

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тростенецкая средняя общеобразовательная школа
Новооскольского района Белгородской области»

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Тростенецкая СОШ»



Терехова Т.В./

Приказ № _____ от

«27» сентября 2016 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
МЧС «Юный спасатель»
для обучающихся 5–7 классов
1- 2 год обучения**

Составил: учитель Селиванов Н.Ф.

с.Тростенец 2016 год

ПРОГРАММА ПОДГОТОВЛЕНА И СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВАНИИ:

Учебно-методического пособия «Программа профессиональной подготовки спасателей МЧС России» Москва 1999 г. (Утверждена МЧС России Министр С.К.Шойгу), «Проведение аварийно-спасательных работ» Авторы: Попов В.П. Издательство «ДОСААФ» МОСКВА 1989 год.

Учебно-методического пособия «Программы для внешкольных учреждений. Кружки пионерских и профильных лагерей» Рекомендовано Управлением внеклассных и внешкольных учреждений Министерства просвещения СССР. Москва. Просвещение. 1988 г., учебно-методического пособия «Школа туристических вожаков» Допущено Минобразования России Авторы: Куликов В.М, Рятштейн Л.М, Воспитание и дополнительное образование детей МОСКВА 1999 год. Издательский центр «ВААДОС»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

История развития человеческого общества неразрывно связана с реальными ЧС природного, техногенного, эпидемиологического, социального характера. Нередко ЧС становились причиной гибели и страданий людей, уничтожения материальных ценностей, изменения окружающей природной среды, привычного уклада жизни. Иногда ЧС приводили к закату цивилизаций и государств, служили толчком в развитии народов и регионов. Крупномасштабные ЧС приводили к подрыву экономических и политических систем, пересмотру вопросов взаимодействия человека и природы, человека и техники, людей между собой. Почти каждый день мы слышим из средств массовой информации, видим на экранах телевизоров и мониторов сообщения и сюжеты о катастрофах, авариях, бедствиях и других трагедиях, но случается и так, что мы сами становимся свидетелем или участником какой-либо ЧС, никто от этого не застрахован. И подрастающее поколение должно быть готово к таким ситуациям, к активным действиям в них, ведь профессиональная помощь не всегда может прибыть вовремя, а каждая выигранная секунда зачастую означает спасенную жизнь. Развитие технического прогресса и современная ситуация в стране обуславливают большое многообразие навыков которыми должен обладать спасатель и предусматривает его всестороннюю развитость; учебная программа раскрывает основные из этих требований, при этом уделяя внимание дальнейшему саморазвитию каждого из обучаемых.

Программа «Юный спасатель» рассчитана на 1 год обучения 34 часа в год и включает в себя ряд лекционных занятий, практические занятия, соревнования.

Цели и задачи.

Целью настоящей программы является

- совершенствование военно-патриотического воспитания подростков и молодежи, основанного на принципах взаимопомощи, благородства, любви к людям и природе, приобщения к вопросам личной и коллективной безопасности.
- всестороннее и гармоничное развитие личности, воспитание физически и нравственно здорового человека, формирование логического и экономического мышления.

Основными **задачами** данной программы является:

- Привлечение подростков и молодежи к вопросам личной и коллективной безопасности;
- Обучение практическим навыкам оказанию само и взаимопомощи, умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации;
- Обучение практическим навыкам и умению пользоваться индивидуальными и коллективными средствами защиты;
- Улучшение физической подготовки и приобщение подростков и молодежи к здоровому образу жизни;
- Защита и пропаганда прав детей, подростков и молодежи, определенных отечественными правовыми нормами;

