

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 313  
протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 313

\_\_\_\_\_/В.Ю.Морозова/  
приказ № 376  
от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Зарница»**

**1-й год обучения**

**Возраст обучающихся: 11-13 лет**

Автор-составитель:  
Яготкина Екатерина Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022-2023 г.

## Пояснительная записка

### 1. Краткая характеристика программы

Важнейшей составной частью воспитательного процесса в современном российском образовании является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности ребенка.

Истинный патриотизм предполагает формирование и длительное развитие целого комплекса позитивных качеств. Патриотизм выступает в единстве духовности, гражданственности и социальной активности, осознающей свою нераздельность, неразрывность с Отечеством.

По программе «Зарница» особое внимание уделяется на формирование сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях, стремления к здоровому образу жизни, физического развития обучающихся.

Занятия по программе «Зарница» на первом году обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, всего 144 часа

#### Условия набора детей:

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**2. Цель программы:** способствовать развитию у учащихся нравственных качеств гражданина, готового морально и физически защищать свою Родину, не нарушая представления о воинской чести через освоение содержания военно-спортивной игры «зарница».

#### Задачи:

##### *Воспитательные задачи:*

- Воспитание гражданской сознательности, патриотизма.
- Воспитание чувства гордости за свою страну, её историю, достижения, чувства уважения к старшим, прежде всего – ветеранам войны.
- Воспитание таких качеств как мужество, доброжелательность, гуманность.
- Воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания.

##### *Обучающие:*

- Формирование системы знаний, умений и навыков по основам
  - медицинской подготовки,
  - туризма,
  - противопожарной безопасности,
  - начальной военной подготовки,

- правил безопасности на дорогах;
- международного гуманитарного права
- Изучение истории Дней воинской Славы России

*Развивающие задачи:*

- Развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность.
- Развитие общей физической подготовленности учащихся.
- Развитие творческих способностей детей в процессе участия в праздниках, играх,

конкурсах, и смотрах.

### 3. Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса

При организации занятий используются следующие методы:

- словесные: устное изложение и беседа, лекция
- наглядные: показ видеоматериалов, иллюстраций;
- практические: тренировочные упражнения

Формы проведения занятий:

- лекции
- занятия-игры
- соревнования
- конкурсы литературно-музыкальных композиций

### 4. Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения согласно учебно-тематическому плану

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	2	2	-
2	Медико-санитарная подготовка	44	16	28
3	Первичные навыки туризма	28	16	12
4	Противопожарная подготовка	18	10	8
5	Правила безопасности на дорогах	6	6	-
6	Строевая подготовка	20	4	16
7	Стрелковая подготовка	14	6	8
8	Действия в чрезвычайных ситуациях	8	4	4
9	Итоговое занятие	2	2	-
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>	<b>62</b>	<b>82</b>

## II. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятий	Содержание занятий	Планируемый результат	Планируемая дата	Фактическая дата
<b>Введение (2 ч.)</b>						
1	2	Вводное занятие. Техника безопасности	Инструктаж по технике безопасности	Знать: технику безопасности на занятиях		
<b>Медико-санитарная подготовка (44ч.)</b>						
2-3	4	Личная гигиена мальчиков и девочек	Личная гигиена (правила ухода за телом, волосами, зубами и т.д.)	Знать: отличия личной гигиены мальчиков и девочек		
4-5	4	Профилактика различных заболеваний	Профилактика различных заболеваний в разных периодах детского возраста.	Знать: профилактику различных заболеваний в разных периодах детского возраста		
6	2	Медицинская аптечка	Предназначение и содержание медицинской аптечки	Знать: предназначение и содержание медицинской аптечки		
7	2	Природные лекарственные средства	Виды классификаций лекарственных средств	Знать: виды классификаций лекарственных средств		
8	2	Ядовитые растения	Виды растений, опасных для жизни человека или домашних животных.	Знать: виды растений, опасных для жизни человека или домашних животных.		
9	2	Ядовитые грибы и ягоды	Виды ядовитых грибов и ягод и причины отравления грибами и ягодами	Знать: виды ядовитых грибов и ягод. Причины отравления грибами и ягодами		
10	2	Оказание первой помощи пострадавшему при укусах	Укусы животных. Укусы змей. Укусы насекомых. Укусы скорпиона. Укусы каракурта.	Знать и уметь оказать: первую помощь при укусах		
11	2	Оказание	Необходимо	Знать и уметь:		

