Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования г.Хабаровска «Дворец творчества детей и молодежи «Северное сияние»

**Сборник конспектов занятий**

**по спортивному ориентированию**

Автор-составитель:

Селин Сергей Сергееевич

Хабаровск, 2018

**Тема: Способы ориентирования на местности и его практическое значение.**

**Целевая группа:** дети 11-14 лет

Цель: Обобщить знания и умения о способах ориентирования на местности.

Задачи:

* совершенствовать представления о способах ориентирования на местности: по компасу, по местным признакам и по [азимуту](http://pandia.ru/text/category/azimut/);
* закрепить умения в определении сторон горизонта и направлений на плане и карте.
* способствовать развитию умения применять имеющиеся знания в решении новых учебных задач;
* развивать память, мышление, внимание при выполнении практических заданий;
* создать условия для развития пространственных представлений, логического мышления, коммуникативных способностей;
* способствовать мотивации интереса к предмету, взаимопонимания и сплочённости в совместной деятельности;

**Тип урока**: Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков.

**Формы работы** учащихся: фронтальная, индивидуальная, групповая.

**Форма занятия:** практическое занятие;

**Методы и приемы:**

* словесный метод обучения (беседа, рассказ);
* наглядный метод обучения (иллюстрация, демонстрация);
* метод проверки и оценки знаний;
* игровой метод.

**Оборудование:** проектор; индивидуальные компасы; компьютер

***Ход занятия:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | | Действия педагога | | Действия учащихся | Методич.  материалы |
| 1.Введение  **5 мин** | | **Приветствие.**  Добрый день ребята!  Сегодня мы будем работать по теме «Способы ориентирования на местности и его практическое значение».  Всю жизнь Мы движемся. Будь то сложный поход или поход в магазин, прогулка по парку или вечерняя пробежка. Настолько это естественно, что внимание рассеивается в призме повседневности и становится привычным.  **Ребята, я вас попрошу проанализировать свой путь из дома?**  Вспоминая дорогу во Дворец, назовите 3 основных ориентира, по которым вы сможете рассказать маршрут другому человеку?  Кто хочет рассказать свой маршрут?  Может ли маршрут быть одинаковым? | Ребята вспоминают, один ученик рассказывает свой маршрут | На экране презентация |
|  | | Приводить примеры можно бесконечно.  Но если смотреть немного под другим углом, то можно увидеть закономерность, дать определение, назвать одним словом, каким? (ориентирование) Приблизительно так, сами того не замечая, вы ориентируетесь.  **А что такое спортивное ориентирование? (**Педагог записывает на доске фразы.)  Молодцы, вы сами ответили на наш вопрос. **Ориентирование -** это умение при помощи карты и компаса быстро передвигаться по незнакомой местности.  Сегодня мы с вами попробуем определить некоторые элементы спортивного ориентирования.  Итак, начнем! | Ребята отвечают  Высказывают свои предположения |  |
| Основная часть  **30 мин** | | **Задание 1**  Обратите внимание на экран.  Задача на слайде  Какой метод ориентирования?  Педагог рассуждает вместе с учеником.  Тот, кто владеет методом работы с картой, тот легко и правильно сориентируется на местности.  **Задание 2**  Ребята, без чего сложно сориентировать карту? (Правильно компас).  У вас на столе лежит лист **РИС.1**. Давайте вспомним недостающие направления на компасе и допишем их.  Педагог рассуждает правильный ответ с ребятами.  Я думаю все вспомнили, как пользоваться компасом, который необходим в экипировке каждому ориентировщику.  **Задание 3 (Игра сто к одному)**  Сейчас мы поделимся на 2 команды. Педагог раздает ватман. Ваша задача в течение 45 сек. написать на ватмане что еще необходимо ориентировщику - элементы экипировки.  Педагог: обратите внимание на слайд, все названное вами присутствует в экипировке ориентировщика.  **Задание 4 (Азимут)**  Ребята, давайте представим, когда вы встали со своих мест вы не запомнили путь назад. Сейчас вам необходимо найти дорогу на свое место, используя азимут. Что такое азимут?Молодцы!  **Вывод:**  Без компаса невозможно успешно и без ошибок пройти дистанцию, чем выше техника владения компасом, тем точнее выдерживается направление движения.  **Задание 5**  Ребята, а сейчас проверим вашу внимательность.  Внимательно посмотрите на **рис № 2.**  От цифры 3 пройдите 2 шага на запад, затем 3 шага на юг, затем 2 шага на восток, 2 шага на север, 2 шага на восток, 3 шага на юг, 2 шага на запад.  А теперь давайте выполним задание посложнее.  Посмотрите на слайд и на **рис 3** вам необходимо за 2,5 мин. расставить в клетках правого квадрата числа в возрастающем порядке, которые расположены случайно в левом квадрате.  **Вывод:**  Внимание очень важно для ориентировщика, малейшее отключение внимания ведет к потере ориентировки, принятию ошибочного решения.  **Задание 6**  Какими качествами должен обладать спортсмен, чтобы добиться успеха в ориентировании? Правильно память!  Запоминать умеет только тот, кто умеет быть внимательным.  Вам необходимо за 30 секунд запомнить вид и расположение фигур. После чего, по памяти перенести к себе в пустую таблицу. **рис 4.**  **Вывод**  Память нужно тренировать постоянно, независимо занимаешься ли ты спортивным ориентированием или нет.  **Задание 7**  Какими умениями необходимо обладать ориентировщику в совершенстве? (чтение карты, чувство расстояния, глазомер, выносливость, умение продумывать маршрут на ходу)  Сейчас попробуем нарисовать карту местности. Посмотрите на экран.  Ребята, вам нужно за **5 мин** на чистых листках нарисовать карту, используя фото местности.  Кто нарисовал карту, по одному подходят к доске и вешают. Молодцы! Вы справились с заданием. Педагог смотрит то, что нарисовали дети, спрашивает, что они учитывали при рисовании? Ребята, а для чего мы учимся рисовать карты?  **Вывод :**  Мы не просто смотрим в карту, а читаем и анализируем ее – это помогает нам более глубоко понимать ориентирование и позволяет увидеть местность в объеме). | Дети дают варианты.  Кто ответил правильно – разъясняет.  Ребята отвечают компас.  Дети выполняют самостоятельно задания  Делятся на команды, пишут на ватмане варианты экипировки.  Ребята определяют азимут, называют его и двигаются к своему месту.  Выполняют задание самостоятельно  Выполняют упражнение  Ребята перечисляют качества, приступают к упражнению  Ребята отвечают  Ребята приступают к заданию, рисует карту местности | Слайд на экране с машиной на парковке  Лист бумаги с изображением компаса  На экране появляются ответы детей  Компас  На экране вид сверху здания |
| Заключительная часть  Рефлексия  **5 мин** | | Ну что ребята, наш урок подходит к концу, все вы молодцы, показали на сегодняшнем уроке свои способности сосредоточиться, быть внимательными, ответственно подошли к выполнению задания.  Скажите, пожалуйста, что мы сегодня делали? Чему научились?  Педагог проводит оценочную рефлексию (рейтинг) |  |  |

