

**План – конспект интегрированного урока по физической культуре и ОБЖ в 8 «К»  
классе ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Борское**

**Учитель физической культуры: Чивильгин С.В. и учитель ОБЖ: Данилевский О.Г.**

**Дата проведения: 15 декабря 2022 года**

**Тема урока: «Передвижение по пересечённой заражённой местности с использованием физических упражнений»**

**Цель:** повышение интереса детей с помощью знаний по курсу ОБЖ к занятиям физическими упражнениями, через игровую деятельность, содействие поддержанию и развитию их творческой и физической активности.

**Задачи:**

1. Развивать жизненно важные двигательные умения и навыки с помощью подвижных игр и эстафет;
2. Совершенствовать навыки в лазании, ползании, пере лазании.
3. Развивать скоростные, силовые качества, ловкость и координацию.
4. Способствовать воспитанию чувства коллективизма, соперничества, смелости, интеллектуальных способностей посредством эстафет.
5. Ознакомить с влиянием стресса на организм человека.

**Планируемые результаты:**

Предметные результаты:

- научиться анализировать и находить ошибки, отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;
- научиться работать в группах;
- соблюдать технику безопасности во время проведения упражнений;
- соблюдать нагрузки и дозировки в упражнениях во время проведения урока.

Метапредметные результаты:

- Развитие познавательных процессов (наблюдательность, мышление, воображение);
- Развитие ловкости, координации.

Регулятивные УУД:

- внесение необходимых дополнений и корректив в совершенствование быстроты движений;
- осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения;
- реагирование, самоконтроль в игровых взаимодействиях.
- овладение способностью понимать учебную задачу урока и стремление ее выполнять.

Познавательные УУД:

- поиск информации по технике выполнения заданий;
- самостоятельное установление причин неправильного выполнения заданий.

Коммуникативные УУД:

- умение задавать вопросы по технике выполнения заданий и участие в их обсуждении;
- уважение мнений сверстников в процессе совместного освоения технических действий;
- умение слушать и вступать в диалог.

Личностные результаты:

- уважение и доброжелательность друг к другу во время выполнения заданий и упражнений;
- преодоление страха;
- формирование положительного отношения к уроку;
- формирование социальной роли ученика через положительный результат при выполнении физических упражнений, достижение успеха в игре.

Тип урока: деловая игра.

Методы обучения: вербальный метод объяснения упражнения, показ техники, повторение, игровой.

Формы организации: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Инвентарь: гимнастические маты - 6 штук, легкоатлетические барьеры - 6 штук, кочки болотные - 6 штук, , карточки с заданиями – 7 шт., фишки ориентиры – 6шт., противогазы ГП-7 – 5 шт., мячи для метания – 5 шт., носилки санитарные – 1 шт., аптечка медицинская – 3 шт.

<b>Деятельность учителя (частные задачи)</b>	<b>Этапы урока и содержание учебного материала</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Деятельность учащихся</b>
1.Организовать учащихся, настроить на урок (восприятие материала) 2.Способствовать подготовке мышечно-связочного аппарата к предстоящей работе 3.Способствовать подготовке функциональных систем организма, закрепить навык коллективных действий 4.Способствовать формированию	<b><u>Подготовительная часть:</u></b> 1.Построение группы, приветствие, сообщение задач занятия, рапорт. 2.Постановка цели урока. 3.Ходьба и её разновидности: 1) на носках, руки вверх; 2) на пятках, руки за голову; 3) ходьба в полу приседе, руки на поясе; 4) ходьба в полном приседе, р. на коленях. 4.Бег и его разновидности: 1)обычный; 2)приставными шагами правым-левым боком; 3)спиной вперед; 5.Перестроение поворотом в движении в колонну по 3 6. Игра на координацию движений «Ловля обезьян» 7.ОРУ 1) Наклоны головы и.п. – о.с. руки на поясе	<b>10-12 мин</b>  1-2мин  2 мин  2 мин  30 сек  6-8раз	Входить в спортивный зал в колонне по одному, обратить внимание на внешний вид занимающихся (спорт. форма). Указать дистанцию (2 шага), темп медленный, обратить внимание на осанку;  Следовать точно за направляющим;  Сохранять дистанцию; после бега перевести на ходьбу,  После выполнения каждого упражнения первые номера в своей колонне по сигналу выполняют ускорение до средней линии и обратно,

<p>правильной осанки</p> <p>5.Способствовать подготовке верхних конечностей к предстоящей работе</p> <p>6.Способствовать подготовке косых мышц туловища</p> <p>7.Подготовить пояс нижних конечностей к работе.</p> <p>10.Способствовать развитию координации движения ног.</p> <p>11.Организовать освобождённых</p>	<p>1- вперед; 2- и.п. 3- назад 4- и.п. 5- вправо 6- и.п. 7- влево 8- и.п.</p> <p>2) круговые движения в кистевых суставах; и.п. – о.с. рр в стороны 1-4 вперед; 5-8 наза;</p> <p>3) наклоны и.п.- стойка ноги на ширине плеч руки на поясе; 1-3 левая рука вверх, наклон вправо; 4- и.п.; 5-7 правая рука вверх, наклон влево; 8-и.п.</p> <p>4) и.п. о.с. 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4-и.п.; 5-8-то же;</p> <p>5) выпады и.п. выпад правой, руки на поясе;</p> <p>1-3-пружинистые движения в выпаде; 4-выпад левой прыжком; 5-8 тоже левой;</p> <p>6) Перекаты И.п.- сед на правой, левая в сторону, руки вперед 1-4перекат влево 5-8 перекат в и.п.</p> <p><b><u>Основная часть</u></b></p> <p>1. Эстафеты: - Преодоление зоны заражения</p>	<p>6-8 раза</p> <p>6-8 раза</p> <p>6 раза</p> <p>6 раза</p> <p>6-8 раза</p> <p><b>25-28</b> <b>мин</b></p>	<p>затем встают в конец колонны.</p> <p>Следить за техникой безопасности;</p>
---	---	--	---

<p>учеников для подготовки инвентаря.</p> <p>12. Способствовать развитию ловкости и быстроты движений</p> <p>13. Снизить темп занятия, снять эмоциональное и физическое возбуждение</p> <p>14. Организовать учащихся для окончания урока</p>	<p>- Пролезание сквозь горизонтальные барьеры</p> <p>- Прыжки по «кочкам болотным»</p> <p>- Метание в цель</p> <p>2. Оказание доврачебной помощи пострадавшему</p> <p>3. Одевание противогаза</p> <p><b><u>Заключительная часть:</u></b></p> <p>1. Рефлексия: игра «запретное движение»</p> <p>2. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.</p> <p>- Молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленный класс. На уроке была хорошая дисциплина.</p> <p>Обобщить полученные на уроке сведения. Проводит беседу по вопросам:</p> <p>- Чему новому вы сегодня научились?</p> <p>– Пригодится ли изученное в жизни?</p> <p>– Научились ли лучше управлять своим телом?</p> <p><i>/отвечают по поднятой руке/</i></p> <p>Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся.</p>	<p><b>3-5 мин</b></p>	<p>В конце игры отметить самых внимательных.</p> <p>Выполняют игру.</p> <p>Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Осуществляют контроль и самоконтроль, ставят оценку</p> <p>Выход из зала в колонне по одному.</p>
--	--	-----------------------	--