

Методика повторений и интенсивность занятий

В программе предусматриваются теоретические и практические занятия. При ведении теоретических занятий сообщаются знания об истории туризма, о правилах туристических соревнований и штрафах на дистанциях, о нормах здорового образа жизни. Используется специальная литература и методические материалы, наглядные пособия, видео материалы. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в краткой наглядной форме. На практических занятиях изучается и отрабатывается техника туризма.

Общеразвивающие упражнения подготавливают организм к основной нагрузке, развивают и совершенствуют физические, моральные и волевые качества туристов. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы. На занятиях применяются следующие виды:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом.

Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для туловища, для ног.

Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

Эстафеты, игры. Подвижные игры – игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности. Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловкие и умелые» и т. д. Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

Специально - подготовительные упражнения способствуют освоению и закреплению техники туризма. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность.

Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;

в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук). «Конкурсы силачей» (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьера, перелезание через учебные заборы; передвижение по бревну с перешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в каче (маятник), переноска товарищей и т. д.

Сценарий проведения соревнования по туризму «Мой друг компас»

Задачи:

- популяризация туризма и ориентирования на территории детского дома;
- развитие способностей ориентирования на местности;
- выявление сильнейших спортсменов;
- увеличение двигательной активности детей;
- развитие координационных способностей, логического мышления.

Место проведения: территория детского дома.

Инвентарь и оборудование: компасы, планшеты, ластики, карандаши, листы писчей бумаги (по числу участников), компостеры (по числу этапов).

Мероприятие рассчитано на детей VI—VII классов, умеющих обращаться с компасом. В нём могут одновременно принимать участие не более 20 человек. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков.

Сначала проводятся общее построение всех участников, представление судейской бригады, оглашаются условия проведения мероприятия, произносятся напутствия перед стартом. Затем проводится жеребьёвка.

На каждом этапе судьи выставляют баллы участникам согласно занятому месту. За 1-е место выставляется столько баллов, сколько ребят участвует в соревновании, далее по убывающей. Например, 20 участников: за 1-е место — 20 очков, за 2-е — 19 и т.д.

1-й этап. «Определение сторон горизонта». Участники по очереди подходят к судейскому столику, берут компас, карандаш и определяют стороны горизонта, записывая результат на бумаге. Время выполнения — 30 с. При этом судьи учитывают точность определения сторон горизонта и затраченное время.

2-й этап. «Определение азимута». Каждый участник держит в руках карандаш, листок бумаги и компас. Согласно жребию он подходит к первому указателю, на котором написано название предмета, расположенного на расстоянии не более 150 м от места определения. Определив азимут и записав его на свой лист бумаги, участник переходит ко второму указателю и так до последнего. Всего указателей десять. После определения последнего азимута листок с показателями отдают судье.

3-й этап. «Определение направления по заданному азимуту». На линии старта каждому участнику выдаётся лист бумаги с пятью азимутами. По команде «Марш!» включается секундомер. Интервал между соревнующимися — 30 с. Участнику необходимо подойти к первому указателю и записать предмет напротив первого азимута, затем подойти ко второму указателю, третьему и т.д. На линии финиша секундомер выключается, и участники отдают судье свои листки.

4-й этап. «Движение по азимуту». На линии старта каждому участнику выдаётся карточка, на которой написаны азимуты и число метров от первого контрольного пункта до десятого, а также нарисовано десять клеток. На каждом контрольном пункте находится компостер. Участник должен сделать прокол компостером в соответствующей клетке. Интервал между участниками — 3 мин. На линии финиша карточка отдаётся судье.

5-й этап. «Решение кроссворда». Каждый участник получает листок с изображением сетки кроссворда и перечнем вопросов. По команде судьи все ребята приступают к решению кроссворда. Выполнивший задание отдаёт судье свой листок и возвращается на место начала мероприятия.