		<p>первой помощи при ушибах</p>	<p>сделать – это приложить холод и давящую повязку для уменьшения боли и кровоизлияния. Если на месте ушиба имеются ссадины, то сначала их необходимо продезинфицировать перекисью водорода, йодом или зеленкой. Внимание: сам ушиб йодом не обрабатывается, йод провоцирует прилив крови и отек. Йодом можно обработать только мелкие царапинки. Ушибленной части тела необходимо обеспечить покой. При тяжелом ушибе необходимо добиться оттока крови. Для чего руку можно повесить на косынку, а под ногу подложить подушку. И дать покой. В первые сутки прикладывают холод во избежание отека и оттока крови. Далее для рассасывания гематом применяют тепловые процедуры – по истечению 3-х суток (грелки,</p>	<p>оказывать первую медицинскую помощь при ушибах</p>		
--	--	---------------------------------	--	---	--	--

			физиотерапия). Чтобы синяк прошел быстрее можно мазать ушибленное место гепарин содержащими мазями.			
12	2	Оказание первой помощи при вывихах	Травмированную конечность необходимо туго забинтовать (хорошо использовать эластичный бинт, который растягивают процентов на 70). Но следует помнить, что если очень туго перебинтуете, то можете нарушить кровообращение. Если сразу не применять тугое бинтование, то малейшее растяжение связок вызывает их ослабевание, и это потом будет приводить к постоянным повторным растяжениям. При получении растяжения связок необходимо обратиться в больницу для исключения переломов костей, так как сильное растяжение имеет схожие симптомы.	Знать и уметь: оказывать медицинскую помощь при вывихах		
13	2	Оказание первой помощи при переломах. Крестообразная	Крестообразная повязка: применяют ее для бинтования	Уметь: накладывать крестообразную повязку		

		повязка	затылочной области, задней поверхности шеи, грудной клетки, лучезапястного и голеностопного суставов, кисти			
14	2	Оказание первой помощи пострадавшему при ожогах 1-ой степени	При 1-ой степени поражается верхний слой кожи (она слегка отекает и краснеет, ощущается болезненность при касании). Пораженное место необходимо поливать или смачивать 5-10 минут прохладной водой. Затем рану можно обработать легким раствором марганцовки, нанести специальную повязку и стерильную повязку.	Знать и уметь оказать: первую помощь при ожогах 1-ой степени		
15	2	Оказание первой помощи при отравлениях химическими веществами и угарным газом	Задачи первой помощи при отравлении: 1. Остановить или ограничить поступление яда в организм. 2. Как можно скорее вывести уже попавший яд, если это возможно. 3. Обеспечить пострадавшему безопасные условия. 4. Привести пострадавшего в чувства, при необходимости - провести <u>искусств</u>	Знать и уметь оказать: первую помощь отравлениях химическими веществами и угарным газом		

			<p><u>енное дыхание</u> и <u>непрямой массаж сердца</u>.</p> <p>4. Как можно скорее доставить пострадавшего в <u>больницу</u>.</p>			
16	2	Оказание первой помощи при обморожении 1-ой степени	<p>Производится местное согревание конечности с помощью легкого массажа и растирания теплыми руками, надеваются сухие теплые носки или варежки</p>	Знать и уметь: оказывать первую помощь при обморожении 1-ой степени		
17	2	Оказание первой помощи при кровотечении	<p>Различают три разновидности кровотечений: Капиллярное. Нарушена целостность мелкого сосуда (или нескольких). Артериальное. Перебита артерия, идущая от сердца. Кровотечение очень сильное и грозит пострадавшему смертью от кровопотери, если срочно не предпринять определенные действия. Венозное. Истечение крови при этом не так интенсивно, как при артериальном, но тоже значительное.</p>	Знать: три разновидности кровотечения и уметь оказывать первую помощь при кровотечениях		
18	2	Оказание первой помощи пострадавшему при тепловом	Чтобы дать организму возможность охладиться,	Знать и уметь оказать: первую помощь при тепловом ударе		



