**План конспект интегрированного урока по физической культуре и основам безопасности жизнедеятельности**

**для 8 класса**

**Тема:** «Поведение человека в экстремальных ситуациях»

**Дата:** 24.10.2018

**Учитель:** Кисляков И.П.

**Метод проведения:** групповой.

**Тип урока:** Туристическая игра.

**Цель:** повысить интерес детей к занятиям физическими упражнениями, через игровую деятельность, содействовать поддержанию и развитию их творческой и физической активности. Совершенствовать знания по курсу ОБЖ.

**Задачи:**

*образовательные (предметные)*

* Развивать жизненно важные двигательные умения и навыки с помощью подвижных игр и эстафет;
* Развивать ловкость, скоростно – силовые качества;
* Совершеннствовать технику владения баскетбольным мячом (ведения, передачи, броски);
* Совершенствовать знания по курсу ОБЖ.

*развивающие (метапредметныеУУД)*

* Развивать познавательные процессы (наблюдательность, мышление, воображение);
* Способствовать развитию ловкости, координации.

*воспитательные (личностные)*

* Формировать самооценку и умение самостоятельно организовать игровую деятельность.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 45 минут.

**Используемое оборудование:**баскетбольные мячи, обручи, гимнастические скамейки, конусы, кегли.

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **дозировка** | **Организационно методические указания** |
| **Подготовительная**  **часть**  15мин | 1.Организованный вход в зал, приветствие.  Вопросы: *ребята обратите внимание на картинки?*  *(представляется 4 картинки)*  *Как вы думаете, о чем пойдет речь на уроке?*  Какие проблемы бывают во время туристического похода?  Каким должен быть турист?  Как вы считаете, чему будет посвящен наш урок?  *Правильно ребята. Сегодня мы проведём урок в форме деловой игры «Поведение человека в экстремальных ситуациях»*  Прежде чем отправиться в поход выполним несколько упражнений, которые помогут нам преодолеть трудности. | 3' | Обратить внимание на наличие и опрятность спортивной формы.  Ответы детей |
| 2. Перестроение из колонны по одному в колонну по три по расчету  3. Базовые ОРУ  4. Разминка в движении.  Разделение класса на две команды.  Вам необходимо вытянуть листочек который определит в какой команде вы будите участвовать(«Робинзоны» и «Экстремалы») | 3'  4'  3'  2' | Следить за правильным перестроением.  Следить за правильностью выполнения упражнений.  Фронтальный метод выполнения. Самоконтроль и контроль учителя. |
| **Основная**  **часть**  25мин | - Как вы знаете, природа не любит слабых, у нее есть один закон – естественный отбор. Поэтому вам предстоит доказать, что вы сильные, ловкие, быстрые.  ***1.Эстафета – бег до середины спортзала приставными шагами правым боком, от середины до стены - левым, назад до середины бег спиной вперед, от середины лицом.***  - Итак, команды разделились, каждая из них оказалась в незнакомом лесу одна. Какие виды автономного существования вы знаете? (вынужденное и подготовленное). А какие причины вынужденного автономного существования в природных условиях могут быть? Посовещайтесь, и ответьте на **вопросы карточки №1.**  - Итак, сейчас мы вспомним основной прием игры в баскетбол – ведение. Побеждает команда, раньше закончившая эстафеты.  ***2.Ведение баскетбольного мяча до фишки правой рукой, обратно – левой***  ***3.Ведение змейкой (обвести кегли)***  - Для того чтобы приготовить пищу. Согреться в холодное время, каждой команде необходимо собрать дров для костра. Сейчас вы продемонстрируйте ведение мяча с одновременным переносом кеглей из одного обруча в другой. Кегли у нас будут имитировать поленья для костра. Какая команда соберет свой костер быстрее?  ***4.Ведение баскетбольного мяча с предметом в руке;***  (Перед каждой командой на расстоянии 2 м лежит обруч, в котором рассыпаны кегли по числу участников. На расстоянии 7м лежит второй обруч. Каждому участнику необходимо вести мяч, взять кеглю, перенести ее во второй обруч. Баскетбольный мяч нельзя брать в руки.)  - Команды справились с заданием, а теперь посмотрим, знаете ли вы виды костров, и на каком можно быстро вскипятить воду**. (карточка №2)**  - Вы справились и с этим заданием. Для того чтобы не остаться голодными, все вы должны быть меткими стрелками. Сейчас мы посоревнуемся в точности и меткости бросков баскетбольного мяча. Напоминаю, броски выполняются двумя руками, ноги включаются в работу одновременно с выпрямлением рук. Кисти после броска должны быть расслабленными и смотреть вниз. Каждая команда подходит к кольцу и после сигнала начинают поочередно выполнять броски в кольцо. Подсчет попаданий ведется каждой командой самостоятельно.  ***5.Броски в баскетбольного мяча в кольцо в течении1 минуты.***  - Вы продемонстрировали хорошую точность, значит голодными вы не останетесь. Но для того чтобы выжить, необходима не только еда, но и вода. Что нужно сделать с водой, чтобы ее можно было пить, если рядом ручей, озеро или яма?**(карточка №3 – вода при автономном выживании)**  - Как правило, при автономном выживании на поиск пищи, воды, на разведку местности отправляют членов группы парами. Сейчас, мы и посмотрим на слаженность действий каждой команды. Вам предлагается выполнять передачи мяча в движении в одну сторону от груди, с – с отскоком мяча об пол.  ***6.Передачи баскетбольного мяча в парах от груди и с отскоком об пол.***  - А теперь каждая команда отсортирует съедобные грибы и ягоды, чтобы выжить, надо знать, что можно собирать в лесу. Подходите к своим столам и начинайте работать**. (карточка №4)**  - За время нахождения команд в экстремальной ситуации вы, научились понимать друг друга с полуслова, сейчас мы посмотрим, как вы стоя в колонну, друг за другом сможете быстро и правильно передавать баскетбольный мяч. Мяч передается волной: вверх, вниз.  ***7.Передачи баскетбольного мяча на месте, стоя в колонне.*** | 2'  1'  3'  3'  3'  2'  1'  2'  3'  2'  3' | Групповой повторный метод. Подбадривать и отмечать успехи, указывать ошибки, исправлять их в результате самооценки и оценки учителя. |
| **Заключительная часть**  5 мин. | *- Подведение итогов теоретической части урока. Команды обмениваются карточками. Проверяют правильность выполнения заданий, подсчитывают набранные баллы (правильный ответ 1 балл)*  *- Подведение итогов практической части урока, определяется лучшая команда*  ***Ребята, понравилось вам в походе?***  - Какое правило необходимо соблюдать в экстремальных ситуациях?  (не поддаваться панике)  Объявление оценок.  Домашнее задание: Параграф 3.2, ответить на вопросы | 5′ | Подведение итогов игры.  Выставление оценок.  Домашнее задание. |

