**План-конспект открытого занятия.**

**Дата и время проведения:** 7 декабря 2023 года, 15.20

**Место проведения:** г. Липецк, ОУ 51, спортивный зал.

**Педагог дополнительного образования** Зайцева О.П.

**Тема: «**Основы спортивного туризма. Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением».

**Цель:** Отработка подъёма с жумаром по перилам и спуска по периллам, используя ФСУ восьмерка

Формирование у обучающихся бережного отношения к снаряжению.

**Задачи:**

* закрепление знаний, умений и навыков о работе с личным снаряжением туриста, напомнить о том, как правильно его собирать;
* формирование у обучающихся бережного отношения к снаряжению
* развивать познавательные возможности, внимание, память, координацию;
* воспитывать аккуратность, наблюдательность.
* развивать физические данные;

**Инвентарь:** веревки, страховочные системы, карабины, жумары, рюкзаки, два стола, карточки с изображением снаряжения, магниты, магнитная доска, маты, мяч

**Используемые методические приёмы:**

- практический,

- наглядный (практический показ);

- словесный (объяснение, беседа);

- метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех);

**Организационные моменты:**

- проверка состояния места занятий,

- проверка состояния тренировочного инвентаря,

- подготовка музыкального сопровождения,

- проверка готовности учащихся к занятиям.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы занятия** | **Время** | **Содержание** |
| **1.** | Вводная часть | 3 мин. | Построение, объявление темы, цели и задач урока. |
| **2.** | Задание на настрой к занятию. | 5 мин | Объятия для создания доверительной атмосферы в коллективе Задания на концентрацию внимания, на настрой к уроку. |
| **3.** | Разминка,разогрев | 15 мин. | 1. Разминка на половину зала (бег с различной интенсивностью, скоростью, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, с прямыми ногами)

- упражнения для головы: наклоны крестом (4 повтора), круговое вращение (4 повтора в каждую сторону поочередно), повороты (8 повторов в каждую сторону поочередно);- упражнения для плеч: поднимание-опускание (8 повторов), вращение вперед-назад (8 повторов в каждую сторону поочередно), рывки руками (вверх-вниз);- упражнения для корпуса: наклоны в сторону, вперед-назад Рывки руками с разворотом корпуса в каждую сторону (8 повторений)- Вращение корпусом.-Вращение корпусом в положение наклон «мельница». - упражнения для тазобедренных суставов, коленных сустав, стопы.  Упражнения для ног: круговые вращения ногой(разминка тазобедренного сустава) (8 повторов в каждую сторону поочередно).- круговые вращения коленями (по 5 раз в каждую сторону)- Приседания (по 10 раз мальчики, по 7 раз девочки)- упражнения на разминку голеностопа: круговые вращения стопой. -упражнения на растяжкуГлубокий вдох, на выдохе наклон до параллели с полом (задержаться на 8 секунд)Вдох, на выдохе продолжаем движение корпуса вниз до наклона в положение «складка» (задержаться на 8 секунд) Через согнутые колени вырасти в исходное положение.Слегка согнув колено одной ноги, выставить вперед пяточку другой ноги, оставляя ее при этом ровной. Носочек тянем на себя и притягиваем корпус к ноге, рястягиваем мышцы ног.  |
| **4.** | Перерыв  | 1 мин | Учащиеся пьют воду.  |
| **5.** | Основная часть. Блок 1.Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. | 20 мин | - повторение пройденного материала (*Личное снаряжение — это все то, что необходимо лично каждому туристу*)- построились, рассчитались на 1 и 2. 1 номера вышли на два шага вперед, вторые остались гна месте. Разошлись на две группы.- перед каждой командой на столах разложены карточки на которых изображено туристское снаряжение, вам необходимо прикрепить на доску именно личное снаряжение. 1 человек может нести только 1 предмет (игра «собери рюкзак»)- проверка результата. Дети поясняют что именно и для каких целей необходимо.- сегодня мы с вами вспоминаем что нужно спортсмену для выхода и работы на дистанции. Итак, перед вами лежит оборудование. У каждой команды сейчас задача собраться для работы на дистанцию. Перед вами лежит оборудование. Ваша задача прибежать к фишке, надеть систему и вернуться к команде обратно- отработка подъёма с жумаром по перилам-отработка спуска по периллам, используя ФСУ восьмерка |
| **6.** | Перерыв  | 1 мин. | После интенсивных упражнений обучающиеся пьют воду, снимают системы |
| **7.** | Игра на концентрацию внимания и скорость реакции.  | 8 мин  | Игра с мячом «Лови»(учащиеся становятся друг напротив друга в шахматном порядке, прекидывая мяч, делают два шага назад на четный счет, два шага вперед на нечетный, возвращаются на исходную позицию с которой перекидывают мяч) |
| **8.** | Игра на сплочение  | 6 мин. | Общие объятия (Учащиеся встают в круг и берутся за руки. Ведущий предлагает ребятам посмотреть на тех, кто стоит через одного от них и затем взяться за руки с ними. Потом через двух от них и тоже взяться за руки с этими людьми и так далее, пока каждый не будет держаться за руки с человеком напротив.) |
| **9.** | Формирование у обучающихся бережного отношения к снаряжению (вторая часть основного блока)  | 15 мин | - с личным оборудованием, разобрались, но его мало иметь в наличии, важно бережно к нему относиться. Ваше оборудование, снаряжение – это в первую очередь ваша защита и безопасность и ваш комфорт. Потому что если оборудование находится в неухоженном состоянии, оно портится. - снова разбились на две команды- игра «собери оборудование» (учащиеся собирают карабины, жумары, восьмерки, состегивая их вместе в одну цепочку по два в ряд, собирают системы в рюкзаки, бухтуют веревки) |
| **10.** | Расслабляющий этап. | 3 мин | «Складка» Сидя на матах расслабляется тело. Фоном играет Симфония сердца (В.А. Моцарт) для более результативного расслабления |
| **11.** | Рефлективный этап | 3 мин | Обучающимся предлагается провести краткий анализ занятия по следующим вопросам: «Что нового узнали?», «Какими умениями и навыками сегодня овладели?», «Понравились ли вам разученные новые движения?». |
| **12.** | Итоговый этап | 4 мин. | Построение. Объятия в конце занятия. Подведение итогов. Плюсы и минусы на занятии. Домашнее задание. |