# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ТУРИСТИЧЕСКОГО СЛЁТА

## 

**Объяснительная записка**

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обратили внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие – в трудах которых оформился идеал человека, в котором гармоничного сочетается духовное и физическое совершенства. Как семь нот в музыке являются основой бесконечного разнообразия, так и семь частей тела (голова, шея, туловище, две руки и две ноги) – источник бесконечного разнообразия движений. Они определяют осанку, походку, в определенной мере – всю манеру поведения человека. Они создают неповторимую индивидуальность облика, сказываются на развитии, работоспособности, эффективности взаимодействия всех органов и систем тела. Физическим воспитанием детей школьного возраста призваны заниматься семья и педагогический коллектив школы. В МБОУ «Яблоновская СОШ" сложилась целостная система деятельности педагогического коллектива и родителей по физическому развитию и воспитанию детей. Здоровьесберегающие технологии в учебной деятельности органично сочетаются с внеурочной занятостью детей и подростков. Важнейшим элементом этой системы является деятельность учителя физической культуры. Многообразие форм физического воспитания подрастающего поколения обязывает использовать их с возможно большей эффективностью. Работа по физическому воспитанию в школе не ограничивается уроками, а продолжается во внеклассной и внешкольной деятельности, которая является важнейшей составляющей физического воспитания.

**Задачами внеурочной спортивной деятельности являются**:

* содействие гармоничному физическому развитию ребенка;
* выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия окружающей среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
* приобретение двигательного опыта посредством овладения различными двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* закрепление потребности в регулярных занятиях физической культурой и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
* развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

В нашей школе проводится ряд традиционных спортивно массовых мероприятий. Это соревнования по легкой атлетике, волейболу, пионерболу, баскетболу, соревнования: «А ну-ка, мальчики», «А, ну-ка, девочки», «Муравейник».

Особое место занимает туристическая деятельность и традиционный общешкольный туристический слет. Эти мероприятия способствуют развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.Ежегодный туристический слет, можно назвать культовым мероприятием, его с нетерпением ждут и взрослые и дети. Подготовка к нему начинается задолго до начала слета. В ней принимают участие абсолютно все – от директора до ребенка.В этой статье дается приблизительный план и методика проведения туристического слета в нашей школе. По желанию детей и педагогов конкурсная программа может меняться: могут добавляться или заменяться элементы полосы препятствий или конкурсы. В зависимости от особенностей школы, её географического положения, комплектности и наличия материальной базы можно усложнить или упростить план проведения мероприятий.

**План подготовки туристического слета.**

1. На информационно методическом совещании (ИМС) педагогическим коллективом утверждается план проведения туристического слета «Вот и лето пришло!», место и сроки проведения, распределяются обязанности. ( традиционно, наш слёт мы проводим 25 мая).
2. По итогам ИМС директором школы пишется приказ по школе о проведении туристического слета, с указанием должностных обязанностей каждого учителя на день проведения мероприятия.
3. Пишется положение о туристическом слете «Вот и лето пришло!».
4. Собирается физкультурный актив и представители от каждого класса участника слета, на котором знакомят с положением о туристическом слете «Вот и лето пришло!». Даются рекомендации по подготовке к слету. Назначаются дни тренировок и консультаций.
5. Учителями физической культуры готовится инвентарь и площадка ( у нас туристический слёт проводится в сосенках, 1000м от школы). Классные руководители организуют группы по подготовке к слету (группы кулинаров, художников, туристов и т.д.) конкурсную программу и программу досуга и общения своего класса, а также документацию.
6. В назначенный день дети собираются у школы. Проводится торжественная линейка, после которой дети организованной колонной движутся к месту соревнований .
7. На поляне слета классы получают маршрутные листы с указанием места размещения класса, времени прохождения конкурсов и этапов слета.
8. Соревнования начинаются одновременно на всех этапах.
9. По окончании соревнований проводится линейка, подводятся итоги, и дети организованно покидают место соревнований.