—Проведение различных тренировок в форме слетов и соревнований по закреплению навыков поведения в экстремальных ситуациях соблюдения здорового образа жизни;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация работы с детьми и подростками в области защиты от чрезвычайных ситуаций и подготовки к действиям в условиях социальных и военных конфликтов, как и криминогенных ситуаций, а также формирование активной позитивной жизненной позиции у подрастающего поколения являются одной из наиболее острых социальных проблем. Все еще велико число детей, пострадавших в результате различных чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, дорожно-транспортных происшествий, неосторожного обращения с огнем, на воде и т. д. В подростковой среде наблюдаются проявления социального равнодушия и высокий уровень преступности. Изменить сложившуюся ситуацию проведением какой-либо одной воспитательной кампании невозможно, только постоянное и систематическое применение воспитательных и образовательных средств в профилактической работе с подрастающим поколением может обеспечить определенный успех. Значительную работу по созданию и реализации социально-педагогических и образовательных программ обучения детей действиям в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера ведут учреждения дополнительного образования детей туристской направленности. Хороших результатов в вопросах патриотического воспитания, социализации и подготовки детей и подростков к действиям в чрезвычайных ситуациях различного характера достигли такие общественные объединения и движения, как: Российский союз молодежи, «Школа безопасности», «Юный спасатель», дружины юных пожарных и др. В социально-педагогической и образовательной деятельности используются различные формы работы: от семинаров с руководителями детско-юношеских объединений, организаций и учреждений, формирования и подготовки поисково-спасательных отрядов из числа педагогической и родительской общественности и до полевых и стационарных лагерей с учебно-воспитательными программами, тренировочными занятиями, походами и соревнованиями. Практика работы и анализ проведенных мероприятий позволяют сделать выводы о необходимости: развития указанных видов деятельности среди молодежи по профориентации и начальной профессиональной подготовке в области защиты от чрезвычайных ситуаций; как и сети общественных пунктов Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций; объединения отрядов «Юный спасатель» в единую общественную организацию; координации деятельности учреждений дополнительного образования детей и подготовки кадров общественных спасателей, имеющих опыт поисково-спасательных работ. Программа «Юный спасатель» рассчитана на 1 год обучения 34 часа в год и включает в себя ряд лекционных занятий, практические занятия, соревнования.

Реализация этих мероприятий требует программно-целевого подхода.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия.

Основная задача теоретических занятий - дать необходимые знания об ЧС, истории и развитии туризма, гигиене, медицине и технике безопасности, познакомить с основами топографии, научить чтению карт.

Во время практических и теоретических занятий закрепляются знания, полученные на уроках географии, биологии, физики, а также приобретаются новые. Это не просто расширяет кругозор ребят, но и готовит их к выбору профессии, службе в армии.

Занятия кружка по теоретической подготовке проводятся в помещении школы с применением учебных пособий (карты, атласы, топографические планы местности, компас и др.). Практические занятия проводятся в пределах с.Новоивановка.

В практических занятиях, наряду с изучением и совершенствованием специальных умений и навыков, большое внимание уделяется всесторонней физической подготовке, направленной на развитие силы, быстроты, выносливости, координации. Для этого используются, как специальные комплексы упражнений, так и спортивные и подвижные игры.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

Данная программа может служить пособием для руководителей туристско-краеведческих кружков любого профиля. Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туризм в нашей школе является массовым движением детей и подростков.

Главную задачу туризма мы видим в том, чтобы открыть широкий простор для выявления способностей детей, сделать их духовно богаче, осмысленней, многогранней, воспитать человека, способного противостоять трудностям, настоящего гражданина своей страны. Здесь воспитываются дружба, товарищество, взаимопомощь, вырабатываются самостоятельность, наблюдательность, быстрота реакции, логичность мышления. Неопытный человек, попав в сложную обстановку, не всегда может принять верное решение, действовать грамотно и осмотрительно. Хороший турист, спортсмен - ориентировщик сможет быстрее и правильнее разобраться в сложной обстановке.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

На практических занятиях, и особенно в походах, кружковцы смогут проявить свои физические возможности, творческие и организаторские способности.

