

## Внеурочное занятие: «Тропы для туристов»

Лихоиваненко Ольга Андреевна

<b>Место работы</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 45 станицы Северной муниципальной образования Северский район имени Героя Советского Союза Гаврилова Петра Михайловича
<b>Должность</b>	Учитель географии, 1 категория
<b>Тема в программе кружка «45 параллель»</b>	Общефизическая подготовка – основа подготовки юного туриста
<b>Тип занятия</b>	открытие новых знаний (комбинированный)
<b>Цель занятия</b>	Сформировать туристские навыки у обучающихся по средством занятий общефизической подготовкой
<b>Задачи занятия</b>	– <b>Образовательная:</b> показать связь между общей физической подготовкой и подготовкой юного туриста – <b>Развивающая:</b> развить необходимые юному туристу качества: мышление, внимание, ловкость – <b>Воспитательная:</b> сформировать навыки работы в команде, дружеского и толерантного отношения в группе
<b>Планируемые результаты занятия</b>	<b>Предметные:</b> <i>научатся:</i> организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; <i>получат возможность научиться:</i> бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности <b>Метапредметные:</b> <i>познавательные</i> – овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; <i>коммуникативные</i> – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог;

	<p>овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение; <i>регулятивные</i> – овладевают системой знаний понимать поставленную задачу и стремятся ее выполнять</p> <p><b>Личностные:</b> принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов физической деятельности и формирование личностного смысла общения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях</p>
<b>Актуальность</b>	Связь между общефизической подготовкой и подготовкой юного туриста, развитие необходимых юному туристу качеств, таких как мышление, внимание, ловкость, а также отработать навыки работы в команде, дружеского и толерантного, то есть терпимого отношения к своим товарищам
<b>Методы и формы проведения урока</b>	Проблемное изучение, индивидуальная, фронтальная, эстафеты
<b>Образовательные ресурсы</b>	<p>гимнастические скамейки</p> <p>конусы – 6 шт.</p> <p>рюкзаки туристические – 2 шт.</p> <p>предметы для укладки рюкзака – 6 пар</p> <p>кочки – 14 шт.</p> <p>обручи – 6 шт.</p> <p>верёвки – 2 шт.</p> <p>компасы – 2 шт.</p> <p>палатки – 2 шт.</p> <p>рабочие рукавицы (перчатки) – 2 пары</p> <p>планшеты – 2 шт.</p> <p>карандаши – 4 шт.</p> <p>коврики туристические – 2 шт.</p> <p>спальники туристические – 2 шт.</p> <p>рамки – 2 шт.</p>

	<p>«полешки» – 16 шт. медицинская аптечка – 2 шт. свисток – 1 шт. парашют – 1 шт.</p>
--	---

## Структура и ход занятия

Этапы	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Универсальные учебные действия
<p><b>1. Организационный момент,</b> создание настроения на учебную деятельность, этап самоопределения к деятельности.</p>	<p>Здравствуйте, юные туристы!  <i>Дети здороваются с педагогом.</i> Я вижу, что сегодня вы основательно подготовились к путешествию. А давайте вспомним первое правило маленьких путешественников! Тогда дружно все вместе, три, четыре! <b>«Мы – одна команда! Дружба и труд – всё перетрут!»</b> Молодцы, ребята!                      Раздать цветные картинки с номерами групп (команд)                      (Карточки: красная – команда № 1, синяя – команда № 2) и согласно им со звонком детей посадить в образованные группы (команды) по номерам 1.2.  <i>Учитель:</i>                      – Я желаю всем плодотворной работы на нашем занятии.                      – Чтоб сильным и здоровым стать,                      Нужно многое в этом мире знать</p>	<p>Доброжелательный настрой на урок, каждый ребёнок выбирает свою учебную задачу для работы в группе</p>	<p><u>Коммуникативные:</u> развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости  <u>Регулятивные:</u> понимать цель выполняемых действий  <u>Личностные:</u> выражать положительное отношение к процессу познания, планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками</p>
<p><b>2. Формулирование темы занятия</b></p>	<p><i>Учитель:</i>                      Сейчас мы посмотрим фрагмент мультфильма «Ох и, ах идут в поход»</p>	<p>Выдвигают варианты формулировок тем, участвуют в их</p>	<p>Использовать имеющиеся знания и опыт (<i>Регулятивные УУД</i>)</p>

