

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ
ГОЛОСІВСЬКОЇ РАЙОННОЇ В МІСТІ КИЄВІ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

**Використання модулів «спортивний туризм»
і «скелелазіння» на уроках фізичної культури**

Методична розробка
Платоненка Володимира Івановича
вчителя фізкультури
спеціалізованої школи I-III ступенів
з поглибленим вивченням англійської
та італійської мов №130
імені Данте Аліг'єрі міста Києва

Київ 2021

Зміст

1. Розділ I Скелелазіння на уроках фізкультури	3
1.1. Пояснювальна записка	3
1.2. Скелелазіння як вид спорту	4
1.3. Використання скелелазіння як рухової активності	5
1.4. План-конспект уроку для учнів 5-6 класів	6
1.5. Висновки	10
2.Розділ I Спортивний туризм на уроках фізкультури	11
2.1 Актуальність	11
2.2 Пояснювальна записка	14
2.3 Аналіз досліджень і публікацій	14
2.4 План-конспект уроку для учнів 1-2 класів	16

Розділ I. СКЕЛЕЛАЗІННЯ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ

1.1 Пояснювальна записка

Створення освітнього середовища, яке б стимулювало сучасних школярів до активного рухового режиму, підвищувало б розуміння і зацікавленість у розвитку своїх фізичних якостей, спонукає вчителя шукати нові форми активностей.

Багато нинішніх учнів надають перевагу комп'ютерним іграм, ігноруючи рухливі, що призводить до низького рівня фізичного розвитку, швидкої втомлюваності.

З переходом з молодшої школи до середньої зацікавленість у фізкультурі різко падає. Все більше часу діти проводять у телефонах. А уроки фізкультури, не забезпечені достатньою матеріальною базою, не спроможні подолати вплив соціальних мереж та комп'ютерних ігор на учнів. Падінню престижу фізкультури сприяє мала кількість або відсутність спортивних масових заходів, не розуміння багатьма батьками значення фізкультури для фізичного розвитку дітей.

Сучасні освітні програми пропонують модульні і мультимодульні форми організації уроків. Учням на початку чверті пропонують на вибір кілька модулів. Вибравши один з них, учні об'єднуються в групи за інтересами і виконують запропоновані вправи. Одним з таких модулів може бути скелелазіння.

1.2 Скелелазіння як вид спорту

Олімпійський, з 2020 року, вид спорту, який полягає у вільному лазанні по природному (скелі) або штучному (скеледром) рельєфі. Цей самостійний вид спорту виділився з альпінізму. Скелелазіння є складно координаційним видом спорту, в якому фізична, технічна і ментальна складова мають приблизно однакову вагу.

Перші наскельні малюнки, знайдені на території Китаю, зображують людину на скелі, датуються 400 роком до нашої ери. Скелелазіння як окремий вид діяльності з'явився у другій половині XIX століття в Англії, Німеччині та Італії.

Під час світових воєн бойові дії в горах вели спеціально підготовлені гірські стрільці, що стало причиною масового захоплення альпінізмом і скелелазінням після II світової війни. Перші змагання зі скелелазіння почали проходити в кінці 1940-х років в СРСР. З 1987 року почали проводитись міжнародні змагання зі спортивного скелелазіння. У 2020 році МОК визнав скелелазіння олімпійським видом спорту. Перші олімпійські нагороди були розіграні в Токіо в 2021 році.

Види спортивних дисциплін скелелазіння

- Лазіння на складність: необхідно піднятись на висоту (25 метрів для чоловіків та 20 для жінок) з нижньою страховкою. Спортсмен долає трасу до фінішу або до зриву. Перемагає той, хто проліз вище.
- Швидкість – лазіння по еталонній штучній трасі. Мета – дістатись фінішу за найкоротший час. Найчастіше це парні перегони.
- Боулдеринг (з англ. лазіння по валунах) - змагання на серії коротких і складних трас з гімнастичною страховкою або спеціальними матами. З метою зменшення ризику травм спортсмени не піднімаються вище 4 метрів.

