**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Тазовский районный Дом творчества»**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ**

**«Урок ЗДОРОВЬЯ: СПОРТИВНО- ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»**

**Наименование организации:**

МБОУ ДО «Тазовский районный Дом Творчества»

**Составитель:** БЕРЕЖНОВА ЕКАТЕРИНА НИКОЛАЕВНА

педагог дополнительного образования

**ВВЕДЕНИЕ**

В современном мире статистика дает высокий процент заболеваемости, актуальной является тема здоровья и здорового образа жизни.Поэтому занятия здоровья в дополнительное образование для обучающихся начальной школы особенно полезны, так как ребёнок только начинает развиваться и осознавать, для чего нужно вести здоровый образ жизни и заниматься спортом.

В основу методической разработки занятия «Урок здоровья: спортивно – туристическая тропа здоровья» положены игровые и здоровьесберегающие технологии, которые позволяют педагогу добиваться высокой результативности обучающихся с учетом уровня их физического развития. Концептуальной основой занятия является технология личностно-ориентированного обучения. Занятие имеет явно выраженный воспитательный потенциал.

Занятие реализуется в рамках дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Азбука туризма»

**Направленность программы:** туристско-краеведческая, интегрированас физкультурно-спортивной и естественнонаучной направленностью

**Общий объём часов и срок освоения:** 2 года

1-й год обучения -4 часа в неделю, 144 часа в год

2-й год обучения -4 часа в неделю, 144 часа в год

**Целевая аудитория:** рассчитана на детей в возрасте от 8 до 12 лет, реализуется в Тазовском районном Доме творчества на базе школы-интерната. Программное содержание основано на разнообразии форм спортивной, туристской деятельности и способствует развитию ребенка, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, пропагандирует здоровый образ жизни, воспитывает интерес к активным видам деятельности, развивает культурные ценности, формирует ценностные ориентиры.

**Краткая аннотация содержания программы**.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка. Известно, что погодные условия Крайнего Севера снижают возможности для двигательной активности населения, и как следствие возникают факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека. Поэтому особое место в воспитании и обучении детей и молодежи отводится формированию здорового образа жизни через организацию детского туризма.

В программе «Азбука туризма» на первом году обучения в модуле «Азбука туристических бытовых навыков юного туриста» учебно-тематическим планом предусматривается изучение техники безопасности при проведении спортивно -туристских походов, занятий, соревнований для обучающихся 8-12 лет.

Занятие «Спортивно - туристическая тропа здоровья» является составной частью календарно-тематического плана этого модуля. И подразумевает своей целью формирование навыков преодоления препятствий, пропагандировать здоровый образ жизни при этомразвивать физическую силу, выносливость, ловкость.

Предлагаемое занятие позволит педагогу решить ряд задач:

* комплексное развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков пешеходного туризма;
* закрепление знаний об изученных туристских препятствиях: «проход через реку по бревну», «пропасть», «мышеловка», «кочки», «бурелом»,«сороконожка» «костер» , о безопасных способах преодоления;
* развитие ловкости, координации; памяти, внимания и умения логически мыслить при выполнении заданий;
* формирование здорового образ жизни, воспитание положительного отношения к коллективному взаимодействию в процессе выполнения заданий.

В ходе занятия, построенного на использовании как индивидуальной, так и групповой работы обучающихся, предлагается выполнить семь заданий: «проход через реку по бревну», «пропасть», «мышеловка», «кочки», «бурелом», «сороконожка» «костер» и игра на развитие внимания «Турист». Всё это способствует тому, что обучающиеся не только получают знания, но и практически овладевают основополагающими умениями и навыками, связанными с преодолением туристических препятствий, с оказанием само- и взаимопомощи.

Особый акцент в занятии сделан на использование игровых и соревновательных приёмов, что позволяет активно развивать физические качества, приобщать к ЗОЖ, все это является показателем соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Занятие может быть использовано в учреждениях дополнительного образования, общеобразовательных школах (как кружковая деятельность туристско-краеведческой, спортивной направленности или факультативом ОБЖ).

