**План конспект занятия**

**ДООП «Тропа безопасности»**

**Тема: «Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря»**

**Цель:** формирование навыков по развертыванию и свертыванию лагеря - бивака

**Задачи:**

* ознакомить с принципами развертывания и свертывания лагеря - бивака, научить применять полученные знания на практике;
* воспитывать чувство ответственности, коллективизма, взаимопомощи;
* развивать скоростно-силовые качеств обучающихся.

**Место проведения:** занятие на местности.

**Тип занятия:** комбинированное.

**Инвентарь:** палатка, коврик туристический, спальник, котелок.

**Основные понятия темы занятия:** бивак, привал, ночлег, туристическое снаряжение, виды и типы снаряжений, спортивный инвентарь (веревка).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| **I**    **II**      III | **Подготовительная часть занятия**  1. Построение, приветствие, сообщение темы и задач урока.  2. Разминка.  2. 1. Ходьба:  - на носках, руки вверху;  - на пятках, руки в стороны;  - на внутренней стороне стопы, руки за спину;  - на внешней стороне стопы, руки на пояс;  - в полуприседе, руки вперед;  - в полном приседе, руки на коленях.  2. 2. Бег:  - бег;  - приставными шагами правым боком;  - приставными шагами левым боком;  - спиной вперед;  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени;  - махами ног вперед;  - махами ног назад;  2. 3. Прыжки:  - подскоки с ноги на ногу;  - на левой ноге;  - на правой ноге;  - на двух ногах  2. 4. Упражнение на восстановление дыхания:  1-2 руки через стороны верх – вдох;  3-4 руки вниз – выдох.  2. 5. ОРУ на месте:  а) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс;  1 – наклон головы вперед;  2 – И.П.;  3 – наклон головы назад;  4 – И.П.;  5 – наклон головы вправо;  6 – И.П.;  7 – наклон головы влево;  8 – И.П.  б) И.П. – О.С.;  1 – руки вперед;  2 – руки вверх;  3 – в стороны;  4 – И.П.  в) И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях;  1-2 – пружинистое отведение согнутых рук назад;  3-4 – тоже прямых рук.  г) И.П. – стойка ноги врозь, локти на уровне плеч, кисти в замок;  1-2 – пружинистые повороты влево;  3-4 – тоже вправо.  д) И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс;  1-2 – пружинистые наклоны влево, мах рукой через сторону вверх, ладонь вовнутрь;  3-4 – тоже вправо.  е) И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс;  1 – наклон к левой;  2 – наклон;  3 – наклон к правой;  4 – И.П.  ж) И.П. – полуприсед, руки на коленях;  1-4 – круговые движения влево;  5-8 – тоже вправо.  з) И.П. – стойка ноги вместе, руки на пояс;  1 – присед, руки вперед;  2 – И.П.;  3-4 – тоже.  и) И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны- вперед;  1 – мах левой ногой к правой руке;  2 – И.П.;  3 – мах правой ногой к левой руке;  4 – И.П.  **Основная часть занятия**  1. Теоретическое ознакомление с принципами по развертыванию и свертыванию лагеря - бивака  *1). Выбор места*.   * Рядом (недалеко) желательно наличие сухостоя (сухих деревьев); * Наличие не глубокого снега; * Желательно наличие водоема; * Должна обеспечиваться безопасность (лавинобезопасность); * Место должно быть эстетичным и красивым.   *2). Установка палатки*   * Застелить дно палатки туристическими ковриками. * Расстелить спальники. * Положить на спальники рюкзаки, личные вещи.   *3).Оборудование костровища.*   * Заготовить дрова для костра уложив в удобном для дежурных месте; * Обустроить место для питании;. * Продукты сложить у места для питания.   *Перед уходом с бивака банки* и мусор надо сжигать в костре, а несгоревшие банки забрать с собой до ближайшей мусорной ямы  *Соблюдение мер безопасности на биваке.*   * Топоры, пилы, ножи надо носить в чехлах. * Нельзя бросать ножи и топоры в деревья. * Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами. * Дежурный у костра должен пользоваться рабочими рукавицами для снятия котла с костра или помешивания пищи. * Соблюдать осторожность у костра: не приближаться к костру в нейлоновой одежде, с распущенными волосами, не махаться горящей веткой. * Зимой за водой к неизвестному водоему надо ходить только вдвоем. * Летом во избежание отравления вздутые или вскрытые накануне консервы надо выбрасывать.   2. Эстафета «Туристическая полоса»  1 этап – перенос туристического коврика через полосу препятствий до пункта размещения бивака. (Застелить дно палатки туристическими ковриками);  2 этап - перенос спальника через полосу препятствий до пункта размещения бивака. (Расстелить спальник);  3 этап - перенос рюкзака, личных вещей через полосу препятствий до пункта размещения бивака. (Положить на спальники);  4 - этап - перенос дров через полосу препятствий до пункта размещения бивака. (Уложить в удобном для дежурных месте);  5 этап - перенос продуктового набора через полосу препятствий до пункта размещения бивака. (Сложить у места для питания);  6 этап - перенос котелка, кружки, тарелки через полосу препятствий до пункта размещения бивака. (Сложить у места для питания).  **Заключительная часть занятия**  а) Подведение итогов урока. | 15’  4’  10 мин  1’  4,5’  1’  30”  4’  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  20’  10’  10’  5’ | Обратить внимание на внешний вид и спортивную форму.  Дистанция два шага.  Спина прямая, ноги не сгибать, пальцы прижаты, ладони вовнутрь.  Руки параллельны полу.  Спина прямя, подбородок вверх.  Не выходить из строя, не отставать.  Ладони вовнутрь, спина прямая.  Спина прямая.  В среднем темпе.  Дистанция 2 м.  Смотреть через левое плечо, правая рука вперед.  Бег по диагонали, дистанция 2 м.  Спина прямая, бедро выше.  Спина прямая, упражнение выполнять на носках.  Дистанция 2 м.  Бедро выше, толчок выполнять вверх-вперед.  Толчок выполнять с максимальной силой.  Руки на пояс, прыжки выполнять на носках.  Вдох носом, активный выдох ртом.  Спина прямая.  Руки прямые, ладони вовнутрь.  Локти на уровне плеч.  Выполнять с максимальной амплитудой.  Выполнять с максимальной амплитудой, ноги не сгибать, вперед не наклоняться.  Ноги не сгибать, касаться руками пола.  Постепенно увеличивать амплитуду движений.  Пятки от пола не отрывать, спина прямая, выполнять полный присед.  Ноги не сгибать, носок тянуть от себя, руки не отпускать, вперед не наклоняться.  Выполнение заданий «на время», преодоление препятствий по пути следования к пункту исполнения задания. Штрафное время начисляется при наличии ошибок по пути следования по полосе, учитывается качество выполнения поставленной цели.  Выделить учащихся, которые быстрее всех преодолели этапы и заработали минимальное количество штрафных баллов. |