По горизонтали:

1. Куда турист складывает все свои вещи и необходимые принадлежности для похода? (Рюкзак.)
2. Что берёт турист в поход для заготовки дров? (Топор.)
3. Какой спортивный инвентарь чаще всего берёт турист в поход? (Мяч.)

4. Что добавляется туристом в уху для придания ей вкусовых качеств? (Приправа.)
5. Какой любимый напиток туриста? (Чай.)
6. Что разводят турист для приготовления пищи в походе? (Костёр.)

По вертикали первое слово слева: Что берёт с собой турист, чтобы не заблудиться в лесу? (Компас.)

1	p	ю	к	з	a	k	
	2	t	o	p	o	p	
		3	m	y	ч		
4	p	i	n	r	a	v	a
	5	ч	a	й			
6	k	o	c	t	ë	p	

После проверки всех заданий судейская бригада определяет места, занятые ребятами.

Участники выстраиваются для подведения итогов и награждения победителей и призёров мероприятия.

Доклад на тему: «Развитие координационных способностей у детей, занимающихся спортивным туризмом».

Целенаправленная многолетняя подготовка спортсменов-туристов — сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Один из них — развитие координации, приобретающей важное значение в условиях постоянной модернизации снаряжения и нормативных требований, предъявляемых к скорости прохождения туристских дистанций. По данным исследователей, координационные способности находятся на втором месте по важности в подготовке туристов.

Основополагающими в определении понятия «координационные способности» стали работы Н.А. Бернштейна и Ю.В. Верхohanского.

Анализ теоретических понятий спортивной подготовки позволяет сделать такие заключения:

Координационные способности — это не физические качества, и, следовательно, их формирование не является задачей физической подготовки спортсмена.

Координационные способности лежат в основе рациональной и вариативной техники, но не являются умением или навыком, а также не относятся к тактике. Следовательно, теоретически задачи формирования координационных способностей не могут решаться ни в рамках технической, ни в рамках тактической подготовки.

Факт существования и безусловной значимости координационных способностей не вызывает ни у кого сомнения, но в то же время в теории и практике подготовки спортсменов не уточнено, в рамках какого вида подготовки формируются координационные способности.

Задачи формирования координационных способностей решаются в процессе общей и специальной физической, технической и тактической подготовки спортсмена, но не сводятся, ни к одной из сторон подготовки, а составляют как бы одну из стержневых основ всего её содержания.

В настоящее время существует мнение о том, что при целенаправленном развитии и совершенствовании координационных способностей юные спортсмены могут:

- значительно быстрее и рациональнее овладевать различными двигательными действиями;
- на более высоком качественном уровне усваивать новые и легче перестраивать старые тренировочные программы;
- успешнее совершенствовать спортивную технику и тактику;
- легче справляться с заданиями, требующими высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной сферах;
- приобретать умение рационально и экономно расходовать свои энергетические ресурсы;
- постоянно пополнять свой двигательный опыт;
- овладевать вариативными способами выполнения технических приёмов;
- испытывать радость и удовлетворение от постоянного овладения новыми и разнообразными видами физических упражнений.

Л.П. Матвеев и В.И. Лях в своих работах утверждают, что координационная подготовка является важным фактором достижения высоких спортивных результатов во многих видах спорта. По мнению учёных, раздел общей и специальной координационной подготовки должен быть включён в программу тренировочного процесса наряду с такими разделами подготовки, как физическая, техническая, тактическая и психологическая.

Рассматривая подготовленность спортсмена в рамках системного подхода, есть основание считать координационные способности связующим фактором всей системы подготовленности спортсмена, которая включает в себя физическую, техническую и тактическую подготовленность и их взаимосвязи.

В спортивном туризме главным направлением развития координационных способностей являются расширение двигательного опыта занимающихся и овладение новыми умениями и навыками с постепенным повышением координационной сложности упражнений. Следует применять упражнения, близкие к соревновательным, с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приёмов, так и в условия их выполнения.

