

План-конспект урока по ОБЖ с учащимися 6 класса

Урок № 11. Тема: « Подготовка и проведение лыжных походов»

Цель урока:

1. Познакомить учащихся с особенностями подготовки и проведения лыжных походов
- Ознакомить с особенностями экипировки туриста – лыжника, с режимом движения лыжника
2. Развитие интереса к лыжному спорту
3. Воспитание уверенности в походах

Время: 1 час

- Учебные вопросы:**
1. Основные элементы подготовки туриста-лыжника к походу
 2. Особенности снаряжения туриста - лыжника
 3. Обеспечение безопасности туриста – лыжника в походе

Тип урока: комбинированный (проверка знаний – тестирование всех учащихся, объяснение нового материала)

Оборудование: карточки. Тетрадь, учебник
учебник по ОБЖ Смирнов, Хренников, журнал ОБЖ

ХОД УРОКА

I. Организационный момент.

II. Проверка знаний:

Тестирование 10мин

Приложение. 1.

III. Изучение нового материала.

1. Подготовка туриста-лыжника к походу

Обратить внимание детей на то, что большая часть территории нашей страны на длительный период покрывается снегом и снежный покров держится несколько месяцев. Лыжный туризм не уступает пешеходному. Кроме того на лыжах можно попасть в труднодоступные летом места. В зимних походах туристы-лыжники приобретают навыки действовать в суровых климатических условиях, преодолевать сложные препятствия и переносить физические нагрузки.

Для того, чтобы совершить многодневный лыжный поход, нужна серьёзная подготовка.

Элементы подготовки:

- Общая подготовка –
- Специальная подготовка
- навыки владения техникой передвижения на лыжах

2. Особенности снаряжения туриста-лыжника:

- одежда тёплая, лёгкая, непромокаемая
- Лыжи – широкие, крепкие, надёжные, нетяжёлые, опорная поверхность увеличена, на 1 - 2 см шире беговых, длина на 5-10см превышает рост туриста

В лыжном походе важным, если не главным, элементом обуви являются бахилы

Приложение.2

Бахилы - Это чехлы из плотной материи, надеваемые поверх обуви.

Лыжники, полярники, рыбаки используют бахилы для сохранения обуви в сухости (а значит в тепле). Длина бахил делается до колен, где они держатся за счёт резинки, пропущенной по краю, и, тесёмок, пришитых бахилам внизу, на уровне голеностопа, и сверху, выше икр.

Защитная маска от холода (подобрать кусок материал, который бы закрывал лицо полностью, вырезать в нем отверстия для глаз, пришить верёвочки или резинки, чтобы можно было закрепить маску на лице

2. Групповое снаряжение и индивидуальное зависит от конкретных условий путешествия:

- походные печки
- многоспальные мешки. Топливо(бензин, сухой спирт. Ит.д.), примусы

Физминутка.

3. Опасные факторы в лыжном походе:

Мороз (запись в тетрадах)

- короткий световой день
- _ низкая температура воздуха
- сильный ветер
- глубокий снег

4..Режим движения – подготовленная группа -4км в час, группа новичков -3 км в час. Суточное ходовое движение -7часов.

Первым идёт турист, умеющий ровно выдерживать заданный темп. Расстояние между лыжниками -8-10м, при ограниченной видимости -4м

Сверять направление движения по компасу

5. Разбор опасных ситуаций :

- 1.Отстали от группы
- 2.Движение через болото, озеро, реку, ручей.
3. обморожение
4. провалились под лёд

Приложение3.

IV. Закрепление знаний.

1. Какие элементы подготовки туриста – лыжника вы считаете наиболее важным и почему?

2. Практические задания при обморожении

Приложение.4

V Подведение итогов занятия

Правила лыжного туризма Приложение 5.

Для того чтобы отправиться первый раз в поход прежде всего уточнить маршрут следования, при этом нужно помнить, что дневное время зимой укорочено, поэтому планировать не очень дальние маршруты, протяженность для начальных маршрутов не должна быть длиннее десяти километров. Непременнo нужно позаботиться, чтобы рядом с маршрутом находилась железнодорожная и автобусная станция, или какой-нибудь населенный пункт.

Одному или вдвоем в поход лучше не ходить, так как в случае неожиданной ситуации справиться с трудностями, возникшими в походе сложно. Оптимальным пойти компанией в четыре или пять человек. Лучше подбирать состав участников похода равных силовых возможностей, тогда всем участникам будет удобно в походе.

Не придется никого ждать или наоборот догонять Важный момент – это наличие мобильного, проверьте, чтобы он был заряжен

**VI Домашнее задание
Стр 47 -50**

Приложение №1

Тесты 6 класс

1. По каким приметам можно определить сторону горизонта?

- а) по наклону дерева;
- б) по пологой стороне муравейника;
- в) по течению реки.

2. Вы стоите спиной к солнцу в полдень. С какой стороны восток?

- а) спереди; б) справа; в) сзади.

3. Какая звезда ночью находится на севере:

- а) Вега; б) полярная звезд; в) созвездие Кассиопея.

4. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной?

- А) выполнение целей и задач похода
- Б) обеспечение безопасности
- В) полное прохождение маршрута

5. В походе самого слабого участника следует ставить:

- а) за ведущим
- б) первым
- в) последним
- г) по середине

6. Наиболее удобной обувью в пеших походах на равнинной местности являются:

- А) сапоги резиновые
- Б) туфли
- В) лёгкие ботинки на рифленой подошве

7. Как правильно развести костёр? Ответы разместите в правильном порядке

- А) положить на почву растопку
- Б) на растопку положить ветки
- В) поджечь костёр двумя, тремя спичками
- Г) приготовить растопку и дрова
- Д) сверху веток положить поленья, дрова
- Е) соблюдать правила пожарной безопасности

8. Девочка заблудилась в лесу. Что может помочь ей отыскать дорогу домой?

- А) компас
- Б) аптечка
- В) квартальные столбы
- Г) спички
- Д) нож, котелок
- Е) карта
- Ж) просеки
- З) часы со стрелками

9. Вы находитесь на краю скалистого обрыва. Единственный путь сохранить жизнь -

подняться вверх по мокрым, покрытым мхом скользким скалам. Каким из трех предложенных нам способов вы попытаетесь это сделать:

- а) босиком; б) в обуви; в) в носках.

10. Двигаясь в горах, вы попали в снежный обвал. Не имея возможности избежать его, будете ли вы:

- а) пытаться скользнуть на спине вместе с движущимся снегом;
зарыться б) стараться я в снег и двигаться вместе с лавиной;
в) «плыть» на поверхности снега, совершая сильные движения руками

Приложение №3

Провалившись под лёд:

- 1. Нельзя поддаваться панике.**
- 2. Чтобы выбраться на лёд, надо попытаться, не совершая резких движений как можно дальше вылезти на лёд грудью, затем вытащить на лёд одну ногу, а потом другую и откатиться от полыньи.**
- 3. Выбравшись на лёд из воды, ни в коем случае нельзя сразу вставать на ноги. Нужно, откатившись от полыньи, ползти в ту сторону, откуда вы пришли и где лёд уже проверен. Лишь ступив на берег, надо бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в тёплое место.**

Как спасти провалившегося под лед:

Подходите к полынье очень осторожно, лучше подползти по-пластунски;

Сообщите пострадавшему криком, что идете ему на помощь, это придаст ему силы, уверенность;

За 3-4 метра протяните ему веревку, шест, доску, шарф или любое другое подручное средство;

Подавать пострадавшему руку небезопасно, так как, приближаясь к полынье, вы увеличите нагрузку на лед и не только не поможете, но и сами рискуете составить ему компанию.

Как оказать пострадавшему первую помощь:

Пострадавшего надо укрыть в месте, защищенном от ветра, если есть возможность, снимите с него мокрую одежду, наденьте сухое, закутайте его в одеяло;

Если он в сознании, напоите горячим чаем, кофе; очень эффективны грелки, бутылки, фляги, заполненные горячей водой, или камни, разогретые в пламени костра и завернутые в ткань, их прикладывают к боковым поверхностям грудной клетки, к голове, к паховой области, под мышки.

***НЕЛЬЗЯ растирать тело спиртом, жирными мазями, снегом, интенсивно отогревать (горячий душ, ванна, жаркое помещение), давать алкоголь, этим можно нанести серьезный вред организму (он будет оказывать угнетающее действие на центральную нервную систему);**

Если людей поблизости вас нет, то на берегу или в плавсредстве согревайтесь любыми способами: физические упражнения, огонь, обильное горячее питье, горячая пища; если нет возможности высушить мокрую одежду, не снимайте ее.

Приложение №4

Практические задания при первой стадии обморожения:

Показать упражнения, учащиеся повторяют

1. Делаем глубокие наклоны вперёд, пригоняем кровь к лицу. Проходим некоторое расстояние, сильно согнувшись в пояснице, чтобы кровь прилила к голове.
2. Пальцы рук и ног согреваем широкими резкими махами прямых конечностей, «загоняющими» кровь в капилляры.
3. Опираясь на воткнутые в снег палки или дерево, покачать ногой вперёд – назад, словно маятником. Чем шире и энергичнее махи, тем быстрее идёт согревание. Обычно достаточно 40 – 50 движений.

Приложение №5

Первое правило лыжного туризма: «Не ленись!», во всех его проявлениях:

не ленись одеться когда холодно, остановиться и вовремя раздеться когда жарко (до момента когда пот польёт ручьями) – и то и другое делать оперативно и быстро!!!

не ленись двигаться на маршруте, выходить вперёд тропить;

не ленись заниматься хозделами – оглянись вокруг и найди себе занятие! Как только человек перестаёт зимой двигаться, он начинает замерзать. В движении – жизнь.

Второе правило:

1. Умей предвидеть опасность
2. Распознать опасность.
3. При возможности избежать
4. При появлении не паниковать, выбрать самый безопасный путь, действовать решительно.