Реализация мероприятий, предусмотренных программой, будет способствовать:

- обеспечению непрерывного образовательного и воспитательного процесса в рамках социума;
- значительному увеличению числа детей - участников общественного детско-юношеского движения «Школа безопасности» и подростковых объединений «Юный спасатель», вовлекая их в социально значимую деятельность;
- оздоровлению и физическому развитию молодежи, а также профессиональной ориентации участников движения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знать:

- основные положения руководящих документов по вопросам организации и ведения аварийно-спасательных работ (АСР);
- функции спасательной службы и законодательную базу по ней;
- специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий региона, их поражающие факторы и последствия;
- принципы организации и порядок ведения АСР при различных ЧС;
- свои задачи, права и обязанности;
- способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавших в различных условиях;
- последствия применения современных видов оружия и специфику ведения АСР в этой ЧС;
- приемы оказания первой медицинской помощи;
- особенности оказания первой медицинской помощи при переломах различной локализации;
- способы переноски и транспортировки пострадавших при различных переломах;
- средства для оказания первой медицинской помощи;
- способы страховки и самостраховки;

— технику безопасности при выполнении АСР;

Уметь:

— ориентироваться в законодательной базе по аварийно-спасательному делу;

— оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;

— работать с компасом и картой, ориентироваться на местности в любое время суток при различных погодных условиях;

— контролировать свое морально-психологическое состояние при ЧС;

— применять приемы управления своим состоянием;

— иметь представление:

— об отечественном и зарубежном опыте ведения АСР в различных ЧС природного и техногенного характера;

— о природных явлениях региона;

— о процессе горения, пожаре и его развитии;

— об особенностях тушения пожаров различных категорий на различных объектах;

— об основах психологических знаний и особенностях поведения человека в ЧС.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-го года обучения

1. Введение

— знакомство с деятельностью кружка, планирование.

— беседа по технике безопасности

2. Условия автономного существования в природе. Вязать и уметь применять узлы. Необходимость разжигания костра в условиях автономного существования в природе. Виды костров: таёжный, шалаш, звезда, звезда и шалаш, колодец, камин, нодья. Тип костра, разводимый в сырую погоду. Разжигание костра без спичек с помощью трения. Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе шаг туриста. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Привал и бивак. Прямой узел. Ткацкий узел. Академический узел. Узел проводника. Схватывающий узел (практическая отработка соединения верёвок).

Практическое занятие по теме: "Узелок". Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра.

3. Ориентирование в природных условиях по местным предметам – определение сторон горизонта. Ориентирование по отдельно стоящему дереву, по расположению мха на деревьях, по муравейнику, по расположению колец спиленного дерева, по кресту на церкви, по солнцу, по солнцу и часам (по стрелкам), по звёздам (по Полярной звезде). Ориентирование по компасу .

4. Противопожарная подготовка

Правила пожарной безопасности. Огнетушащие средства.

Способы прекращения горения

Опасности при пожаре, поражающие факторы.

Классификация и область применения огнетушителей.

Виды пожаров. Лесные пожары: верховой пожар, низовой пожар, торфяной пожар. Причины лесных пожаров: связанные с деятельностью человека; связанные с природными факторами (молния, засуха). Способы устранения лесных пожаров. Пожары, возникающие в жилищах. Причины возникновения пожаров в жилых и административных зданиях. Действия населения при пожарах.

5. Укрытия в природе, используемые и изготавливаемые людьми в условиях автономного существования в природе. Естественные и искусственные укрытия. Летом: палатка, шалаш, землянка, использование крутого склона горы и т.д. Зимой: использование снежного сугроба, постройка укрытия из снежных кирпичей.

6.Подготовка по связи и передаче сигналов. Сигналы оповещения (бедствия), подаваемые при нахождении человека в природных условиях при автономном существовании. Сигналы, подаваемые с помощью костра (днём – дымом; ночью – огнём). Сигнал с помощью яркой ткани, вывешенной на высоком дереве; с помощью зеркала; выкладыванием еловых веток на снегу сигнала SOS на открытой местности; периодическим зовом на помощь голосом .
 Подача сигналов бедствия. Аварийные световые и звуковые сигналы. Дальность передачи
 Международная кодовая таблица.

7.Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка.