1.3 Використання скелелазіння як рухової активності

На уроках фізкультури найдоцільніше використовувати боулдеринг як більш доступний варіант. Добрим тренажером для цього стане звичайна шведська стінка. Якщо в школі встановлений скеледром, навіть маленький, це значно покращить результати роботи. Збудувати його самостійно зовсім не складно, маючи якийсь фінансування. Ідеально підходить інтерактивний скеледром 12CLIMB, який можна встановити безкоштовно, вигравши голосування в Громадському Бюджеті. На сьогодні в київських школах встановлено близько 20 таких скеледромів.

12CLIMB - це інтерактивний скеледром. Він має підсвітку зачіпок і керується з допомогою телефону через додаток 12CLIMB. На телефоні у додатку вибирається маршрут необхідної складності і підсвічується. Учні виконують лазіння по зачіпках, що світяться. Маршрути можна міняти і створювати свої. Додаток дає можливість набирати бали за подолані траси, які сумуються і заносяться до рейтингу учасників заочного змагання. Це дає мотивацію до подолання якомога більшої кількості трас. В додатку є відеоуроки технічних прийомів.

Стежка героїв

Так називається тренувальна гра, що має за мету розвинути швидкісні, силові, координаційні якості учнів. Це проходження визначеного маршруту по периметру спортивного залу, не торкаючись ногами підлоги (руками можна), використовуючи різні опори: шведські стінки, підвісні перекладини, канати, «тарзанки», гімнастичні лавки, жердини тощо. Кількість перешкод і їх складність залежить від віку учнів і фантазії вчителя. Можна змінювати умови проходження, на швидкість (одне коло) чи витривалість (кілька кіл). Можна робити перегони вибуванням.

План – конспект уроку
з фізичної культури для учнів 5 класу

тема: скелелазіння

завдання уроку: - розвиток силових і координаційних здібностей;
- навчити лазінню по вертикальній площині;
- ознайомитися з технікою стрибка з висоти спиною вперед, технікою гімнастичної страховки .
- отримати емоційне задоволення від виконаних вправ.

Місце проведення: - спортивний зал

Інвентар: підвішена мотузка (тарзанка), шведська стінка, гімнастичні лави, навісні перекладини, м'які гімнастичні мати, автомобільні шини, жердина товщиною 7-8 см і довжиною 2,5 м., канат.

Тривалість: 45 хв

Вчитель : Платоненко В.І.

№ п\п	Зміст уроку	дозування	Організаційно – методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)			
1.	Шиккування, повідомлення завдань уроку, ІБЖ;	2 хв	Шиккування в одну шеренгу. Розповідь про «стежку героїв»
2.	Рух в обхід зали: - звичайний крок, руки в сторону; - біг в обхід зали - ходьба: на носках; на п`ятках; - на зовнішній стороні ступні; - на прямих ногах - біг з обертанням руками вперед	2,5 хв 15 сек 1 хв 30сек 15 сек 15 сек 10сек 10 сек 10 сек	- в одну колону, дистанція – 2-3 кроки - руки в сторони, – руки вгору в замку, долоні вгору - руки за головою, лікті назад, не опускати голову - руки на поясі. - руки вниз, долоні горизонтально вбік; - руки прямі;
3.	Перешикування в коло: - ЗРВ 1. піднімання на носки. 2. стискування і розтискування кулаків.	30 сек 10-15 раз 10 – 15	Інтервал витягнутих рук Руки вгорі, долоні вгору в замку, ноги разом; Руки перед грудьми, трохи зігнуті в ліктях;