Специализированными координационными способностями занимающихся спортивным туризмом считаются:

- способность к адаптации в неожиданно и быстро изменяющихся условиях соревновательной деятельности;
- предвосхищение дистанционных взаимоотношений со своими партнёрами;
- переключение от одних соревновательных действий к другим;
- выбор момента для начала действия;
- адекватное определение направления, амплитуды, скоростных характеристик двигательных действий;
- реагирующие и дифференцировочные способности.

В процессе тренировочной и соревновательной деятельности перечисленные способности проявляются в тесном взаимодействии и являются составной частью координационной подготовленности спортсмена-туриста.

Разнообразные координационные способности можно успешно развивать у детей в любом школьном возрасте. Но наибольшее число сенситивных периодов в развитии разнообразных координационных способностей наблюдается в младшем возрасте и первой половине подросткового возраста, независимо от вида спорта. Поэтому в рамках этих возрастных периодов существуют весьма благоприятные социальные, психоинтеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования координационных способностей.

Игровые задания и подвижные игры, используемые для совершенствования координационных способностей.

«Соблюдай равновесие». Группа делится на равные команды, которые строятся в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами — 2—3 м. Перед каждой командой — гимнастическая скамейка, на ней 3 набивных мяча, а через 10 м после неё — поворотная стойка. По сигналу первые номера устремляются вперёд, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до стойки,гибают ее слева и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам касанием вытянутой руки, а сами встают в конец колонны. Если игрок во время бега потеряет равновесие и сойдёт со скамейки, он обязан возобновить движение с начала скамейки. Если игрок сбил мяч, он должен поставить его на место. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

«Слепая каракатица». На полу раскладывается верёвка. Занимающимся предлагаются пройти по ней с закрытыми глазами, нашупывая её руками. Вначале верёвка выкладывается по прямой линии. Постепенно задание можно усложнять, складывая верёвку волнистой линией, петлями.

«Команда». Играющие садятся на пол друг за другом, «соединяются» ногами и по сигналу передвигаются вперёд не «разъединяясь».

«Всяк по-своему с ума сходит». Первый игрок поднимает ногу, а второй удерживает её на уровне пояса. Вначале играющие просто учатся стоять в такой позе. Затем выполняют упражнение в движении. Первый играющий движется вперёд, назад или идёт боком, а второй следует за ним, только придерживая его ногу. Оба играющих могут также пытаться передвигаться, подняв по одной ноге.

«Борьба на гимнастическом бревне». Играющие делятся на равные команды, которые строятся в колонну по одному. Непосредственно под бревном и поблизости от него укладывают гимнастические маты. По сигналу по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений вывести соперника из равновесия и столкнуть с бревна. Игрок, которому это удалось, приносит своей команде 1 очко.

«Верёвочный лабиринт». Натягивается верёвка, при этом она перехлестывается (путается). Нужно пройти лабиринт, зацепившись карабином за верёвку. Если одна часть верёвки идёт поверх другой, то нужно её перешагнуть, если снизу — пролезть под ней. Можно усложнять задание, предлагая занимающимся выполнить его с закрытыми глазами или в определённых местах делать перестёжку карабина.

«Кочки-1». Кладут небольшие дощечки размером примерно со ступню, играющим нужно пройти по ним. Можно выложить дощечки по прямой линии, зигзагом, с поворотом.

«Кочки-2». Кладут небольшие дощечки размером примерно со ступню, играющим нужно пройти по всем ним. Но у каждой кочки есть свой номер, поэтому надо пройти по кочкам согласно порядку их номеров.

Вариант: кочки можно проходить в таком порядке, который называет ведущий.

«Собери карабины-1». Отчерчиваются места, где должны лежать карабины, и чуть в стороне линия старта, где лежат карабины. По числу их столько же, сколько для них нарисовано мест.

Вариант 1: играющему нужно положить карабины в отмеченные места, при этом можно брать за один раз только один карабин.

