**ПЛАН - КОНСПЕКТ ГУРТКОВОГО ЗАНЯТТЯ**

**Дата проведення: 27.01.2014 р.**

**Тема заняття: “Траверс схилу”**

**Місце проведення: спортивний майданчик**

***МЕТА І ЗАДАЧІ ЗАНЯТТЯ:***

**1.** Повторити як визначити місце та обладнання бівуака.

**2.** Вивчення техніки пішохідного туризму на етапах:

а) рух по жердинах;

б) переправа через умовну річку в брід;

в) траверс схилу;

г) спускання по схилу спортивним способом.

**3.** Виховання сміливості, уваги, спритності, колективізму в проведенні рухливих ігор та естафет.

**Необхідний інвентар**:

секундомір, свисток, туристське спорядження:

туристська система, мотузки, карабіни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частини заняття | ЗМІСТ ЗАДАЧ ЗАНЯТТЯ | Загально-методичні вказівки |
| Підготовча частина | Шикування класу по росту.  Здача рапорту черговим.  Повідомлення задач заняття.  1. Ходьба та її види:  а) на носках,  б) на п’ятках,  в) на внутрішній стороні стопи,  г) на зовнішній стороні стопи.  2. Стрибкові вправи.  3. Розминочний біг.  Ходьба з виконанням вправ на відновлення дихання.  Проведення загально-розвиваючих вправ.  Перешикування класу для проведення основної частини заняття.  Підготовка місць занять. | Організовано Нагадати правила техніки безпеки під час занять.  Руки на пояс.  Руки за голову.  Руки на пояс.  Руки на пояс.  Слідкувати за вірним диханням.  Організовано.  Виконувати на місці. Слідкувати за вірним виконанням вправ. |
| Основна частина | 1. Повторити як визначити місце та обладнання бівуака  Учні розповідають як на тій чи іншій місцевості вони розмістили б свій бівуак.  Перешикування класу.  2. Підготовка учнів до участі у тренуваннях та змаганнях з туристської техніки на етапах.  Приготувати системи та перевірити їх вірне одягання.  Повторити вузли, які необхідні при виконанні вправ на етапах.  Перевірити справність карабінів.  Розповісти і на практиці закріпити основні правила:  а) виконання руху по жердинах;  - підготування жердин для руху.  б) переправа через умовну річку в брід;  в) траверс схилу;  г) спускання по схилу спортивним способом.  Поділити клас на команди  Після підготовчих занять провести гру «Хто швидше?» для подолання туристської смуги перешкод з вивчених на уроці етапів.  Пререшикування класу.  Прибирання місць занять | Слідкувати за вірним вибором місця для бівуака.  Нагадати правила техніки безпеки при проходженні етапів туристської смуги перешкод.  Підготувати необхідне туристське спорядження.  Слідкувати за вірним виконанням вправ.  Виконувати ігровим методом.  Самостійно учнями. |
| Заключна частина | Перешикування класу в одну шеренгу  Проведення малорухливої гри «Хто швидше знімить систему».  Підведення підсумків заняття.  Завдання додому.  Організований вихід з заняття. | Виконувати  ігровим методом.  Виставити оцінки.  Удосконалювати та повторювати вивчену на уроці тему з туризму. |
| *По закінченні заняття-* ***пульс у нормі*** |  |