	<p>3. пружне відведення рук назад.</p> <p>4. пружні нахили тулуба вбік.</p> <p>5. нахили тулуба вперед з прогином в поперековій частині на вдиху.</p> <p>6. прогини назад на видиху.</p> <p>7. об'єднана вправа (4-5): Нахил вперед – вдих, прогин назад – видих.</p> <p>8. зміна опорної ноги в присіді.</p>	<p>раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>По 10 раз в кожний</p> <p>10-15 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Руки вгорі, долоні вгору в замку, ноги на ширині плеч;</p> <p>руки – в замку за головою, лікті – в сторону і назад;</p> <p>руки – в замку за головою, лікті – в сторону і назад;</p> <p>ноги прямі;</p> <p>ноги – на ширині печ, руки на поясі, коліна прямі.</p> <p>ноги – на ширині печ, руки на поясі, коліна прямі.</p> <p>в.п. – присід на одній нозі, друга – в сторону, пряма, п'яти на підлозі, опора на руки або руки на колінах.</p>
4	Основна частина	25 хв	
1.	<p>«Стежка героїв» - Долання смуги перешкод, в місцях, де потрібно рухатись по підлозі, розміщуються автошини, учні йдуть по «купинах», одне коло:</p> <p>- тарзанка» - вихідний берег-край гімнастичної лави, цільовий – гімнастичний місток, ділянка перешкоди – гімнастичний мат (2-3 м);</p> <p>- Стрибок через «струмок» - з гімнастичного містка на гімнастичний мат ;</p> <p>- рух по гімнастичній лаві «гусячим кроком»;</p> <p>- «траверс скелі»- лазіння по шведській стінці в присіді вздовж,</p> <p>- ходьба по перевернутій гімнастичній лаві</p>	<p>5-6 хв</p>	<p>груповий метод, учні повертаються обличчям до стін і починають рух в тому місці, де вони стоять, рух – проти годинникової стрілки.</p> <p>-нижня рука - зігнута, верхня – пряма, коліна підняти до живота. Вір'ювка підвішена до баскетбольного щита.</p> <p>- двома ногами, Ширина «струмка» 100-120 см</p> <p>- лави стоїть широкою частиною вгору;</p> <p>Висота лазіння обмежується, руки прямі</p> <p>Руки в сторони, або контроль однією рукою стіни</p>

	<p>- рухохід по нависних перекладинах</p> <p>- гімнастичний перекид вперед ;</p> <p>- перехід по жердині;</p>		<p>Висота розміщення перекладин така, щоб ноги не торкались підлоги (на підлозі – ряд матів). Можливий рух з опорою ногами на шведську стінку. Виконується в групуванні;</p> <p>- дві шини, жердина закріплена, допомога товариша (хто пройшов – допомагає товаришу, тримає за руку, потім рухається далі);</p> <p>Шикування в кілька колон (по кількості секцій стінки). Кожна вправа виконується у вигляді естафети. Під секціями лежать мати. Висота лазіння – руками до верхнього щабля.</p> <p>Учень, що лізе наступним, страхує того, хто лізе зараз. (У всіх вправах такого типу).</p> <p>Руки тримаються на рівні обличчя, не відриваються.</p> <p>Ноги на першому щаблі, не рухаються.</p> <p>Рух починається з ніг. вгору і вниз.</p> <p>Акцентувати увагу на страховку.</p> <p>Захват щипком, ноги рухаються вільно, постановка ноги на носок.</p> <p>Висота навішування на</p>
2	<p>Спеціальні вправи на шведській стінці</p> <p>- просте лазіння, наступаючи на кожен щабель, перехват руками так само.</p> <p>- стрибки зі щабля на щабель.</p> <p>- перехвати щаблів двома руками одночасно.</p> <p>- почергове перестрибування і перехоплення щаблів.</p> <p>- те саме, використовуючи одну ногу або одну руку.</p> <p>- вільне лазіння, тримаючись руками за бокові дошки</p>	<p>До 10 хв</p> <p>1 прохід</p> <p>По 10 раз</p> <p>По 10 раз</p> <p>1 прохід</p> <p>1 прохід на кожную ногу і руку</p> <p>1 прохід</p>	
3.			