Состав походной аптечки. Наложение повязки при наружном кровотечении конечностей. Правила иммобилизации при переломах конечностей.

Назначение и применение лекарств. Изготовление носилок из подручных материалов.

Первая медицинская помощь при утоплении. ПМП при ожогах и обморожениях

Доврачебная помощь при травмах.

Обморожение – первая помощь при обморожении. Ожог – первая помощь при ожоге.

Причины возникновения теплового и солнечного удара и первая помощь при этих явлениях.

Первая помощь при поражении электрическим током и молнией. Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении. Раны – правила

обработки ран. Правила наложения повязки на раны. Кровотечения. Способы остановки

кровотечения. Виды переломов. Первая помощь при переломах. Ушибы, вывихи, растяжения

– первая помощь. Травматический шок – первая помощь при шоке. Первая помощь при

отравлениях. Сердечная недостаточность. Оказание первой помощи и проведение сердечно-

лёгочной реанимации. Правила транспортировки пострадавшего.

8.Водная подготовка. Уметь плавать (держаться на воде).Одевание спасжилета, посадка и высадка в лодку. Спасение утопающих.

9.Обеспечение жизнедеятельности. Подведение итогов.

Участие в походе с ночевкой в полевых условиях. Разжигание костра и кипячение воды.

Приготовление на костре или примусе каши, супа. Охрана природы. Туристский быт.

Раскладка продуктов на двухдневный поход. Личное и групповое снаряжение для многодневного похода.

Выживание в условиях природы.

Тренировочный поход и разбор его итогов. Составления списка условных топографических знаков, изображающих встреченные на небольшом участке маршрута местные предметы.

Ориентированные карты по компасу и по солнцу. Техника разжигания костра. Обратные засечки (определение азимутов на заданные далёкие ориентиры).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	тема	Практич. занятия	Кол-во часов
1.	Введение	-	1
2.	Условия автономного существования в природе. Вязать и уметь применять узлы. Необходимость разжигания костра.	1	5
3.	Ориентирование в природных условиях	1	4
4.	Противопожарная подготовка	1	4
5.	Укрытия в природе	1	4
6.	Подготовка по связи и передаче сигналов. Сигналы оповещения	1	4
7.	Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка	10	10
8.	Водная подготовка.	1	2
9.	Обеспечение жизнедеятельности. Подведение итогов (поход).	1	1
ИТОГО:		17	35

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	дата	тема
---	------	------

	план	факт	
Введение(1ч.)			
1.			— знакомство с деятельностью кружка, планирование. — беседа по технике безопасности; — список условных топографических знаков.
Условия автономного существования в природе (5ч.)			
2.			Вязать и уметь применять узлы. Прямой узел. Ткацкий узел. Академический узел. Узел проводника. Схватывающий узел (практическая отработка соединения верёвок).
3.			Необходимость разжигания костра в условиях автономного существования в природе. Виды костров: таёжный, шалаш, звезда, звезда и шалаш, колодец, камин, нодья. Тип костра, разводимый в сырую погоду. Разжигание костра без спичек с помощью трения.
4.			Снаряжение туриста. Обувь и одежда туриста. Список личного снаряжения. Требования к рюкзаку, посуде и т.д. Уход за ногами и обувью в походе, шаг туриста.
5.			Режим движения: ходовой час и привалы, нормальная скорость движения, количество ходовых часов. Построение цепочки. Интервалы. Обязанности направляющего и замыкающего. Привал и бивак.
6.			Практическое занятие по теме: "Узелок". Укладка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра.
Ориентирование в природных условиях(4ч.)			
7.			Определение сторон горизонта. Ориентирование по отдельно стоящему дереву, по расположению мха на деревьях, по муравейнику, по расположению колец спиленного дерева, по кресту на церкви.
8.			Ориентирование по солнцу, по солнцу и часам (по стрелкам).
9.			Ориентирование по звёздам (по Полярной звезде). Ориентирование по компасу.
10.			Практическое занятие: Ориентированные карты по компасу и по солнцу. Определение сторон горизонта. Обратные засечки (определение азимутов на заданные дальние ориентиры).
Противопожарная подготовка(4ч.)			
11.			Правила пожарной безопасности. Огнетушащие средства. Способы прекращения горения.
12.			Опасности при пожаре, поражающие факторы. Классификация и область применения огнетушителей.
13.			Виды пожаров.