	<p>И я попрошу вас самостоятельно сформулировать тему урока. (просмотр мультфильма)</p> <p>– Как вы думаете, о чём этот мультфильм?</p> <p>– Кто определил тему сегодняшнего занятия?</p> <p>– Верно. Тема занятия: «Тропы для туристов»</p>	<p>обсуждении</p>	
<p><b>3. Актуализация знаний</b></p>	<p>Построение. Проверка готовности обучающихся к занятию, озвучивание темы и цели, создание эмоционального настроя на проведение эстафет с туристической направленностью.</p> <p>Учитель:</p> <p>Дает команду: «На право! В колонне по одному шагом марш!», контролирует интервал между учащимися.</p> <p>После выполнения разновидностей ходьбы и бега проводит дыхательную гимнастику.</p> <p>Дает команду: «На месте стой!», «На лево!», образуют круг для выполнения комплекса ОРУ</p> <p>Проводит комплекс ОРУ (Приложение № 1)</p>	<p>Строятся в одну шеренгу.</p> <p>Слушают и обсуждают</p> <p>Выполняют упражнения, набирают интервал между учащимися</p> <p>Выполняют упражнения, дыхательную гимнастику.</p> <p>Выполняют команды, набирают интервал между учащимися образуя круг для выполнения комплекса ОРУ</p> <p>Выполняют упражнения, повторяя</p>	<p><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят</p>

		за учителем, следуют рекомендациям учителя, правильностью выполнения упражнения	необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.
<b>4. Основная часть. Эстафеты с туристической направленностью</b>	Обеспечивает мотивацию выполнения и создаёт эмоциональный настрой. Проводит инструктаж по технике безопасности. Проводит эстафеты с туристической направленностью. (Приложение № 2) Объясняет условия проведения эстафеты	Эмоционально настраиваются на работу Слушают инструктаж по технике безопасности. Участвуют в эстафетах. Внимательно слушают задания	<b>Регулятивные:</b> воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. <b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности. Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности
<b>5. Осмысление и закрепление</b>	Поясняет правила игры «Парашют», дает задания, контролирует их	Участвуют в игре. Внимательно слушают	<b>Регулятивные:</b> воспринимают и сохраняют учебную задачу,

	выполнение	задания и выполняют их	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей Воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей
<b>6. Итоги занятия</b>	<p>Сегодня, ребята, вы увидели, что вся туристическая жизнь непрерывно связана с физической подготовкой. Турист должен быть ловким, сильным, подготовленным к преодолению любых трудностей.</p> <p>Вы все вместе дружно прошли ряд испытаний, помогали друг другу, соперничали и я думаю, что с сегодняшнего дня вы можете называть себя юными туристами</p>	<p>Отвечают на вопросы. Определяют свое место в итогах эстафет с туристической направленностью.</p>	<p><b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его.</p> <p><b>Регулятивные:</b> прогнозируют результаты уровня команд</p>
<b>7. Рефлексия</b>	<p>Ребята, рядом с источником растёт волшебное дерево. Давайте украсим его. У каждого из вас лежит по три изображения яблок разного цвета. Если вам понравилось занятие, было все понятно, вам было легко выполнять задания, то выберите красный цвет (созревшее яблоко). Если не все получилось, то выбирайте жёлтый плод. А если занятие не</p>	Эмоциональное состояние детей	

	<p>понравилось, то выберите зелёное яблоко. Посмотрите, какое красивое дерево у нас получилось! (В зависимости от того, яблок какого цвета на дереве больше всего, подвести итог мероприятия) – Молодцы ребята! Благодарим всех, кто время нашёл. И по Тропе здоровья охотно прошёл. Кто хочет прожить без врачей и таблеток. Кто бодрый, веселый - их любим за это! Дети дисциплинированно уходят из спортивного зала</p>		
--	--	--	--

## Разминка

Построение в шеренгу по одному.

Ходьба:

- а) на месте;
- б) по периметру зала;
- в) на пятках, руки на пояс;
- г) на носках, руки вверх;
- д) на внутреннем и внешнем своде стопы.

Бег:

- а) по периметру зала;
- б) приставными шагами правым и левым боком;

Ходьба для восстановления дыхания.

Перестроение в круг.

Комплекс ОРУ.

- 1. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
  - 1-4. Круговые движения кистями вперёд.
  - 1-4. Тоже назад.
- 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
  - 1. Наклон головы влево.
  - 2. И. п.
  - 3. Тоже вправо.
  - 4. И. п.
- 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
  - 1. Поворот туловища влево.
  - 2. И. п.

3. Тоже вправо.

4. И. п.

