План – конспект урока по физической культуре и ОБЖ в 7-А классе.

Гимнастика.  
Обучение технике опорного прыжка через козла; длинного кувырка; комбинации акробатических упражнений.

ОБЖ: Лесные и торфяные пожары.   
Цели и задачи:

* Обучение технике опорному прыжку; длинного кувырка.

- изучить основы безопасности и защиты населения от лесных и торфяных пожаров;

- добиться усвоения учащимися основных правил пожарной безопасности в лесах.

- дать учащимся знания о лесных и торфяных пожарах как чрезвычайных ситуациях

природного характера;

* Развитие координации, гибкости, силы.
* Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Тип урока: обучающий, технология объяснительно-иллюстративного обучения;

Метод проведения: поточный, фронтальный, индивидуальный, групповой.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, гимнастический козёл, мостик.

- комплекты карточек с названиями предметов, действий людей, техногенных ЧС и природных явлений (сигареты, продукты питания, окурок, рюкзак, костер, хозяйственные работы, прорыв газо – или нефтепровода, обрыв ЛЭП, ж/д или автомобильная авария с возгоранием, стекло, палатка, сухая трава, пал – сжигание травы или кустарника, гроза и пр.)

- памятка «Правила пожарной безопасности и действий при пожаре».

Место проведения: спортивный зал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| I.    Вводная часть | 10 мин. |  |
| 1. Построение,      рапорт,     приветствие. |  | Дежурный  подаёт команды: «Становись! Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!» - и сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку |
| 2. Задачи  урока |  | Учитель ставит задачи |
| 3. ТБ на уроке    гимнастики  ОБЖ: Лесные и торфяные пожары.  Лесные и торфяные пожары – чрезвычайные ситуации природного характера. Основные причины их возникновения.  Классификация лесных пожаров. Правила пожарной безопасности в лесах и способы защиты в условиях лесного и торфяного пожаров |  | 1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки. 2. При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая. 3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися. 4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.   Презентация по теме «Лесные и торфяные пожары», беседа |
| 4. Общеразвивающие упражнения в ходьбе:  1)на носках;  2) на пятках;  3) ходьба в приседе, полуприседе.  5. Бег  1) равномерный бег;  2) с захлёстыванием голени;  3) с высоким подниманием бедра;  4) прыжками с ноги на ногу;  5) спиной вперёд.  6.Строевые упражнения:  1) на месте;  2) в движении.  3) перестроения: |  | Обратить внимание: на осанку, постановку стоп при ходьбе, голову держать прямо, плечи развёрнуты, точное положение рук, дыхание при выполнении упражнений.    Обратить внимание на бег в колонне, на соблюдение дистанции.  Следить за осанкой при выполнении беговых упражнений.   Команды:  «На – право!», «На -  лево!», «Кругом!»    «В шеренгу по два – становись!»;   «В колону по два – становись!»;   «В шеренгу по три – становись!»;   «В колону по три – становись!». |
| II. Основная часть. | 30 мин |  |
| 2. Комбинация из акробатических упражнений:  1) равновесие на одной ноге;  2) кувырок назад;  3) поворот прыжком на 180;  4) стойка на лопатках;  5) угол;  6) «мост» из положения лёжа и поворот в упор стоя на одном колене;  7) два кувырка вперёд. |  | Удерживать туловище в вертикальном положении    Руки и ноги выпрямлены, проекция головы проходит примерно через площадь опоры рук. Страховка: поддержка под поясницу. |
| 3.Опорный прыжок через козла  1) прыжок ноги врозь;   - разбег – вскок на мостик, толчок ногами, прыжок вперёд – вверх, приземление;   - прыжок ноги врозь с разбега через гимнастического козла (в ширину) высотой 110 см;  2) прыжок, согнув ноги, через гимнастического козла в ширину высотой 110 см. |  | Обратить внимание  на энергичный разбег и сильный толчок руками.  Помощь и страховка: страхующий стоя с боку, помогает выйти в упор нажимом под бедро, в случае падения вперёд поддерживает за плечо; при приземлении быть готовым поддержать под спину (падение назад) или под грудь (падение вперёд).  Страховка в первом упражнении: страхующий стоит на месте приземления лицом к снаряду. В момент толчка быстро берёт руками обучаемого за плечи, надавливая наверх, как бы снимая со снаряда, делает один – два шага назад, подстраховывает его приземление. |
| III. Заключительная часть:   1. Упражнения для мышц брюшного пресса 2. ОБЖ: ИГРА «РАЗРЕШАЕТСЯ – ЗАПРЕЩАЕТСЯ»   3. Рефлексия  4. Построение.  5. Подведение итогов  урока.  6. Домашнее задание. | 5 мин. | Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту.   Назвать лучших учеников, указать ошибки.   Подобрать и показать упражнения на гибкость и силу (на определённые группы мышц и позвоночника).  ОБЖ: памятка «Правила пожарной безопасности и действий при пожаре». |

**КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЕСНЫХ ПОЖАРОВ.**

*Вопрос:*По каким признакам различают виды лесных пожаров?