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Наименование:** Конспект занятия

**Тема занятия:**«Урок здоровья: спортивно – туристическая тропа здоровья»

**Вид занятия:** Закрепляющее

**Форма проведения:**Комбинированная

**Продолжительность занятия:** 40 минут

**Возраст обучающихся:** 8-12 лет

**Место проведени**я: спортивный зал

**Цель:** обучающиеся закрепят знания и навыки преодоления этапов спортивно -туристической тропы здоровья.

**Задачи:**

1. Актуализировать знания об безопасном способах преодоления препятствий.
2. Провести мини-соревнования в коллективной деятельности по преодолению туристической тропы здоровья: «проход через реку по бревну», «пропасть», «мышеловка», «кочки», «бурелом», «сороконожка» «костер».
3. Организовать работу с обучающихся на развитие внимания через игру «Турист».
4. Организовать самооценку учащихся на занятии.

**Методы и приёмы**: объяснительно-иллюстративный, продуктивный, практический, наглядный, игровые приёмы, соревновательные приёмы, практические упражнения, индивидуальная работа и работа в группах.

**Технологии**: здоровьесберегающие, личностно – ориентированное обучение.

**Материал и оборудование:** репшнуры **–** 2 шт., 2 верёвки по 3-4 м., набивные мячи - 6 шт., скамейка - 2 шт., ватман – 2 шт., маркеры – 2 уп., конусы – 15 шт., гимнастические палки – 10шт., гимнастические шайбы 10 шт., бельевая веревка – 10м., полено – 20 шт., картинки: рюкзак, компас, палатка.

**Использование ИКТ**: оборудование(ноутбук музыкальный центр),

**Планируемые результаты**:

**Предметные**: знать значение туризма и спорта в оздоровлении человека; закреплять знания, умения, навыки по спортивной туристско-краеведческой деятельности; закреплять в игровой форме с элементарными представлениями о преодоление туристического маршрута.

**Метапредметные:** умение контролировать и давать оценку своим действиям; развивать двигательные навыки, физические качества: выносливость, быстрота реакции, ловкость, подвижность.

**Личностные**: проявление интереса, умение соблюдать меры безопасности и профилактики травматизма, систематизировать знания и преставления о здоровом образе жизни путем зрительного, слухового и эмоционального восприятия.

**Регулятивные**: определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога.

**Познавательные**: ориентация в своей системе знаний: - умение отличать новое от уже известного; формирование умения добывать новые знания – находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и полученную на занятии информацию; формирование умения перерабатывать полученную информацию.

**Коммуникативные**: грамотно выражать свою мысль в устной или письменной речи, слушать и понимать речь других; использовать навыки взаимодействия в команде.

