



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 3»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ "Гимназия №3"
Кумеков В.В.
от «27» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Код безопасности»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель программы:
Герасимова Алиса Васильевна
методист

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план	5
Воспитательный компонент	10
Методическое обеспечение	12
Список информационных источников	13

Пояснительная записка

Программа направлена на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для участия в военно-спортивной игре «Зарница». В основе – элементы курса ОБЖ, физическая и строевая подготовка, основы тактики и ориентирования, первая помощь, развитие командного взаимодействия.

Программа по дополнительному образованию «Код безопасности» составлена на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями от 25.12.2018г.).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
- Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред.18.12.2018 г.) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5.05.2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 № 628 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»
- Постановления Правительства ЯО № 527-п от 17.07.2018 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области»;
- Постановление Правительства ЯО № 527-п 17.07.2018 (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;
- Приказа департамента образования ЯО от 23.12.2021 №01-05/1178 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования ДОД»;

Актуальность программы. Военно-спортивная игра «Зарница» имеет давние традиции в России и сегодня рассматривается как важный элемент патриотического воспитания и формирования культуры безопасности у подрастающего поколения.

Современные дети всё меньше вовлечены в активные формы досуга, зачастую ограничиваются виртуальными играми и цифровым пространством. В этих условиях особенно важно:

- развивать у школьников физическую выносливость и интерес к спорту;
- формировать навыки коллективного взаимодействия и командной работы;
- обучать правилам безопасного поведения и умению действовать в условиях чрезвычайных ситуаций;
- воспитывать чувство патриотизма, ответственности и гражданской позиции.

Игра «Зарница» объединяет элементы ОБЖ, спорта и начальной военной подготовки, что делает её универсальной формой воспитательной и образовательной работы.

Программа способствует гармоничному развитию личности, сочетая теоретические знания (по ОБЖ, первой помощи, ориентированию) и практические навыки (строевая, тактическая, огневая подготовка, соревнования).

Таким образом, актуальность данной программы определяется:

- Потребностью в укреплении здоровья и физическом развитии подростков.
- Необходимостью воспитания у школьников чувства патриотизма и гражданской ответственности.
- Значимостью формирования практических навыков безопасности жизнедеятельности.
- Популяризацией военно-спортивных игр как альтернативы пассивному досугу.
- Соответствием государственной политике в области патриотического воспитания (в том числе в рамках реализации федеральных проектов РДШ, «Движение Первых» и «Юнармия»).

Цель программы:

Создание условий для формирования у обучающихся практических навыков безопасного поведения, физической выносливости и начальной военно-тактической подготовки для успешного участия в игре «Зарница».

Задачи программы:

- дать базовые знания по ОБЖ и гражданской обороне;
- сформировать умения по оказанию первой помощи;
- развить навыки ориентирования на местности и топографии;
- обучить основам строевой и огневой подготовки;
- воспитать чувство патриотизма, командного духа и ответственности.

Ожидаемые результаты программы:

Знания (теоретическая подготовка)

- Обучающиеся:
- знают историю и правила военно-спортивной игры «Зарница»;
- владеют базовыми понятиями в области ОБЖ и гражданской обороны;
- знают основы строевой подготовки (команды, порядок построений, перестроений);
- понимают правила обращения с учебным оружием и метания гранаты;
- знают основы первой медицинской помощи при травмах, кровотечениях, ожогах;
- владеют знаниями о способах ориентирования на местности (компас, карта, природные ориентиры).

Умения (практическая подготовка)

- Обучающиеся:
- умеют выполнять строевые приёмы и действовать в составе отделения, взвода;
- владеют навыками разборки и сборки учебного макета автомата, снаряжения магазина;
- умеют метать учебную гранату в цель;
- могут оказывать первую помощь, накладывать повязки, транспортировать пострадавших;
- умеют ориентироваться на местности с помощью карты и компаса, прокладывать маршрут;
- могут выполнять марш-бросок, полосу препятствий и другие элементы физической подготовки;
- умеют действовать в составе команды, взаимодействовать при выполнении тактических заданий.

Личностные результаты (воспитательные)

- Обучающиеся:
- проявляют чувство патриотизма, уважение к истории и военным традициям России;

- развивают волевые качества: дисциплинированность, ответственность, выдержку;
- формируют навыки коллективного взаимодействия, взаимопомощи и лидерства;
- осознают значимость здорового образа жизни и физической активности;
- приобретают уверенность в себе и умение действовать в экстремальных ситуациях.
- региональных).

Срок реализации программы

Срок реализации программы - 1 год.

Объем программы - 72 часа в год.

Форма и режим занятий, используемые методы и технологии

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность учебного часа 40 минут.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах

Завершающим этапом является **учебная игра «Зарница»**, которая позволяет комплексно проверить:

- уровень физической подготовки;
- владение строевыми, тактическими и огневыми навыками;
- умение оказывать первую помощь;
- способность к командному взаимодействию и выполнению поставленных задач.

Участники, успешно справившиеся с заданиями, получают **зачёт по программе** и могут быть рекомендованы к участию в школьных, муниципальных и региональных этапах «Зарницы».

**Учебный план
1 год обучения**

№	Раздел	Теория (ч)	Практика (ч)	Всего (ч)
1	Вводное занятие. История игры «Зарница», цели и правила	1	1	2
2	Основы безопасности и действия в ЧС	2	4	6
3	Строевая подготовка	2	10	12
4	Огневая подготовка (безопасное обращение с макетами оружия, метание гранаты)	2	8	10
5	Тактическая подготовка (движение в строю, маскировка, взаимодействие в команде)	2	10	12
6	Топография и ориентирование на местности	2	6	8
7	Первая помощь и медицина	2	6	8
8	Физическая подготовка (ОФП, кроссы, силовые упражнения)	—	8	8
9	Итоговое занятие: учебная игра «Зарница»	—	6	6
Итого		13	59	72

Содержание программы 1 года

1. Вводное занятие. История игры «Зарница», цели и правила (2 ч.)

