

Сюжетно – игровой интегрированный урок – путешествие «Африканское сафари» (физическая культура, география)

Тема «Гимнастика»

Цель урока: развитие общей выносливости средствами физической культуры; обновить двигательную память путем повторения полученных умений и навыков, создать условия для развития ловкости, координации, скоростно – силовых и других качеств.

Задачи урока:

1. Закрепить навыки овладения техникой выполнения кувырков вперед, прыжков в длину с места.
2. Развивать скоростно – силовые качества с помощью прыжковых упражнений.
3. Способствовать развитию быстроты реакции, скорости с помощью подвижной игры «Африканское сафари».
4. Воспитывать морально – волевые качества: чувство дружбы и взаимовыручки, стремление в достижении намеченной цели; формировать позитивное отношение и интерес к занятиям физической культурой.

Оборудование: гимнастические маты, шведская стенка, гимнастические скамейки, дорожка из каштанов, колбы с водой, навесная перекладина, картинки (Африка), свисток, географическая карта.

Методы обучения: словесный, игровой, наглядный, соревновательный.

Межпредметные связи: география

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть урока 14-15мин			
	<p>Построение в шеренгу по группам здоровья (основная, подготовительная, специальная)</p> <p>Приветствие</p> <p>Измерение ЧСС</p> <p>Мотивация деятельности учащихся на уроке:</p> <p>а) предложить учащимся попутешествовать по Африке для того, чтобы увидеть самую красивую птицу на Земле – «Райскую птицу»</p> <p>б) сообщить задачи урока</p> <p>в) объяснить суть деятельности учащихся на уроке.</p>	<p>30сек</p> <p>30сек</p> <p>15сек</p> <p>1мин</p>	<p>В одну шеренгу, проверить самочувствие.</p> <p>В норме 70-80 ударов в минуту</p> <p>Учитель: Ребята! А вы знаете, какая самая красивая птица на Земле? Это райская птица. И живет она в Африке. У этой птицы самый красивый хвост, который в 4 раза длиннее туловища. Вы хотите ее увидеть? Тогда отправимся в далекое путешествие, потому как Африка находится по другую сторону экватора (карта Африки)</p> <div data-bbox="1429 802 1989 1345" style="text-align: center;"> </div>

Повторение теоретических сведений о гимнастике, правильной осанке (тесты)

а) Что такое правильная осанка?

- наличие боковых искривлений
- гармонично развитая фигура
- тонкая фигура

б) Что характерно для плохой осанки?

- искривление позвоночника
- предплечья симметричные
- треугольник талии ровный

в) Как определить правильную осанку?

- лежа на животе, руки вверх
- лежа на боку
- стоя, наклонив голову вперед

г) Чем вызваны нарушения осанки?

- неправильное питание
- несоответствие парты, мягкая кровать, поза о сидения, тяжелый рюкзак.
- Неудобная обувь

д) Как формировать правильную осанку?

- больше сидеть за компьютером
- правильно лежать на диване
- правильно сидеть, больше заниматься физической культурой, следить за весом, выполнять симметричные движения, спать на жесткой постели.

1 мин

Учащиеся отвечают на тестовые задания, выбирая правильный ответ.

Учитель: Африка расположена очень далеко, поэтому нам придется много ходить, бегать. Вы готовы?

В Африке живут самые маленькие люди земного шара – «пигмеи».



Рост мужчин не выше 140 см. живут они в домиках, похожих на горбики, которые сооружаются из листьев пальмы.



Самая большая в мире птица – африканский страус, может развивать скорость 60км\час. Его рост 2,5м, живет в северной Африке.



В Африке еще живет гепард. Он, преследуя антилопу, развивает скорость 110км\час, но не может бегать с такой скоростью долго.



			<p>Так вот, ребята, мы встретили в Африке уже многих зверей и птиц, но райскую птицу еще не встретили.</p> <p>Чтобы найти ее, нам надо еще преодолеть много препятствий в тропических лесах Центральной Африки.</p>
Разминка			
5мин			
	<p>Строевые упражнения: 1-2 –поворот влево 3-4- прыжок ноги врозь, хлопок в ладони над головой 5-6- поворот направо</p>	1мин	Следить за синхронным выполнением упражнений
	<p>-повороты шагом -повороты прыжком</p>		Упражнение выполнять четко и правильно
	<p>Упражнения для профилактики плоскостопия:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ходьба на внешней стороне стопы ● ходьба на внутренней стороне стопы ● ходьба на носках ● ходьба в полуприседе, руки над головой ● ходьба по гимнастической скамье (перевернутой) ● лазание по гимнастической стенке ● ходьба по «каштановой дорожке» 	2мин	<p>Выполняется в колонне, по залу, соблюдая дистанцию.</p> <p>Следить за правильной осанкой и положением рук.</p> <p>Выполнять на гимнастической скамье (правила БЖ) без обуви.</p>
	<p>Упражнения для развития ловкости и баланса:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● скрестные шаги правым, левым боком ● ходьба в приседе ● прыжки в приседе 	1мин	Упражнение выполнять в движении, в колонне, соблюдая дистанцию, следить за правильностью выполнения.
	<p>Бег и его разновидности:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● «змейкой» ● перепрыгивая скамейку справа, слева 	2мин	Выполняются задания на гимнастической скамье, следить за правильной осанкой, руки на поясе.