Вариант 2: то же, но собирать карабины только в указанное тренером место.

«Собери карабины-2». В игре принимают участие несколько игроков. Укладываются обручи (или чертится круг) — это «домик» для одного участника игры. Карабины раскладывают по периметру зала. По команде «Старт!» играющие собирают карабины и складывают их к себе в «домик». Побеждает тот, у кого больше карабинов в домике. За один раз игроку разрешается брать только один карабин. Можно усложнять задание: брать карабины только определённой разновидности (цвета, номера и т.д.).

Игра – соревнование «Туристические старты».

Цель: способствовать общению и взаимопониманию между детьми и педагогами, пропаганде туризма, приобщению к здоровому образу жизни.

Задачи: развивать смекалку, находчивость; прививать любовь к природе, родному краю; развивать чувство коллективизма; приобретать знания по выживанию в экстремальных ситуациях.

Участники: дети 10—14 лет, педагоги.

Сбор в 9.00 около здания детского дома. Затем следуют построение, проверка готовности команд. После чего все организованно отправляются к месту назначения.

Игра проводится на поляне около реки.

Ход мероприятия

1-й ведущий: «Добрый день, уважаемые взрослые! Здравствуйте, мальчики и девочки! Сегодня вы станете свидетелями и участниками не совсем обычных состязаний. Мы собрались здесь для того, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и просто поболеть за семьи, которые рискнули принять участие в конкурсе. Давайте познакомимся с ними поближе (Представление команд.) А судить наши соревнования будет жюри (Представление жюри.)

В процессе нашей игры мы хотим заставить вас задуматься о том, как бы вы повели себя в экстремальных условиях в лесу. Хватило бы у каждого из вас выдержки и смекалки для того, чтобы выйти победителем из борьбы с непредвиденными трудностями? Может случиться так, что вы будете вынуждены искать в лесу съедобные растения, готовить еду, чинить рваную обувь, строить временное укрытие. И к тому же всё это вы должны уметь делать, не причиняя вреда природе, ставшей для вас на какое-то время средой обитания. Итак, начинаем нашу игру».

Конкурс для детей.

2-й ведущий: «Если заблудился в лесу, не пугайся, не паникуй, не бойся! Выход всегда найдётся. Вопросы:

Если при входе в лес солнце справа от вас, то где оно будет находиться при выходе? (Слева.)

С какой стороны деревьев, пней, кустов устраивают муравьи свои жилища? (С южной.)

На какой стороне деревьев растут мхи и лишайники? (На северной.)

Где больше смолы на сосне в жаркую погоду? (На южной.)

С какой стороны кора деревьев темнее? (С северной.)

Какая сторона муравейников более пологая? (Южная.)

Весной снег тоже помогает ориентироваться в лесу. Каким образом? (Тает с южной стороны деревьев быстрее.)

Конкурс для педагогов.

1-й ведущий: «В походе очень важно вкусно и разнообразно питаться. Наши задания помогут вам узнать о здоровом питании. Вопросы:

1. Перечислите как можно больше растений, из которых в походе можно приготовить крепкий ароматный чай. (Душица, зверобой, мята, иван-чай.)

2. Назовите растения, которые можно есть без кулинарной обработки. (Щавель, полевой хвощ, горькая редька.)

3. Какие способы используют туристы для того, чтобы приготовить печёную картошку? (Можно закопать клубни в горячую золу или поместить их в ведро с сухим песком, обложив его горячими углами на 1ч.)

4. Из чего можно приготовить еду в походе, если вы остались без продуктов? (Из виноградных улиток, лягушек, одуванчиков, крапивы, кислицы, дикого лука, черемши.)

5. Как приготовить в походе рыбу? (Можно закоптить её, насадив на пруты и поместив над углами, или сварить уху.)

Конкурс «Турстарты».

2-й ведущий: «В этом конкурсе участвует вся команда».