			Лесные пожары: верховой пожар, низовой пожар, торфяной пожар. Причины лесных пожаров: связанные с деятельностью человека; связанные с природными факторами (молния, засуха). Способы устранения лесных пожаров.
14.			Практическое занятие: Пожары, возникающие в жилищах. Причины возникновения пожаров в жилых и административных зданиях. Действия населения при пожарах.
Укрытия в природе, используемые и изготавливаемые людьми в условиях автономного существования в природе(4ч.)			
15.			Естественные и искусственные укрытия.
16.			Летом: палатка, шалаш, землянка, использование крутого склона горы и т.д.
17.			Зимой: использование снежного сугроба, постройка укрытия из снежных кирпичей.
18.			Практическое занятие по теме: Укрытия в природе, используемые и изготавливаемые людьми в условиях автономного существования в природе (построение укрытий в разное время года) .
Подготовка по связи и передаче сигналов. Сигналы оповещения(4ч.)			
19.			Сигналы оповещения (бедствия), подаваемые при нахождении человека в природных условиях при автономном существовании.
20.			Сигналы, подаваемые с помощью костра (днём – дымом; ночью – огнём).
21.			Сигнал с помощью яркой ткани, вывешенной на высоком дереве; с помощью зеркала; выкладыванием еловых веток на снегу сигнала SOS на открытой местности; периодическим зовом на помощь голосом .
22.			Практическое занятие: Подача сигналов бедствия. Аварийные световые и звуковые сигналы. Дальность передачи. Международная кодовая таблица.
Основы медицинских знаний. Медицинская подготовка (практические занятия)(10ч.)			
23.			Состав походной аптечки. Наложение повязки при наружном кровотечении конечностей. Доврачебная помощь при травмах.
24.			Назначение и применение лекарств. Укусы змей и насекомых. Первая помощь.
25.			Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки пострадавшего
26.			Обморожение – первая помощь при обморожении. Ожог – первая помощь при ожоге.
27.			Причины возникновения теплового и солнечного удара и первая помощь при этих явлениях. Первая помощь при поражении электрическим током и молнией.

28.			Первая помощь при утоплении, способы проведения искусственного дыхания при утоплении.
29.			Раны – правила обработки ран. Правила наложения повязки на раны.
30.			Кровотечения. Виды кровотечений Способы остановки кровотечения.
31.			Доврачебная помощь при травмах Виды переломов. Первая помощь при переломах. Ушибы, вывихи, растяжения – первая помощь. Травматический шок – первая помощь при шоке. Правила иммобилизации при переломах конечностей.
32.			Первая помощь при отравлениях. Сердечная недостаточность. Оказание первой помощи и проведение сердечно-лёгочной реанимации.
Водная подготовка(2ч.)			
33.			Уметь плавать (держаться на воде). Одевание спасательного жилета, посадка и высадка в лодку.
34.			Практическое занятие: Спасение утопающих.
Обеспечение жизнедеятельности. Подведение итогов (поход).(1ч.)			
35.			Практическое занятие: Участие в походе с ночевкой в полевых условиях Выживание в условиях природы. Тренировочный поход и разбор его итогов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 2-го года обучения

Введение. История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране.

Значение туризма в организации отдыха, образовательное значение туризма. Разрядные нормативы. Охрана природы.

Краеведческая подготовка.

Дальнейшее углубление знаний о своем крае, географическое положение и туристические возможности края, реки, рельеф почвы, климат, растительный и животный мир области, население и культура, места боевой славы. Проведение краеведческих викторин.

Топографическая подготовка и ориентирование.

Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Виды местности. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое сечение, отметка, горизонталь, определение крутизны склонов. Виды карт. Определение термина «Ориентирование». Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой.

Виды ориентирования: открытый, обозначенный, азимутальный, маркированный.

Медицинская подготовка.

Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий. Питьевой режим в походе. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, простудных заболеваниях, порезах и укусах насекомых, при растяжении связок. Как остановить кровотечение. Меры предупреждения травм и заболеваний. Способы транспортировки пострадавшего. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Опасности употребления грибов, ягод, трав.

Туристическое снаряжение, хозяйство.

Личное снаряжение, одежда и обувь, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках). Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрац, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы.

Снаряжение и питание в походе.

Типы палаток. Упаковка и переноска палаток. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): крючки, цепочки таганок, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, разные ножи, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло, горчица, сухая веревка, соль. Походная посуда для варки пищи, топоры и пилы. Состав и назначение ремаптетки. Использование консервов, сухарей, сухофруктов, приправ, круп. Закупка, затаривание продуктов питания. Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Использование ягод, грибов, свежей рыбы, Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию, дежурных по кухне. Меры безопасности при приготовлении пищи на костре.

Привалы и биваки.

Требование к месту бивака, гигиенические требования к месту бивака. Организация бивачных работ. Элементы комфорта. Учет ветра, солнца, насекомых, место и приемы установки палатки. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов. Топливо для костра, способы заготовки. Умывание и купание. Правила безопасности при купании, при разжигании костра. Уборка мусора, гашение костра.

Тактика и техника пешеходного туризма.

Понятие о технике пешеходного туризма. Виды и нормы нагрузок в походах. Значение дисциплины в походе морально-волевая, физическая, техническая, краеведческая подготовленность туриста. Взаимопомощь туристов. Темп движения его изменения в зависимости от грунта почвы, рельефа, погоды. Весовые нагрузки для мальчиков и девочек. Режим движения группы на подъемах. Движение без дорог и троп. Правила безопасности и поведение туриста при падении камней. Переправы через реки. Способы переправ, страховка. Основные узлы и грудная обвязка. Отработка приемов страховки.

Физическая подготовка.

Физическая и морально-волевая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц рук, ног, пресса, туловища, шеи, спины. Закаливание. Релаксация. Игры на развитие выносливости, находчивости, ловкости, развитие глазомера, быстроты реакции.

Беговые тренировки. Рассказы, беседы о находчивости туристов, спортсменов.

Подготовка походов.

Подготовка к учебно-тренировочным походам всем составом группы. Выбор маршрутов учебных походов. Хозяйственная и техническая подготовка походов.

Проведение походов.

Проведение учебно-тренировочных походов дается. В случае неблагоприятных погодных условий можно заменить поход на соревнование, а также проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута. Главное, чтобы ребята закрепили знания, полученные во время теоретических занятий.

Подведение итогов.

Разбор экскурсии, похода в группе. Чистка, ремонт, сдача снаряжения. Отчеты ответственных. Оформление уголка группы. Подготовка и сдача отчетных материалов, краеведческой работе, соревнований.

Проведение кружкового вечера по итогам похода.

Итоговое занятие. Подведение итогов работы воспитанников за прошедший учебный год.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	тема	Практич. занятия	Кол-во часов
-------	------	------------------	--------------

1.	Тема1. Введение.	-	1
2.	Тема 2 .Краеведческая подготовка.	1	5
3.	Тема 3.Топографическая подготовка и ориентирование.	1	2
4.	Тема4. Медицинская подготовка.	10	10
5.	Тема5.Туристическое снаряжение, хозяйство.	1	2
6.	Тема 6. Снаряжение и питание в походе.	1	4
7.	Тема 7.Привалы и биваки.	1	2
8.	Тема 8.Тактика и техника пешеходного туризма.	1	2
9.	Тема 9. Физическая подготовка.	2	2
10.	Тема 10.Подготовка походов.	2	2
11.	Тема 11. Проведение походов.	1	1
12.	Тема 12.Подведение итогов.	-	1
13.	Тема 13.Итоговое занятие	1	1
ИТОГО:		17	35

