



Издательский дом
ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ

№ 10 (484) 16–31 мая 2010

Спорт в Школе

Методическая газета
для учителей физкультуры и тренеров



- Газета «Английский язык»
- Газета «Библиотека в школе»
- Газета «Биология»
- Газета «География»
- Газета «Дошкольное образование»
- Газета «Здоровье детей»
- Газета «Информатика»
- Газета «Искусство»
- Газета «История»
- Газета «Классное руководство
и воспитание школьников»
- Газета «Литература»
- Газета «Математика»
- Газета «Начальная школа»
- Газета «Немецкий язык»
- Газета «Первое сентября»
- Газета «Русский язык»
- Газета «Спорт в школе»
- Газета «Управление школой»
- Газета «Физика»
- Газета «Французский язык»
- Газета «Химия»
- Газета «Школьный психолог»

Подписные индексы: по каталогу «Роспечать»
для индивидуальных подписчиков: 32384
для предприятий и организаций: 32595
по каталогу «Почта России»:
для индивидуальных подписчиков: 79140
для предприятий и организаций: 79594

Внеклассные мероприятия

Туристическое ралли

Школьные турслеты похожи друг на друга, но... каждый раз хочется их разнообразить: дети не любят повторений, а турслет – это увлекательная игра, которая всем участникам должна приносить радость. Результат зависит от многих факторов, и в первую очередь от того, как хорошо учителя продумали все конкурсы, способы их оценивания и насколько готовы к соревнованиям дети.

Без тренировок – никуда

Туристический слет – это прежде всего соревнование по технике туризма, ориентированию на местности и другим туристическим навыкам. Соответственно, любому соревнованию должна предшествовать тренировочная работа. Как быть, если в классах никакой работы по туризму не ведется? Дети не ходят в походы и мало что умеют на практике. Значит, нужно их этому обучить.

Где взять время для таких тренировок? Можно использовать для этих целей уроки физкультуры, особенно если их три в неделю, а можно собираться по окончании учебного дня. С этой целью стоит составить расписание тренировок, на которых познакомить ребят с заданиями будущего туристического слета и предоставить возможность каждому попробовать выполнить тот или иной элемент. Команды классов в ходе тренировок могут определить тех, у кого лучше получается то или иное задание, и решить, кто будет представлять их класс на каждом конкретном этапе будущего турслета.

Нужно постоянно отрабатывать и навыки ориентирования на местности, а накануне турслета можно провести интегрированный урок «физическая культура + география» по этой теме, чтобы учащиеся могли вспомнить условные обозначения, применяемые на картах для спортивного ориентирования, повторить понятия «масштаб», «азимут» и др.

В школе – как в лабиринте

Самым простым вариантом ориентирования является спортивный лабиринт. Накануне турслета можно провести в школе мини-соревнования в спортивном зале. Карту для такого ориентирования составить очень просто. На лист бумаги формата А4 нужно нанести все линии разметки спортивного зала, сохраняя масштаб – это «тропы», которые хорошо видны в лесу. Для того чтобы усложнить маршрут, можно расставить в зале различные пре-



пятствия: наклонные и горизонтальные скамейки, барьеры, бруссы, бревно, перекладины, гимнастического коня и козла, стойки и планку для прыжков в высоту. Всё это оборудование превращается в «поваленные деревья», расположенные на пути к контрольным пунктам (КП). Как и в лесу, у учащихся есть выбор – преодолеть или обойти препятствие. В качестве контрольных пунктов можно использовать конусы.

Следующим этапом подготовки может стать новое состязание, проводимое уже в стенах школы, например Кубок первого этажа. Используя поэтажный план БТИ, дети должны самостоятельно или в парах найти определенное число контрольных пунктов. Также можно провести соревнование на Кубок второго, третьего этажа и даже всей школы, выдавая участникам новый поэтажный план только после того, когда будут найдены все КП на предыдущем этапе. Эти соревнования лучше проводить в вечернее время или до начала уроков, когда в школе нет занятий.

Последние приготовления

За неделю до турслета все классы знакомятся с Положением о нём. Каждый ученик для удобства подготовки получает Памятку участника.

Памятка туристу

Для участия в соревнованиях каждому туристу необходимо при себе иметь:

- рюкзак;
- компас – можно один на группу;
- запасную пару обуви или резиновые сапоги;
- комплект запасной одежды и шерстяные носки;
- перчатки – они обязательно нужны для преодоления препятствий на маршруте;
- куртку или накидку от дождя;
- средство от комаров;
- термос или флягу с водой или чаем;
- бутерброды или другие продукты питания;
- головной убор;
- карандаш или ручку.

