Управление образования администрации г. Минусинска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА»

 УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «ЦТ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.Р.Чапаев

Методические рекомендации

«Игровые технологий в обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста при изучении основ ориентирования в системе дополнительного образования»

 Автор: Смертин Александр Викторович,

 педагог дополнительного образования

 МАОУ ДО «ЦТ» г.Минусинска

Минусинск 2016 г.

 Содержание

1. Введение.
2. Использование игровых технологий в процессе спортивной тренировки.
3. Заключение.
4. Список литературы.

**Введение.**

Спортивное ориентирование- сравнительно молодой вид спорта в нашей стране, но уже имеющий своих верных почитателей практически всех возрастов. Ключевое слово в названии вида спорта «ориентирование» наводит непосвященных на мысль о размеренной, неторопливой работе с картой на лоне природы. В действительности это стремительный вид кросса по незнакомой местности, связанный с определенной физической и эмоциональной нагрузкой.

Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них не только высокой физической подготовки, способности преодолевать естественные препятствия и стойко переносить любые погодные условия, но и точного и быстрого мышления.

Все это позволяет называть спортивное ориентирование интеллектуальным видом спорта.

Данный вид спорта имеет важное прикладное значение, прививая качества, которые трудно воспитать на обычных практических занятиях по топографии. Его можно рекомендовать к изучению, начиная с начальной школы, например, как один из разделов ОБЖ, а также для учебных заведений, готовящих специалистов, которым необходимы навыки чтения карты и ориентирования на местности(лесная промышленность, горное дело, землеустройство и др.). Умение ориентироваться на местности является важнейшим фактором для успешного прохождения туристского маршрута. Трудно переоценить и военно-прикладное значение, ведь с картой имеют дело представители любого рода войск. Особенно важно уметь читать карту в обстановке военных действий на вражеской территории, когда невозможно воспользоваться другой информацией. В этих условиях самостоятельность принятия решений играет первостепенную роль. И, конечно, большое значение приобретает быстрота, с которой эти решения принимаются.Развитие физических способностей зависит от врожденных задатков человека, которые определяют индивидуальные возможности и функции структур организма или отдельных органов. Воспитание физических качеств человека достигается путем решения различных двигательных задач. Что касается физических способностей, то они развиваются через выполнение определенных двигательных заданий. Как известно, абсолютно любой человек может легко научиться кататься на велосипеде или коньках. Однако это совсем не значит, что каждый способен проехать 100 км на двухколесном друге или пробежать 10 000 метров по скользкому льду. Такие действия смогут полноценно осуществить только те, у кого хорошо развита сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Именно этими словами и обозначаются двигательные физические качества человека. Следует особо отметить, что без достаточного развития таких свойств спортсмен не может мечтать о каких-либо успехах и достижениях. Его основные физические качества развиваются во время регулярных тренировок, а также занятий различными упражнениями. При этом от степени их интенсивности и направленности зависит та или иная физическая подготовка. Так, разностороннее развитие всех качеств называют общей, а необходимых лишь в определенном виде спорта – специальной подготовкой. Данные рекомендации будут полезны педагогам дополнительного образования, тренерам, учителям физической культуры. Подобранные игры способствуют развитию основных физических качеств и совершенствованию технико-тактической подготовки.

Правильно организованные упражнения на занятиях способствуют развитию основных физических качеств. Уровень развития **силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости** в значительной степени определяет успешность двигательной деятель­ности школьников, то, как они смогут овладевать новыми формами движений и применять их на практике.

Развитие физических качеств следует начинать с детского возраста. При этом необходимо знать, что мышечная сила, выносли­вость, скоростные качества и ловкость в разные возрастные периоды развиваются не одновременно. Так, у мальчиков во время учебы в школе происходит интенсивный рост силовых показателей и вынос­ливости. В период от 7 до 17 лет эти качества увеличиваются в 2— 2,5 раза. Наиболее благоприятным периодом развития силы являет­ся возраст от 7 до 11 —12 лет, и после 15 лет.