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	дата		тема
	план	факт	
Введение(1ч.)			
1			История развития туризма в России. Современная организация туризма в стране. Значение туризма в организации отдыха, образовательное значение туризма. Разрядные нормативы. Охрана природы.
Тема 2 .Краеведческая подготовка			
2			Дальнейшее углубление знаний о своем крае
3			географическое положение и туристические возможности края.
4			реки, рельеф почвы, климат, растительный и животный мир области, население и культура
5			места боевой славы. Проведение краеведческих викторин.
6			Проведение краеведческих викторин.
Тема 3.Топографическая подготовка и ориентирование			
7			Обзор материала, пройденного в первый год занятий. Виды местности. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое сечение, отметка, горизонталь, определение крутизны склонов. Виды карт. Определение термина «Ориентирование». Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой.
8			Виды ориентирования: открытый, обозначенный, азимутальный, маркированный.
Тема 4. Медицинская подготовка			
9			Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.
10			Питьевой режим в походе.
11			Правила использования химических средств защиты от кровососущих.

12		Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, простудных заболеваниях, порезах и укусах насекомых, при растяжении связок
13		Как остановить кровотечение.
14		Меры предупреждения травм и заболеваний.
15		Способы транспортировки пострадавшего.
16		Обработка и перевязка ран, наложение жгута.
17		Обработка и перевязка ран, наложение жгута
18		Опасности употребления грибов, ягод, трав.
Тема 5. Туристическое снаряжение, хозяйство		
19		Личное снаряжение, одежда и обувь, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках).
20		Предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрац, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка Смета путешествия. Виды расходов. Обязанности казначея группы
Тема 6. Снаряжение и питание в походе.		
21		Типы палаток. Упаковка и переноска палаток.
22		Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): крючки, цепочки таганок, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, разные ножи, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло, горчица, сухая веревка, соль..
23		Походная посуда для варки пищи, топоры и пилы. Состав и назначение ремаптечки. Использование консервов, сухарей, сухофруктов, приправ, круп. Закупка, затаривание продуктов питания. пищи на костре.
24		Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Использование ягод, грибов, свежей рыбы, Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию, дежурных по кухне. Меры безопасности при приготовлении пищи на костре.
Тема 7. Привалы и биваки.		
25		Требование к месту бивака, гигиенические требования к месту бивака. Организация бивачных работ. Элементы комфорта. Учет ветра, солнца, насекомых, место и приемы установки палатки.
26		Оборудование походной постели. Правила поведения туристов. Топливо для костра, способы заготовки. Умывание и купание. Правила безопасности при купании, при разжигании костра. Уборка мусора, гашение костра.
Тема 8. Тактика и техника пешеходного туризма.		
27		Понятие о технике пешеходного туризма. Виды и нормы нагрузок в походах. Значение дисциплины в походе морально-волевая, физическая, техническая, краеведческая подготовленность туриста. Взаимопомощь туристов.
28		Темп движения его изменения в зависимости от грунта почвы, рельефа, погоды. Весовые нагрузки для мальчиков и девочек. Режим движения группы на подъемах. Движение без дорог и троп. Правила безопасности и поведение туриста при падении камней. Переправы через реки. Способы переправ, страховка. Основные узлы и грудная обвязка. Отработка