**Программа**

**школьного туристического слета «Вот и лето пришло!»**

**Цели и задачи:**

* Популяризация туризма, как активного отдыха и средства укрепления здоровья.
* Формирование классного коллектива, посредством совместной деятельности.
* Формирование навыков принятия самостоятельных решений в нестандартных ситуациях.
* Выявление сильнейших команд школы.

**Участники слета:** Учащиеся школы с 1-го по 11-й класс, преподаватели школы, а так же родители участников туристического слета.

**Руководство организацией и проведения** слета возлагается на главную судейскую бригаду во главе с заместителем директора по воспитательной работе.

**Условия приема участников:** Участники слета размещаются на отведенной для размещения команд территории. Поляна, должна быть достаточно большого размера. На ней должно быть место для размещения всех классов. А так же территория для подвижных игр и конкурсов. Туристическую полосу препятствий можно установить по кромке леса, но так чтобы она была доступной и зрелищной для болельщиков. Самостоятельно организуются бивуак, питание и досуговые мероприятия класса. Разведение костра организуется с учетом природоохранных мер и техники безопасности. Мусор уносится с места пребывания класса в полиэтиленовых мешках, приготовленных классами заблаговременно.

**Программа слета:**

1-4 классы:

- весёлые старты (вместо туристической полосы препятствий).

1. Туристическая полоса препятствий.
2. Легкоатлетическая эстафета «Лесной марафон».
3. Соревнования в метании сосновых шишек в цель «Меткий стрелок».
4. Соревнования по прыжкам в длину «Супер прыжок».
5. Конкурс краеведения «Мой край».
6. Конкурс рисунков на ватмане, или конкурс букетов и поделок из подручных материалов (в зависимости от места проведения).
7. Конкурс поваров « Лесная кухня».
8. Конкурс «Бивуак».
9. Кольцовка песен «А я спою еще одну»**.**

**Определение результатов:**

* На туристической полосе препятствий результат определяется по времени прохождения дистанции плюс время штрафов команды, набранных на этапах. Победитель определяется по наименьшему суммарному времени.
* В спортивных мероприятиях победитель определяется: в «Лесном марафоне» по наименьшему времени прохождения дистанции, в «Супер прыжке» по самому длинному прыжку, в «Метком стрелке» по наибольшему количеству попаданий в цель.
* В конкурсной программе по наибольшей сумме баллов набранных в каждом конкурсе.
* Абсолютный победитель туристического слета определяется по наименьшей сумме мест во всех видах программы. При равенстве баллов предпочтение отдается команде с лучшим результатом на туристической полосе препятствий.

**Награждение:** Победители в каждом виде программы награждаются почетными грамотами. Победители в абсолютном первенстве – грамотами и сладкими призами.

**Условия проведения спортивных соревнований туристического слета.**

К участию в спортивных состязаниях допускаются учащиеся, по состоянию здоровья, допущенные к занятиям по физической культуре.

**«Лесной марафон».**

Команда преодолевает дистанцию в 10–15 кругов (длина дистанции и количество кругов определяются судьей до начала соревнований в зависимости от возраста участников). Стартуют одновременно несколько команд. Участники одной команды выпускаются на дистанцию по очереди, количество пробегаемых кругов одним участником неограниченно. Каждый участник может выходить на дистанцию дважды. Тактику преодоления дистанции команда определяет самостоятельно. Передача эстафеты движения следующему участнику из команды совершается передачей эстафетной полочки. Передавать эстафетную палочку можно в любом месте дистанции. Победитель определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

**«Суперпрыжок»**.

Десять участников из одной команды по очереди выполняют прыжок в длину с места. Первый участник выполняет прыжок с линии старта, второй участник выполняет прыжок с точки приземления (устанавливается по линии пяток прыгавшего участника) первого спортсмена, третий участник совершает прыжок с точки приземления второго участника и т.д. Победитель определяется по наибольшему расстоянию от линии старта до последней точки приземления (прыжок 10-го участника).

**«Меткий стрелок».**

С линии старта участники команды совершают 30 бросков в горизонтальную мишень. Команда сама определяет очередность и количество бросков каждого участника игры в своей команде. Команда не менее 6 человек, из которых не менее трех девочек. Победитель определяется по наибольшему количеству попаданий сосновой шишкой в цель.