В младшем и среднем школьном возрасте главная цель силовой подготовки — укрепить основные группы мышц. Для этого можно использовать упражнения ритмической гимнастики с отягощением (весом собственного тела), а также упражнения, выполняемые с напряжением.

С возрастом учащихся увеличивается количество упражнений с внешним сопротивлением (набивными мячами, гантелями, резино­выми амортизаторами).

У девочек силовые показатели развиваются до 12—13 лет, а затем сила по отношению к собственному весу (относительная сила) снижается. Для детей младшего школьного возраста характерна незначи­тельная выносливость. Однако уже в десятилетнем возрасте они способны выполнять не очень интенсивные упражнения в течение продолжительного времени. Но применять большие нагрузки в этом возрасте недопустимо, так как в этот период происходит наиболее активное развитие сердечно-сосудистой системы, дыхательной и других систем организма. Вместе с тем необходимо постепенно готовить организм школьников к нагрузкам. Развивать выносливость в детском и подростковом возрасте лучше всего с помощью упражне­ний, выполняемых в умеренном темпе. Способствуют этому ком­плексы упражнений ритмической гимнастики с включением в них бега, прыжков, танцевальных элементов.

Особенно благоприятным для развития ловкости является возраст от 1 до 12—13 лет. Этому способствуют высокая пластич­ность центральной нервной системы, интенсивное развитие дви­гательного анализатора, а также использование на занятиях услож­няющихся упражнений ритмической гимнастики, игровых заданий, упражнений с предметами.

Развитие скоростных качеств в основном заканчивается к 14— 15 годам. Как свидетельствует практика, лучшим временем для выработки быстроты является возраст от 10 до 14 лет, а наиболее действенным средством — бег на короткие дистанции (до 60 м), а также прыжки через скакалку на время. Из упражнений ритми­ческой гимнастики для этой цели можно использовать общеразвивающие упражнения, прыжки, скачки, махи ногами, выполняемые в быстром темпе.

Самые высокие темпы развития гибкости наблюдаются в воз­расте от 7 до 10 лет. Максимальная гибкость отмечена у девочек в 11 —13 лет, у мальчиков — в 13—15 лет.Чтобы недопустить травм в младшем школьном возрасте, надо особенно осторожно выполнять упражнения, направленные на раз­витие подвижности плечевых суставов и позвоночного столба. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо сделать специ­альную разминку, которая способствует разогреванию мышц.

Упражнения ритмической гимнастики развивают подвижность позвоночного столба и суставов конечностей, эластичности связок и мышц. Однако следует знать, что чрезмерная гибкость у детей при недостаточном развитии силы отдельных мышечных групп может привести к нарушениям осанки, плоскостопию и другим отклонениям в организме.

Оценить уровень развития физических качеств школьников, а также их изменение под влиянием регулярных занятий ритмиче­ской гимнастикой можно с помощью специальных упражнений-тестов.

Рекомендуем некоторые из них.

**Упражнения для проверки силы отдельных групп мышц**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (Для младших школьников можно в упоре стоя, лежа на бедрах, лежа на ска­мейке.) Учитывается количество выполнений (раз)

2. Сед из положения лежа на спине, руки за голову, стопы закреплены (количество раз).

3. Наклоны туловища назад из положения лежа на животе, сто­пы закреплены. То ж с различным положением рук вниз, за спину, за голову, и поворотами туловища (количество раз)

4. Приседания на всей стопе из положения ноги врозь или вместе до утомления (количество раз).

Упражнения для проверки выносливости

5. То же, что упражнение 4

6. Максимальное количество прыжков через скакалку, выпол­ненных без пауз, отдыха (количество раз). Упражнения для проверки ловкости

7. Броски теннисного мяча в цель, увеличивая расстояние \* (количество попаданий в цель из 10 бросков).

8. Броски двух теннисных мячей одновременно двумя руками
(количество удачных бросков двумя руками из 10 бросков).

**Упражнения для проверки быстроты**

9. То же, что упражнение 6, но за 10 с (количество раз).

10. Бег 20 м (с).

11. Бег на месте в максимальном темпе 5 с (количество шагов).

