**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. | ОрганізованоНагадати 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 бівуакаУчні 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 командиПісля 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*** |  |