**Формирование УУД на данном уроке:**

**Познавательные УУД**

1. Анализировать, сравнивать и обобщать факты. Выявлять причины.

2. Преобразовывать информацию из одного вида в другой. Составлять различные виды планов.

**Коммуникативные УУД**

1. Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.

2. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

3. Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты.

**Регулятивные УУД**

1. Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности.

2. Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

3. Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

**Тема:**

**Преодоление полосы препятствий**

**Цель:** Формирование двигательных действий, координационных способностей учащихся.

**Задачи:**

-совершенствовать равновесие, координацию.

-содействовать развитию быстроты, выносливости.

-способствовать развитию логического мышления, ориентированию в пространстве.

-способствовать умению работать в команде.

**Целевая аудитория**: учащиеся 9-14 лет.

Оборудование: гимнастическая страховка, кегля, верёвка,

Занятие проводится на берегу реки, на лесной опушке, в парковой зоне.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ход занятия** | **Содержание** |
| **Вводное часть.** | Построение, приветствие, проверка готовности к занятиям (ЧСС, настроение).  Тема и задачи урока.  ОРУ: ходьба с заданиям на осанку, бег с заданиями, упражнения на подготовку детского организма к основной работе |
| **Основная часть занятия.** | - упражнения в равновесии – переправы по поваленным деревьям.  - подлезание под наклонёнными ветками (не касаться веток).  - прыжки вверх «Достань шишку» (коснуться рукой ветки).  - метание в цель (попасть в кеглю, подвешенную на ветке).  - преодоление полосы препятствий: мышеловка – проползти по коридору, не касаясь и не сбивая планки; «Бабочка» - пройти ногами по нижней верёвке, держась руками за верхнюю. Обязательна гимнастическая страховка.  - «паутина»- проползти по верху паутины, не попадая  ногами в отверстия |
| **Игра на ориентирование «Магический шифр».** | Делятся на 4 – 5 команд по 3 – 5 человек. Каждая команда получает схему школьного стадиона, парка с расположенными на нём КП (контрольными пунктами), легендой (сколько метров и направление до КП). Например: 1 КП – 100м, на восток. Нужно найти КП, на которых написано по одной букве. После нахождения КП – составить слово из найденных букв. Количество КП от 4 и более.  Подвижные игры на внимание, ориентирование в пространстве.  «Шишки-жёлуди-орехи», «Вызов номеров», «Запрещённая цифра».  В течение основной части 2 раза берётся ЧСС для контроля за состоянием детей. |
| **Заключительная часть** | Подведение итогов. Определение победителей. Задания на дом |

.