***План занятия***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Организационный момент.**  **Мотивация на достижение цели.**  **Определение целей и задач** | 3  минуты |
|  | **Процессуально - содержательный этап занятия.**  Задание № 1. «проход через реку по бревну»  Задание №2.«пропасть»  Задание №3. «мышеловка»  Задание № 4.«кочки»  Задание № 5. «бурелом»  Задание № 6. «сороконожка»  Задание № 7. «костер»  Игра «Турист» | 34минуты |
|  | **Релаксация. Подведение итогов занятия. Рефлексия** | 2минуты |
|  | **Анализ** | 1 минута |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дидактическая структура занятия** | **Задания для обучающихся, выполнение которых приведет к достижению планируемых результатов, ресурсы** | **Деятельность педагога** | **Деятельностный компонент занятия** | |
| **Организационно-мотивационный этап занятия** | Здравствуйте, ребята! Я очень рада сегодня видеть вашу группу в полном составе. Вы стали более серьёзными, более организованными, более подготовленными к настоящим походам. Многое уже знаете, многому научились. | | | |
| **Мотивация на достижение цели** | Нам предстоит принять участие в соревнованиях в «Спортивно – туристической тропе здоровья», посвященной дню здоровья. Лучшие из вас будут отмечены грамотами и получат призы. О победителях расскажут по местному радио, телевидению, напишут в газете «Советское заполярье»статью. Так все ваши знакомые, родные узнают о ваших успехах. | Побуждение к достижению результатов | | Проявление интереса |
| **Определение целей и задач** | Сегодня с вами будем готовиться к этим соревнованиям. Но не просто преодолевать препятствияна спортивно -туристической тропе здоровья, а выполняя определённые задания с соблюдением правил юного туриста, тем самым развивать физические качества, чтобы быть здоровым. И по-одному, и подгруппами, и командами. Будут такие своеобразные мини-соревнования, для того чтобы каждый из вас почувствовал, какие препятствия ему даются легко, а какие не очень, и над чем нужно ещё поработать. | Мы с вами учились на предыдущих занятиях преодолевать туристические препятствия.  Какие? («проход через реку по бревну»  «пропасть», «мышеловка», «кочки», «бурелом», «сороконожка»«костер»)  А для чего вообще нужно уметь преодолевать туристские препятствия? | | Ответы детей |
| **Процессуально - содержательный этап занятия** | На ватмане в виде таблицы фиксируются все фамилии обучающихся и названия всех этапов спортивно - туристической тропы здоровья. По мере выполнения каждого задания обучающийся ставит себе бал от1 до5, оценивая себя. (приложение 1) | | | |
| **«Проход через реку по бревну».**  Используется гимнастическое бревно (или перевёрнутая гимнастическая скамейка), на котором находятся набивные мячи. Обучающиеся должен пройти по бревну переступая набивные мячи, дойдя до конца бревна спрыгнуть. После этого следующий делает тоже самое. | Проверяет правильность выполнения, указывает на недочёты (равновесие, скорость выполнения, внимание). Помогает тем, кто неправильно выполняет, подстраховывает. Каждый раз, называя, зачем это нужно, как безопасней преодолеть, какие страховки можно использовать. | | Ориентация в своей системе знаний Воображение, четкость, правильность. |
| **«Пропасть».** На расстоянии 8 м стоят гимнастические скамейки. По сигналу капитан, держа в руках конец веревки, переправляется первым. Веревка натягивается, как перила, и вся команда, кроме последнего игрока, переходит на другую сторону. Последним идет самый ловкий участник – он сматывает веревку  **hello_html_m28cb205f.gif** | Отмечаем, кто справился быстро и правильно.  Проверяет правильность выполнения, указывает на недочёты (равновесие, внимание, скорость выполнения). | | Выполнив свои задания, проверяют друг друга.  Ориентация в своей системе знаний |
| **«Мышеловка».** Надо проползти под планками, не сбив их. При нарушении данного правила – возврат участника к старту этапа.  hello_html_36d72535.jpg | Проверяет зацепы, правильность группировки туловища, озвучивает ошибки, если они есть. | | Ориентация в своей системе знаний |
| **«Кочки».** В «шахматном» порядке располагаются гимнастические шайбы (порядок можно и усложнять) на расстояние длинного шага (сантиметров 50-70). При касании земли – все сначала.  http://klub.onego.ru/images/metod/29.gif | Контролирует срыв с гимнастической шайбы | | Ориентация в своей системе знаний |
| **«Бурелом».** На полу находятся 2 стойки с натянутой верёвкой на высоте 30 – 40см. Игрок должен проползти под ней, не задев её никакой частью тела. | Помогает сориентироваться, достичь цели, проверяет правильность выполнения | | Ориентация в своей системе знаний |
|  | **«Сороконожка».**  Команда выстраивается в одну шеренгу, близстоящие ноги у всей команды связываются. Задача перейти всей командой через «мышеловку» - вполне достаточно 2-3 планки - упражнение сложное, ведь даже если последний участник сбил планку – вся «сороконожка» начинает свой путь сначала… | Проверяет зацепы, правильность группировки туловища | | Ориентация в своей системе знаний |
|  | **«Костер».**Из полена нужно построить любой из видов костра.  **C:\Users\user\Downloads\лагерные-костеры-4-типа-23321725.jpg** | Проверяет правильность выполнения, озвучивает ошибки, если они есть. | | Ориентация в своей системе знаний |
|  | **Игра «Турист».**Показ картинок: рюкзак – хлопаем; компас – топаем; палатка – кричим «ура». |  | | Развивает внимательность |
| **Подведение итогов занятия, релаксация, рефлексия** | **Релаксация.** Давайте встанем у костра, возьмемся за руки, закроем глаза и каждый из вас приставит себе свою страну здоровья. Какой вы ее видите?  **Мы с вами сегодня выполнили много разных заданий**  - какими они были? (интересным, сложным, лёгким, весёлым)  - какие задания для вас вызвали затруднение, почему?  - что больше всего понравилось? - как вы считаете, вы справились с заданиями?  **Подведение итогов**  Вот завершилась наше с вами путешествие по спортивно - туристической тропе здоровья.  Скажите,чтобы быть здоровыми, что необходимо делать?  Награждение  **Рефлексия**  Ребята, перед вами стоят кегли (красный, зелёный, жёлтый)  Красный означает «у меня все получилось», «я узнал, научился».  Зеленый– «у меня почти все получалось, но возникали затруднения»,» научился, но вызывает затруднения»  Желтый- «у меня не всё получалось, но мне бы хотелось» | С вами можно пойти в любой поход, вы оказались ловкими и способными, и если группе нужно будет организовать переправу, то вы не растеряетесь! (оцениваю каждого ребёнка по результатам в таблице на ватмане и командно). | | Донести свою позицию до других – грамотно выражать свою мысль в устной или письменной речи, слушать и понимать речь других; использование навыков взаимодействия в команде |
| **Анализ** | Каждый из вас сегодня узнал, какие туристические препятствия ему даются легко, а над какими следует ещё потрудиться, кому-то выполнять внимательнее, аккуратнее, и не торопиться, а кому - наоборот, поторапливаться, так на соревнованиях учитывается не только правильность, но и время преодоления туристической полосы здоровья. Потому, в свободное время я прошу вас, продолжить тренировку в этих направлениях, учитывая все свои недочёты и ошибки. | | | |