		ударе	<p>больного следует переместить в тень, освободить от одежды и обтереть холодной водой. Разрешается прикладывать к подмышечным и паховым областям лед, завернутый в целлофан. После этого нужно измерить у пострадавшего температуру и постараться сбить хотя бы до тридцати восьми градусов по Цельсию.</p> <p>Если у человека, находящегося рядом с вами, произошел тепловой удар, нужно немедленно сообщить о происшествии в скорую помощь. Если пострадавший находится без сознания и у него отсутствует дыхание и сердцебиение, следует без промедления приступить к выполнению реанимационных мероприятий (искусственная вентиляция легких, непрямой массаж сердца) до того момента, пока не наступит стабилизация его</p>			
--	--	-------	--	--	--	--

			<p>состояния или пока не приедет скорая помощь. Если пострадавший находится в сознании, надо помочь принять ему удобное горизонтальное положение или усадить, облокотив на спинку стула. После того, как больной будет освобожден от затрудняющей дыхание одежды, следует дать ему под язык валидол либо мятные капли (или мятный леденец), что способствует облегчению дыхания. Охладите тело, используя мокрую простыню или смоченное в холодной воде полотенце. Также дайте пострадавшему выпить холодный чай или воду, чтобы восстановить баланс жидкости в организме, который был нарушен в результате воздействия высоких температур. После оказания первой медицинской помощи</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			пострадавший должен обязательно пройти обследование у врача.			
<b>19</b>	2	Оказание первой помощи пострадавшему при поражении электрическим током	Пострадавшего нужно немедленно освободить от действия тока. Самым лучшим является быстрое его выключение. Если действие тока не вызвало потери сознания, необходимо после освобождения от тока уложить пострадавшего на носилки, тепло укрыть, дать 20-25 капель валериановой настойки, тёплый чай или кофе и немедленно транспортировать в лечебное учреждение.	Знать и уметь оказать: первую помощь при поражении электрическим током		
<b>21</b>	2	Оказание первой помощи при утоплении	Освободить верхние дыхательные пути (рот и нос) от посторонних веществ; Перекинуть пострадавшего через колено, дать стечь воде, вызвать рвоту и как можно более полно удалить воду из желудка и дыхательных путей; В случае если произошла остановка дыхания, приступать к реанимации	Знать и уметь оказать: первую помощь при утоплении		

			(искусственный массаж сердца и дыхание рот-в-рот или рот-в-нос). При утоплении бледного, или сухого типа второй этап пропускается.			
22	2	Оказание первой помощи при удушении	Во-первых, постарайтесь определить причину удушения и устранить ее. Затем ослабьте одежду, которая может препятствовать поступлению воздуха (расстегните ремень, пуговицы, ослабьте галстук). Приступите к искусственному дыханию. Положив человека на спину, запрокиньте его голову назад. Раскройте ему рот. На раскрытый рот положите носовой платок или марлю (что будет в данный момент под рукой), затем зажмите пострадавшему нос. Глубоко вдохнув, вдуйте воздух ему в рот. Не переставайте повторять процедуру до тех пор, пока	Знать и уметь: оказывать первую помощь при удушении		

			дыхание не восстановится. Вызовите «скорую» помощь.			
23	2	Оказание первой помощи при пищевых отравлениях грибами и ягодами	Действия: 1. Вызвать рвоту 2. Дать активированный уголь 3. Вызвать скорую помощь.	Знать и уметь: оказывать первую помощь при пищевых отравлениях грибами и ягодами		
24	2	Приемы транспортировки и пострадавших	Виды транспортировки: экстренная, краткосрочная, длительная. Подготовка к транспортировке пострадавших. Общие правила перемещения пострадавших. Виды транспортировки пострадавших в зависимости от травмы и состояния. Приемы транспортировки пострадавшего (на носилках, под руки, на спине, 2-мя санитарами на руках, сложенных в «замок», на плащ-палатке	Знать и уметь: оказывать приемы транспортировки пострадавших		
<b>Первичные навыки туризма (28 ч.)</b>						
25	2	История развития туризма	История развития туризма в мире и в России	Знать: историю развития туризма в мире и в России		
26	2	Виды туризма	Виды: оздоровительный, познавательный (экскурсионный), спортивный (виды передвижений),	Знать: виды туризма		

