Методическая разработка урока по теме «Пешеходный туризм»

Введение

Актуальность методической разработки урока в том, что в последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы. Эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предлагаемой школьникам на общеобразовательных уроках.

Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристических походах обучающиеся закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентироваться на местности, преодолевать естественные препятствия, учатся самообслуживанию. Особые условия туристической деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

Данная разработка урока знакомит обучающихся с таким понятием как «туризм», что в переводе с французского «тур» означает «путешествие». Определить тему урока помогает игра «Ассоциация».

На уроке ребята закрепляют элементы пешеходного туризма, навыки преодоления препятствий, участвуют в туристической эстафете, учатся ориентироваться по карте, выполняют учебную задачу – быстро, безопасно и правильно проложить маршрут. У обучающихся происходит развитие физических умений и навыков, логического мышления, происходит формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и организации активного отдыха.

Ребята приходят к выводу о пользе занятий физической культуры в организации здорового образа жизни, дают самооценку своим возможностям, учатся применять полученные знания в повседневной жизни.

Тема. Пешеходный туризм

Класс: 6

Цель: совершенствование элементов техники пешеходного туризма. Обогащение двигательного опыта учащихся специальными упражнениями через включения их в активную туристско-спортивную деятельность на уроке.

Задачи:

- развитие основных физических качеств, повышение общей физической подготовленности и функциональных возможностей организма;
- закрепление элементов техники пешеходного туризма, навыков преодоления препятствий при проведении туристической эстафеты;
- формирование умения пользоваться карта-схемою в микро- ориентировании;

- обеспечение выполнения учащимися требований техники безопасности на уроке. Закрепление знания правил профилактики травматизма и несчастных случаев, формирование потребности руководствоваться ими при участии, организации и проведении пеших туристических походов;
- воспитывать взаимовыручку и коллективизм.

Место проведения: спортивный зал.

Тип урока: урок с образовательно-тренировочной направленностью.

Время проведения: 45 минут.

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и организации активного отдыха.

Метапредметные:

познавательные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирование, содержательное наполнение и активное использование в самостоятельно организуемой оздоровительной деятельности;
- готовность, знание и умение действовать в непредвиденных экстремальных ситуациях;
- чтение карта-схемы в микроориентировании;

коммуникативные УУД:

- работа в команде на основе сотрудничества и взаимопомощи;
- управление поведением и эмоциями собственными и товарища, принятие другого мнения и неудач;

регулятивные УУД:

- умение разрабатывать стратегию и тактику действий;
- умение осуществлять самоконтроль и самооценку;
- выявление и исправление ошибок (собственных и товарищей) в технических и тактических действиях.

Предметные:

- определение пешего похода как вида активного отдыха;
- знание основ организации и содержательного наполнения пешего похода;
- знание и руководство правилами безопасного пешеходного туризма;
- овладение элементами техники пешеходного туризма.

Методы обучения:

1. Словесный метод.
2. Метод наглядного воздействия.
3. Соревновательный метод.

Спортивный инвентарь и оборудование:

гимнастическая скамья (2 штуки), гимнастическое бревно, барьер (2 штуки), канат, палатка (2 штуки), жердь (2 штуки).

Наглядность и дидактический материал:

- карта-схема для микро-ориентирования (16 штук);

- набор материалов для оформления карт безопасного похода (требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) топографические карты (2 штуки);
- карта самооценки (ёлочки с новогодними игрушками).

I. Подготовительная часть (5-7 минут)

Организовать детей:

- построение, приветствие.

Речь учителя: «Ребята, сегодня мы проведём необычное занятие, каждый попробует свои силы и умения, покажет свои знания. Прежде чем его начать, предлагаю сыграть в игру - ассоциацию. Правильно ответив на вопросы, вы сами сможете понять, чему посвящён наш урок» ***- 2 минуты***

Обратите внимание на экран (*на экране слайды, связанные с туризмом)*

Ассоциации:

- Лес, поля, горы, реки, овраги, озёра. (*Природа, рельеф*)
- Лопата, котелок, дрова, вода, спички, соль, картофель, рыба. (*Костер, приготовление пищи)*
- Бревно, жерди, трос, верёвка, топор, лопата, карабин. (*Инвентарь туриста)*
- Ручьи, овраги, кустарник, бурелом, болота, скалы, песок. *(Естественные преграды)*
- Палатка, рюкзак, поляна, спальный мешок, кострище. (*Бивак, место отдыха)*

Речь учителя: «Да, ребята, вы правильно поняли, мы будем говорить о туризме. Туризм - в переводе с французского «тур» - путешествие. Туризм - это разнообразные по содержанию и длительности увлекательные путешествия и экскурсии по родному краю.