**Упражнения для проверки гибкости**

12. Мост из положения лежа на спине (расстояние в см).

13. Выкрут в плечевых суставах держа палку или скакалку двумя руками (расстояние между кистями в см).

14. Наклон вперед из положения о. с., ноги не сгибать, касание кончиками пальцев пола — удовлетворительно; касание ладонью пола, держать — хорошо; захватить руками голени, голову прижать к коленям — отлично.

Контрольные испытания можно проводить 4 или 2 раза в год.

**В данных методических рекомендациях особое место отводится игровым технологиям.**

**Актуальность проблемы.** Для современных школьников характерна низкая познавательная активность, в целях активизации познавательной деятельности в процессе проведения тренировок юных ориентировщиков актуально использование игровых технологий.

**Цель: актуализация познавательного интереса и культивация познавательных мотивов к использованию игровых технологий в обучении.**

**Использование игровых технологий в процессе спортивной тренировки.**

Как известно, ведущей деятельностью в познании для ребенка является игра. Именно через игру ребёнок познаёт мир, готовится к взрослой жизни. Одновременно, игра является основой творческого развития ребёнка, развития умения применять творческие навыки в реальной жизни.

Игра наряду с трудом и ученьем – один из основных видов деятельности человека, удивительный феномен нашего существования.

Работа над развитием физических качеств в процессе спортивной тренировки способствует успешному освоению двигательных навыков, достижению высоких результатов в избранном виде спорта.
В настоящее время практикой подтверждено, что физические качества наиболее успешно развиваются в том случае, если тренировки проходят по комплексному методу. Это значит, что в занятиях применяются разнообразные средства (упражнения и игры), предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы и выносливости, а не одного из этих компонентов. И наоборот, работа над развитием какого-либо одного качества или узкой группы навыков значительно снижают двигательный диапазон занимающихся, ослабляют развитие координационных способностей спортсменов.Подвижные игры как бы аккумулируют многие двигательные действия.Ни одну из игр в предлагаемом сборнике нельзя рассматривать как средство развития какого-то одного качества в чистом виде. В играх с элементами силовой борьбы, как правило, незримо присутствуют и развиваются качества выносливости и ловкости. Успех часто определяется не столько силовыми качествами игроков, сколько лучшей физической выносливостью, волей к победе одной из сторон.При описании игр, содействующих выработке скоростных, силовых и других физических качеств, я не ставил задачу разобрать эти игры с точки зрения «морфологии» движений. Для удобства подбора игр с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости я условно сгруппировал их согласно этим названиям, давая при этом каждой группе краткую характеристику.

**Описание игр и их направленность.**

**1. Игра «Группа, смирно!»ориентирована на повышение внимания и улучшение эмоционального состояния.** При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение в тренировки подвижных игр содействует восстановлению истощенных нервных клеток, вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся. Процесс освоения технических действий, тренировка физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена, его увлеченности. При возникновении у игроков отрицательных эмоций КПД тренировки значительно падает. Включение в нее несложных игр, как правило, непохожих по своей двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на упражнения, выполняемые прежде, содействует созданию у занимающихся положительных эмоций. Момент переключения с одного вида деятельности на другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре является тем поворотом ключа, который как бы открывает второе дыхание для продолжения интенсивной тренировочной работы после активного отдыха. Умелое применение игр в процессе занятий позволяет сохранить к ним интерес на протяжении всего тренировочного цикла.

Игроки стоят в строю в полушаге друг от друга лицом к руководителю, который подает команды и одновременно выполняет несложные упражнения. Все участники должны повторять за ним упражнения, если перед командой преподаватель произносит слово «группа». Если же он этого слова не сказал, то занимающиеся стоят неподвижно. Нарушившие это правило или не выполнившие правильную команду делают небольшой шаг вперед из строя и продолжают играть.
Игра длится 3-4 мин. По окончании лишь самые внимательные остаются стоять в строю. Примерный набор команд для игры таков: «Равняйсь!», «Смирно!», «Руки вперед!», «Сжать в кулаки!», «Разжать!», «Присесть!», «Встать!», «На месте, шагом — марш!», «Налево!», «Правую поднять!»

