

## ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА

Предмет физическая культура

Класс 8

Урок № 95

Тема урока: Подготовка к сдаче тестового испытания ГТО «Туризм»

Тип урока: **Урок систематизации и углубления полученных знаний из разных образовательных курсов в области туристического похода**

**Деятельностная цель:** повторить и систематизировать ранее изученные материалы в курсах ОБЖ, окружающего мира, географии, биологии, физической культуры, входящие в практическую часть сдачи данного вида тестирования ГТО.

**Образовательная цель:** расширение имеющихся знаний за счёт практической отработки туристских навыков.

**Формируемые УУД:**

- **предметные:** иметь представления о туристской технике, необходимой для похода, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью отработки практических навыков всех составляющих походной жизни;
- **метапредметные:** принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- **личностные:** формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельностью; накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**Инвентарь:** подготовленная короткая полоса препятствий (параллельные перила, навесная, вертикальный маятник, траверс, спуск, подъём).

**Оснащение** зависит от имеющегося оборудования. Медицинская аптечка. Палатка.)

Часть урока	Содержание учебного материала	Методические материалы	Виды деятельности	УУД
Вводная часть (7-8 мин.)	1. Построение. Организационные команды. Сдача рапорта учащимися. Объявление темы и целей урока		Формирование у учащихся деятельностных	<b>Предметные:</b> Знать технику выполнения туристских приёмов;

	<p>2. Ходьба строевым шагом.</p> <p>3. Беговая подготовка (Выполняется разминочный бег (3 мин)).</p> <p>4. После бега учитель переводит класс на шаг.</p> <p>5. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>6. ОРУ для всех групп мышц. 7-8 упр.</p>		<p>способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания.</p>	<p>правила выполнения практических заданий</p> <p><b>Метапредметные</b> Коммуникативные : уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь правильно передвигаться, демонстрировать технику</p> <p><b>Личностные:</b> Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из</p>
--	---	--	---	---

<p>Основная часть 34 минуты</p>	<p><b>1. Теоретические аспекты</b></p> <p>1.1 Туристический поход — это тест Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “ГТО” по выбору. Протяжённость и сложность похода зависит от возраста испытуемых.</p> <p>1.2 Навыки и знания, отрабатываемые в походе.</p> <p>1.3 Сегодня будут рассмотрены следующие учебные вопросы, входящие в состав практических навыков 4-5 ступени. - <b>разжигание костра</b> Рассматриваются свойства 2 костров: колодец и шатёр. Класс разбивается на группы из 6 человек (оптимальный состав команды в «Школе безопасности») Каждая группа в свою очередь разбивается на 2 и пытается развести огонь по отдельности. (маленький шалаш внутри</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="934 153 1099 177">Возрастная ступень</th> <th data-bbox="1099 153 1529 177">Норматив (расстояние пешего перехода)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="934 212 1099 236">III (11—12 лет)</td> <td data-bbox="1099 212 1529 236">5 километров</td> </tr> <tr> <td data-bbox="934 268 1099 292">IV (13—15 лет)</td> <td data-bbox="1099 268 1529 292">10 километров</td> </tr> <tr> <td data-bbox="934 323 1099 347">V (16—17 лет)</td> <td data-bbox="1099 323 1529 347">10 километров</td> </tr> <tr> <td data-bbox="934 379 1099 403">VI (18—29 лет)</td> <td data-bbox="1099 379 1529 403">15 километров</td> </tr> <tr> <td data-bbox="934 435 1099 459">VII (30—39 лет)</td> <td data-bbox="1099 435 1529 459">10 километров</td> </tr> <tr> <td data-bbox="934 491 1099 515">VIII (40—49 лет)</td> <td data-bbox="1099 491 1529 515">5 километров</td> </tr> <tr> <td data-bbox="934 547 1099 571">IX (50—59 лет)</td> <td data-bbox="1099 547 1529 571">5 километров</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>— укладка рюкзака;</li> <li>— ориентирование на местности по карте и компасу;</li> <li>— установка палатки;</li> <li>— разжигание костра;</li> <li>— способы преодоления препятствий;</li> <li>— документы (паспорт, страховой медицинский полис);</li> <li>— карта;</li> <li>— компас;</li> <li>— спички;</li> </ul> <p>Материал подробно изучен и изложен на странице <a href="http://obg-19.narod.ru/schbezcost.htm">http://obg-19.narod.ru/schbezcost.htm</a></p> <p>Видеофрагмент урока <a href="http://obg-19.narod.ru/videoturizm/lager/2.mp4">http://obg-19.narod.ru/videoturizm/lager/2.mp4</a></p>	Возрастная ступень	Норматив (расстояние пешего перехода)	III (11—12 лет)	5 километров	IV (13—15 лет)	10 километров	V (16—17 лет)	10 километров	VI (18—29 лет)	15 километров	VII (30—39 лет)	10 километров	VIII (40—49 лет)	5 километров	IX (50—59 лет)	5 километров	<p>Коллективная работа на каждом этапе с максимальной нагрузкой каждого участника.</p>	<p>спорных ситуаций</p> <p><b>Предметные</b> Знать технику выполнения технических приемов изученными способами; правила поведения в природной среде и выполнения туристских заданий</p> <p><b>Метапредметные</b> <b>Коммуникативные:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь правильно передвигаться на технических этапах, демонстрировать слаженность в командной работе на этапе</p> <p><b>Личностные</b> Развитие мотивов учебной деятельности и формирование</p>
Возрастная ступень	Норматив (расстояние пешего перехода)																			
III (11—12 лет)	5 километров																			
IV (13—15 лет)	10 километров																			
V (16—17 лет)	10 километров																			
VI (18—29 лет)	15 километров																			
VII (30—39 лет)	10 километров																			
VIII (40—49 лет)	5 километров																			
IX (50—59 лет)	5 километров																			