Обратите внимание на экран *(видео ролик о туристических походах по родному краю).*

Речь учителя: У туристов вырабатывается умение преодолевать трудности, проявлять настойчивость, воспитывается чувство коллективизма, умение помогать друг другу. Каждый турист – это спортсмен, поэтому наше занятие мы начнем с разминки.

Ходьба:

- на носках;
- на внешней стороне стопы;
- на внутренней стороне стопы;
- перекатами с пятки на носок;
- гусиным шагом.

Легкий бег:

- приставным шагом правым боком;
- приставным шагом левым боком;
- два приставных шага правым боком, два левым;
- с захлестыванием голени назад;
- с высоким подниманием бедра;
- ходьба в колонну по одному, перестроение в колонну по три;

ОРУ в движении:

− танцевальные шаги, повороты, наклоны туловища, движения руками, прыжковые упражнения, шаги на месте. (Музыкальное сопровождение «Вместе весело шагать по просторам» – 4 минуты*)*

II. Основная часть (30-33 минут)

Перестроение в колону по четыре.

Речь учителя: Вот мы с вами и пришли на «туристическую поляну», на которой вам необходимо преодолеть несколько преград.

Напоминаю правила ТБ при преодолении препятствий: при выполнении упражнений соблюдать правило – один на снаряде; оказывать помощь и поддержку друг – другу; не спешить и не толкаться.

Преодоление препятствий: *(Работа по станциям и отделениям* ***–19 мин****)*

1. Преодоление «болота» способом «маятник». (На баскетбольной ферме подвешен канат, на полу отмечены контрольные линии).
2. Ползание на животе при помощи рук по гимнастической скамейке.
3. Ходьба по гимнастической скамейке (перевёрнутой), сохранение равновесия.
4. Ползание по гимнастическому бревну: (девочки) – сверху по бревну; (мальчики) – под бревном.
5. Преодоление препятствий по жердям. *(При движении первого, второй оказывает помощь, придерживает жердь)*
6. Преодоление «кочек». *(Выполнять не спеша, строго попадая ногой на кочку)*
7. Подняться по гимнастической стенке вверх, перейти на другую, спуститься вниз. Упражнения выполнять по 2-3 повторения. Смену мест выполнять по сигналу учителя.

После отработки всех станций перестроение в две колонны.

Проверка ЧСС за 1минуту

Разделить учащихся на две команды.

Речь учителя: У туристов вырабатывается умение преодолевать трудности, проявлять настойчивость, воспитывается чувство коллективизма, умение помогать друг другу. Сегодня и мы с вами проявим смелость, ловкость и смекалку и преодолеем все трудности.

Туристическая эстафета – ***5 минут***

Этапы эстафеты:

- бег по прямой-3 м;
- преодоление « кочек»;
- преодоление барьера;
- ползание по гимнастической скамейке;
- бег к финишу;
- установка палатки. Установку палатки производить при финишировании последнего участника команды.

Подведение итогов эстафеты.

Проверка ЧСС за 1минуту.

Во время подведения итогов эстафеты, учащиеся специальной медицинской группы, готовят площадку для микро-ориентирования. Расставляют препятствия, разносят фишки с номерами контрольных пунктов согласно схеме (рис. 1).

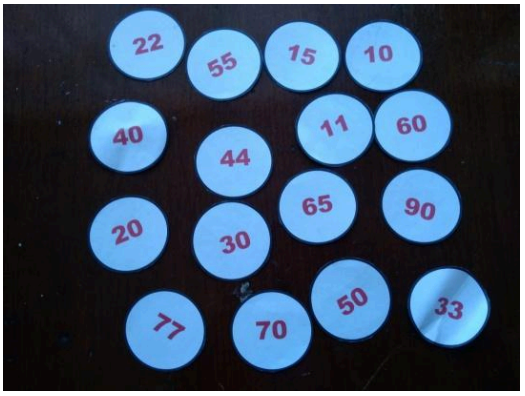

Рисунок 1. Фишки

Микро-ориентирование – 6-8 минут

Выдача карточек-схем (рис.2).