Ориентирование без бега?

Разве можно представить себе туристический слет без ходьбы по лесу? Наиболее часто используемой формой проведения соревнований является контрольно-туристический маршрут, на котором участники команд, сопровождаемые классными руководителями и родителями, проходят маршрут через КП, где выполняют различные туристические задания. Как правило, такие соревнования превращаются в беготню, потому что учащиеся стремятся преодолеть маршрут как можно быстрее и в этой гонке часто совершают ошибки, что только увеличивает длину маршрута. В итоге дети быстро устают, а еще больше – сопровождающие их взрослые, и, помимо неудовлетворительного результата, все получают еще и негативные эмоции, а порой и травмы.

Более удобным вариантом прохождения контрольно-туристического маршрута являются соревнования, проводимые в формате ралли. В таком случае на результат команды совершенно не влияет

время прохождения всего маршрута в целом – на время выполняются только сами задания на КП. Результаты выполнения заданий заносятся в зачетную маршрутную карточку команды (см. табл. 1). Туда же записываются штрафные баллы, полученные командой при выполнении задания.

Даже если на одном КП образуется очередь из нескольких команд, классы могут не торопиться, а воспользоваться образовавшейся паузой для отдыха или подготовки, так как время ожидания нигде не учитывается.

Таблица 1

Зачетная маршрутная карточка команды _____ класса

Контрольные пункты	Время на этапе	Штрафные баллы	Подпись судьи	Примечания
КП-1				
КП-2				
КП-3				
КП-4				
КП-5				
КП-6				
КП-7				
КП-8				

Сумма времени _____

Сумма штрафов _____

Общее время _____

Место _____

Спецзадания маршрута

Количество участников, выполняющих задания на спецчастках, оговаривается заранее. В качестве контрольных заданий детям предлагается следующее:

- установка палатки;
- упаковка двух спальных мешков в чехлы;
- укладка рюкзака;
- распилка бревна;
- разгадывание туристического кроссворда;
- преодоление спуска и подъема спортивным способом;
- преодоление спортивного лабиринта – мини-ориентирование.

Практически все задания дифференцируются в зависимости от возраста учащихся. При распилке бревна у пятиклассников будет бревно меньшего диаметра, чем у шестиклассников, у тех – меньшего, чем у семиклассников, и т.д. При преодолении спуска и подъема старшеклассники проходят более длинную дистанцию. При укладке рюкзака учащимся 6-го класса предлагается упаковать в рюкзак на один предмет больше, чем