.

**ТЕМА: СПОРТИВНЫЕ ЗАБАВЫ**

**Цель:** Формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1) развивать чувство координации и равновесия на уменьшенной площади опоры;

2) научить преодолевать страх вовремя выполнения заданий на уменьшенной площади опоры;

3) развивать ценностные ориентации и установки на достижение поставленных целей в решении двигательных задач в спортивных играх.

***Инвентарь:***

гимнастическая скамейка, низкое бревно, набивные мячи больших размеров, обруч, красные шапочки, лукошко, секундомер.

**Ход занятия**

Ребята! Начинаем наше занятие. Тема «Спортивные забавы». Пусть эта тема не настраивает вас только на забавы, игры. На нашем занятии, подчеркиваю, не только забавы и не просто забавы, а спортивные забавы. Это значит, очень важно не только «позабавиться» физическими упражнениями, но и проявить свои физические усилия, посоревноваться друг с другом. Это всегда очень интересно и полезно.

Кроме всего прочего хочу сообщить, что наши спортивные забавы по своему содержанию связаны с развитием равновесия и координации. А в спортивном ориентировании и в туризме очень важный аспект. Потому что спортсмену приходится преодолевать различные препятствия в лесу. Каждый из вас имеет сегодня возможность потренировать и приобрести умение удерживать равновесие.

Прежде чем приступить к спортивным забавам, опробуем спортивные снаряды, на которых нам придется показать, как свои умения в равновесии проявлять:

- ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, в конце ее сойти (2 раза);

- ходьба по гимнастической скамейке в быстром тепе, в конце ее спрыгнуть (2 раза);

- бег в медленном темпе по гимнастической скамейке, в конце ее спрыгнуть в лежащий перед скамейкой обруч (2-3 раза);

- ходьба по гимнастической скамейке со следующим заданием: пройти до середины скамейки, присесть- встать, дойти до ее конца, спрыгнуть в лежащий обруч (2 раза);

- ходьба по гимнастической скамейке со следующим заданием:

- пройти по гимнастической скамейке до середины, постоять на правой ноге, левую ногу назад (равновесие), (2-3 раза).

Молодцы! Хорошо подготовились к спортивным забавам.

А теперь первое спортивное задание. Группа делится на две команды. Нужно пройти по гимнастической скамейке в красной шапочке с лукошком до конца скамейки, повернуться кругом, переложить лукошко в другую руку и бегом по скамейке вернуться обратно. Выигрывает команда, участники которой меньшее количество раз потеряют равновесие во время выполнения задания. Начинаем играть! Внимание! Марш! (3-4 мин). (Примечание: шапочка и лукошко после выполнения задания передаются следующему участнику.)

**Второе задание**.

Очень сложное, очень серьезное, но очень полезное и интересное. Одна из команд, определим по жеребьевке, выстраивается на низком бревне, другая команда наблюдает за выполнением задания. Нужно на низком бревне по сигналу поворачиваться переступанием вправо (влево) кругом до тех пор, пока кто-то из участников игры не потеряет равновесия. Затем происходит смена составов. Выигрывает команда, которая дольше продержится на низком бревне (2 раза).

В спортивных забавах вы принимали участие командами, а теперь - индивидуально, каждый за себя:

- расположитесь все на кубиках. Кто из вас дольше сможет приседать на кубике, не потеряв равновесия? (1-1,5 мин);

- расположитесь на набивных мячах. По сигналу принимаете равновесие: стойка на правой (левой) ноге. Кто из вас дольше и красивее будет удерживать равновесие? Тут впору вспомнить знаменитую картину П. Пикассо. Как она называется? Вспоминайте. «Девочка на шаре». Внимание! Сигнал! (2-3 раза).

Мы с вами здорово потренировались на равновесие, а теперь, посмотрите, перед вами верёвочные препятствия. Это:

- «параллельные перила» - вам нужно будет преодолеть условный ров держась руками за верхнюю верёвку, а ногами идти по нижней, стараясь не коснуться пола.

- «маятник» - взявшись руками за свисающуюся верёвку, перепрыгнуть «речку» на другую сторону, не касаясь ногами поверхности.

- «навесная переправа» - цепляясь за натянутую верёвку руками и ногами (как обезьянка) переползти на другую сторону.