1-й этап. Командам объявляется, что это разминочный этап, но в то же время объясняется, что во время похода могут встретиться различные препятствия, и только

дружная семья сможет их преодолеть. Побеждает семейная команда, которая пробежит быстрее других.

2-й этап. Командам объявляется, что начинается сбор в поход, и каждой вручается рюкзак, который играет роль эстафетной палочки. На определённом расстоянии от команды сложены вещи, необходимые в походе. Каждый участник подбегает с рюкзаком и укладывает в него только одну вещь, затем передаёт рюкзак следующему. Побеждает команда, которая раньше других уложит и перенесёт все вещи.

3-й этап. На пути команды — болото. Перейти его можно только по кочкам (можно использовать спилы от дерева). Каждой команде даётся по два спила (круга), и участники, передвигая их, доходят до определённого места, а затем передают их следующему участнику. Побеждает команда, быстрее всех выполнившая задание.

4-й этап. Но вот все дошли до привала, ставят палатку, роль которой играет обруч, удерживаемый кем-то из помощников в вертикальном положении. Это и есть вход в палатку. Все участники должны по очереди влезть в неё. Побеждает команда, которая быстрее окажется в палатке.

5-й этап. Каждому члену команды выдаётся по «полену» — небольшой палочке. Из этих палочек участники должны сложить костёр («колодец» или «шалаш») на определённом месте, добегая до него по очереди. Чей костёр будет сложен раньше, те и побеждают на этом этапе.

6-й этап. Теперь самое время развести костёр. Выдаётся по спичечному коробку с одной спичкой. По сигналу разжечь костёр (кто быстрее).

Конкурс «Медицинская помощь».

1-й ведущий: «В этом конкурсе участвует вся семья. Представьте, что у вас возникла острая необходимость в лекарствах, перевязочных средствах, средствах гигиены.

Вопросы:

1. Что делать, если нога натёрта или порвана? (Приложить подорожник.)
2. Какое растение заменяет вату и йод? (Торфяной мох-сфагнум.)
3. Что применять в случае ожога? (Подорожник.)
4. Что применять при простуде? (Малину, мать-и-мачеху, коровяк.)
5. Что поможет при расстройстве желудка? (Черника, черемуха, лапчатка.)
6. В каких случаях поможет ромашка? (При простуде, кашле, для улучшения пищеварения.)
7. Какие вы знаете полезные лесные ягоды? (Малина, земляника.)
8. Какие растения дают человеку заряд положительной энергии? (Дуб, берёза.)
9. Человеку в глаз попала песчинка. Опишите ваши действия в этом случае.
10. Если кто оступился, упал и не может встать на ногу, так как голеностопный сустав опух и болит, вам нужно оказать первую помощь и транспортировать пострадавшего, используя подручные средства. Как вы это сделаете?
11. Опишите ваши действия, если одного из вас укусил клещ.
12. Человека укусила в руку оса. Рука очень покраснела и опухла. Вам нужно оказать первую помощь, используя подручные средства. Что вы будете делать?».

Конкурс «SOS».

2-й ведущий: «Представьте, что вы отстали от группы и заблудились. Предлагаемые вам задания помогут справиться с такой ситуацией.

Вопросы:

1. Перечислите (на листе бумаги) как можно больше возможных сигналов бедствия. (Костёр, крик, яркое пятно и т.п.)
2. Как можно ориентироваться в лесу без компаса? (Мох и лишайники растут с северной стороны деревьев, а муравейник располагается с южной стороны.)
3. По приведённым приметам определите, какая будет погода: муравьи закрывают ходы в муравейнике (К дождю.); обильная роса утром (Днем будет хорошая погода.); птицы купаются в пыли (Будет жарко.); ласточки летают низко над землей (К дождю.); белая кувшинка закрылась днём (К плохой погоде, к дождю.); идёт дождь, на лужах пузыри (Дождь будет идти долго.)

