

**Интегрированный урок
(ОБЖ и физкультура)
«Путешествие к южному полюсу»
Пелевина Лидия Николаевна,
учитель ОБЖ
ГКОУ «Кашинская школа интернат»
Тверской области 2023 год**

Цели урока:

1. Проверка у обучающихся полученных знаний, умений и навыков в условиях автономного существования.
2. Развитие индивидуальных психофизических возможностей организма, умения управлять, контролировать свое поведение, преодолевать трудности в достижении поставленной цели.
3. Развитие креативного и оперативного мышления, умения оценивать свои возможности и способность противостоять трудностям.
4. Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручку, самостоятельность.

Тип урока: закрепление полученных знаний.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование: деревянные бруски, веревка с привязанным мешочком с песком, 10 предметов, мячи маленькие, 2 корзины, дощечки, 2 обруча, 8 спортивных предметов.

Ход урока

I. Организационный момент.

Учитель: Дорогие ребята! Мы рады вас приветствовать на уроке ОБЖ и физкультуры. Этот урок пройдет необычно. На прошлом уроке мы с вами изучили тему: «Добровольная автономия человека в природной среде», а сегодня закрепим полученные знания. И совершим с вами путешествие к Южному полюсу.

Какая цель была у норвежской и британской экспедиции которые почти одновременно устремились к Южному полюсу (впервые достичь Южного полюса). А наша цель будет показать свои возможности самостоятельного пребывания в природе.

” Девиз урока – “Выживи сам и спаси другого”.

– Что такое выживание? (ответы детей)

Каждый из вас может оказаться в непредвиденных и опасных ситуациях, в которых необходимо оценить свои возможности и противостоять трудностям. Теоретический вы подготовились на уроках ОБЖ, а необходимую физическую подготовку для выживания в походных условиях продемонстрируете на этом уроке. Сегодня мы бросим вызов природе и проверим себя.

Победить опасность или не победить – зависит только от вас, от силы вашего духа, от психологического настроения и веры в себя, ведь природа не любит слабаков, и вы должны быть сильными и ловкими.

Я желаю вам всем удачи – и вперед!

1 этап. Физическая разминка.

Но, прежде чем отправиться в поход, предлагаем на первом этапе физическую разминку (комплекс упражнений для разминки).

2 этап. Умственная разминка.

1. Прибор для определения сторон света? (компас)
2. Сумка туриста? (рюкзак)
3. Что такое бивак? (Стоянка туристов)
4. Что необходимо сделать, перед тем как разжечь костер? (заготовить дрова)
5. Надежный способ сохранения спичек от намокания?
6. В чем состояла ошибка Роберта Скотта при подготовке к Южному полюсу? (выбрал неудачный маршрут, погодные условия были неблагоприятны)
7. Какого знаменитого российского путешественника, отправившегося в добровольную автономию, вы знаете? (Федор Конюхов)
8. Кто первым достиг Южного полюса? (Рауль Амудсен)

3 этап. Проверка физиологических возможностей: слуха, глазомера, памяти.

1. **Упражнение на проверку памяти.** На столе лежат семь предметов. В течении 30 сек вы смотрите и запоминаете. Отвернуться. Поменять 2 предмета местами. Играющий исправляет ошибку.

2. Упражнение для проверки глазомера и на меткость

Вам нужно забросить мяч в корзину (три попытки)

3 этап. Добыча пищи.

Подвижная игра «Ловись рыбка» Все игроки- «рыбки» становятся в круг. Один игрок — «рыбак» — становится в круг и начинает вращать веревку с мешочком, которая, скользя по полу, проносится под ногами играющих. «Рыбки», внимательно наблюдая за движением мешочка, следят, чтобы он не задел их, и подпрыгивают. Тот, кто заденет мешочек или веревку, становится в середину и начинает вращать веревку.

4 этап. Упражнение: Соорудим костер

- Для того чтобы приготовить пищу, согреться в холодное время, каждому необходимо собрать дров для костра. Деревянные бруски у нас будут имитировать поленья для костра. Каждый соберет свой костер, кто быстрее? Каждый участник должен пройти эстафету и из приготовленных брусков сделать костер, переноса по 1 . (пройти по скамейке, проползти по мату)

Далее рассказать:

- тип костра;
- для какой цели предназначен.

5 этап. Преодоление препятствий.

Учитель: иногда спасение человека зависит от быстроты действий, осторожности и находчивости. Таких непредвиденных ситуаций в условиях автономии великое множество, особенно тяжело неподготовленному человеку. Сейчас мы проверим, насколько вы готовы к встрече с препятствиями.

1. Передвижение “по льдинам”, чтобы не упасть в воду. Преодолеваем препятствие с помощью двух дощечек: на одну встаем, другую – кладем перед собой.
2. “Перепрыгивание через снежный завал» (прыжки в длину)
3. Снежный завал
Играющие располагаются в шеренгу, по бокам которой лежат обручи. В одном обруче находятся предметы по числу участников (мячи, кубы, палки). Сидя боком друг к другу, по сигналу нужно разобрать «снежный завал», передавая предметы из рук в руки в другой обруч, а мячи прокатывать по полу под согнутыми ногами. Предметы передавать только из рук в руки.

Подведение итога урока.

Учитель: Я благодарю всех участников попавших на Южный полис, за стремление испытать себя, за смелость и находчивость, за взаимовыручку, которые вы нам здесь продемонстрировали.