Теория (1 ч.):

- История возникновения игры «Зарница» и её значение для патриотического воспитания.
- Цели, этапы и структура игры.
- Правила участия и требования к дисциплине.
- Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1 ч.):

- Ознакомительная беседа с элементами викторины.
- Командные упражнения на знакомство и сплочение группы.

2. Основы безопасности и действия в ЧС (6 ч.)

Теория (2 ч.):

- Основы ОБЖ: опасные ситуации и правила поведения.
- Действия при пожаре, эвакуации, чрезвычайных происшествиях.
- Сигналы ГО и ЧС.

Практика (4 ч.):

- Тренировка по эвакуации из здания.
- Имитация различных ЧС (дым, «пожар», условное наводнение).
- Отработка действий по сигналу «Воздушная тревога».

3. Строевая подготовка (12 ч.)

Теория (2 ч.):

- Значение строевой подготовки для военной службы и командной дисциплины.
- Основные строевые команды и уставные положения.

Практика (10 ч.):

- Построения (в одну шеренгу, в две, в колонну).
- Перестроения на месте и в движении.
- Повороты направо, налево, кругом.
- Строевой шаг и движения в составе отделения и взвода.
- Отработка рапортов и докладов.

4. Огневая подготовка (10 ч.)

Теория (2 ч.):

- Устройство и назначение автомата Калашникова (учебный макет).

- Правила безопасного обращения с оружием.
- Метание учебной гранаты: устройство, техника безопасности.

Практика (8 ч.):

- Разборка и сборка учебного автомата.
- Снаряжение и разряжение магазина.
- Прицеливание, подготовка для стрельбы.
- Метание учебной гранаты в цель.
- Стрельба из пневматического оружия (при наличии).

5. Тактическая подготовка (12 ч.)

Теория (2 ч.):

- Основные принципы тактики малых подразделений.
- Виды боевых порядков.
- Основы маскировки и разведки.

Практика (10 ч.):

- Перемещение по местности (ползком, перебежками).
- Использование укрытий.
- Маскировка на открытой местности и в лесу.
- Игровые ситуации «Разведка», «Захват флага».
- Отработка взаимодействия отделения при выполнении задания.

6. Топография и ориентирование на местности (8 ч.)

Теория (2 ч.):

- Карта и компас: назначение, условные знаки.
- Определение сторон горизонта.
- Масштаб карты.

Практика (6 ч.):

- Чтение карты, определение расстояний.
- Определение направления по компасу.
- Ориентирование по природным признакам (солнце, звёзды, деревья).
- Прокладывание маршрута и движение по азимуту.

7. Первая помощь и медицина (8 ч.)

Теория (2 ч.):

- Основные виды травм: порезы, ожоги, переломы, кровотечения.
- Алгоритм действий при оказании первой помощи.
- Правила транспортировки пострадавших.

Практика (6 ч.):

- Наложение повязок и шин.

- Остановка кровотечения (жгут, повязка).
- Первая помощь при ожогах и обмороках.
- Переноска «раненого» различными способами.
- Тренировка по СЛР (искусственное дыхание и массаж сердца на манекене).

8. Физическая подготовка (8 ч.)

Практика (8 ч.):

- Общая физическая подготовка (бег, подтягивания, отжимания, пресс).
- Прыжковые упражнения.
- Силовые эстафеты.
- Полоса препятствий.
- Кросс на 1–2 км.

9. Итоговое занятие: учебная игра «Зарница» (6 ч.)

Практика (6 ч.):

- Проведение игры с выполнением этапов:
 - марш-бросок;
 - ориентирование и поиск контрольных пунктов;
 - метание гранаты;
 - оказание первой помощи «раненому»;
 - выполнение строевых и тактических элементов;
 - финальный бой «Захват флага».

Воспитательный компонент

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к художественно-эстетическим занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе; — приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святых народов России; 18

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием

родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на мероприятиях детского центра

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности обучающихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Методическое обеспечение

Для реализации программы необходимо:

- мультимедийные материалы (презентации, видеоролики по ОБЖ, тактике и истории «Зарницы»);
- учебные макеты вооружения (автомат Калашникова, учебные гранаты, пневматическое оружие — при наличии лицензии);
- карты местности, компасы, условные знаки;
- медицинские манекены и перевязочные материалы;
- спортивный инвентарь (конусы, лестницы, канаты, барьеры, маты, турники);
- площадка для проведения полосы препятствий и учебной игры «Зарница».

Список информационных источников

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для 5–9 классов / Под ред. В. Н. Латчука. — М.: Просвещение, 2020. — 256 с.
2. Военно-спортивная игра «Зарница»: методическое пособие для педагогов / сост. И. А. Михайлова. — СПб.: Питер, 2019. — 144 с.
3. Основы военной подготовки: пособие для юнармейцев и школьников / А. А. Сидоров. — М.: Воениздат, 2018. — 180 с.
4. Первая помощь: учебное пособие / С. В. Тюрин. — М.: Академия, 2021. — 120 с.
5. Топография и ориентирование: пособие для школьников / Н. П. Васильев. — М.: Дрофа, 2017. — 98 с.
6. Методика организации военно-спортивных игр в образовательных организациях / Под ред. А. Н. Панфилова. — Казань: Магариф, 2020. — 160 с.
7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).