**Развивающее обучение на уроках физической культуры средствами туризма и спортивного ориентирования**

**Куденок Алексей Игоревич, учитель физкультуры**

**Тема: Спорт в школе и здоровье детей. Внеклассная работа**

Главным принципом уроков физической культуры с элементами туризма и ориентирования является направленность на развитие индивидуальных способностей ребенка, поддержания у него положительного эмоционального состояния. В результате такого построения уроков спортивные достижения и результаты уходят на второй план. В достижении этой цели незаменимую роль играют развивающие игры туристской направленности и элементы ориентирования в закрытых помещениях и на улице.

**1. Туризм на уроках с младшими школьниками.**

Туристские умения и навыки надо обязательно прививать детям уже в начальной школе. В этом возрасте школьники смотрят на мир широко открытыми глазами и, как губка, впитывают в себя все интересное. А занятия туризмом и увлекательны, и полезны.

Уроки физкультуры с использованием средств туризма в младшем школьном возрасте имеют свои особенности.

Во-первых, в содержании таких уроков включают не только выполнение разнообразных физических упражнений, но и формирование знаний о природе, отношения человека к природе, учит коллективизму, товариществу и взаимопониманию, что, несомненно, делает их познавательно-образовательными и носит воспитательный характер.

Во-вторых, урок физической культуры с использованием средств туризма, подчинен единой сюжетной линии и игровой форме, что обеспечивает интерес и потребность в физических упражнениях.

В-третьих, уроки с использованием средств туризма проводят на открытом воздухе, что позволяет решать одну из главных задач физической культуры – оздоровительную.

При планировании уроков физической культуры с использованием средств туризма необходимо использовать как природное, так и социальное окружение, а также сезонные особенности. В период межсезонья, а также при плохих погодных условиях урок физической культуры проводят в спортивном зале с использованием гимнастического оборудования, другого навесного спортивного оборудования, специальных приспособлений.

С учетом содержания всех видов туристской подготовки, а также возрастных особенностей учащихся, мы разработали познавательно-образовательные уроки-тесты, уроки-соревнования, уроки-путешествия и т.п. для детей младшего школьного возраста.

**2. Ориентирование на уроках с младшими школьниками.**

Как сделать урок более емким, насыщенным вбирающим в себя знания из других предметных дисциплин (физики, естествознания, географии, астрономии и т.д.), позволяющим школьнику реализовать свои физические и интеллектуальные возможности с наибольшей полнотой? Одним из решений этой проблемы могут быть уроки с элементами спортивного и туристского ориентирования.

Работа эта хлопотная, но интересная. Ведь ориентирование – интеллектуальный вид деятельности, когда учащийся не просто совершает пробежку по красивой пересеченной местности, но в тоже время и размышляет, в уме прикидывая пройденные расстояния, корректируя направления движения и внимательно фиксируя окружающее. На лицо не однообразный, зачастую бездумный, кроссовый бег по команде учителя, а беговые действия с активным включением в работу головного мозга, всех его анализаторов, с задачей выбора оптимального варианта пути с одной стороны, а с другой – высокий эмоциональный подъем. Холодный расчет и горячее сердце здесь прекрасно сочетаются. По образному выражению спортивное ориентирование еще называют «лесными шахматами».

В основе уроков с элементами ориентирования лежит принцип последовательности и ступенчатости процессов обучения, начиная с младших школьников, продолжая в среднем школьном звене. В начальных классах используются эстафеты и подвижные игры не большой продолжительности с элементами поиска, чтобы ребята могли ориентироваться относительно строений, сооружений различного рода, площадных ориентиров, различных направлений движения т.п. Например, на нарисованной карте класса, дети отмечают, где будут находиться какие-либо предметы (парты, стулья), а затем меняют их расположение. После этого предлагают напарнику вернуть предметы по предложенному рисунку. В ходе игр дети приобретают умение держать карту правильно, т.е. ориентировать карту по большим ориентирам (окнам, дверям, стенам).

В среднем звене школьники закрепляют знания, полученные в младших классах. Учитель усложняет игры, учитывая индивидуальность каждого ребенка. Подвижная игра «День и ночь» предполагает для убегающих наличие «домиков», которые находятся в противоположных сторонах площадки. В этой игре ребята учатся определять направления север-юг или восток-запад, т.е. стороны горизонта, что очень важно для дальнейшего обучения ориентированию.

Уже в конце учебного года ученики самостоятельно вычерчивают карту своего класса. Дальнейшая ступень обучения является установка на карте класса, рекреации школы, спортзала, школьной площадки нескольких контрольных пунктов (КП) с заданием для класса – обнаружить их.

Интересно могут проходить уроки ориентирования при школьной территории. Одним из основных методических средств для достижения должного эффекта занятий является максимально возможные сочетания обычного набора физических упражнений с ориентированием. В таком случае ученики наряду с приобретением знаний по ориентированию получают нагрузку существенно больше, чем на обычном уроке, за счет волны эмоционального подъема.