			приемов страховки.
Тема 9. Физическая подготовка			
29			Физическая и морально-волевая подготовка. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, пресса, туловища, шеи, спины. Закаливание. Релаксация. Игры на развитие выносливости, находчивости, ловкости, развитие глазомера, быстроты реакции.
30			Беговые тренировки. Рассказы, беседы о находчивости туристов, спортсменов.
Тема 10. Подготовка походов.			
31			Подготовка к учебно-тренировочным походам всем составом группы. Выбор маршрутов учебных походов. Хозяйственная и техническая подготовка походов
32			Подготовка к учебно-тренировочным походам всем составом группы. Выбор маршрутов учебных походов. Хозяйственная и техническая подготовка походов
Тема 11. Проведение походов.			
33			Проведение учебно-тренировочных походов дается. В случае неблагоприятных погодных условий можно заменить поход на соревнование, а также проведение практических занятий на местности без прохождения маршрута. Главное, чтобы ребята закрепили знания, полученные во время теоретических занятий.
Тема 12. Подведение итогов.			
34			Разбор экскурсии, похода в группе. Чистка, ремонт, сдача снаряжения. Отчеты ответственных. Оформление уголка группы. Подготовка и сдача отчетных материалов, краеведческой работе, соревнований. Проведение кружкового вечера по итогам похода.
Тема 13. Итоговое занятие			
35			Подведение итогов работы воспитанников за прошедший учебный год.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Литература:

1. Е.Л. Вишневецкая, Н.К. Барсукова, Т.И. Широкова «Основы безопасности жизнедеятельности» (Основы медицинских знаний и охрана здоровья), учебное пособие для учащихся 4-5 кл., 6-8 кл., 9 кл., 10-11 кл., изд. «Русское слово», Москва, 1996 г.
2. Учебник «Основы медицинских знаний», 5-11 кл., изд. «Просвещение», Москва, 1996 г.
3. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности», учебник для 5-9 кл., изд. «Просвещение», Москва, 2014 г.
4. Алешин, В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин // М.: Профиздат, 1985. – 285 с.
5. Бардин, К.В. Азбука туризма [Текст] / К.В. Бардин // М.: Просвещение, 1981. - 176 с.
6. Баринов, А.В. Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них [Текст] / А.В. Баринов // М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 496 с.
7. Волович, В.Г. С природой один на один [Текст] / В.Г. Волович // М.: Военное издательство, 1989. - 260 с.
8. Драгачев, С. П. Туризм и здоровье [Текст] / С. П. Драгачев // М.: Знание, 1984. - 345 с.
- Дрогов, И. А. Подготовка туристских общественных кадров [Текст] / И. А. Дрогов // М.: Турист, 1982. - 86 с.

- 9.Ильичев, А.А. Популярная энциклопедия выживания [Текст] / А.А. Ильичев, // М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 200. - 496с.
- 10.Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов [Текст] / Э. Н. Кодыш // М.: Физк. и спорт, 1990. - 175 с.
- 11.Коструб, А. А. Медицинский справочник туриста [Текст] / А. А. Коструб // М.: Знание, 1986. - 231 с.
- 12.Лукоянов, П. И. Зимние спортивные походы [Текст] / П. И. Лукоянов // М.: Физк. и спорт, 1988. - 192 с.
- 13.Лысогор, Н. А. Питание туристов в походе [Текст] / Н. А. Лысогор // М.: Пищевая пром-ть, 1980. - 156 с.
- 14.Теплоухов, В. В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма [Текст] / В. В. Теплоухов // М.: Путник № 4, 1996. - 102 с.
- 15.Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование [Текст] / В.И. Тыкул // М.: Просвещение, 1991. - 192 с.
- 16.Шимоновский, В. Ф. Питание в туристическом походе [Текст] / В. Ф. Шимоновский // М.: Профиздат, 1986. - 136 с

Медицинское имущество:

Индивидуальные средства медицинской защиты;

Перевязочные средства и шовные материалы, лейкопластыри:

бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 7м x 14см

бинт марлевый медицинский нестерильный, размер 5м x 10см

вата медицинская компрессная

косынка медицинская (перевязочная)

повязка медицинская большая стерильная

повязка медицинская малая стерильна

Медицинские предметы расходные:

- булавка безопасная

- шина проволочная (лестничная) для ног

- шина проволочная (лестничная) для рук

- шина фанерная длиной 1 м.

- противогаз

Оборудование:

1. Географические карты, глобусы, контурные карты.

2. Видеоматериалы.

3. Презентации.

4. Компьютерные фото-альбомы.

5. Ноутбук, мультимедиапроектор, экран.

6. Телевизор.