

## Конспект интегрированного урока по физической культуре и ОБЗР

### «Один день в Армии»

#### Цели урока:

1. - развитие физических качеств необходимых для прохождения воинской службы в рядах Вооруженных Сил РФ;
2. - развитие физических качеств и умений оказывать первую медицинскую помощь в чрезвычайных ситуациях.
- 3 - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### Задачи урока:

1. - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (физической выносливости, силы, ловкости), военно-практических навыков и повышение функциональных возможностей организма;
2. - повышение интереса у школьников к профессии защитника Отечества;
3. - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
4. - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитывать морально-волевые, психологические качества личности, патриотизм и любовь к Отчизне.

**Место проведения:** спортивный зал

#### Ход урока.

#### Построение, приветствие.

Сегодня мы проводим необычный интегрированный урок – когда ОБЖ и физкультура вместе. Это военно – спортивный урок «Один день в Армии». Так совпало, что наш урок проходит накануне праздника 23 февраля, в России традиционно отмечается День защитника Отечества, который многие привычно называют День Советской Армии.

Сегодня вы покажите полученные знания на уроках ОБЖ и продемонстрируете свои физические возможности, которые развиваете на уроках физкультуры.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
-------------	------------------	-----------	-----

Подготовительная часть (12 мин)	<p>Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока</p> <p>Повороты на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»</p> <p>Перестроения из 1 шеренги в 2. На 1-ый – 2-ой рассчитайсь! «В две шеренге стройся!», «В одну шеренгу стройся!»</p> <p>Перестроения из шеренги по 1 в 3 На 1-ый –3-тий рассчитайсь! «В три шеренги стройся!», «В одну шеренгу стройся!»</p>	<p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p>	<p>Проверить наличие спортивной формы, выявление больных</p> <p>Команды выполнять четко, следить за правильным выполнением</p> <p>1-ые делают шаг правой, шаг левой в сторону и правую приставляют</p> <p>1-ые делают шаг правой, шаг левой в сторону и правую приставляют, 2-ые на месте, 3-и шаг левой назад, шаг правой вправо и левую приставляют</p>
	<p><b>Ходьба</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная</li> <li>- в полуприседе, руки на поясе</li> <li>- в полном приседе, руки за головой</li> </ul> <p><b>Бег</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный</li> <li>- приставным шагом правым боком</li> <li>- то же левым боком</li> <li>- вперед спиной</li> <li>- по диагонали с ускорением</li> </ul> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p> <p>1 – руки в стороны</p> <p>2 – вверх</p> <p>3 – в стороны</p> <p>4 – и.п.</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>1. И.П. – руки в сторону</p> <p>1-4 – круговые движения в лучезапястном суставе</p> <p>1-4 – в локтевом</p> <p>1-4 – в плечевом</p> <p>то же назад</p> <p>2. И.П. – руки перед грудью</p> <p>1-2 – рывки руками</p> <p>3-4 – правую вверх</p>	<p>1,5 мин</p> <p>3,5 мин</p> <p>6-8 раз</p> <p>4 мин</p>	<p>Из строя не выходить</p> <p>Спина прямая, смотреть прямо перед собой. Не вставать, не прыгать</p> <p>Из строя не выбегать</p> <p>Руки перед собой, чаще переступать ногами, согласования рук и ног</p> <p>Смотреть через левое плечо</p> <p>Догнать впереди бегущего</p> <p>1-2 вдох</p> <p>3-4 полный выдох, дыхание не задерживать</p> <p>Круговые движения выполнять по полной амплитуде, слушать счет не сбиваться</p> <p>Рывки выполнять энергично, рука прямая</p>

	<p>то же с левой</p> <p>3. И.П. – руки в замок перед грудью 1 – руки вперед 2 – руки вверх 3-4 – то же самое</p> <p>4. И.П. – руки перед грудью 1– шаг левой поворот туловища влево 2 – шаг правой поворот вправо</p> <p>5. И.П. – о.с. 1 – шаг правой наклон к правой ноге 2 – и.п. 3-4 – то же с левой</p> <p>6. И.П. – о.с. 1 – выпад правой, руки на колено 2 – и.п. 3-4 – то же с левой</p> <p>7. И.П. – руки вперед 1 – мах левой коснуться ладони правой руки 2 – и.п. 3-4 – то же с другой ногой.</p> <p>8. И.П. – упор присев 1 – выпрыгивание вверх руки вверх 2 – то же самое</p> <p>9. Упражнение на восстановление дыхания 1-2 – руки вверх 3-4 – руки вниз</p>		<p>Руки выпрямлять полностью</p> <p>Согласования рук и ног из строя не выходить</p> <p>Наклон производится на каждый шаг, ноги в коленях не сгибать, касаться носков ног</p> <p>Выпад выполнять глубже, нога сзади прямая. Плечи держать ровно.</p> <p>Мах выполнять прямой ногой. Руки прямые, смотреть перед собой.</p> <p>Толкаться как можно сильнее, следить за дистанцией.</p> <p>1-2 – вдох 3-4 – полный выдох</p>
<p>Основная часть (25 мин)</p>	<p><b>Разделить класс на две команды: каждая команда - название и девиз!!!</b></p> <p>Полоса препятствий</p> <p>1. Кувырок вперед 2. Прыжки через гимнастическую скамейку 3. Преодоление барьеров</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе</p>	<p>6 мин</p> <p>30 сек</p>	<p>Мальчики выполняют 3 раза, девочки 2 раза.</p> <p>1-й барьер – прыжок 2-й барьер – пролезание 3-й барьер – прыжок</p> <p>1-2вдох 3-4 – полный выдох</p>