. Ваши бабушки и дедушки помнят этих знаменитых спортсменов. Брумель Валерий- перенес 30 операций, но несмотря на это, восстановился и продолжал побеждать.  Паклин Игорь - в детстве его сначала не брали ни в одну спортивную секцию, потому что не верили в его спортивное будущее. Но он упорно тренировался и достиг…  Если не падать духом, вести ЗОЖ и идти к своей цели и мечте, то можно достичь любых высот, как например кубинец Хавьер СОТОМАЙЕР  Успехов вам, ребята! Спасибо за работу! | Выполняют комплекс упражнений ЙОГИ.    Рефлексируют свою деятельность на уроке, отвечая на вопросы учителя. |

**Список литературы:**

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями) // Гарант.ру. URL: <https://base.garant.ru/401433920/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 10.09.2024).

2. Асмолов А.Г. Системно-деятельностный подход в разработке стандартов нового поколения // Педагогика. 2019. № 4. С. 18-22.

3. Виленский М.Я., Бегидова С.Н. Профессионально-творческое развитие личности специалиста физической культуры и спорта в процессе обучения. М.: РУСАЙНС, 2020. 364 с.

4. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2018. 416 с.

5. Горбунова Н.В., Фоминых Н.Ю. Информационные технологии в образовании: искусственный интеллект // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №70-1. С. 125-126.

6. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. М.: Академия, 2021. 288