Для достижения и выполнения поставленных целей и задач в процессе реализации уроков физической культуры с элементами ориентирования необходимо иметь простейшие карты-схемы школьных помещений, этажей, а также карту школьного двора с нанесенными точками контрольных пунктов, установленных на объектах.

**3. Система обучающих соревнований по ориентированию.**

**Цели и задачи:**

осуществление активного оздоровительного отдыха учащихся средствами различных форм ориентирования;

пропаганда здорового образа жизни, использование ориентирования как средства укрепления здоровья;

совершенствование форм и методов проведения массовых мероприятий по ориентированию;

широкое вовлечение все большего количества школьников к регулярным занятиям ориентированием;

популяризация различных видов и форм ориентирования;

совершенствование навыков туристского и спортивного ориентирования;

повышение технического уровня ориентирования младших и старших школьников.

1 уровень обучения.

Обучающее и развивающее ориентирование с использованием упрощенного «Лабиринта».

Обучение азам ориентирования проводит образовательное учреждение, взявшее на прокат «Лабиринт» на определенный промежуток времени.

Обучаемая категория: учащиеся начальной школы (1-4 классы).

По окончании обучения желательно провести тестирование (рефлексию) в форме соревнований. Соревнования проводятся отдельно среди мальчиков и девочек по двум подгруппам: 1-2 классы и 3-4 классы. Желательно провести награждение победителей по каждой подгруппе.

Для участия в следующем уровне обучения определить состав сборной команды школы среди учащихся 3-4 классов в количестве 6 человек (не менее двух девочек).

Следующие уровни системы обучения проходят в форме соревнований по отдельным возрастным категориям учащихся и различным видам ориентирования.

2 уровень обучения.

Ориентирование в закрытых помещениях.

Проводится в зданиях школ, спорткомплексов и т.п.

Возрастные категории: учащиеся 3-4 классов и 5-6 классов.

По форме могут проводиться как личные соревнования, лично-командные, командные (эстафеты).

Соревнования проводятся отдельно среди мальчиков и девочек по двум подгруппам: 3-4 классы и 5-6 классы. Желательно провести награждение победителей по каждой подгруппе.

Используется поэтажная план-схема здания школы, на которой нанесены дистанции соревнований. План-схема черно-белая или цветная.

3 уровень обучения.

Городское ориентирование.

Проводится на территории школьных участков, дворов, скверов, микрорайонов, стадионах и т.п.

Возрастные категории: учащиеся 5-6 классов, 7-8 классов.

По форме могут проводиться как личные соревнования, лично-командные, командные (эстафеты).

Соревнования проводятся отдельно среди мальчиков и девочек по двум подгруппам: 5-6 классы и 7-8 классы. Желательно провести награждение победителей по каждой подгруппе.

Используется карты-схемы территорий школьных участков, дворов, скверов, детских площадок, стадионов и т.п. (желательно в цветном варианте).

4 уровень обучения.

Парковое ориентирование.

Проводится на территориях городских парков достаточно большой площади, лесопарковых зонах массового отдыха.

Возрастные категории: учащиеся 7-8 классов и 9-10 классов.

По форме могут проводиться как личные соревнования, лично-командные, командные (эстафеты).

Соревнования проводятся отдельно среди мальчиков и девочек по двум подгруппам: 7-8 классы и 9-10 классы. Желательно провести награждение победителей по каждой подгруппе.

Используются цветные карты парков, больших скверов, лесных окраин населенных пунктов, выполненные в условных знаках международной федерации ориентирования.

**4. Примерный план проведения общешкольного спортивно-оздоровительного мероприятия «Неделя ориентирования в школе».**

**Цели:**

пропаганда здорового образа жизни, оздоровление учащихся разного возраста;

привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, в частности к спортивному ориентированию;

широкое вовлечение все большего количества учащихся к регулярным занятиям ориентированием;

популяризация различных видов и форм ориентирования.

**Задачи:**

повысить мотивацию интереса у детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

увеличить двигательную активность учащихся;

развивать мыслительную деятельность учащихся, способность ориентироваться в пространстве и на местности;

включать механизмы одновременного действия активной мыслительной и физической деятельности.

Место проведения:

учебные кабинеты (классы);

рекреации;

спортивный или актовый залы;

один или несколько этажей школы;

школьный двор и прилегающая к нему территория (без интенсивного транспортного движения).

**Виды ориентирования:**

ориентирование в небольших помещениях( кабинетах, спортивном или актовом залах);

ориентирование с использованием мини-лабиринта;

ориентирование в закрытых помещениях (один или несколько этажей в здании школы);

дворовое ориентирование (заданное направление или по выбору).

