Пархоменко Юлия Валерьевна

Северная Осетия-Алания, поселок Калининский

 МБОУ ООШ п.Калининский

Интегрированный урок по физкультуре и ОБЖ с применением ИКТ *«Совершенствование бега с высокого старта. Закрепление знаний учащихся по основам выживания и действия человека в условиях автономного существования в природе».*

Физкультура

 6 класс

[УМК :](http://www.prosv.ru/umk/5-9/info.aspx?ob_no=42190)

1. [Комплексная программа физического воспитания учащихся.  В.И. Лях, А.А. Зданович, 1-11 классы. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 7-у изд. – М.: Просвещение, 2010 г.](http://www.prosv.ru/umk/5-9/info.aspx?ob_no=42190)
2. Основы безопасности жизнедеятельности, 6 класс, Смирнов А.Т., Хренников Б.О., 2012.

**Цель:**

* укрепление межпредметных связей физической культуры и ОБЖ
* открыть новые перспективы в освоении ОБЖ и физической культуры.

**Задачи:**

* воспитывать интерес к участию в спортивно-массовых мероприятиях;
* укрепить уверенность детей в своих силах и знаниях;
* воспитание любви к спорту и здоровому образу жизни.

**Тип урока:** урок совершенствования

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** проектор, флажки, мячи, обручи, фишки, ручки, мольберт.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание урока** | **Время****Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Вводная часть** | 6 мин |  |
|  | **Построение, сообщение задач** | 1 мин | Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку |
|  | **ОРУ в движении**1. Ходьба в чередовании с легким бегом. Во время ходьбы выполнять перекат с пятки на носок, поднимая тело повыше (в течение 2–3 мин.).
2. И. п. – руки перед грудью. 1 – 2 – два шага, двойной рывок локтями назад; 3–4 – два шага, руки в стороны, ладонями вверх, и двойной рывок назад прямыми руками; 5–8–то же, но на счет 7–8 руки вверх (повторить 4 – 6 раз).
3. Ходьба с выпадами, пружинящими покачиваниями туловища, опираясь руками на колено. 1–2 - выпад правой рукой; 3–4 – выпад левой продвигаясь по кругу (повторить 8 –12 раз).
4. И. п. – широкая стойка лицом к центру, руки в стороны. 1–3 - три пружинящих наклона – к левой ноге, прямо, к правой ноге; 4 – выпрямляясь, руки в стороны, поворот кругом на правой; 5 – 8 – то же, начиная наклоны с правой ноги и делая затем поворот на левой ноге (повторить 6 – 8 раз).
5. И. п. Упор, сидя сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижения в упоре ногами вперед 30–50 и, сделав 2–3 остановки для отдыха.
6. Ходьба с поворотами туловища влево и вправо, свободными маховыми движениями рук в сторону поворота (повторить 16–20 раз).
7. И. п. – руки вверх – наружу. 1 – руки вперед, мах правой ногой вперед до касания носком ладони; 2 – шаг правой, руки вверх, 3 – 4 – то же левой ногой (повторить 12 –16 раз).
8. Поочередные прыжки на правой и левой ноге сгибая маховую ногу вперед и выполняя руками круговые движения вперед (3 – 4 серии по 10 – 12 прыжков, чередуя их с ходьбой.)
 |  5 мин | Следить за дыханием. Соблюдать дистанцию Обратить внимание на осанку: положение головы, спины, плеч, рук при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| **II** | **Основная часть.**Рассказать о ходе соревнований. Две команды выполняют данные задания на скорость и правильность выполнения. Команда выполнившая задание 1получает 1 очко, побеждает команда набравшая наибольшее количество баллов. Все задания учащиеся выполняют с высокого старта, контролируя правильность выполнения.*1 эстафета.*Учащиеся с эстафетной палочкой добегают до фишки (расстояние 15-20м), оббегают ее, возвращаются обратно. Передавая палочку следующему.*2 задание*. **Презентация 3 слайд**Учащиеся обеих команд подходят к проектору и мольбертам. По жеребьевке вытаскивают тип похода (однодневный, многодневный). На экране список предметов необходимый для похода. Каждая команда должна выписать предметы необходимости для выбранного типа похода. Время ограниченно (1,5мин.)*3 эстафета.*Учащиеся добегают до первого обруча, берут мяч перекладывают во второй обращаются, к команде, передавая эстафету следующему.*4 задание*. **Презентация 4 слайд**Учащиеся обеих команд подходят к проектору. По жеребьевке вытаскивают вид ориентирования. Время для обсуждения ограниченно (1мин.). Принятие ответов.**Презентация 5 слайд.**Рассказать об ориентировании по местным признакам. Учитель выбирает любой признак и задает команде на свое усмотрение.*5 эстафета.*Учащиеся выполняют челночный бег 6\*6\*9\*9 м, передавая эстафету следующему.*6 задание*. **Презентация 6 слайд**Учащиеся обеих команд подходят к проектору и мольберту. На экране факторы, мешающие успешно справиться с экстремальной ситуацией в природе. Учащимся необходимо сопоставить определения с названием факторов. Время для обсуждения ограниченно (2 мин.). Принятие ответов.*7 эстафета.*Учащиеся с эстафетной оббегают фишки 4 шт. змейкой. Передавая палочку следующему.*8 задание*. **Презентация 7 слайд**Учащиеся обеих команд подходят к проектору и мольберту. На экране способы подачи сигналов бедствия. Учащимся необходимо сопоставить определения с сигналами. Время для обсуждения ограниченно (1 мин.). Принятие ответов.*9 эстафета.*Учащиеся с добегают до фишки оббегает ее, возвращается берет за руку следующего учащегося, вдвоем оббегают фишку, возвращаются за следующим и т.д. (расстояние 15м).*10 задание*. **Презентация 8 слайд**Учащиеся обеих команд подходят к проектору . Типы костров. Учитель говорит название костра- учащийся команды, на выбор учителя, показывает этот костер. | 32 мин. | Следить за правильностью  постановкой ног и рук на старте, во время бега.Следить за правильностью передачи эстафетной палочки.Проверка правильности выполнения задания.Следить за правильностью  постановкой ног и рук на старте, во время бега, выполнения задания.Следить за правильностью  постановкой ног и рук на старте, во время бегаПроверка правильности выполнения задания.Следить за правильностью  постановкой ног и рук на старте, во время бегаПроверка правильности выполнения задания.При выполнении задания руки не разъединять и всем оббегать фишки. |
| **III** | **Заключительная часть** | 2 мин  |  |
|  | **Построение, подсчет полученных баллов, подведение итогов.** | 2 мин | Отметить команду победительницу, активных учеников, выставить оценки. |

Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся.  В.И. Лях, А.А. Зданович, 1-11 классы. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 7-у изд. – М.: Просвещение, 2010 г.
2. Основы безопасности жизнедеятельности, 6 класс, Смирнов А.Т., Хренников Б.О., 2012.