Ответы на эти вопросы найдем в учебнике.

**ТЕСТ № 1**

Выберите правильные ответы.Неконтролируемое горение растительности, стихийно распространяющееся по лесной территории, это:

а)   стихийный пожар;

б)   природный пожар;

в)    лесной пожар.

*Оттает:* в

1. По характеру распространения лесные пожары разделяют на:

       а)   низовые;

       в)   наземные;

       г)    верховые;

       д)   подземные.

*Ответ:* а,в,г.

 По интенсивности (силе) пожары бывают:

а)   слабые;

б)   средние;

в)   сильные;

г)   гигантские.

*Ответ:*а,б,в.

1. По скорости распространения огня низовые и верховые пожары делятся на:

а)   устойчивые;

б)   беглые;

в)    медленные;

г)   быстрые.

*Ответ :*а, б.

Запомните эти характеристики лесных пожаров. Если столкнетесь с огненной стхией в лесу, знание классификации лесных пожаров поможет вам выбрать эффективные способы спасения от беды.

**ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСАХ И СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ В УСЛОВИЯХ ЛЕСНОГО И ТОРФЯНОГО ПОЖАРОВ.**

   А теперь приступим к изучению самого важного учебного вопроса темы: правил пожарной безопасности в лесу.

**ТЕСТ 2**

 В дополнение к тексту учебника прочтите выданную каждому из вас памятку. Выберите правильные ответы на вопросы:

 К тушению лесных пожаров не допускают лиц моложе:

а)   14 лет;

б)   16 лет;

в)   18 лет;

г)   20 лет.

*Ответ:* в.

1. Запрещено разводить костры в хвойных молодняках, на гарях, участках поврежденного леса, торфяниках, в местах рубок (на лесосеках), не очищенных от порубочных остатков и заготовленной древесины, в местах с подсохшей травой, под корнями деревьев:

а)   с 1 мая до 1 октября;

б)   в период засушливой погоды;

в) со дня схода снежного покрова до установления устойчивой дождливой погоды или образования снежного покрова.

*Ответ:* в.

1. Разведение костров допускается:

а)   на площадках, окаймленных полосой, очищенной от горючих растительных остатков, шириной не менее 0,5 метра;

б)   только на берегах водоемов;

в)   исключительно на полянах и опушках леса.

*Ответ:*а.

1. Запрещается посещать лес:

а)   при сильной засухе;

б)   после принятия органами власти постановления о временном запрете посещения леса;

в)   после сообщений об увеличении количества лесных пожаров в соседних регионах.

*Ответ: б.*

А теперь давайте вместе сформулируем правила. Ответьте на вопрос: что запрещено в лесу?

Учащиеся предлагают пункты правил и обсуждают их.

Учитель кратко подводит итог обсуждения, выведя на экран изображение слайда : «В лесу запрещено»:

- бросать горящие спички, окурки, тлеющие тряпки;

- разводить костер:

      - в ветреную погоду и оставлять его без присмотра;

      - в хвойных молодняках, торфяниках, на лесосеках с заготовленной древесиной, в местах с подсохшей травой, под кронами деревьев;

      - в непосредственной близости от стогов сена, деревьев, кустарников и других легковоспламеняющихся местных предметов;

      - на площадках, не окаймленных полосой почвы, очищенной от горючих растительных остатков, шириной не менее 0,5 метра.

      - оставлять легковоспламеняющиеся материалы, пропитанные бензином, иными горючими веществами;

      -   использовать на охоте пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;

      -   поджигать камыш, а также траву или кустарник на полянах и опушках леса, в садах, на полях.

Необходимо помнить также: при обнаружении лесных пожаров каждый гражданин обязан незамедлительно уведомлять о них органы государственной власти или местного самоуправления.

**ИГРА «РАЗРЕШАЕТСЯ – ЗАПРЕЩАЕТСЯ»**

Чтобы лучше запомнить правила, проведем игру. Учитель называет действие, а вы поднимаете красные карточка, если оно запрещено и синие – если разрешено.

 При обнаружении лесного пожара нужно незамедлительно сообщить о нем в пожарную охрану по номеру: 01 (+).