**Список литературы**

1. Апанасенко, Г.Л. Туризм как вид активного отдыха: некоторые нерешенные проблемы / Г.Л. Апанасенко // Медикофизиологические и организационные аспекты разработки программ активного отдыха: материалы IV Всесоюз. конф. Москва, февраль 1982 г.-М., 1982.-С. 31-34.
2. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме / А.И. Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2006.
3. Ахмадуллин, Ф.А. Организация и проведение туристских соревнований школьников: метод, рек. / Ф.А. Ахмадуллин, В.Н. Макаров, Р. Каримуллин. - Набережные Челны, 1993. - 48 с.
4. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов- пешеходников / В.Г. Варламов. - М., 1979.
5. Виндюк, А.В. Предпочтения школьников в выборе видов активного туризма / А.В. Виндюк // Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - №6.-С. 51-53.
6. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие для вузов / Ю.И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с.
7. Железняк, Ю.Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 5-е изд. - М.: Академия, 2009. - 265 с.
8. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебнометодическое пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 600 с.
9. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно- оздоровительного туризма: учебное пособие / Ю.С. Константинов. - М.: Советский спорт, 2009. - 392 с.

**ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ**

1. [**https://yandex.ru/video/preview?filmId=9148005333397533494&from=tabbar&parent-reqid=1620816233052145-877985802184515767306762-prestable-app-host-sas-web-yp-195&text=список+литературы+туристическая+полоса+препятствий+для+школьников+литература**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=9148005333397533494&from=tabbar&parent-reqid=1620816233052145-877985802184515767306762-prestable-app-host-sas-web-yp-195&text=список+литературы+туристическая+полоса+препятствий+для+школьников+литература)
2. [**https://yandex.ru/video/preview?filmId=9148005333397533494&from=tabbar&parent-reqid=1620816233052145-877985802184515767306762-prestable-app-host-sas-web-yp-195&text=список+литературы+туристическая+полоса+препятствий+для+школьников+литература**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=9148005333397533494&from=tabbar&parent-reqid=1620816233052145-877985802184515767306762-prestable-app-host-sas-web-yp-195&text=список+литературы+туристическая+полоса+препятствий+для+школьников+литература)
3. [**https://yandex.ru/video/preview?filmId=14468422166495636334&from=tabbar&text=всортзале+туристическая+полоса+препятствий+для+школьников+литература**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=14468422166495636334&from=tabbar&text=всортзале+туристическая+полоса+препятствий+для+школьников+литература)
4. [**https://yandex.ru/video/preview?filmId=1182183907223838880&from=tabbar&text=всортзале+туристическая+полоса+препятствий+для+школьников+литература**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=1182183907223838880&from=tabbar&text=всортзале+туристическая+полоса+препятствий+для+школьников+литература)

***Приложение1***

**«Карта успеха»**

***оценить в баллах от1 до 3***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Ф.И.* | ***«Проход через реку по бревну»*** | ***«Пропасть»*** | ***«Мышеловка»*** | ***«Кочки»*** | ***«Бурелом»*** | ***«Сороконожка»*** | ***«Костер»*** | ***Итог*** |
| *1* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *2* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *3* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *4* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *5* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *6* |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Итог*** |  |  |  |  |  |  |  |  |