	<p>стінки.</p> <p>Вправи на навісних перекладинах:</p> <p>- підйом переворотом з допомогою ніг.</p> <p>- вихід в упор стрибком, прогин в упорі, погляд вгору, переворот вперед, зігнувши ноги.</p>	<p>1-2 хв або до тих пір, поки група не виконає в сумі визначену кількість 2-3 підходи</p>	<p>рівні грудей, групи формуються по зросту. Під перекладиною –мати.</p> <p>Без сторонньої допомоги. Невдала спроба зараховується як 0,5 перевороту. Чим менше торкань ногами до шаблів, тим краще.</p> <p>Намагатись після перевороту не торкнутись ногами підлоги, зависнути на зігнутих руках.</p>
5	<p>Заключна частина</p> <p>- шиккування в коло;</p> <p>- гра «рибалка»</p> <p>- вправи на відновлення: Сидячи «по-турецьки» підняти руки вгору і потягнутись. Гімнастика для пальців: Легко стиснуті кулаки, по чергово випрямляються пальці в різних комбінаціях (по одному, по два, по три тощо); Аплодисменти пальцями: По черзі, великими, вказівними, середніми і так</p>	<p>До 10 хв</p> <p>5 хв</p> <p>3 хв</p>	<p>Учні стрибають через мотузку, що рухається по колу. Учень, якого торкнулась мотузка, робить 5 штрафних присідань і продовжує гру. Можна грати на виліт. В колі. Руки прями, пальці в замку, долоні вгору. Потягування вгору і вбік.</p> <p>Долоні складені одна до одної, пальці вгору.</p>

	далі. Аплодисменти долоньями - організований перехід до класу		Вказується, що клас гарно провів урок і заробив аплодисменти.
--	---	--	---

Висновки

Уроки за модулями «скелелазіння» і спортивний туризм дають можливість мотивувати учнів, так як ці модулі дуже перекликаються з популярними серед дітей і молоді воркаутом і паркурком. Уроки характерні високою моторною щільністю і диференційованим навантаженням. Багато вправ вимагають командної роботи, що розвиває колективізм. Вони вимагають спеціальної кваліфікації вчителя і більш - менш обладнаного спортивного залу. Якщо в школі встановлений інтерактивний скеледром 12CLIMB, це дуже спрощує задачу. Уроки з використанням цього скеледруму і уроки на шведських стінках можна подивитись за посиланнями:

<http://www.youtube.com/playlist=PL8UJta8GwX6UevSqncWhXxvYH3wwyil>

Вони відзняті в нашій школі з вихованцями гурка спортивного туризму. Уроки веде Михайло Шалагін, майстер спорту зі скелелазіння, тренер школи скелелазіння.

Розділ 2

Спортивний туризм на уроках фізкультури

2.1 Актуальність

Формування, зміцнення та відновлення здоров'я підрастаючого покоління, збереження майбутнього нації – одне з основних завдань держави. Особливо актуальним воно є щодо дітей молодшого шкільного віку, оскільки негативний екологічний вплив навколишнього середовища, неефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня переважної кількості родин призвели до погіршення здоров'я людей від самого народження. Сьогодні як ніколи гостро стоїть проблема переорієнтування змісту освіти в бік оздоровлення дітей, створення умов для повноцінного, всебічного розвитку особистості. Сприяти розв'язанню цієї проблеми на рівні загальноосвітніх навчальних закладів може раціональна організація системи фізичного виховання, в тому числі використання дитячого туризму.

Туризм як нетрадиційна форма відпочинку та оздоровлення, формування життєвої компетентності набув сьогодні великого поширення. За твердженням учених, кожна людина для підтримки свого здоров'я має бувати на природі мінімум 200 годин, тобто 36 днів на рік.

У походах та переходах, як правило, комплексно реалізуються екологічні, красназвчі, тренувальні, оздоровчі та власне туристичні завдання. Для тренування зорової пам'яті проводяться ігри на запам'ятовування дорожніх орієнтирів, об'єктів, наприклад «Хто побачить більше прикмет»; для орієнтування на місцевості – вправи «Розвідка», «Знайди по слідах» тощо. У кінцевому пункті під час відпочинку дітям пропонують виконати різноманітні фізичні вправи на спритність, рівновагу, біг, різні види ходьби тощо.