1. Встречать пожарных и сообщать им об очаге пожара (+).
2. Бросать горящие спички, окурки ( - ).
3. Небрежно и беспечно обращаться с огнем. ( -)
4. Использовать все имеющиеся средства для тушения пожара.  ( + )
5. Оставлять без присмотра горящий костер. ( - )
6. Оставлять на месте костра тлеющую золу. ( - )
7. Учиться пользоваться огнетушителем. ( + )
8. В дыму закрыть нос и рот платком для защиты от отравления ( + )
9. В зоне пожара набросить на себя смоченный водой кусок плотной ткани (одежду). (+)
10. Оставлять в лесу стеклянные банки, бутылки. ( - )
11. В условиях сильного задымления, когда трудно дышать, двигаться ползком или пригнувшись ( + )
12. При возгорании одежды потушить ее, сняв или прижавшись к земле, либо окунувшись в лужу, водоем. ( + )
13. Отправить пострадавшего в больницу ( + )

**РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ**

 Назовите ваши действия и их очередность в следующих ситуациях:

*При обнаружении пожара в лесу*:

а) постараетесь быстро выйти из леса, двигаясь под прямым углом к направлению распространения огня в наветренную сторону (откуда дует ветер);

б) определите направление распространения огня;

в) выберете направление ветра.

*Ответы:*г, б, в, а

1. *В турпоходе, когда из-за неосторожного обращения одного из ваших товарищей с огнем в лесу произошло возгорание:*

а) быстро выйдите из зоны пожара;

б) попытайтесь немедленно ликвидировать возгорание, сбить кромку огня ветками, забросать его землей или залить водой;

в) если ликвидировать возгорание не удается, пошлите кого-нибудь в ближайший населенный пункт сообщить о возгорании и выйдите в безопасное место.

*Ответы:*б,в

1. *Вы оказались в зоне лесного пожара:*

а) двигайтесь под прямым углом к направлению распространения огня, не пытайтесь опередить огонь – убежать в направлении его распространения;

б) накрывайте голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой;

в) если рядом есть водоем – окунитесь в него.

*Ответы :*б, в, г, а

1. При обнаружении в лесу огня, распространяющегося по кустарнику и деревьям, на расстоянии 100 – 150 метров от вас :

а)  побежите по направлению распространения огня;

б) определите направление распространения огня;

в) станните кричать, звать на помощь;

г) определите направление ветра;

д) быстро сориентируетесь и направитесь в безопасное место под прямым углом к направлению распространения огня в наветренную сторону;

е) попробуете ветками или подручными средствами сбить огонь;

ж) найдете ближайший водоем и в нем дождетесь, когда пройдет огонь;

з) как можно быстрее доберетесь до ближайшего поселка и сообщите о пожаре взрослым.

*Ответы:*г, б, д, з

1. Во время ночевки в лесу у ручья, разбуженные криками товарищей, вы выскочили из палатки и увидели, что вокруг горит трава, кусты, огонь подобрался к соснам, из-за густого дыма на расстоянии 15 – 20 метров ничего не видно, стало трудно дышать:

а) побежите из зоны пожара по направлению ветра;

б) окунетесь в ручей и пойдете по нему;

в) определите направление распространения огня;

г) быстро соберете палатки, рюкзаки, вышлете несколько человек на разведку с целью определения границы пожара;

д) накроете голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой, будете дышать через мокрый платок или смоченную одежду;

е) организуете тушение огня водой из ручья;

ж) обнаружив границу пожара, попытаетесь сбивать пламя ветками и подручными средствами с травы и кустов;

з) в случае сильного задымления пригнетесь к земле, чтобы стало легче дышать;

и) будете выходить из зоны пожара в наветренную сторону;

к) добравшись до ближайшего населенного пункта, немедленно сообщите взрослым о пожаре в лесу.

*Ответы :*з, б, д, и, к

Учитель подводит итоги урока, акцентируя внимание на важность знания и соблюдения Правил пожарной безопасности в лесах, а также способов спасения, отмечает наиболее активных, старательных учащихся и завершает подведение итогов словами: «Зеленый мир растений старше человечества на миллионы лет. Мы чувствуем, что он добр и великодушен к нам. Кто же мы друг другу? Соседи по планете или одна семья? Насколько важен для жизни людей зеленый мир нашей планеты? Задумайтесь…

   Лучше наслаждаться жизнью в зеленом мире, чем вдыхать гарь пепелища. На долг – уберечь этот живой и прекрасный мир от смертельного огня!»

**Домашнее задание.**

Каждому в начале урока выдана памятка «Правила пожарной безопасности и действий при пожаре». Обсудите ее с родителями, бабушками, дедушками и подготовьте памятку для учащихся начальной школы «Берегите лес от пожара».