2.**Игра «Палку за спину» ориентирована на  развития гибкости.** Гибкость специфичное, но чрезвычайно важное для спортсмена качество. Подвижность в суставах, эластическая упругость мышц и связок — это способность выполнять движения с широкой амплитудой без затраты больших усилий и излишнего напряжения. От развития гибкости во многом зависит способность расслаблять мышцы, ловкость спортсмена в целом. Все это подчеркивает, насколько важно развивать гибкость всеми имеющимися средствами, в том числе и при помощи подвижных игр. Подбирать такие игры надо специально, ибо они призваны оказывать строго целенаправленное, зачастую локальное воздействие на отдельные мышечные группы, связки и суставы.

Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки сзади стоящим партнерам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперед (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает ее по колонне назад.
Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнер не пронес ее назад до конца и она находится за головой стоящего впереди партнера. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

 **3. Игра «Защита укрепления»ориентирована на развитие ловкости.** Развитие ловкости заключается в совершенствовании чувства движения. Под этим понимают высокую их координацию, быстроту, ритм и темп, умение своевременно (и в нужной мере) напрягать и расслаблять мышцы, выполнять действия в зависимости от конкретной (изменяющейся) обстановки.
Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в тех видах спорта, где движения носят ациклический характер, а условия их выполнения не являются стандартными и все время изменяются. Сущность самой игры как вида деятельности во многом основывается на этих признаках. В детском и юношеском возрасте создаются наиболее благоприятные условия для развития ловкости, к тому же игровой материал воспринимается с особым желанием и интересом.

Игроки, стоящие по кругу, быстро перебрасывают друг другу волейбольный мяч и, улучив момент, метают его в треногу из палок, размещенную в центре круга. Защитник этого «укрепления», стараясь уберечь его от прицельного «выстрела», отбивает мяч руками, ногами, головой. Если тренога свалена (но не сдвинута), защитник уступает место меткому стрелку. В конце игры отмечается самый ловкий защитник. Если защитник сам случайно задел и свалил треногу, его сменяет игрок, у которого в это время в руках находится мяч.
Вместо треноги можно поставить несколько булав, кеглей или городков. Защитник сменяется, когда все они повалены на землю. Защитнику предоставляется право в ходе игры снова ставить булавы на место, однако, пока он это делает, могут быть сбиты ударом мяча остальные булавы.

**4.Игра «Сумей догнать» ориентирована на развитие выносливости.** Выносливость определяется как способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени. Современные исследования свидетельствуют, что развитию выносливости следует уделять специальное внимание не только в 17—18 лет, но в разумных нормах и значительно раньше. Активный двигательный режим повышает темпы развития физических качеств и функций внутренних органов. В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх движения носят циклический характер (например, «Гонка с выбыванием»), а в других продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Часто работа по развитию быстроты переходит в совершенствование скоростной выносливости. Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры («Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч») обычно включают в план занятия по общей физической подготовке и применяют наряду с такими спортивными играми, как баскетбол, футбол и ручной мяч.

Руководителю игр для преимущественного развития выносливости следует иметь в виду ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Один из них — уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля. Другой — усложнение приемов игры и правил, при которых игроки не покидают поле, а остаются на площадке («Круговая лапта», «Скакуны», «Салки» и др.).

Поскольку упражнения на развитие выносливости, особенно циклического характера, требуют умеренного напряжения и не связаны с высокой активностью нервной системы, это может вызвать утомление, понижение работоспособности. Поэтому разумно сочетать упражнения с подвижными играми, что придает занятиям эмоциональную окраску и, как правило, приносит хорошие результаты.

Участники игры (до 20 человек) становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. Например, если в игре участвуют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они стоят через каждые 25 м один за другим. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока — не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы выключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше.
Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останется трое самых выносливых спортсменов. Можно выявить и единоличного победителя.