Завдання оздоровлення в туристичних походах розв'язуються через правильну побудову розпорядку дня, раціонально організоване проходження

маршруту з дотриманням оптимального чергування фізичних навантажень та активного відпочинку, доцільне використання впливу природних чинників на всі системи організму, дотримання правил особистої та громадської гігієни.

Дитячий туризм дає змогу не тільки коригувати розвиток рухової сфери школярів, а й формувати їхні особистісні якості, зокрема сприяє формуванню здатності прогнозувати результати власної діяльності та поведінки, створює умови для розвитку прагнення пізнавати навколишній світ, самих себе, свої можливості. Таким чином, туризм як форма роботи складається з трьох важливих аспектів: оздоровчого, виховного й пізнавального.

Добре себе зарекомендували такі форми і види туристичної діяльності, як переходи, прогулянки-походи, екскурсії, цільові прогулянки, походи вихідного дня разом з батьками тощо, під час яких діти ознайомлюються з правилами поведінки у природі, на маршруті, набувають початкових навичок орієнтування на місцевості, опановують основні елементи техніки туризму, освоюють основи топографії (план, карта місцевості, вивчають умовні знаки на карті, складають план спортзали, групової кімнати, території навчального закладу тощо, беруть участь в іграх-пошуках, де потрібне вміння читати і креслити плани та карти місцевості).

Програма походу, як правило, включає:

- Виконання різноманітних завдань по дорозі;
- Подолання смуги перешкод;
- Розгортання та згортання біваку;
- Театралізовані ігри, співи, хороводи;
- Туристичний обід;
- Відпочинок;
- Різноманітні конкурси та змагання тощо.

Екскурсії та цільові прогулянки проводяться за такою тематикою:

- Воєнно-історичною (покладання квітів до пам'ятників загиблим героям, відвідини ветеранів тощо);

- Краєзнавчою (до краєзнавчого музею);
- Природознавчою (сезоні екскурсії до парку, гаю, водойми);
- Мистецькою (відвідування театру, концерту в «школі мистецтв», участь у міських святкових заходах).

Відомо, що одноманітні тренування з будь – якого виду спорту призводять до швидкої фізичної і психічної втоми спортсменів. Туризм є однією з найбільших захопливих форм організації оздоровлення і фізичного виховання саме завдяки різноманітності походів, змагань, зльотів. Позитивному емоційному сприйняттю природи на маршрутах. Спеціальні вправи допомагають відпрацювати технічні й тактичні прийоми, розвивати необхідні фізичні якості у невимушеній обстановці.

Дитячий туризм – не лише надійний засіб фізичного розвитку й оздоровлення школярів а й у поєднанні с краєзнавством – чудова можливість для закріплення знань про історію та особливості місцевості.

2.2 Пояснювальна записка

Сучасний етап розвитку освіти характеризується зростанням обсягу й інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності дітей, що призводить до зниження і без цього недостатнього рівня їхньої рухової активності. У зв'язку з цим доцільним є пошук такої форми організації фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти, у якій на тлі високого рівня рухової активності можливим стає розвиток пізнавальних здібностей і формування особистості дитини.

З огляду на вищезазначене, не викликає сумніву, що вдосконалення фізичного виховання дітей у навчальних закладах, врахування сучасної соціально - економічної ситуації сприяє прагненню багатьох педагогічних колективів до необхідності більш активного застосування засобів і форм туризму.

Подібна увага до цього засобу фізичного виховання не є випадковою, насамперед тому, що туризм як рухова діяльність людини на відкритому повітрі дозволяє позитивно впливати на фізичний розвиток зростаючого організму, на зміцнення і збереження його здоров'я.

2.3 АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Слід зазначити, що фізичний розвиток удосконалюється за об'єктивними законами, найважливішим із яких є закон єдності організму і середовища. Безперечно, суспільство може використовувати відповідні закони в необхідному для нього напрямку. Для дітей взаємодія із зовнішнім середовищем- це насамперед взаємодія з оточуючим їх природним і соціальним середовищем, яка полягає у створенні сприятливих умов для проведення занять з фізичної культури, а, отже, повноцінному фізичному розвитку, зміцненні здоров'я вихованців.