**«Конкурс краеведения».**

В конкурсе принимает участие весь класс. Дети отвечают на вопросы в нескольких областях краеведения:

* история родного края;
* флора и фауна области;
* знаменитые люди нашего села, района, области;
* улицы родного города;
* достопримечательности села, района, области, и т. д.

Ответы на вопросы оцениваются от 1 до 5 баллов в зависимости от правильности и полноты. Выигрывает команда, ответившая на большее количество вопросов и набравшая большее количество баллов.

**Конкурс рисунка.**

Для выполнения условий конкурса класс приносит с собой ватман, краски. Тема рисунка на ватмане оговаривается заранее. Темы могут быть следующими: «Я и село», «Природа наш общий дом», «Спорт в котором я живу» и т.д. Оценивается по следующей схеме:

* соответствие заявленной тематике;
* композиция;
* рисунок (качество исполнения);
* оригинальность
* **Конкурс поваров «Лесная кухня».**

Команда в полевых условиях из приготовленных заранее продуктов (ингредиенты можно оговорить заранее) готовит блюдо. На приготовление блюда отводится контрольное время. Оцениваются: вкусовые качества, оригинальность в сочетании продуктов, подача и оформление блюда, название.

**Туристическая полоса препятствий.**В преодолении полосы препятствий участвует команда из 6 человек.Этапы полосы препятствий могут быть следующими:

* *Топография.* Каждый участник вытягивает карточку, на которой изображен топографический знак и называет этот знак. За каждый неправильный ответ команда получает штрафное очко (1 очко – 10 секунд).
* *Параллельные перила.* Команда переправляется по параллельным веревкам с одного берега на другой. Идти следует приставным шагом по нижней веревке, держась за верхнюю. Два человека одновременно не могут находиться на веревке.
* *Маятник.* При помощи маятниковой веревки преодолеть предполагаемый овраг. С линии берега участник ухватившись за узел на висящей веревке, отталкивается ногами от берега, подтягивает ноги вверх и перелетает на противоположный берег. За заступ в зону оврага одной ногой участник штрафуется одним баллом штрафного времени, за касание двумя ногами – 2 баллами, за падение – 3 баллами (1 балл – 30 секунд).
* *Кочки.*Переправиться по кочкам с одного берега на другой, не наступая ногами на землю. При попадании на землю участник возвращается на начало этапа и проходит его повторно.
* *Установка палатки.* Команда за определенное время устанавливает туристическую палатку. Правильность установки контролируется судьей, который за ошибки в установке начисляет штрафные баллы: складка на скате палатки – 1 балл, общий перекос палатки – 3 балла, палатка не установлена в контрольное время – 5 баллов.
* *Разжигание костра.* Команда за определенное время из приготовленных командой дров разжигает костер без использования горючих смесей и материалов, бумаги и бересты. Пламя костра должно пережечь нить над костром. Невыполнение условий этапа в контрольное время наказывается штрафом в 5 баллов.
* *Медицина.*Команда оказывает первую доврачебную помощь пострадавшему (одному из членов команды). Характер травмы определяется заранее. Младшие школьники – резаная рана руки, средние школьники – закрытый перелом предплечья, старшие школьники – перелом голени и переноска пострадавшего. Оценивается последовательность выполнения мероприятий по оказанию помощи, правильность наложения повязки, транспортировки, а так же гуманное отношение к пострадавшему. *Этапы полосы препятствий могут быть расширены и усложнены в зависимости от подготовки участников и природных компонентов.*

**Кольцовка песен «А я спою еще одну».**

Все участники соревнований после прохождения всех этапов туристического слета собираются на большой поляне, организуют круг. По очереди каждый класс запевает песню. Если эта песня знакома участникам слета, то они начинают подпевать. Чем большее количество участников слета подпевает песню, тем меньшее количество баллов он зарабатывает. Цель – спеть песню неизвестную большинству присутствующих. Количество песен спетых каждым коллективом зависит от количества участников, эмоционального настроя и желания детей. Обычно это 2–3 песни.