**5**.**Игра « Подвижный ринг»ориентирована на развитие силы.**

Сила характеризуется как умеренными напряжениями в течение длительного времени, так и предельными напряжениями (сокращениями) многих мышечных групп в относительно короткое время. Особенно эффективно сила начинает развиваться в юношеские годы, когда рост тела замедляется. Подвижных игр, содействующих воспитанию силовых качеств, достаточно много. Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Многие из этих игр можно проводить в виде тестов, которые характеризуют происшедшие сдвиги в силовой подготовке, то есть использовать их как контрольные упражнения (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча). Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берет в центре площадки канат и тянет в свою сторону. Победитель занимает 2-е место. Таким же образом разыгрывается и 3-е место: игроки тянут в разные стороны. Булавы каждый раз переставляются в определенное положение, для чего заранее можно сделать на площадке метки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее — третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках — остальные участники игры.



**6.Игра «День и ночь»ориентирована на развитие скорости.**

Быстрота как качество с успехом развивается во многих подвижных играх, где счастливо сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет,поскольку упражнения на развитие быстроты выполняются в предельно быстром или около предельном темпе.

 Игроки в двух шеренгах располагаются в середине довольно большой площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День» и «Ночь». Руководитель, стоя сбоку, называет одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более) шагах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Руководитель вызывает команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

**7. Игра «Борьба за знамя»ориентирована на развитиескорости, реакции, мышления.**

Участники делятся на две команды, площадка делится на две равные половины.Обе команды чертят круг на своей части площадки, в центре круга ставят флажок либо кеглю. Один из участников остается в кругу и становится защитником знамени, суть игры - забрать знамя противника и перенести его на свою половину площадки.Если участник команды противника прикоснулся к игроку другой команды рукой, то участник застывает и не имеет права двигаться до того момента, пока к нему не прикоснется участник из своей команды.

**8.Игра «Выбор пути»**

**Цели игры:**Сформировать навыки ориентирования на местности, закрепить умение применять полученные знания по географии на практике.

**Задачи:**

1. Обучающие: сформировать навыки ориентирования и движения на местности по заданному азимуту, составления плана пройденного маршрута с использованием условных картографических знаков и обозначений.
2. Развивающие: развивать быстроту реакции, наблюдательность, умение принимать самостоятельное решение в заданной игровой ситуации.
3. Воспитательные: способствовать формированию у учащихся коммуникативных навыков, умения слаженной работы в команде, развития лидерских качеств.

**Необходимое оборудование и материалы.**

Компас, планшет, часы, мобильный телефон, пишущее средство, раздаточный материал в конвертах, план местности, таблица штрафных и дополнительных баллов, информационное табло, лист ватмана, географический атлас с топографическими картами.

**Ход игры**

Игра проводится на открытом воздухе на достаточно обширной территории, прилегающей к школе. Игра начинается с построения и линейки, на которой перед учащимися ставятся цели и задачи, объясняются правила игры. Происходит жеребьевка, на которой капитанам команд предлагается выбрать конверт с заданиями (каждый конверт имеет условное цветовое обозначение, содержит информацию о направлении движения к следующему этапу в виде творческих вопросов и заданий)*.*

Этап. Прохождение заданного маршрута за фиксированное время.

На местности расположены этапы-станции, на которых команды выполняют различные задания. Задания даются различной направленности, раскрывающие как творческие способности детей, так и их физические и интеллектуальные качества. Куратор команды сверяет правильность движения по маршруту по карте-схеме (Рисунок 1, Рисунок 2)



Рис. 1



Рис. 2

Команды проходят последовательно 5 КП (контрольные пункты). За их передвижением следят судьи, оценивают работу, назначая дополнительные и штрафные очки. На каждом КП команда находится не более 5 минут. По истечению 5 минут даётся сигнал и команда должна, воспользовавшись подсказкой, отправиться дальше, получив при этом штрафное очко.

На последнем КП ребята должны отыскать клад. После чего фиксируется время пройденного маршрута. Судьи подсчитывают набранные очки, результат вывешивается на информационном табло.