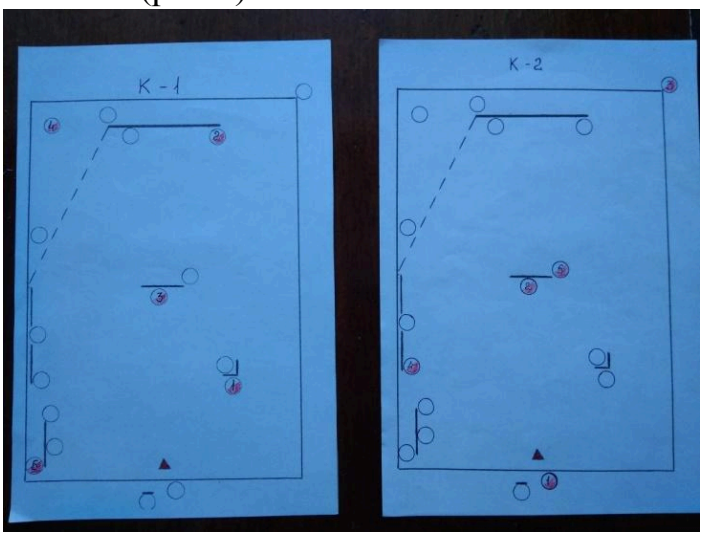

Рисунок 2. Схема

Каждый участник получает персональную карточку и маршрутный лист (для отметки «взятых» К.П.) и двигается по маршруту. Необходимо найти пять контрольных пунктов.

Старт следующего участника по завершению маршрута предыдущим участником. За неправильное нахождение контрольного пункта (К.П) – штраф – 10 секунд.

Пока проходит микро-ориентирование, участники команд во главе с капитаном, работают с топографическими картами (рис. 3.) и определяют экологически безопасный маршрут движения к определенному пункту.

Защита экологически безопасного маршрута, представителями команд.

Рисунок 3. План местности

Подведение итогов микро-ориентирования.

III. Заключительная часть-5 минут

Речь учителя: Ребята вот и подошёл к завершению наш поход, предлагаю вам оценить свои знания и умения самостоятельно. Так как впереди Новый год, украсьте ёлочки новогодними игрушками (рис. 4). Цвет новогодней игрушки обозначает уровень усвоения вами данной темы. Зелёная – средний уровень; жёлтая – достаточный; красная – высокий.

Рисунок 4. Новогодняя ель

Построение. Подведение итогов. (*В одну шеренгу)*

Речь учителя: Ребята, все вы молодцы, показали на уроке свои способности, были внимательными, ответственно подошли к выполнению заданий. Вы настоящие туристы!

Рефлексия

Понравился ли вам урок?

Что вызвало затруднения?

Как их можно устранить?

Ответы учащихся.
Учитель отмечает лучших учеников, выставляет оценки.

Домашнее задание: выполнить комплекс из 6-8 упражнений на укрепление мышц верхнего плечевого пояса.

Организованный выход из спортивного зала под музыку «Вместе весело шагать по просторам».

Список использованной литературы

1. Автономное существование в природных условиях. Библиотечка «ВЗ», журнал «Военные знания», №1, 1992.
2. Бардин К. «Азбука туризма» - М. «Просвещение», 2011г.
3. Большаков Ю. М. «Чтобы остаться в живых» - СПб: «Издательство» «Диля», 2005г.
4. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. Челябинск: Южно-Уральское книжное издательство, 1996.
5. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. «Школа туристских вожаков» - М, 2007г.
6. Литвинов Е. Н., Смирнов А. Т., Фролов М. П., Петров С. Б., Вихорева Т. С. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., Издательство АСТ, 19965. Максимова М. В., Кузьмина М. А. Послушные узелки. - М.: ЭКСМО, 1997.
7. Маслов А. Г., Марков В. В., Латчук В. Н, Кузнецов М. И. и др. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. М., «Дрофа». «Издательство ДИК», 2000.