**22.05.2020 год**

**Конспект на урок** **по предмету «Физическая культура» для группы №39 Повар**

**Раздел 3. Гимнастика**

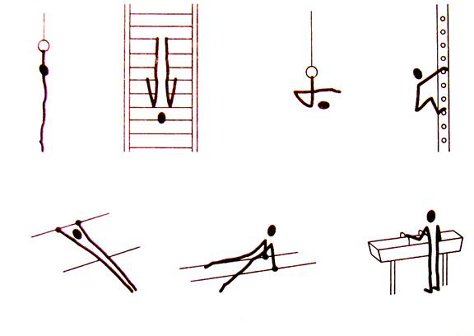
**Тема Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.**

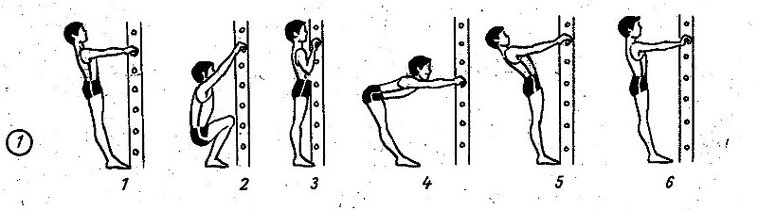
**Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**

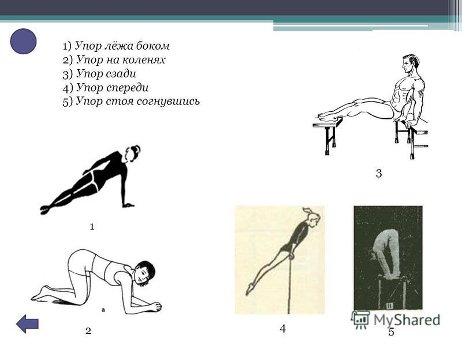
В теоретической части представлены:

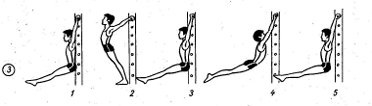
Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.

Цель: 1) Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем 2) Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, общей выносливости и гибкости 3) Способствовать укреплению опорно-двигательного и связочно-мышечного аппарата 4) Способствовать развитию самоконтроля у учащихся Задачи: Образовательные: обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, способствующим сохранению гибкости тела; развивать физическую активность и самостоятельность; Оздоровительные: укрепление здоровья обучающегося средствами гимнастики. Воспитательные: Воспитывать честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину, умение взаимодействовать друг с другом, учителем. Ожидаемые результаты: Умение определять уровень гибкости своего тела. Приобретение навыков выполнения упражнений на развитие гибкости различных частей тела. Сформированные ценности здорового образа жизни. Тип занятия: Тренировочный Метод проведения: Фронтальный, групповой, показа, игровой, индивидуальный. Форма занятия: Практическое занятие Межпредметная связь: биология, история, информатика. Инвентарь: Обручи, гантели, гимнастическая скамейка

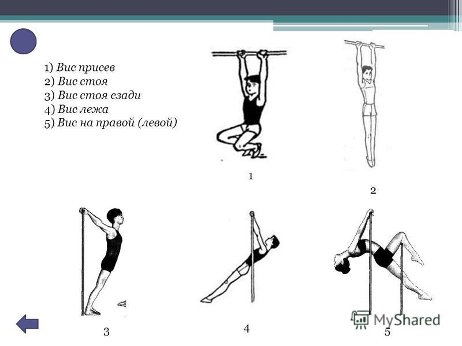
[[](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B,%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web#urlhash=6913857322427516542)](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B%2C%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web" \l "urlhash=6913857322427516542)

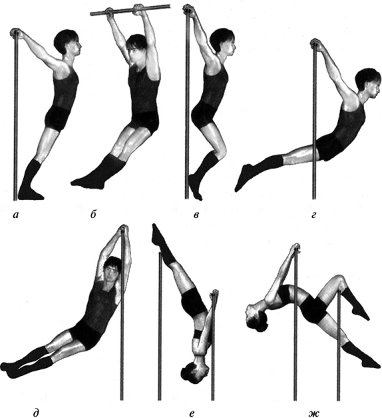
[[](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B,%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web#urlhash=5776114007665593449)](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B%2C%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web" \l "urlhash=5776114007665593449)

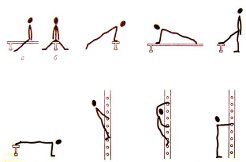
[[](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B,%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web#urlhash=9189930523388346416)](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B%2C%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web" \l "urlhash=9189930523388346416)

[[](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B,%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web#urlhash=2974181344792560406)](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B%2C%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web" \l "urlhash=2974181344792560406)

[[](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B,%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web#urlhash=5485000330907025724)](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B%2C%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web" \l "urlhash=5485000330907025724)

[[](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B,%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web#urlhash=5896202918723933334)](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B%2C%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web" \l "urlhash=5896202918723933334)

[[](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B,%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web#urlhash=9202408334886914321)](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B%2C%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web" \l "urlhash=9202408334886914321)

[[](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B,%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web#urlhash=3258348362369346899)](https://go.mail.ru/search_images?fm=1&rf=956636&q=%D0%92%D0%B8%D1%81%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%83%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%8B%2C%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%83%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.&frm=web" \l "urlhash=3258348362369346899)

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2015.
* **Дополнительная литература:**
* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2015.