			экстремальный (виды)			
27	2	Транспортное обеспечение в туризме	Классификация транспорта в туризме: сухопутный (автомобильный и железнодорожный), водный (подводный и надводный) и воздушный	Знать: классификацию транспорта в туризме		
28	2	Экипировка и снаряжение туриста	Личное и групповое снаряжение туриста	Знать: личное и групповое снаряжение туриста		
29	2	Система страховки	Типы защитных систем: страховочные привязи, стропы, захваты, анкерные линии, блокирующие инерционные устройства, точки крепления, карабины и соединительные элементы	Знать: типы защитных систем		
30	2	Техника работы с компасом	Виды компаса: магнитный компас, гирокомпас и электронный компас. Методика работы с компасом	Знать: виды компаса и уметь: работать с компасом		
31	2	Организация туристского быта	Соблюдение режима дня, выполнение плана похода, рациональное использование свободного времени — игры, экскурсии, купание, краеведческая работа — наполняют поход интересным содержанием.	Знать: организацию туристского быта		

			<p>Чередование работы с отдыхом, смена деятельности способствуют сохранению энергии, накоплению сил и успешному завершению похода. В течение суток время туристов распределяется следующим образом: 7—8 ч на переход, 8 ч на сон, 7—8 ч на отдых, бивуачные работы. В самом походе в зависимости от маршрута, состояния группы через каждые 3—4 дня пути планируется и проводится день отдыха, дневка.</p>			
32	2	Привалы и ночлеги туриста	<p>Выбор места. Привалы – малые, обеденные. Ночлеги и дневки в полевых условиях</p>	Знать: об организации привалов и ночлегов		
33	2	Питание в туристском походе	<p>Общие принципы питания в туристском походе: длительное хранение, содержание углеводов и жиров для энергии, витамины и минеральные соли, примерно 3 л воды в день на каждого туриста</p>	Знать: о принципах питания в туристском походе		
34	2	Правила движения	<p>Техника и тактика движения туриста</p>	Знать: технику и тактику движения		

		туриста в походе	в походе	туриста в походе		
<b>35-36</b>	4	Техника преодоления этапов	Технические приемы и средства преодоления этапов	Знать и уметь: технические приемы и средства преодоления этапов переправ		
<b>37</b>	2	Условные обозначения на карте (масштаб 1:1000)	Условные обозначения на карте, масштаб 1:1000	Знать: условные обозначения на карте, масштаб 1:1000 и уметь: определять их на карте		
<b>38</b>	2	Условные обозначения на карте ( масштаб 1:500)	Условные обозначения на карте, масштаб 1:500	Знать: условные обозначения на карте, масштаб 1:500 и уметь: определять их на карте		
<b>Противопожарная подготовка (18ч.)</b>						
<b>39</b>	2	Основные причины пожаров.	Пожары <u>социального характера</u>	Знать: пожары <u>социального характера</u>		
<b>40</b>	2	Основные причины пожаров	Пожары техногенные или природные	Знать: техногенные или природные пожары		
<b>41</b>	2	Пожарная безопасность в жилище, на природе	Меры предосторожности при обращении с огнём на природе, электроприборами и печами в жилище	Знать: меры предосторожности при обращении с огнём на природе, электроприборами и печами в жилище		
<b>42</b>	2	Эвакуация при пожароопасной ситуации	План действий при эвакуации людей из помещений при пожаре	Знать: план действий при эвакуации людей из помещений при пожаре		
<b>43</b>	2	Применение первичных средств пожаротушения	Передвижные и переносные огнетушители, покрывала, изготовленные из натуральных тканей. Применение их	Знать: передвижные и переносные огнетушители, покрывала, изготовленные из натуральных тканей. Применение их и хранение		



			и хранение			
44	2	Раскатка и скатка пожарного рукава	Отработка техники завязывания пожарного узла Завязывание пожарного узла	Уметь: выполнять технику завязывания пожарного узла		
45	2	Раскатка и скатка пожарного рукава	Скатка: форма укладки рукава, предназначенная для транспортирования и (или) быстрого развертывания рукава. Одинарная скатка: рукав, скатанный по всей длине от одного конца к другому. Двойная скатка: рукав, сложенный вдвое и скатанный от середины к концам.	Уметь: выполнять скатку пожарного рукава		
46-47	4	Присоединение пожарного ствола к рукаву	Действия при присоединении пожарного ствола к рукаву	Уметь: присоединять пожарный ствол к рукаву		
<b>Правила безопасности на дорогах (6 ч.)</b>						
48-49	4	Правила дорожного движения для пешехода, пассажиров	Участники дорожного движения. Безопасное поведение пешехода	Знать: правила дорожного движения для пешехода, пассажиров		
50	2	Жесты регулировщика, сигналы светофора.	Регулирование и обеспечение безопасности дорожного движения	Знать: жесты регулировщика, сигналы светофора		
<b>Строевая подготовка (20 ч.)</b>						

