

## **Мы – туристы**

### **Урок физкультуры**

Урок может быть проведен в 3–4 классах накануне Всемирного дня туризма (27 сентября). Занятие желательно провести на оборудованной спортивной площадке школы, а в случае непогоды – в спортивном зале школы, изменив препятствия.

#### **Цели урока:**

- познакомить детей с одним из видов спорта – туризмом;
- развивать физические качества, научить преодолевать препятствия, которые могут встретиться на маршруте;
- способствовать воспитанию чувства товарищеской взаимопомощи и взаимовыручки.

**Предварительная подготовка:** на уроках физкультуры дети обучаются походному строю, знакомятся с правилами укладки рюкзака (каждый ученик должен иметь свой рюкзак), учатся подгонять наплечные ремни своих рюкзаков.

#### **Разминка**

В назначенный день учащиеся собираются в заранее установленном месте. Дети укладывают свои рюкзаки на траву. Преподаватель сообщает, что сегодняшнее занятие посвящено наступающему празднику – Всемирному дню туризма. Учитель сообщает также, что вскоре учащиеся отправятся в небольшой поход на 2–3 километра, а сегодня они будут учиться преодолевать различные препятствия.

По команде учителя дети надевают рюкзаки и по периметру спортивной площадки проходят 1000–1200 метров.

Особенное внимание детей обращается на построение в походную колонну и движение туристов в колонне. При этом нужно учитывать физическую подготовку и физическое развитие школьников: следует более слабых учащихся поставить в начало колонны, сильные – замыкают шествие.

В ходе этой разминки учащиеся могут преодолеть ряд несложных препятствий (по усмотрению педагога). По команде все дети снова собираются в условленном месте. Здесь устраивается привал.

Во время привала педагог рассказывает детям о туризме. Человек издавна путешествует по родной стране и по странам мира. Многие взрослые и дети в нашей стране ходят в туристические походы. Эти походы способствуют воспитанию смелости, ловкости, выносливости, учат преодолевать трудности, не теряться в сложных ситуациях. В Российской Федерации развиты следующие виды туризма: пеший, водный, велосипедный, горный (альпинизм), мототуризм и другие. Учитель сообщает, что всякий турист обязан иметь навыки правильной ходьбы, в трудную минуту оказать помощь товарищу в походе, уметь пользоваться картой и компасом – ориентироваться на местности. Бывают случаи, когда турист должен оказать первую медицинскую помощь товарищу. Туристу необходимы следующие навыки: умение развести костер, правильно установить палатку, оборудовать спальное место, приготовить пищу и произвести мелкий ремонт походного снаряжения (обуви, палатки, одежды, рюкзака и др.).

Педагог обращает внимание учащихся на то, что в походе турист особенно тщательно следит за состоянием своих ног. Обувь для похода должна быть разношенной, но не очень свободной. В босоножках, сандалиях, ботинках, туфлях в поход отправляться нельзя. В походе очень удобны кроссовки, кеды, а из одежды – куртка или ветровка. А чтобы не простудить ноги, надо обязательно захватить шерстяные носки.

Следует напомнить детям, что турист должен охранять родную природу: цветы, деревья, животных. Каждый турист обязан соблюдать все правила и законы.

После привала учащиеся, надев свои рюкзаки, вновь преодолевают препятствия, проходя 1000–1200 метров.

Перед выполнением заданий дети сначала знакомятся с тем, как правильно пробраться через лесную чащобу, как преодолеть поваленное дерево, как перейти болото и т. д. Только после этого школьники непосредственно приступают к выполнению заданий.



В зависимости от физической подготовки и физического развития детям предлагаются разные варианты преодоления того или иного препятствия.

### **Лесные заросли**

К забору на высоте 90 сантиметров с интервалом в 1 метр привязывают 10 скакалок. Другие концы скакалок прикрепляют к колышкам, вбитым в землю вдоль забора. Это препятствие дети преодолевают нагнувшись.

### **Невысокий пенёк**

Препятствие – автопокрышка, врытая в землю, или гимнастический козел. Слабые дети преодолевают это препятствие путем перелезания, сильные – прыжком «ноги врозь».

### **Болото**

В земле зигзагообразно на расстоянии 30–50 см друг от друга укреплены «кочки», имитирующие болото. Дети преодолевают это «болото», перепрыгивая с «кочки» на «кочку».

### **Пещера**

На расстоянии 50 см друг от друга на землю устанавливаются две пластиковые бутылки (полтора- или двухлитровые), заполненные для устойчивости водой, к горлышкам которых привязана нить. Дети преодолевают это препятствие, проползая под нитью.

### **Оказание помощи пострадавшему**

Двое сильных учеников сцепляют руки «в замок», сажают на руки третьего и переносят его в определенное место. Так же поступают другие двое учеников.

### **Преодоление ямы**

Здесь используется шест или канат. Повиснув на канате или шесте, ученики маятниковым способом должны преодолеть яму. При выполнении задания учитывается физическое развитие детей: сильные участники должны приземлиться за самой дальней чертой-линией, более слабые – за первой. После преодоления препятствия участник обязан оттолкнуть канат или шест, чтобы им мог воспользоваться для прыжка следующий ученик.

### **Неширокая река**

Это препятствие (условное) дети могут преодолеть с помощью «поваленного бревна» – скамейки, которая крепится на автопокрышках. Сильная группа учащихся преодолевает препятствие бегом, средняя – шагом, а слабая – лежа на груди и подтягиваясь при помощи рук.

### **Лужа**

Для имитации данного препятствия можно использовать яму для прыжков в длину с разбега. На расстоянии 50 см друг от друга натягиваются поперек ямы две резинки: первая на высоте 30 см, вторая – 25 см. Это препятствие и должны одним прыжком преодолеть дети.

**В конце занятия дети выполняют упражнения на восстановление дыхания, расслабляются.**

**Можно дать детям домашнее задание – ряд подготовительных упражнений, которые помогут школьникам в дальнейшем преодолевать различные сложные препятствия, встречающиеся в походе.**