**9. Игра «Поиск клада»**

Игру уместно проводить в конце учебного года как зачетное занятие для юных ориентировщиков. Участвуют две команды, которые выходят на маршрут с отсрочкой в старте. Командам выдается легенда пути движения и компас. В зависимости от степени подготовленности игроков задания могут быть разной сложности. Ниже я опишу игру, рассчитанную на самых маленьких участников.

ЛЕГЕНДА:

Начинайте движение от ворот лагеря на юг. Идти по дороге 300метров до поляны, где дорога резко уходит влево, а вы должны повернуть направо и двигаться по исчезающей тропинке вглубь леса.(***Задание №1«Платформа»).***

Продолжайте движение по дороге до открытого бугра возле горелого леса. (***Задание №2 «Самолет»).***

Идите на север вдоль горелого леса до дороги. Выйдя на дорогу, продолжайте движение по ней на запад 150 метров (***задание №3 «Горизонтальный маятник»)***
По меткам на деревьях вы выйдете на следующее (***задание №4«Воробышек»)***

Двигаясь на юг, выходите на открытый бугор с поваленным деревом. И по узкой поляне двигайтесь в юго-западном направлении до дороги. Идите по дороге на юг мимо зарослей(***задание №5 «Электрическая сеть»).***

Идите прямо по дороге до упавшей сосны, которая лежит поперек дороги. Обойдите, продолжайте движение***(задание №6 «Магический квадрат»).***

Идите по дороге до просеки и по просеке на юг (***задание №7 «Дартс»).***

Теперь, как опытные следопыты, ищите следы, которые выведут вас к следующему заданию!

**Этапы-задания**

1. **«Платформа»**

 Платформа или что-либо подобное (можно нарисовать), лежащая горизонтально. Ее размеры зависят от количества участников (для 10 чел. - 1х1м)
*Задача:* уместиться всей командой на этой платформе, не заступая за ее края и удерживаться на ней 5-10 секунд.

 Получают ***1 бонус.***

Затем платформа уменьшается в 2 раза - пополам

Если группа уместилась и удержалась на ней, то получают ***еще 1 бонус.***

1. **«Самолет»**

 Из листа ватмана надо сложить самолетик и запустить его как можно дальше по полосе аэродрома.

На земле отмечены линии (3м, 5м, 7м, 9м).На соответствующей линии группа получает заветный ***бонус –1,2,3,4 бонуса.***

1. **«Горизонтальный маятник»-**прохождение.
2. **«Воробышек»**

 На ветке сосны сидит импровизированный «воробышек».

*Задача*: команда, используя подручный материал, должна сбить его с ветки.
Команда получает ***1 бонус***.

1. **«Электрическая сеть»**

 Оборудование: заранее сплетенная из веревок (маркировки) «сеть». Количество ячеек должно соответствовать количеству участников или быть больше (на 10 чел. минимум 10 ячеек размером 0,8 х 0,3 м).

 Задача: переправиться всей командой через сеть с одной стороны на другую, не касаясь при этом ни одной ее части. Если участник касается, то возвращается обратно и у него есть вторая попытка преодолеть этап. Если он вновь касается сетки, то команда отдает за участника 1 бонус. Переправившиеся члены команд не вправе возвращаться на исходную сторону для помощи товарищу в преодолении этапа. Каждую ячейку можно использовать только один раз.
За прохождение этапа команда получает 5 бонусов.

1. **«Магические квадраты».**

 Перед группой начерчена на земле сетка из квадратов 5х5. У ведущего в руках лист бумаги с подобной сеткой, на которой проложен маршрут.

 *Задача:* Всей команде необходимо построиться друг за другом и по очереди попробовать перейти с одной стороны квадрата на другую, обнаружив задуманный ведущим маршрут. Если вы делаете неверный шаг, то звучит звук «бип», и вы должны вернуться на исходное место («старт») и встать в конец колоны. Наступает очередь попробовать пройти следующему участнику группы.

 Определив маршрут, команда переходит на противоположную сторону квадрата.

В двух квадратах этого маршрута спрятаны бонусы. Отыщите их.