1-й ведущий: «Уважаемые участники! Соревнование подошло к концу. Я предоставляю слово жюри».

Жюри подсчитывает баллы, определяет победителей и вручает призы.

Все участники и присутствующие рассаживаются у костра, пьют ароматный чай (из трав), едят печёный картофель, поют песни, рассказывают интересные истории.

Приложение № 7

Мероприятие по физкультуре «Мы памята этой верны»

Цель:

1. Знать краткую информацию о Великой Отечественной войне.

2. «Патриотическое воспитание».

«Бессмертная память воинам фронтовикам, минувшей войны».

3. Совершенствование физических качеств и коммуникативных навыков

Начало праздника торжественное и строгое. Это создаётся оформлением зала, музыкальным сопровождением, содержанием выступлений.

Наш праздник посвящается, памяти павшим, в годы Великой Отечественной войны 1941 – 1945 г, героически защищавших Родину на полях сражения.

Дети читают стихотворение Роберта Рождественского Помните!

Через века,

Через года, - помните!

О тех, кто уже не придёт никогда, - помните!

Помните!

Отшумели тяжёлые годы войны,

Залечила земля свои раны,

Сколько зим отошло,

Сколько вёсен прошло,

Только помнят весну ветераны.

Помнят Киев и Брест,

Помнят Курск и Смоленск,

Помнят, беженцев встречных обозы.

Севастополь и Львов,

Сталинград и Ростов,

Подмосковья родные берёзы...

Помнят гром батарей,

Помнят лица друзей,

Помнят Дрезден, Варшаву и Прагу...

И последний тот бой –

Для врага, роковой

И взметнувшийся флаг над рейхстагом.

Помнят шум городов,

Помнят море цветов

И улыбки девчат на перронах...

После выстраданных мук,

После горьких разлук – возвращенье к родному порогу.

Исторические сведения (педагог)

Педагог: 22 июня в 4 часа утра, без предъявления каких-либо претензий к Советскому Союзу, без объявления войны, германские войска напали на нашу страну, атаковали наши границы во многих местах и подвергли бомбёжке со своих самолётов наши города – Житомир, Киев, Севастополь и другие. Это была самая короткая ночь. Гитлер, рассчитывал на быструю победу...

Вся ответственность за это разбойничье нападение на Советский Союз целиком и полностью падает на германских фашистских правителей.

Наша страна была мирной страной и не хотела войны.

Викторина.

1. Когда началась и закончилась, Вторая Мировая война?

Ответ: 1 сентября 1939 года – День нападения фашистской Германии на Польшу

Закончилась 2 сентября 1945 года. Когда был подписан Акт о капитуляции.

2. Сколько государств было втянуто в войну?

Ответ: Было втянуто 61 государство.

3. Почему Великая Отечественная война стала поистине народной?

Ответ: Великая Отечественная война стала народной, потому что на защиту своей Родины включился весь советский народ, всё население страны, представители всех национальностей живущих в СССР. Воевали на фронте в рядах Красной Армии и Военно – морского флота, в подпольных организациях, в партизанских отрядах, самоотверженно трудились в тылу, на нужды фронта.

4. Какие события, произошедшие в Москве в начале ноября 1941 года, оказало огромное положительное влияние на морально-политическое состояние советского народа и его Вооружённых сил? Что вы знаете об этом событии?

Ответ: 7 ноября 1941 года в Москве, на красной площади, был проведён военный парад. Проходил он в условиях, когда, советские войска вели тяжёлые оборонительные бои с немецко – фашистскими захватчиками. Находившимися в 70-100 км. От Москвы.

Верховным Главнокомандующим был И. В. Сталин, принимал парад маршал Советского Союза С. М. Будённый. Торжественным маршем по Красной площади прошли боевые стрелковые полки, курсанты военных училищ, флотские экипажи и батальоны Всеобуча.

Часть войск прямо с парада направилась на фронт.