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1. Наклон туловища влево, правая рука вверх.

2. И. п.

3. Тоже вправо, левая рука вверх.

4. И. п.

5. И. п. – широкая стойка, руки на пояс.

1. Наклон вперёд к левой.

2. Наклон вперёд, к середине.

3. Наклон вперёд к правой.

4. И. п.

6. И. п. – узкая стойка, руки на пояс.

1-3. Приседания, руки вперёд.

2-4. И. п.

7. И. п. – узкая стойка, руки на пояс.

а) Прыжки на левой,

б) правой,

в) на двух.

8. Упражнение на восстановление дыхания.

1-2. Вдох.

3-4. Выдох.

Формирование по подгруппам (командам)

**Эстафеты с элементами туризма.**

1 эстафета «Разминка туриста».

- |  |   |
|--|---|
| 1. Он с тобою и со мной<br>Шёл лесными стёжками,<br>Друг походный за спиной<br>На ремнях с застёжками. <b>(рюкзак)</b>   | Можно в нём уху варить,<br>Чай душистый кипятить. <b>(котелок)</b>  |
| 2. И от ветра, и от зноя,<br>От дождя тебя укроет.<br>А как спать в ней сладко!<br>Что это? <b>(палатка)</b>             | 5. На привале нам помог:<br>Суп варил, картошку пёк.<br>Для похода он хорош,<br>Да с собою не возьмёшь! <b>(костёр)</b> |
| 3. Где бы ты ни находился,<br>Если только заблудился,<br>Он укажет тебе, друг,<br>Путь на север и на юг. <b>(компас)</b> | 6. Шагаешь – впереди лежит,<br>Оглянешься – домой бежит. <b>(дорога)</b>  |
| 4. Он в походе очень нужен,<br>Он с кострами очень дружен.   | 7. Кланяется, кланяется,<br>придёт домой – растянется. <b>(топор)</b>   |
|  | 8. На что ни глянет этот глаз –<br>всё на картинке передаст. <b>(фотоаппарат)</b>                                       |

2 эстафета «Упаковка рюкзака».

По свистку – первые участники бегут до ориентира, берут туристический рюкзак и возвращаются к команде. Последующие участники приносят по одному предмету от ориентира и упаковывают их в рюкзак, первый участник при этом держит рюкзак. Последний участник с помощью команды застегивает рюкзак. Побеждает команда, которая первой застегнёт упакованный рюкзак и поднимет руки вверх.

3 эстафета «Полоса препятствий»

У первых участников на плечах рюкзаки. По свистку, первые номера бегут к ориентиру, перепрыгивая сначала с «кочки» на «кочку», а затем проходят «бурелом» - перекидывание обручей через себя, обегают ориентир, возвращаются к команде, передают рюкзак следующим участникам. Обязательное условие: рюкзак необходимо надевать на оба плеча. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

### 3 эстафета «Костер»

Капитаны получают карточки с изображением видов костров. От каждой команды выбирается по четыре человека – это костровые. Костровым выдаются рабочие рукавицы (перчатки). По команде костровые подходят к месту выкладывания костра (деревянная рамка). Участники берут из ящика полешки и выкладывают в рамке заданный тип костра на время.

### 4 эстафета «Конкурс капитанов»

Капитаны команд по сигналу упаковываются в спальные мешки. Побеждает то, кто первым выполнит задание.

### 5 эстафета «Определи Север и юг по компасу»

Капитаны команд берут компасы и определяют стрелку в спокойное положение. Держат компас, и вся команда двигается за капитаном в том направлении, куда показывает красная стрелка (на Север, Юг, Запад, Восток). Побеждает то, кто первым выполнит правильно задание.

### 6 эстафета «Что входит в медицинскую аптечку?»

Участники команды по очереди добегают до жюри, называя и показывая лекарственный препарат или лекарственное средство, входящее в состав аптечки. Побеждает команда последняя назвавшая и показавшая лекарственный препарат.

### 7 эстафета «Все по палаткам!»

Команды вместе с педагогом и помощниками устанавливают две палатки.

Подведение итогов по результатам эстафет.

### **Литература:**

1. Журнал «Физическая культура в школе», март 2012 г.
2. Колодницкий Г.А. Методическое пособие «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», 2006 г.
3. Б.И. Мишин «Настольная книга учителя физической культуры», 2010 г.
4. В.М. Кулиуов. Походная туристская игротка. – М., Центр детского и юношеского туризма Министерства образования РФ, 1994.
5. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1993
6. Бардин КВ. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981