# Нестандартный урок по физической культуре с элементами туризма

*Шрамко Виктор Николаевич учитель физической культуры МБОУ «Акбулакская СОШ»*

В настоящее время урок физической культуры, как целостный учебно-воспитательный процесс, в ряде некоторых школ в полной мере, к сожалению, не реализуется, а кое-где его даже вообще нет. Причины этому могут быть различные: от малого объема знаний учителя, халатного отношения к своему предмету до отсутствия специалиста. Вопрос о плодотворном проведении урока физической культуры в каждой школе звучит злободневно.

Многолетний опыт работы в школе в качестве учителя физической культуры и педагогом дополнительного образования по туризму научил меня подходить к построению урока творчески нетрадиционно.

Главным принципом уроков физической культуры с элементами туризма является направленность на развитие индивидуальных способностей учеников, поддержание у них положительного эмоционального состояния. В достижении этой цели незаменимую роль играют игры, эстафеты туристской направленности.

Я считаю, что уроки физической культуры с элементами туризма не только позволяют ученикам быстрее и лучше усваивать учебный материал, но и содействует развитию психо-физических способностей, двигательных умений и навыков, развитию личности ребенка и прививает им любовь к систематическим занятиям физической культуры и спорта.

**Тема урока:** «Создание условий для развития интереса к туризму, ЗОЖ».

# Задачи :

1. Ознакомление с понятиями «туризм».
2. Обучить навыкам в преодолении препятствия.
3. Развивать силу, ловкость и координацию движений.

**Инвентарь:** палатки туристические, рюкзаки, туристические верёвки, скамейки, вырезные буквы.

**Тип урока:** познавательно соревновательный.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть 12-15 мин.**  Построение, сообщение задач | 3 мин. | Обратить внимание на внешний вид учащихся. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| урока.  Размыкание строя, встёжка в общую верёвку карабинами.  Ходьба:   * обычным шагом; * на носках; * на пятках; * на внутренней стороне стопы; * на внешней стороне стопы; * в полу присяде. Бег: * обычный; * с захлёстом голени; * с высоким подниманием бедра; * приставным шагом правым и левым боком; * спиной вперёд; Прыжки: * на левой ноге; * на правой ноге; * на двух ногах; Комплекс упражнений с гимнастической палкой: * И.П.- стойка ноги на ширине плеч, палку держать на плечах:  1. наклон головы вперед; 2. наклон головы назад; 3. наклон головы вправо; 4. наклон головы влево. | 30 сек.  2-3 мин.  2-3 мин.  1-2 мин.  3-4 мин.  3-4 раза  3-4 раза | Измерить ЧСС (15 с).  Интервал 1 метр.  Обратить внимание на осанку и на положение рук  Дыхание равномерное, туловище прямо.  Следить за правильностью выполнения.  Во время выполнения упражнения обратить внимание на дыхание, следить за четким исполнением упражнений. Плечи не поднимать.  Следить за осанкой.  Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок, носок касается пола, сохранять вес тела на опорной ноге. |
| * И.П.- стойка ноги на ширине плеч, палка внизу:   1-правая нога назад на | 3-4 раза | При наклоне ноги не сгибать, руки прямые, пятки не отрывать от пола. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| носок, палку вверх, |  |  |
| прогнуться; |  |  |
| 2-И.П.; |  |  |
| 3-левая нога назад |  |  |
| на носок, палку |  |  |
| вверх, прогнуться; |  |  |
| 4-И.П. |  |  |
|  | 8-10 раз | При наклоне ноги не |
| * И.П.- стойка ноги |  | сгибать, руки прямые, |
| врозь, палка |  | пятки не отрывать от |
| вверху: |  | пола. |
| 1-наклон вправо; |  |  |
| 2-И.П.; |  |  |
| 3-наклон влево; | 15 прыжков |  |
| 4-И.П.; |  | Выполнять на носках. |
| 5-наклон назад; |  | Измеряем ЧСС. |
| 6-И.П.; |  |  |
| 7-присесть, палку |  |  |
| за |  |  |
| голову; |  |  |
| 8-И.П. |  |  |
| * И.П.- ноги на |  |  |
| ширине плеч, палка |  |  |
| на вытянутых |  |  |
| руках вертикально. |  |  |
| Пружинистые |  |  |
| наклоны вперед с |  |  |
| опорой на палку. |  |  |
| * И.П. -основная |  |  |
| стойка, палка на |  |  |
| полу. Прыжки |  |  |
| через палку двумя |  |  |
| ногами вперед, |  |  |
| назад. |  |  |
| **Основная часть**  **урока (25 мин)**  1.  2  3  4 | Распределение класса на две | Рюкзак служит |
| команды. | эстафетной палочкой |
| Проведение эстафет. |  |
| Туристическая эстафета с рюкзаком. | Очерчивается две линии |
| Прохождение условного «болота» | (2м)друг от друга. Задача |
| по кочкам до установленной | не попасть в ров. |
| палатки, обратно бегом. | Прохождение под |
|  | гимнастическим конём, |
| Маятниковая переправа. | бег по «бревну» скамейке. |
| Учащиеся преодолевают |  |
| воображаемый ров ширина(2м) при | Буквы переносятся по |
| помощи подвешенной верёвки. | отдельности. |
| Прохождение «ущелья», «бревна» |  |
|  | Преодолеть переправу |
| Кто быстрее? | двигаясь приставными |
| В палатка лежат вырезанные буквы | шагами по нижней |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | из которых нужно собрать слово  «туризм»  Параллельная переправа. Натягивается верёвка нижняя на высоте (0,7 м), верхняя на уровни груди среднего ученика | верёвке, держась за  верхнюю. |
| **Заключительная**  **часть 3-4 мин.**  Построение в круге, выполнение упражнений на профилактику развития плоскостопия. | 1-2 мин. | Стоять стопами на канате (на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы).  Измерить ЧСС. Отметить лучших учеников. |
| Подведение итогов урока.  Домашнее задание. | 1 мин.  30 сек. | Вязка узлов: «булинь»,  «брам-шкотовый» с помощью интернета. Не мешая друг другу в колонну по одному. |
| Организованный  выход из зала. | 30 сек. |  |