**Возрастная дифференциация учащихся.**

Очень важно, чтобы при подготовке и проведении данного мероприятия учитывалась разновозрастная специфика учащихся школы, проводилось дифференцирование построения логики подготовительных занятий и проведения спортивной части мероприятия. Возможно проведение мероприятия по следующим схемам:

начальное звено (1-4 кл.) – среднее звено (5-8 кл.) – старшее звено (9-11 кл.);

начальное звено (2-4 кл.) – среднее звено (5-7 кл.) – старшее звено (8-10 кл.), учащиеся 11-х классов выступают в качестве инструкторов и организаторов мероприятия;

по параллелям: 1-2 кл.; 3-4 кл.; 5-6 кл.; 7-8 кл.; 9-10 кл.; учащиеся 11-х классов выступают в качестве инструкторов и организаторов мероприятия;

предложить свою схему и идеологию мероприятия.

**Программа проведения мероприятия.**

Понедельник.

Проводятся собрания или линейки по звеньям, где объявляется и разъясняется программа «Недели ориентирования». Объявление о начале «Недели ориентирования» вывешивается на видном месте.

Проводится заседание оргкомитета школы по проведению «Недели ориентирования» во главе с директором школы, на котором присутствуют: зам. директора по воспитательной работе, классные руководители, учителя физкультуры, актив учащихся и родителей, где распределяются обязанности каждого члена оргкомитета.

Вторник. (проводится в послеурочное время)

Младшее звено – составление схемы классной комнаты. Сначала на доске с помощью учителя. Затем зарисовывание ее на тетрадном листе в клеточку с указанием фамилии изготовившего схему. Возможный вариант: это может сделать старшеклассник по заранее подготовленной схеме класса.

Среднее звено – составление плана (схемы) участка этажа (рекреация, холл, часть коридора, спортивный зал, актовый зал и т.п.). Зарисовывается также на тетрадном листе в клеточку с указанием фамилии изготовившего схему. Работа выполняется под руководством учителя географии или старшеклассника, которые имеют уже готовую схему или план участка этажа. За основу можно взять план пожарной эвакуации школы или поэтажный план здания школы.

Старшее звено – составление плана или схемы одного из этажей школы. Учителю или инструктору – старшекласснику желательно иметь готовую (для образца) план-схему. За основу берется поэтажный план здания школы.

Среда. (проводится в послеурочное время по графику, не пересекаясь во времени и пространстве между звеньями).

Проводятся учебно–тренировочные соревнования по подготовленным план–схемам внутри звеньев. Проводят ответственные (закрепленные за каждым классом) старшеклассники под руководством классных руководителей. Подводятся итоги с определением места каждого участника. Желательно провести награждение победителей среди мальчиков и девочек призами или сувенирами. Для этого можно привлечь родительский комитет.

Четверг. (по графику уроков физической культуры, в перемены и послеурочное время. График составляют учителя физической культуры.)

Проводятся учебно-тренировочные соревнования в мини-лабиринте. В зависимости от желания, погоды и возможностей устанавливается в здании школы (холл, спортзал, рекреация и т. п.) или на территории школьного двора. Проводится силами ученического актива без привлечения учителей. Объявляется результат каждого участника. Общие результаты не подводятся.

Пятница. (проводится в послеурочное время).

Проводятся забеги по классам с целью определения сильнейших в классе и формирования сборной класса – 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек). В составе сборной возможны варианты (количественные и по полу). Забеги проводятся по графику и в специально отведенных местах.

Начальное звено – классная комната и часть прилегающего этажа.

Среднее звено – этаж и спортзал ; этаж и актовый зал; или другие варианты.

Старшее звено – школьный двор(возможны всякие другие варианты).

Обслуживают актив старшеклассников и учителя физической культуры.

Суббота. (желательно уроки отменить или провести по сокращенной схеме).

Проводятся финальные забеги сборных команд классов по звеньям. Остальные учащиеся выступают в качестве болельщиков. Можно объявить конкурс «На лучших болельщиков». Забеги разнести по времени. График забегов объявить заранее.

Забеги начального звена – ориентирование на части этажа с забеганием в классную комнату. Подведение итогов и награждение личников (мальчиков и девочек) и команд классов, занявших первое, второе и третье места. Обслуживают соревнования актив старшеклассников и учителя начальных классов.

Забеги среднего звена – ориентирование в школьном здании с использованием одного или двух этажей и мини-лабиринта. Подведение итогов и награждение личников (мальчиков и девочек) и команд классов, занявших первое, второе и третье места. Обслуживают соревнования актив старшеклассников и учителя классов.

Забеги старшего звена – используют схему среднего звена + по карто-схеме территории школьного двора. Если нет карто-схемы школьного двора, то можно использовать простейшую схему, скопировав план школьного двора. Возможно использование любой другой схемы проведения соревнований. Подведение итогов и награждение личников (мальчиков и девочек) и команд классов, занявших первое, второе и третье места. Обслуживают соревнования актив старшеклассников и учителя классов.

Данное мероприятие традиционно ежегодно, входит в план работы школы, и посвящен какому-либо празднику (Всемирный день туризма-27 сентября; Всемирный день ребенка-май; День здоровья - в течение учебного года и т.д.).