Штрафы за неправильное выполнение заданий на спецучастках

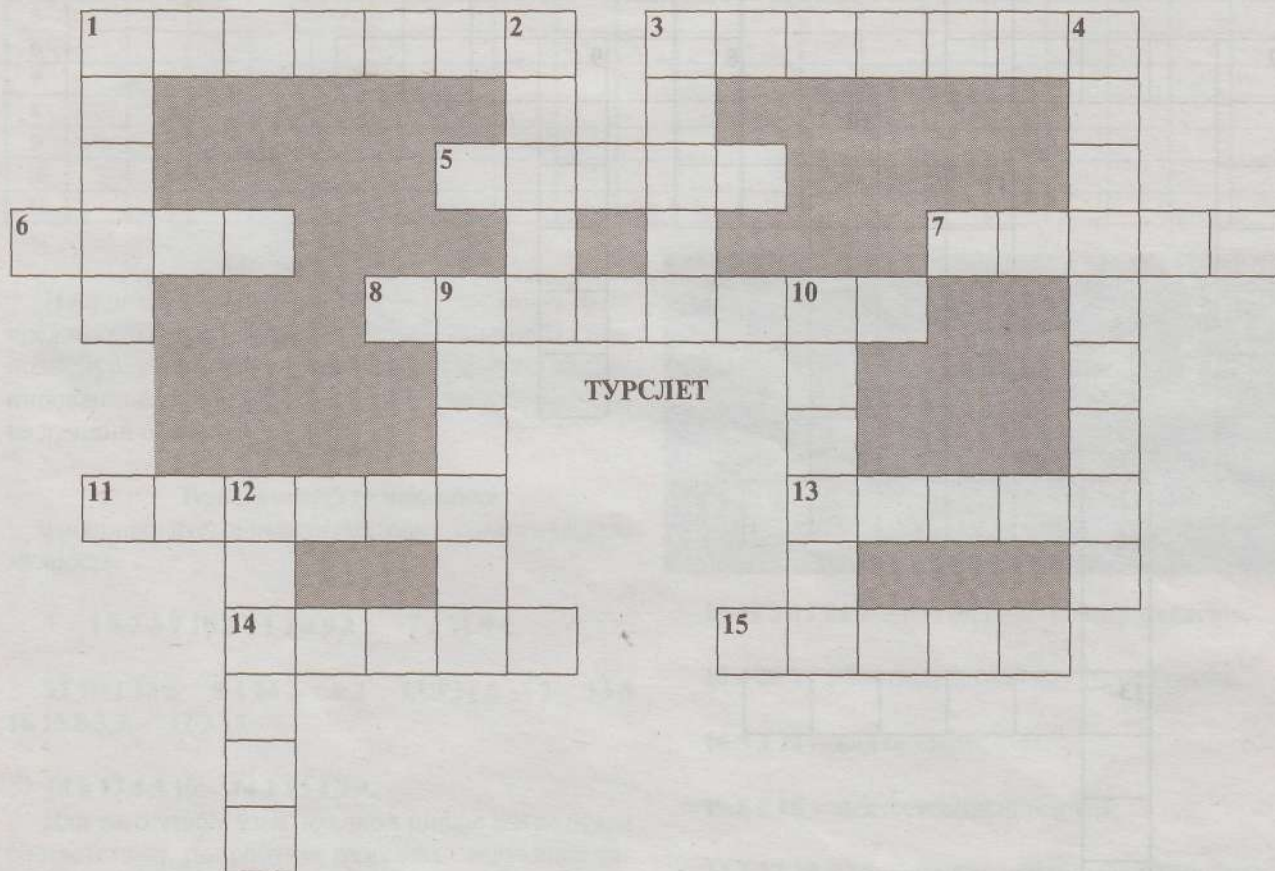
Преодоление подъема спортивным способом	
Преодоление подъема без перчаток (рукавиц)	2 балла
Преодоление подъема другим способом	1 балл
Двое на веревке	1 балл
Падение	1 балл
Преодоление спуска спортивным способом	
Преодоление спуска без перчаток (рукавиц), куртки	2 балла
Преодоление спуска другим способом	1 балл
Двое на веревке	1 балл
Падение	1 балл
Установка палатки	
Палатка установлена на неровном месте	1 балл
В задании участвовало более 5 человек	1 балл за каждого участника
Палатка стоит неустойчиво	1 балл
Палатка собрана неправильно	До 3 баллов
Группа не смогла упаковать палатку обратно в чехол (палатка разобрана неправильно)	До 3 баллов
Укладка рюкзака	
В задании участвовало более 5 человек	1 балл за каждого участника
Все вещи не уместились в рюкзак	1 балл за каждую вещь
Рюкзак собран неправильно	До 3 баллов
Упаковка двух спальных мешков	
В задании участвовало более 5 человек	1 балл за каждого участника
Мешок упакован неправильно	1 балл
Группа не смогла упаковать мешок в чехол	До 3 баллов за каждый мешок
Во время упаковки мешок испачкан	3 балла
Распилка бревна	
Задание выполнено без перчаток или с нарушением техники безопасности	2 балла
В распилке участвовало более 5 человек	1 балл за каждого участника
Спортивное ориентирование (лабиринт)	
Задание проводится в форме эстафеты. Состав команды – 5 человек. За каждый неправильно взятый КП начисляется 1 штрафной балл	
Разгадывание туристического кроссворда	
Кроссворд не разгадан	1 балл за каждое неразгаданное слово
В решении кроссворда участвовало более 5 человек	1 балл за каждого участника

пятиклассникам, а семиклассникам – на один предмет больше, чем шестиклассникам, и т.д. При разгадывании туристического кроссворда определяется минимальное количество слов, которые должны быть найдены, и от 5-го класса к 11-му возрастает на одно. В спортивном лабиринте количество контрольных

пунктов также увеличивается на одно от 5-го класса к 11-му. Помимо времени, судьи на спецучастках начисляют штрафные баллы. При подведении итогов соревнований суммируются время прохождения спецучастков и штрафные баллы, каждый из которых равен 30 дополнительным секундам (см. табл. 2).