Ще Ю. А. Аркін зазначав, що в навколишньому середовищі дитячий колектив має знаходити не тільки оточення і матеріал, але і джерело збудження, яке б відкрило перед ним нові форми активності [1]. Не викликає сумніву той факт, що необхідною умовою нормального розвитку зростаючого організму є рухова активність дитини. Причому неабияке значення має рухова активність на повітрі. У зв'язку з цим процес фізичного виховання дітей шкільного віку має здійснюватися в певному науково-зумовленому режимі, що передбачає рухову активність в умовах зниженої температури повітря. Доведено, що рухова активність саме в таких умовах сприяє підвищенню усталеності організму до змін навколишнього середовища.

Саме тому в багатьох наукових дослідженнях ставиться і максимально вирішується питання максимального застосування ефекту раціонального об'єднання сил природи і різноманітної рухової активності дітей. Так, метою одних досліджень було вивчення ефективності проведення окремих форм організації фізичного виховання на повітрі впродовж року, інших -

можливість переносу всіх організованих форм фізичного виховання із приміщення на ділянку шкільного навчального закладу, третіх - організація рухової активності школярів у природних умовах. Результатом застосування вищезазначених досліджень було значне зниження випадків простудних захворювань і зменшення кількості школярів, які часто хворіють.

На думку Ю. П. Змановського, раціональна рухова діяльність має включати фізичне і розумове навантаження на сприятливому емоційному тлі, що може бути створене природним оточенням. За останні роки опубліковані дані щодо біохімічного аспекту в механізмі впливу фізичного навантаження на системи регулювання [4]. Встановлено, що фізичні навантаження на повітрі сприяють збільшенню продукції нейропептидів - особливих речовин, що продукуються мозком і відіграють важливу роль у прояві психічних функцій; це у свою чергу сприятливо впливає на настрій, поліпшення сну, підвищення апетиту тощо. Ю. П. Змановський дійшов висновку, що ці механізми складають матеріальну основу для нормального психічного розвитку дитини [4]. Говорячи про користь рухової діяльності на повітрі, не можна не зазначити, що різноманітні фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, неоднаковою мірою сприяють зміцненню здоров'я. Спеціальні дослідження активізували, за визначенням Ю. П. Змановського, проблему "оздоровлювальної вартості фізичних вправ" [4].

План – конспект уроку
з фізичної культури для учнів 1 класу

тема: туризм

- завдання уроку:**
- повторити шикування в шеренгу і в коло;
 - навчитися тримати дистанцію пі час руху кроком і бігом
- ;
- ознайомитися з технікою виконання перекиду вперед;
 - сприяти розвитку спритності, реакції зорові і звукові сигнали.

Місце проведення: - спортивний зал

Інвентар: підвішена мотузка (тарзанка), гімнастичні лави, навісна перекладина, м'які гімнастичні мати, автомобільні шини, жердина товщиною 7-8 см і довжиною 2,5 м.

Тривалість: 35 хв

Вчитель : Платоненко В.І.

№ п\п	Зміст уроку	дозування	Організаційно – методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв)			
1.	Шикування, повідомлення завдань уроку, ІБЖ;	2 хв	Шикування в одну шеренгу. Розповідь про «мандрівку за скарбами»
2.	Рух в обхід зали: - «літак – на зліт» - звичайний крок, руки (крила) в сторону; - «політ» - біг в обхід зали - ходьба: на носках; на п'ятках; «ведмедик» - на зовнішній стороні ступні; «пінгвін» - на прямих ногах - «вертоліт» - біг з обертанням руками вперед	1,5 хв 10сек 15сек 10 сек 10 сек 10сек 10 сек 10 сек	- в одну колону, дистанція – 2-3 кроки - руки тримаються в сторони, імітуючи крила – руки вгору - руки за головою, не опускати голову - руки в сторони, зігнуті вперед; - руки вниз, долоні горизонтально; - руки прямі;
3.	Перешикування в коло: - хоровод - розмикання на відстань витягнутих рук ;	1-2 хв 10-15 сек 1 хв	Взятися за руки, утворюючи «поїзд, паровоз з вагонами» - рух по колу танцювальним кроком; - руки в сторони;, відхід