<b>51</b>	2	Основы военной службы	История создания Вооруженных Сил России, основные понятия о воинской обязанности	Знать: историю создания Вооруженных Сил России, основные понятия о воинской обязанности		
<b>52</b>	2	Основы военной службы	Устав, Знамя, Присяга, строй, командир	Знать: понятия - Устав, Знамя, Присяга, строй, командир		
<b>53</b>	2	Повороты	Отработка навыков строевой подготовки	Уметь выполнять: повороты по приказу командира		
<b>54</b>	2	Повороты	Отработка навыков строевой подготовки	Уметь выполнять: повороты по приказу командира		
<b>55</b>	2	Выход из строя	Отработка навыков строевой подготовки	Уметь выполнять: выход из строя по приказу командира		
<b>56</b>	2	Выход из строя	Отработка навыков строевой подготовки	Уметь выполнять: выход из строя по приказу командира		
<b>57</b>	2	Перестроения	Отработка навыков строевой подготовки	Уметь выполнять: перестроения по приказу командира		
<b>58</b>	2	Перестроения	Отработка навыков строевой подготовки	Уметь выполнять: перестроения по приказу командира		
<b>59</b>	2	Движение в колонне	Отработка навыков строевой подготовки	Уметь выполнять: движения в колонне по приказу командира		
<b>60</b>	2	Движение в колонне	Отработка навыков строевой подготовки	Уметь выполнять: движения в колонне по приказу командира		
<b>Стрелковая подготовка (14 ч.)</b>						
<b>61</b>	2	История развития стрелкового спорта	История развития стрелкового спорта	Знать: история развития стрелкового спорта		

62	2	Меры безопасности при обращении с оружием	Меры безопасности при проведении стрельб (пневматическая винтовка ИЖ-38)	Знать: меры предосторожности при проведении стрельб (пневматическая винтовка ИЖ-38)		
63	2	Основы меткого выстрела	Теория выстрела. Правила прицеливания	Знать: теорию выстрела и правила прицеливания		
64-67	8	Практическая стрельба	Практические приемы стрельбы	Уметь: выполнять практические приемы стрельбы		
<b>Действия в чрезвычайных ситуациях (8 ч.)</b>						
68	2	Характеристика чрезвычайных ситуаций (ЧС)	Характеристика ЧС природного, техногенного, биолого-социального характера	Знать: Характеристика ЧС природного, техногенного, биолого-социального характера		
69	2	Правила поведения населения при чрезвычайных ситуациях	Действия населения при различных видах чрезвычайных ситуациях	Знать: Правила поведения населения при чрезвычайных ситуациях		
70	2	Изготовление противопыльных тканевых масок (ПТМ-1); ватно-марлевых повязок (ВМП).	Изготовление и использование СИЗ	Уметь: изготавливать противопыльные тканевые маски (ПТМ-1); ватно-марлевые повязки (ВМП).		
71	2	Противогаз	Устройство и надевание противогаза	Уметь: надевать противогаз		
<b>Итоговое занятие (2 ч.)</b>						
72	2	Итоговое занятие	Подведение итогов за учебный год			

### 3. Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения учащиеся будут **знать:**

- основные детали пневматической винтовки ИЖ-38;
- правила дорожного движения;
- техники пешеходного туризма
- строевую и стрелковую подготовку;
- действия при чрезвычайных ситуациях.

**уметь:**

- выполнять бинтовые и косыночные повязки в соответствии с требованиями к возрастной группе младшей;
- оказывать первую помощь пострадавшему (в соответствии с содержанием первого года обучения);
- изготавливать и надевать ватно-марлевую повязку (без учета времени, но со строгим выполнением последовательности выполнения норматив)
- надевать противогаз на себя с учетом последовательности и скорости выполнения норматива («отлично» - 8с., «хорошо» - 9с., «удовлетворительно» - 10с.)
- стрелять из пневматической винтовки Иж-38
- скатывать и раскатывать пожарный рукав

#### **4 Формы подведения итогов учебного года**

- Участие в Открытых оборонно-спортивных соревнованиях Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Школа безопасности», «Зарница»;
- Показательные выступления.