	<p>колодца + любой природный быстровоспламеняющийся материал)  В дальнейшем дрова второго костра добавляются к тому, который разожжён раньше.  Задание считается выполненным, когда вскипит литр воды. (контрольное время 7 минут)  Более лёгкий вариант – пережечь натянутую нить (5 минут).</p> <p><b>- оказание первой доврачебной помощи пострадавшему и переноска пострадавшего</b>  Команды в том же составе получают задание и приступают к выполнению  Возможные варианты:  — наложение шины при закрытом переломе ноги (руки)  — ответить на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, теплового удара, поражения молнией;  — остановка кровотечения;  Но с практической точки зрения наиболее сложное и проверяющее большинство знаний и навыков это:  - открытый перелом голени.  Каждое действие юного спасателя должно сопровождаться подробным комментарием  <b>- прохождение короткой полосы препятствий без самонаведения.</b>  Заключительный этап подготовки. В полосу включены следующие (наиболее популярные и проходимые при небольшой практике) задания:  - параллельные перила; (самый долгий в командном исполнении этап). Наибольшая нагрузка ложится на первого и последнего участника.  - навесная  - маятник</p>	<p>Огромный практический и теоретический материал находится здесь:  <a href="http://obg-19.narod.ru/schoolbezopmed.html">http://obg-19.narod.ru/schoolbezopmed.html</a>  На сайте можно найти книги по спортивной медицине и методические рекомендации по проведению этапа «Медико-санитарная подготовка» г. Санкт-Петербург, Центр Патриотического воспитания "Балтийский берег"</p> <p>Видеофрагмент урока  <a href="http://obg-19.narod.ru/videturizm/lager/1.mp4">http://obg-19.narod.ru/videturizm/lager/1.mp4</a></p> <p>Для демонстрации на первом занятии необходимо выбрать наиболее подготовленных учащихся.  Методические материалы находятся здесь:  <a href="http://obg-19.narod.ru/tursletpar.html">http://obg-19.narod.ru/tursletpar.html</a>   <a href="http://obg-19.narod.ru/tursletnavesn.html">http://obg-19.narod.ru/tursletnavesn.html</a>  <a href="http://obg-19.narod.ru/tursletmayat.html">http://obg-19.narod.ru/tursletmayat.html</a></p>	<p>Проговаривание каждым участником своих действий приводит к лучшей усвояемости всего материала каждым участником</p>	<p>личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
--	--	---	--	--

	<p>- траверс - спуск - подъём</p> <p>Все действия участников группы подробно комментируются преподавателем. Так как участников несколько, то действия предпоследнего можно попросить прокомментировать кого-то из обучающихся.</p>	<p><a href="http://obg-19.narod.ru/travers.html">http://obg-19.narod.ru/travers.html</a>  <a href="http://obg-19.narod.ru/spuskpod.html">http://obg-19.narod.ru/spuskpod.html</a>  <a href="http://obg-19.narod.ru/podyem.html">http://obg-19.narod.ru/podyem.html</a></p> <p>Полностью видеофрагмент можно посмотреть здесь:  <a href="http://obg-19.narod.ru/videowork/uchvyh/etap.mp4">http://obg-19.narod.ru/videowork/uchvyh/etap.mp4</a></p>		
<p>Заключительная часть 3 минуты</p>	<p>1. Остальные вопросы будут рассмотрены на следующем уроке. Короткую полосу пройдут командой оставшиеся кандидаты на сдачу норматива</p> <p>2. Оценка учащихся. Все справились на хорошо и отлично.</p> <p>3. Домашнее задание: вспомнить, как вяжутся узлы прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка и топонимы спортивного ориентирования</p>	<p>Материал здесь: узлы -  <a href="http://obg-19.narod.ru/schoolbezopuzel1.html">http://obg-19.narod.ru/schoolbezopuzel1.html</a></p> <p>знаки спортивного ориентирования -  <a href="http://obg-19.narod.ru/schoolbezoritopsp.html">http://obg-19.narod.ru/schoolbezoritopsp.html</a></p>		