	<ul style="list-style-type: none"> - ЗРВ (комплекс 1-2-3-4-5-6-7) 1 – ОС, 2 - упор присівши, 3 – упор лежачи, 4 – упор лежачи, ноги нарізно, 5 – упор лежачи, ноги разом, 6 – упор присівши; 7- встати, ОС ; - складка (нахил тулуба вперед). - ножиці (рух ногами вгору-вниз, вправо-вліво) 	<p>2 хв</p> <p>2 – 3 рази 2 підходи по 10 раз</p>	<p>назад</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторити три рази; - в положенні сидячи; - напівлежачи з упором на лікті;
	Основна частина	15 хв	
4.	<p>Долання смуги перешкод:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тазанка» - вихідний берег-край гімнастичної лави, цільовий – гімнастичний місток, ділянка перешкоди – гімнастичний мат (2 м); - Стрибок через «струмок» - з гімнастичного містка на гімнастичний мат ; - «печера» - ковзання по гімнастичній лаві на животі підтягуючи себе руками; - «траверс скелі»- лазіння по шведській стінці вздовж, зависання на навісній перекладині і зіскок на мат; - перекид вперед з допомогою; - перехід по жердині; 		<p>Поточний метод</p> <ul style="list-style-type: none"> -нижня рука - зігнута, верхня – пряма, коліна підняти до живота; Вірвочка підвішена до баскетбольного щита. - двома ногами, Ширина «струмка» 60-90 см - Над лавою ставиться зігнутий мат, один кінець впирається в стінку, другий підпирається автомобільною шиною, утворюючи арку над лавою - не вище другої сходинки, висота зіскоку - 20 см - ознайомити з технікою, підтримати і допомогти виконати перекид; - дві шини, жердина закріплена, допомога товариша (хто пройшов–допомагає товаришу, тримає за руку, потім біжить далі);

5	<p><i>Заключна частина</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування в шеренгу; - гра на увагу: - вибір командира на наступний урок (підведення підсумків уроку) - організований перехід до класу 	<p><i>До 10 хв</i></p> <p>1 хв</p> <p>5 хв</p> <p>1 хв</p>	<p>Гра «виклик по імені» підкидання м'яча з викликом учня по імені. Визвані учні вибігають, ловлять м'яч.</p> <p>Вибирається найбільш дисциплінований учень</p>



На уроці фізкультури. Тема – туризм.



Траверс скельної стіни

Література

1. Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы / Е. А. Аркин, А. В. Запорожец, В. В. Давыдов. - М.: Просвещение, 2006. - 445 с.
2. Буковская Г. В. Игры, занятия по формированию экологической культуры младших школьников / Буковская Г. В. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 192 с.
3. Булыгина И. И. Игра как наиболее эффективное воспитательное средство тураниматорской работы при организации детского досуга / И. И. Булыгина // Актуальные проблемы туризма'99. - М.: РМАТ, 1999. - С.2.
4. Змановский Ю. Ф. Учеба и здоровье / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание- 1988. - №10. - С.96-100.
5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Педан О.С., Коломоець Г.А., та інші) рекомендовано МОН України, наказ від 12 липня 2021 року, № 795
6. Навчальна програма «Фізична культура. 5 - 9 класи» (авт. Т. Круцевич та інші) ; (наказ МОН від 23.10.2017 № 1407).
7. Навчальна програма з позашкільної освіти «Юні туристи-краєзнавці»
Рекомендовано МОН України (лист МОН України №1/11-7081 від 14.07.2017).
8. Скелелазіння. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.
9. Скелелазіння – Вікіпедія <http://uk.m.wikipedia.org>wiki>.