5. Правительство фашистской Германии изготовило десятки тысяч экземпляров специальной победной медали «За взятие...»

Но овладеть этим городом – героям несмотря на 29 месячную осаду немецко – фашистским войскам так и не удалось. О каком городе идёт речь?

Ответ: Этот город – герой Ленинград.

6. Какую магистраль в годы войны называли «Дорогой жизни»?

Ответ: «Дорога жизни» - это единственная военно – стратегическая транспортная магистраль, проходившая через Ладожское озеро и связывавшая в сентябре 1941 года марте 1943 года осаждённый немецко - фашистскими войсками Ленинград.

По «дороге жизни» проходила эвакуация населения; было вывезено около 1376 тыс. человек; из города вывозили промышленное оборудование, а также доставляли в город продовольствие, топливо, воинское подкрепление, боеприпасы, вооружение.

Гитлеровские войска подвергали «Дорогу жизни» систематическим бомбовым ударам авиации.

7. Назовите города – Герои?

Ответ: Москва, Петроград (Ленинград, Санкт – Петербург)

Севастополь, Волгоград (Сталинград)

Керчь, Брест, Одесса, Тула.

Педагог даёт команду: «Ребята, встали!»

Проводится упражнение на координацию:

Дети – не отрываю носков от пола, поднимают пятки (переносят вес тела с одной ноги на другую). На каждый счёт говорят город – Герой.

И. П. - О. С.

1 – правую руку вперёд

5 – правую вперёд

2 – левую руку вперёд

6 – левую вперёд

3- праву вверх

7 руку – вниз

4- левую вверх

8 левую руку вниз

Упражнение повторить 2-3 раза

Педагог, даёт команду:

«Ребята, направо!»

«Пилотки снять, кладём на скамейку!»

«В обход по залу шагом марш!»

« Дежурным убрать пилотки»

- Военные действия проходили в дневное и ночное время

Игра «День и ночь, огонь» Дети идут в обход по залу, держат дистанцию; по команде «День!»

- выполняют ходьбу на носках (руки в стороны)

Упражнение повторить 2-3 раза.

Построение, подведение итогов занятия. Объявить результаты соревнования. Отметить победителей среди мальчиков и девочек.

Приложение № 8

Соревнование «Лабиринт в спортивном зале»

Участники: воспитанники начальных классов.

Цель: развивать интерес к играм и соревнованиям по ориентированию.

Задачи:

- учить ориентироваться в пространстве;
- формировать логическое мышление;
- развивать быстроту, ловкость, умение сосредоточиться при выполнении задания;
- воспитывать внимание, память, дисциплинированность и организованность детей на занятии.

Инвентарь: гимнастические скамейки, компас, карты для ориентирования, карандаши, зачётные карточки.

Ход занятия

Построение, сообщение задач занятия.

Педагог: «Слово «лабиринт» в Древней Греции и Древнем Египте означало строение, специально созданное людьми, со сложными, запутанными ходами, из которого трудно найти выход. Лабиринты бывают разные. В одних извилистые дорожки сообщаются между собой и ведут к единому центру. В других наряду с проходами могут быть и тупики, и для идущего по такому лабиринту задача состоит в том, чтобы, минуя тупики, найти выход в противоположном конце лабиринта.

- Ребята, сегодня на уроке мы с вами будем строить свой лабиринт — из гимнастических скамеек. А потом проведём соревнования по ориентированию».

Ходьба с переходом в бег. Выполнять поточным способом в обход в колонну по одному, соблюдая дистанцию (1,5 мин).

Комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке:

1. И.п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног; 1—2 — руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз. Дыхание: на счёт 1—2 — вдох, 3—4 — выдох. 2. И.п. — сесть поперёк скамейки верхом, руки на поясе; / — поворот туловища вправо; 2 — и.п.; 3 — поворот туловища влево; 4 — и.п. Повторить в каждую сторону 4 раза. Дыхание произвольное.
3. И.п. — присед продольно, держась за дальний край скамейки; / — поднять правую прямую ногу; 2 — и.п.; 3 — поднять левую прямую ногу; 4 — и.п. Повторить левой, правой ногой 4 раза. Дыхание произвольное.
4. И.п. — сесть на край скамейки, ноги прямые, хват руками снизу за край скамейки; 1—2 — сгибая ноги в коленях, сесть на пол; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз. Дыхание произвольное.
5. И.п. — сесть поперёк скамейки, руки в стороны; / — наклон туловища вправо, коснуться правой рукой пола, левая рука вверху; 2 — и.п.; 3 — наклон туловища влево, коснуться левой рукой пола, правая рука вверху; 4 — и.п. Повторить в каждую сторону 4 раза. Дыхание произвольное.
6. И.п. — встать лицом к скамейке, левая нога носком на скамейке, руки на поясе; 1—7 — прыжки на правой ноге; 8 — сменить положение ног; 9—16 — прыжки на левой ноге. Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

Перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

Основная часть (25 мин)

Построение лабиринта. Все скамейки пронумерованы, каждую нужно поставить на отведённое для неё место в спортивном зале. Педагог называет номер скамейки и показывает её место.

Дети знакомятся со схемой расположения гимнастических скамеек в спортивном зале и шести контрольных пунктов (КП) для состязания по ориентированию.

Игра на ориентирование в пространстве «Гимнастика сторон горизонта». Педагог с помощью компаса определяет направление на север, и все поворачиваются лицом на север. Затем он объясняет, что если встать лицом на север, то сзади будет юг, слева — запад, справа

— восток. Педагог называет ту или иную сторону горизонта, задача детей — как можно быстрее повернуться лицом в названную сторону.

Учит детей правильно определять стороны горизонта, понятиям «налево», «направо», «спереди», «сзади».

Соревнование по ориентированию. Каждый ребёнок на старте получает карту для ориентирования и зачётную карточку. Проходит по лабиринту, находит отмеченные на карте КП, заносит их код (буква алфавита) в карточку. Если все КП найдены правильно, из букв получится зашифрованное слово.

Результат участника определяется по времени прохождения дистанции и правильности нахождения КП. Данное состязание развивает быстроту, ловкость, сообразительность, умение сосредоточиваться при выполнении задания.

Зачётная карточка ребёнка содержит такие сведения: код карты, фамилию, имя, время финиша и старта, показанный результат, занятое место, а также код (буква алфавита) каждого из найденных КП.

Заключительная часть (5 мин)

Построение, подведение итогов занятия. Объявить результаты соревнования. Каждому участнику выдать его карточку. Отметить победителей среди мальчиков и девочек.

Приложение 9

Отношение подростка к Отечеству

(методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В.)

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте их и определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Оценить степень о согласия или несогласия можно в баллах (от «+4» до «-4»);

«+4» – несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» – да, конечно (сильное согласие);

«+2» – в общем, да (среднее согласие);

«+1» – скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» – ни да, ни нет;

«-1» – скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» – в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» – нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» – нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие). Постарайтесь быть искренними. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они отражали ваше мнение.

Утверждения:

1. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.

2. Я многим обязан своей стране.

3. Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности.
4. День Победы (9 мая) – праздник только для ветеранов и пожилых людей.
5. Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина.
6. Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о своей Родине.
7. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я предпочитаю в своей.

Обработка результатов: результаты получаются путем сложения баллов. При этом в ответах на вопросы 1, 4, 5 знак меняется на противоположный.

Интерпретация результатов:

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Для него Родина не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

От +1 до +14 баллов (сituативно-позитивное отношение) – подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревца. Однако ему кажется, что-то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам может и не предложить.

От -1 до -14 баллов (сituативно-негативное отношение) – подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об её «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное) – можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи – это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память – это не то, за что можно получить дивиденды.