МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44

***МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА-ПРАКТИКУМ***

***НА ТЕМУ***

***«Использование  элементов спортивного туризма***

***на уроках физической культуры»***

***Автор***

***Бизина Марина Михайловна***

***учитель физической культуры***

***СОШ №44 г. Рыбинск***

***г. Рыбинск 2021***

**Актуальность**

Вопросы улучшения физического образования в современной школе, поиск эффективных средств и методов, способствующих ускоренному развитию двигательных функций детей, воспитанию личностных качеств, формированию умений и навыков безопасного поведения являются одними из приоритетных направлений в образовательной деятельности по физической культуре.

 Одним из показателей здоровья является развитие выносливости, средством развития которой являются многие спортивные дисциплины, в том числе и спортивный туризм. Туризм является не только прекрасным средством физического воспитания, но и незаменимым средством подготовки школьников к жизни. Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. Свойства туризма значительные, но равномерно распределенные во времени физические нагрузки способствуют укреплению здоровья, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения.

В стандартах среднего общего образования по физической культуре туризм используется как обязательный минимум основных образовательных стандартов в спортивно-оздоровительной направленности. Что касается федерального государственного стандарта основного общего образования, то туризм относится к ценностным ориентирам, которые можно использовать как в урочной так и внеурочной деятельности.

 С 2014 в соответствии с Указом Президента России № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» спортивный туризм вошел в перечень контрольного тестирования норм ГТО.

Данные документы явились основаниями для использования на уроках физической культуры элементов спортивного туризма.

Почему именно туризм, а не другие направления?

В нашей школе на протяжении многих лет работали инициативные учителя, которые были не равнодушные к спортивному туризму и ориентированию , такие как :

Бокарев Валентин Гаврилович, благодаря которому в школе зародилась традиция проведения школьных туристских слетов, преподаватель географии Ступаченко Виктор Владимирович под его руководством школьная команда стола активным участником городских соревнований по туризму и городских туристских слетов, Наумов Андрей Владимирович организатор лыжных походов в район лыжного стадиона Дёмино , Осипова Инна Вениаминовна, которая не только сохранила традиции, но еще и помогла мне овладеть знаниями в области спортивного туризма и ориентирования. На сегодняшний день туроргам школы являюсь я .

 На сегодняшний день моя задача сохранить и приумножить традиции школы.

Анализировав данные факты и было принято решении об использовании элементов спортивного туризма в урочной деятельности.

Данное направление способствует повышению интереса к урокам физической культуры, что является составной частью здоровьесбережения, нравственного развития личности.

# Цель и задачи разработки

**Целью** разработки : способствовать социализации детей, их умственному и физическому развитию , оздоровлению, воспитанию в них потребности в здоровом образе жизни, а также приобретению дополнительных знаний, через урочную деятельность с использование задания по спортивному туризму и ориентированию.

**Задачи:**

**Обучающая:** на основе занятий ориентированием и туризмом углублять, расширять и систематизировать знания учащихся по школьным предметам; овладеть различными типами деятельности; прививать любовь к природе и учить чувствовать себя уверенно на любой местности.

**Воспитательная:** через уроки физической культуры с использованием элементов туризма воспитывать высокие волевые и морально-этические качества личности, ответственность за свои действия; формировать психологическую готовность к лидерскому образу мышления, анализу и развитию активной жизненной позиции; приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Развивающая**: развивать специальные психические качества, интеллектуальную и творческую активность, индивидуальные способности ребенка.

**Аннотация**

Главным принципом уроков физической культуры с туристкой направленностью является развитие индивидуальных способностей ребёнка, поддержание у него положительного эмоционального состояния, оздоровление .

 В содержание таких уроков я включаю :

-выполнение разнообразных физических упражнений, расширение знаний о природе, формирование бережного отношения человека к ней.

 - соблюдение единой сюжетной линии с использование игровых форм.

В урочной деятельности элементы спортивного туризма я использую с 5 класса, через интеграцию содержания с разделами по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке включая в урок разнообразные упражнения по формированию навыков туризма.