Туристические кроссворды

Вариант 1



По горизонтали

1. Где ночует турист? 3. Что штурмует альпинист? 5. Тихая, безветренная погода. 6. Качество, необходимое туристу в походе. 7. Он нужен туристу хотя бы для того, чтобы кашу сварить. 8. Средство передвижения туриста по водным просторам. 11. Вид спорта. 13. Если все время идти туда, куда показывает синяя стрелка компаса, то можно прийти на Северный ... 14. Помогает туристу найти свое место. 15. Начало реки.

По вертикали

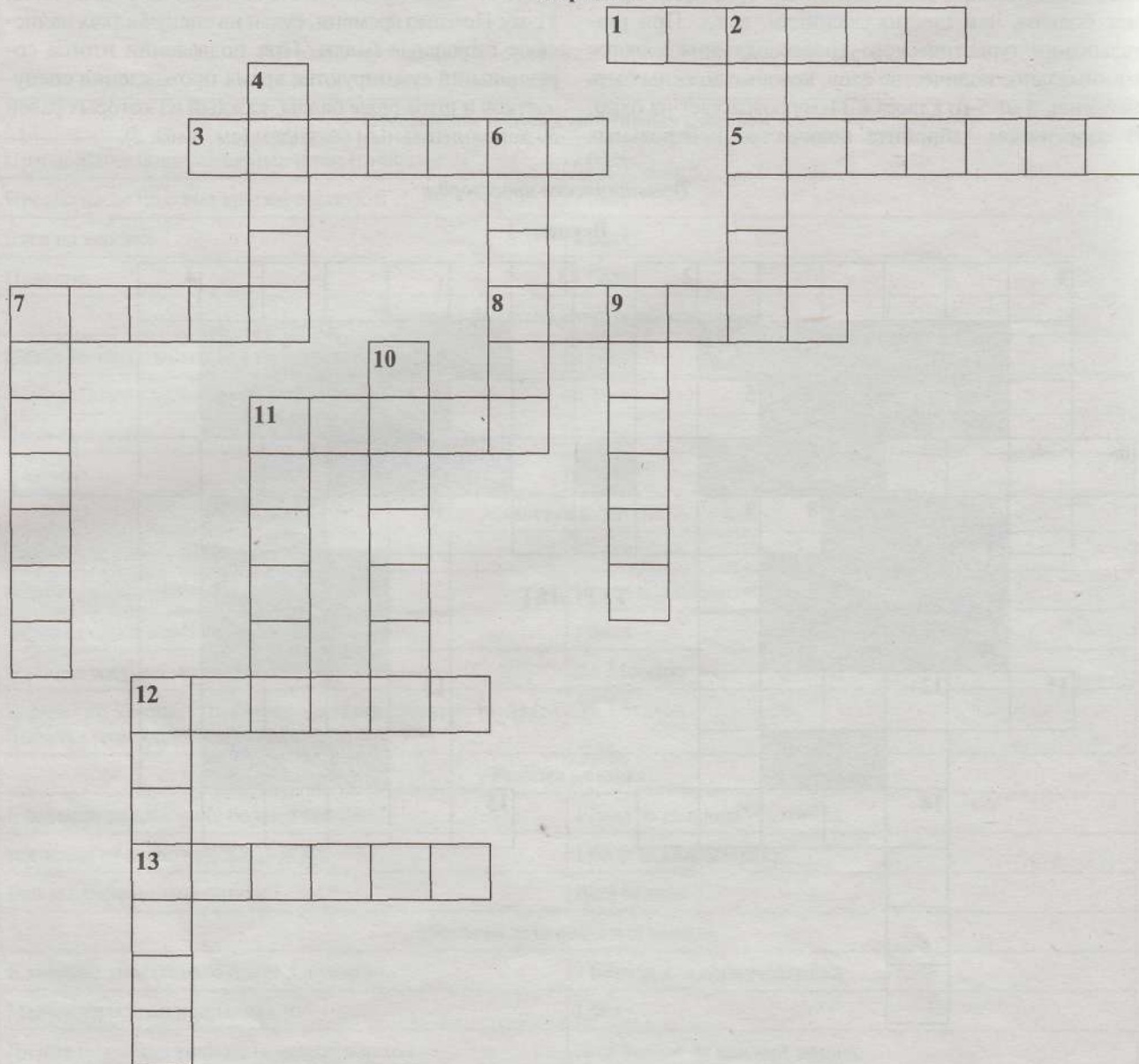
1. Что совершает турист? 2. Горная система в России. 3. Самая крупная река в Европе. 4. Спортсмен-скалолаз. 9. Угол между направлением на север и направлением движения туристов. 10. Специальный прибор для ориентирования на местности. 12. У черепахи – панцирь, а у туриста – ...