	<ul style="list-style-type: none"> • бег по скамейке • бег по скамейке правая нога на скамейке, левая на полу 		<p>Спец. группа переступает шагом В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега.</p>
	<p>Упражнения на гимнастической скамье: И. п. – стоя левым боком к скамье, левая нога прямая на скамье, правая на полу, руки за головой.</p>	5мин	<p>После бега поделить класс на группы. Построиться около скамеек. Наклон делать глубже. Ноги в коленях не сгибать.</p>
	<p>Тоже, стоя правым боком к скамейке.</p>		
	<p>И. п. – встать на скамейку, взяться за передний край скамейки 1-2- упор стоя, согнувшись 3-4- исходное положение</p>		<p>Следить за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми ногами.</p>
	<p>И. п. – сидя на гимнастической скамейке, руки вверх 1-2-3- наклоны вперед 4- исходное положение</p>		<p>Следить за правильной осанкой.</p>
	<p>И. п. – упор присев, руки на скамейке 1- упор лежа 2- упор присев 3-4- исходное положение</p>		<p>Прогнуться, голову назад не запрокидывать.</p>
	<p>И. п. – упор лежа на гимнастической скамейке 1-2- мах правой ногой назад 3-4- исходное положение 5-6 – с левой ноги</p>		<p>В упоре лежа сохранять правильное положение туловища.</p>
	<p>И. п. – стойка ноги врозь, скамейка между ногами 1- прыжок двумя ногами на скамейку</p>		<p>При выполнении прыжков на месте сохранять дистанцию</p>

	2- исходное положение 3-4- прыжок на скамью		Спец. группа выполняет шагом
	Упражнение для восстановления дыхания	1мин	До полного восстановления
Основная часть урока 25-27мин			
	Препятствие №1 Тройные прыжки (три прыжка подряд) Прыжки в длину с места прыжки по «сопкам»	3мин	<p>(В африканских реках живут крокодилы. Если не преодолеем реку, будем съедены) Надо потрудиться и попрыгать</p>  <p>Учащиеся делятся на 2 команды Девочки и мальчики. Все выполняют прыжки с места (Зраза) приземляться на согнутые ноги, назад не падать.</p>
	Препятствие №2 Кувырки вперед	6мин	<p>Кувырки выполняются из упора присев. Хорошо толкаться ногами, колени не разводить. Страховать учащихся. Спец. группа выполняет перекаты на матах после 1 кувырка</p>

	<p>Препятствие №3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● подтягивания в висе лежа ● сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастических скамейках ● использование нестандартного инвентаря ● лазание по гимнастической скамейке на животе 	<p>6мин</p>	<p>В Африке растут ползучие растения – лианы. Их стебли очень крепкие, они плетутся, как канаты. Надо иметь и вам крепкие руки.</p>  <p>Разделить учащихся на группы (при подтягивании в висе лежа, туловище не прогибать, не дергаться) Спец. группа выполняет с помощью Ноги не разводить</p> <p>Спец. группа выполняет отжимания от стены</p>
	<p>Препятствие №4 Расчет на 1-2-й. И последнее наше препятствие - подвижная игра «Африканское сафари»</p>	<p>12мин</p>	<p>Правила игры: Команда «Гепард» - стоят за лицевой линией слева. Команда «Газели» - за лицевой линией справа. Учитель начинает считать от 1 до 5, а учащиеся сходятся навстречу друг другу. После цифры 5 учитель называет одну из команд. И эта команда должна убежать к</p>

			своей линии, а команда, которую не назвали ,догоняет. Игрок, которого коснулись, переходит в другую команду. Соблюдать правила БЖ в игре
Заключительная часть урока 5мин			
	Построение перед матами. Упражнение для восстановления дыхания и расслабления мышц.	3мин	В шеренгу, на матах
	И. п. – поза йога. 1-2-3- плавные надавливания на согнутые ноги. 4- исходное положение		Следить за правильным дыханием во время выполнения упражнений
	Поза «кошечка» (выгибать и опускать спину)		Голову опускать и поднимать с движениями спины
	И. п. – упор согнувшись 1-4- передвигая руками, принять упор лежа 5-8- вернуться в исходное положение		Во время выполнения упражнений колени не сгибать
	И ,п. – сидя на коленях, опуститься 1-4- лечь на колени 5-8- исходное положение		Выдохнуть
	Построиться и измерить ЧСС (за 15 мин)	15сек	В шеренгу, 20 – 23 удара
	Подвести итоги урока (на уроке мы повторили теоретические сведения, повторили технику прыжков в длину с места, кувьрки вперед). Выполняя различные задания – развивали физические качества; попутешествовали по Африке, Молодцы!!! Теперь можем увидеть самый красивый цветок и конечно самую красивую птичку --Райскую	1мин	Отметить положительные и отрицательные моменты урока, отметить лучших, сообщить оценки.