**Приложение №1.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название эстафет | Робинзоны | Экстремалы |
| 1 | Эстафета без мяча |  |  |
| 2 | Ведение по прямой |  |  |
| 3 | Ведение «змейкой» |  |  |
| 4 | Ведение б/б мяча с предметом в руках |  |  |
| 5 | Броски б/ мяча в кольцо (1мин) |  |  |
| 6 | Передачи в парах в движении |  |  |
| 7 | Передачи б/б мяча в колонне |  |  |
| итого | |  |  |

|  |
| --- |
| **Карточка №1. Выберите правильные ответы:**  Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:  А) выпадение осадков  Б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта)  В) потеря части продуктов питания  Г) потеря компаса  Д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора  Е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут  Ж) потеря ориентировки на местности  З) резкое понижение температуры воздуха. |

|  |
| --- |
| **Карточка № 2. Виды костров. Выберите правильный ответ.**  А) на каком костре можно вскипятить воду?  1. «нодья» 2. «таежный»  3. «колодец» 4. «шалаш»  Б) Назовите, какие из указанных ниже костров относятся к жаровым:  1. «шалаш» 2. «звездный»  3. «таежный» 4. «решетка» |

|  |
| --- |
| **Карточка №3. Вода при автономном выживании**  А) Потребность человека в воде при умеренных физических нагрузках в сутки составляет:  1. более 2 литров 2. 1,2 литра  3. 1,5 – 2 литра 4. До 2 литров  Б) Укажите самый простой способ обеззараживания воды в полевых условиях из предложенных ниже;  1. очистка через фильтр из песка и материи  2. очистка через фильтр из песка, ваты и материи  3. кипячения воды  4. добавления в воду марганцовки |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Карточка №4. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.**  Отметьте съедобные грибы и ягоды (плюсом), а несъедобные (минусом)   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Ежевика |  | Черника |  | | Брусника |  | Боярышник |  | | Кизил |  | Барбарис |  | | Калина |  | Крыжовник |  | | Малина |  | Земляника |  | | Масленок |  | Белый гриб |  | | Подосиновик |  | Подберезовик |  | | Лисички |  | Мухомор |  | | Сатанинский гриб |  | Опенок |  | | Ложный опенок |  | Бледная поганка |  | |

**Правильные ответы:**

Задание №1**. Б,Д,Ж.**

Задание №2.

**А) 4**

**Б) 2, 3**

Задание № 3.

**А) 3**

**Б) 3**