Ответы:

По горизонтали. 1. Палатка. 3. Вершина. 5. Штиль. 6. Лето. 7. Топор. 8. Байдарка. 11. Туризм. 13. Полюс. 14. Карта. 15. Исток.

По вертикали. 1. Поход. 2. Алтай. 3. Волга. 4. Альпинист. 9. Азимут. 10. Компас. 12. Рюкзак.

Вариант 2

**По горизонтали**

1. У школьника – портфель, а у туриста – ... 3. Дом для туриста. 5. Чем подробнее карта, тем он крупнее. 7. Самая крупная река Европы. 8. Спортсмен-путешественник. 11. Сторона света, куда всегда показывает черная или синяя стрелка компаса. 12. Столица Калмыкии. 13. Самое глубокое озеро в России.

По вертикали

2. Он необходим туристу для ориентирования. 4. Самая необходимая часть группового снаряжения. 6. Источник тепла для туриста. 7. Что штурмует альпинист? 9. Откуда лучше всего брать воду для приготовления пищи? 10. Высочайшая в мире вершина. 11. Без них костра не разжечь. 12. Самая высокая гора в России.

Ответы:

По горизонтали. 1. Рюкзак. 3. Палатка. 5. Масштаб. 7. Волга. 8. Турист. 11. Север. 12. Элиста. 13. Байкал.

По вертикали. 2. Компас. 4. Карта. 6. Костер. 7. Вершина. 9. Родник. 10. Эверест. 11. Спички. 12. Эльбрус.

Таблица 3

Табло соревнований

Класс	КП-1		КП-2		КП-3		КП-4		КП-5		КП-6		КП-7		КП-8		Сумма времени	Сумма штрафов	Общее время	Место
	Время	Штраф	Время	Штраф	Время	Штраф	Время	Штраф	Время	Штраф	Время	Штраф	Время	Штраф	Время	Штраф				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				

Поляна слета

На финише – поляне слета – детям могут быть предложены туристическая эстафета, подвижные игры, туристическая головоломка, конкурс инсценированной туристической песни, плаката, конкурс на лучший обед и т.д.

Туристическая головоломка

Расшифруйте, пожалуйста, одну туристическую мудрость.

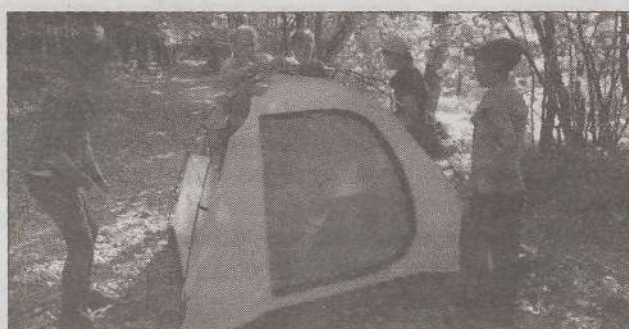
7 18239 1028174922 741191,

12 10 1135 91142 93 133114152 135
16 10833, 12317

186174310 14115174.

Для того чтобы узнать, какой цифре какая буква соответствует, попробуйте разгадать следующие зашифрованные слова:

155112 – средство передвижения в зимнем походе;



16 19 2 12 21 2 – без них костра не разведешь;

10 4 20 17 5 8 – полуостров на севере России;

16 9 3 14 – вид осадков;

19 8 6 18 – искусственный водоем;

21 1 17 19 4 16 – прибор для определения сторон горизонта;

19 4 15 4 10 21 4 – дом для туриста;

13 2 7 4 21 – стоянка туристов.

Пока дети выполняют задания, судьи прибывают на поляну. Главный судья подсчитывает общие итоги. Все результаты заносятся на табло соревнований, которое вывешивается на поляне (см. табл. 3). Затем судьи подводят итоги соревнований и награждают победителей.

Алексей МАШКОВЦЕВ,
АНО «Школа «Премьер»»,
г. Москва
Фото из архива школы