- «паутинка», её сплёл паук – нужно пройти по верёвкам, не попадая ногами в ячейку, чтобы не коснуться пола. И ещё одно препятствие

- «траверс» - держась за верёвку руками, пройти «опасный обрыв». Верёвка натянута на шведской стенке с несколькими опорами, таким образом, чтобы можно было идти по второй снизу перекладине, держась руками на уровне груди.

Молодцы! Вы все достойно прошли полосу препятствий!

**ТЕМА: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)**

**Цель:** развитие координационных способностей в упражнениях общеобразовательной направленности.

**3адачи:**

1)совершенствовать упражнения для освоения кувырка вперед;

2)содействовать развитию быстроты, выносливости

3)способствовать умению работать в команде

**Инвентарь:**

Гимнастические маты, волейбольные мячи с цифровыми обозначениями

**Ход урока**

Наши занятия, ребята, почти всегда начинаются с построений в шеренгу, колонну. Сегодня начало занятий не совсем обычное. Мы будем строиться в шеренгу (например), но с заданиями.

Внимательно слушайте:

* построиться в шеренгу по росту. Хорошо выполнили, быстро, слаженно;
* построились в шеренгу девочки - впереди, мальчики за ними.

• построились в шеренгу по алфавиту. Не плохо. Но вы затратили на это много времени (2-5 мин).

Внимание! Повороты на месте. Шаги вперед, в сторону, назад. Поворот. и ходьба в колонне по одному с постановкой ноги с носка и четким обозначением углов на поворотах; на носках с рывками рук, сцепленных над головой; на пятках, руки на поясе.

Ходьба с поворотами туловища: шаг левой ногой - поворот влево, шаг правой - поворот вправо, руки за голову.

Ходьба в приседе. Бег. Ходьба (3-5 мин).

Разминка показала, что вы готовы выполнять основное задание занятий.

Подойдите к разложенным вдоль зала гимнастическим матам (ковру). Принять положение упора присев. Попробуйте выполнять упражнение по моей команде.

Из упора присев перекат назад в положение группировки, затем перекатом вперед приходим в исходное положение. Молодцы. Сделали сами, а теперь посмотрите, как это у меня получается, заодно и себя проверите.

Повторяем и слушаем внимательно мои замечания. Все время стараемся удерживать колени возле груди, голову назад не отводить. Попытаемся повторить упражнение не менее трех раз подряд, не отталкиваясь от пола руками (6-7 мин).

Следующее упражнение очень сложное. Кто не сможет его выполнить - не огорчайтесь. Будете чаще пытаться - и получится.

Из положения лежа на спине сесть, подтянуть ноги, взявшись за голени, прижать пятки к ягодицам и, подав плечи вперед, встать. Секрет правильного выполнения упражнения в том, что все действия следуют одно за другим без остановки. Начинаем выполнять, тренироваться, стараться (3-5 мин).

Не все ребята справились с последним заданием. Это сложное и очень важное умение. Оно необходимо для хорошего освоения кувырка вперед. Постарайтесь, выполнить это упражнение дома и научиться безошибочно выполнять 5 раз подряд.

Хорошо потрудились, многому научились. Продолжаем активно работать. Вижу, что сил у вас достаточно и есть желание поиграть. Игра «Юные математики». Перед вами мячи. На них нанесены разные цифры. Вместо рисунка - цифры. Вам нужно разделиться на две команды.

Разделились. Участник первой команды по сигналу начинает бег с мячом под номером «5» до ориентира и там оставляет мяч под номером возвращаясь обратно, становится в свою колонну последним. Участник второй команды также выбирает мяч с цифрой, которая ему приглянулась, и после возвращения участника первой команды начинает движение к ориентиру для следующей цифры, оставляет ее и возвращается в конец колонны своей команды. Я, в это время, между двумя цифровыми мячами ставлю знаки +» и - Команды определяют результат и сообщают его, предварительно подняв руку. Чья команда быстрее сможет производить подсчет, одерживает победу (3-б мин).

А теперь переходим к поиску клада кота Леопольда. Вам нужно будет отыскать в зале 8 контрольных пунктов. На каждом КП будет написано одно из слов легенды. Например: На 1 КП – «От», на 2КП – «четвёртого», 3 КП – «окна» и т.д. Последовательно отыскав все 8 КП и составив легенду, можно будет найти клад. Победителем считается та команда, которая первой найдёт клад. Легенда «От четвёртого окна азимут 124 градуса, пройти 8 метров».

Ну, молодцы! Вам понравилась игра? Наше занятие подошло к концу, а теперь вместе уберём спортивный инвентарь.