Для решения конкретных задач повышения уровня физической подготовленности обучающихся использую следующие методы физического воспитания:

 - дистанционный метод, интервальный метод, круговой метод, переменный метод, повторный метод, равномерный метод, соревновательный метод.

На уроке для развития физических качеств учащихся я использую нестандартные комплексы упражнений с туристкой направленностью:

Упражнения, предназначенные на развитие силы:

- лазание по веревочной лестнице, прикрепленной к перекладине. Высота подъема варьируется в зависимости от физической подготовки учащихся;

- подтягивание на веревке различного диаметра;

- прохождение этапа «вертикальный маятник»;

- выпрыгивания на гимнастической скамейке. Учащиеся одевают рюкзак с набивным мячом и выполняют выпрыгивания, по очереди ставя правую и левую ногу на скамейку.

 Упражнения на развитие координационных способностей:

- прохождение этапа «параллельные перила»;

- прохождение этапа «горизонтальный маятник»;

- прохождение «бабочки».

- переход по бревну. Учащиеся преодолевают мнимую водную преграду, проходя по тонкой части гимнастической скамейки. Задание можно усложнить, добавив рюкзак с набивным мячом.

 Упражнения на развитие гибкости:

- скалолазание. Подъем по шведской стенке, используя только обозначенные цветным скотчем перекладины;

- преодоление «завала». Используются разновысокие легкоатлетические барьеры, расставленные в хаотичном порядке, под которыми нужно пролезть.

- "лабиринт". Подлезание и перелезание гимнастического коня с удержанием веревки в руках.

 Упражнения на развитие выносливости:

- задание на нахождение нескольких контрольных пунктов (ориентирование),

- Полоса препятствий (параллельные веревки, маятник, «болото» и т.д.).

 Упражнения на развитие скоростных качеств:

- эстафетный бег с использованием туристских элементов (с пристегиванием туристического карабина, завязыванием узлов, перемещением туристического рюкзака и т.д.);

- «бег по кочкам».

-преодоление дистанции в заданном направлении на лыжах ,

 Уроки спортивной направленности развивают не только физическую подготовку но и формируют межпредметные связи:

Физкультура и география:

 - условные знаки карт;

 - определение сторон горизонта по природным признакам;

 - определение сторон горизонта по компасу;

 - определение азимута на ориентир.

 Физическая культура и биология:

- внутреннее и внешнее строение человека,

- дыхательная функция организма,

- кровообращение.

 Туризм и ОБЖ:

-действия в чрезвычайных ситуациях.

 Модернизация российского образования привнесла в школу много изменений. Изменились цели образования. Результатом обучения должен стать ученик, способный создавать собственный продукт, в процессе которого он овладевает действиями по его созданию. Главной целью введения ФГОС является создание условий, позволяющих решить стратегические задачи российского образования – повышение качества образования, достижение новых образовательных результатов, соответствующих современным запросам образования. В соответствии с требованиями ФГОС к образовательным результатам предметом оценки деятельности ученика, учителя и образовательного учреждения являются не только предметные, но и метапредметные и личностные результаты.

 Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

• формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

• овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

• принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

 Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

• овладение способностью принимать и (охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

• освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

• использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

• активное использование речевых средств и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

• готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

 Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

**Результат**

Таким образом с помощью использованная элементов туризма на уроках физической культуры обучающийся приобретает навыки и знания: установка палатки, укладка рюкзака; учится разжигать костры, преодолевать препятствия разной сложности, ориентироваться на незнакомой местности с определением своего местоположения разными способами и методами ,оказывать первую медицинскую помощь с использованием медицинской аптечки и подручных материалов.

 В туристических походах применяются изученные на уроках физкультуры двигательные действия (преодоление препятствий, водных преград, лазание, ходьба и др.), используются знания, приобретенные на уроках географии, биологии, ОБЖ и других.

Приложение 1

Урок физической культуры с элементами туризма.



 ЛАБИРИНТ



ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ И ВЕРТИКАЛЬНЫЙ МАЯТНИКИ



ПОДЬЕМ ПО – СПОРТИВНОМУ, ТРАВЕРС



ВЕРТИКАЛЬНЫЙ МАЯТНИК



УКЛАДКА РЮКЗАКА



 БИВАК