**7. «Дартс»**

На рубеже 3 метров висят воздушные шарики (количество шариков равно количеству участников).

*Задача*: с помощью дротиков лопнуть шарики и получить бонус. У каждого участника 1 попытка.

Участники кидают дротики поочередно.

Ведущий указывает на положение (стойку) метающего:

1 – стоя лицом вперед;

2 – стоя на одном колене;

3- лежа на животе, с опорой на локоть;

4- стоя лицом вперед с закрытыми глазами;

5- стоя боком;

6- спиной вперед, наклониться, метать через ноги;

7 - лежа на спине, лицом вперед и т. д.

*Если команда лопнула все шарики с первой попытки, она может получить (по усмотрению ведущего) поощрительные бонусы.*

В одном из шариков записка – продолжение маршрута.

***«Идти по следам»*** *(содержание записки).*

**8. «Следопыт»**

На местности остались следы (раскиданы листки бумаги).

*Задача:* следовать по следам.

**9. «Фоторобот»**

 Один из участников команды с помощью пантомимы показывает злоумышленника (Зайца). Ведущий сообщает только одному участнику команды слово.

 *Задача:* из фрагментов составить портрет «фоторобот», после чего команда начинает поиск зайца в радиусе 25 метров. У зайца находят «ключ».

За неверно собранный портрет ***отнимается 1 бонус****.* (за каждую полоску).

Заключительная часть.

С помощью собранных бонусов команда должна открыть ключ от клада: открыть буквы словосочетания. Сколько у команды бонусов – столько букв она имеет право открыть.

Отгадать слово и с помощью этого ключа найти клад (ВЕКОВАЯ СОСНА)

1 вариант – 12 шагов на Юг 2 вариант – 8 шагов на Север

**Заключение.**

В физическом развитии учащихся игры занимают особое место. Особенностью этого вида физических упражнений является то, что они проводятся при активном участии самих учащихся. Систематическое проведение игр формирует у детей основные двигательные навыки и их качественные характеристики — быстроту, ловкость, силу, выносливость. Удовлетворение игрой повышает настроение учащихся. Командные игры содействуют укреплению взаимной поддержки, учат коллективизму. Познавая необходимость совместных усилий в достижении общей цели, учащиеся убеждаются в силе товарищества, спаянности, взаимовыручки. Они испытывают чувство дружбы и силы единых коллективных действий.

**Выводы:**

1. Подвижные игры являются неотъемлемой частью процесса физического развития и воспитания ребенка. Они позволяют закрепить и усовершенствовать приобретенные двигательные действия, навыки и умения, являясь при этом самостоятельной формой проведения физкультурных занятий.

2. Подвижные игры относятся к массовому средству физического воспитания, позволяют решить задачу приучения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, являясь при этом начальным этапом спортивной подготовки человека и его спортивной специализации.

3. Подвижные игры решают задачи социального развития ребенка как индивидуума, чья жизнь и деятельность неразрывно связана с нахождением в коллективе, приобретения жизненно необходимых навыков коллективной деятельности, подчинения своих личных интересов интересам коллектива и определенным установленным правилам.

4. Подвижные игры способствуют творческому развитию ребенка, несут в себе положительных эмоционально-психологический фон, позволяют развиваться на фоне положительных эмоций, пробуждающих в ребенке стремление к дальнейшему физическому и духовному совершенствованию.

В своей работе я показал только небольшую часть того, что можно использовать на тренировках. Конечно, в ориентировании большую часть нужно уделять беговым тренировкам и работе с картами, но про игры забывать тоже не стоит.

 **Список литературы**

* 1. Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для ориентировщиков: Учебное пособие. / Ю. С. Воронов – М.: ФСО РФ, 1998.
	2. Зубович С. Ф. О первых шагах в ориентировании. / С. Ф. Зубович. – Мн.: Полымя, 1983.

3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. / Е. И. Иванов. –

М.: Физкультура и спорт, 1985.

4. Лосев А. С. Тренировка ориентировщиков -разрядников / А. С. Лосев. –

М.: Физкультура и спорт, 1984.