Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное
нетиповое образовательное учреждение
«Краевой центр образования»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель направления «НАУКА»
Регионального центра выявления,
поддержки и развития способностей и
талантов у детей и молодежи
_____ / Г.Н. Коцубинская
«20» октября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГАНОУ КЦО
_____/П.С. Черёмухин
«20» октября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по направлению «Основы безопасности и защиты Родины»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Уровень обучения: 7-11 класс
Объем реализации: 132 часа

Составитель программы:
Терновая Евгения Михайловна
Учитель ОБЗР

Место реализации:
КГБОУ КЦД Созвездие
Хабаровский край, р-он им. Лазо,
р.п. Переяславка, ул. Клубная, 74

Хабаровск, 2026

Комплекс основных характеристик ДООП

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.)
- Положение о Региональном центре выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи
- Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае»
- Устав КГАНОУ «Краевой центр образования».

1. Основное содержание

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по направлению «ОБЗР» разработана с учетом программного содержания регионального и заключительного этапов всероссийской олимпиады школьников по основам безопасности и защиты Родины.

Программа направлена на подготовку одаренных и высокомотивированных обучающихся 6-11 классов к муниципальному, региональному и заключительному этапам Всероссийской олимпиады школьников по предмету «ОБЗР».

Содержание программы ориентировано на последовательное повышение уровня углубленного развития теоретических знаний и прикладных навыков в области безопасности в соответствии с требованиями конкурсных испытаний Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Основы безопасности и защиты Родины».

Актуальность. Предметная олимпиада по ОБЗР представляет собой комплексное испытание и состоит из двух видов заданий – теоретических и практических.

Проверка теоретической подготовленности участников олимпиады осуществляется в форме решения открытых заданий и тестирования, причем сложность заданий от этапа к этапу повышается.

Задания практических испытаний направлены на проверку умения действовать в экстремальных ситуациях и состоят из 4х ключевых блоков: Оказание первой помощи пострадавшим, выживание в условиях природной среды , действия в ЧС, элементы НВП.

Педагогическая целесообразность. В процессе освоения данной программы школьники получат возможность освоить широкий комплекс компетенций по действиям в чрезвычайных, экстремальных и военных ситуациях, оказанию первой помощи и обеспечению личной и национальной безопасности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – подготовка одаренных и высокомотивированных обучающихся к участию в различных этапах олимпиады школьников по предмету «ОБЗР».

Задачи программы:

1. Создать условия для максимального развития школьников-участников Всероссийской олимпиады школьников по предмету «ОБЗР»
2. Совершенствовать теоретическую подготовленность школьников по различным разделам теории безопасности жизнедеятельности.
3. Совершенствовать физическую, техническую и психологическую подготовленность школьников к выполнению заданий практических испытаний всероссийской олимпиады школьников.

Форма обучения: очная.

Адресат программы: обучающиеся 12-17 лет (6-11 класс).

Объём реализации программы: 72 часа.

Сроки освоения программы: с 14.11.2026 по 23.11.2026 г.

Режим занятий: 8 часов в день.

Формы организации занятий

1. Лекции.
2. Практические занятия.
3. Тестирование исходного уровня навыков и умений действовать в ЧС.
4. Итоговое тестирование по разделам программы заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «ОБЗР».

1.3. Учебный план

№	Группы / Раздел	базовый уровень	продвинутый уровень	Всего (ч)
1	Теоретическая подготовка	10	10	20
2	Первая помощь	4	4	8
3	Начальная военная подготовка	8	8	16
4	Экстремальные	5	5	10

	ситуации и безопасность человека			
5	Безопасность в природной среде	5	5	10
6	Основы ЗОЖ	2	2	4
7	Тестирование уровня практических навыков	2	2	4
	Всего (ч)	*36*	*36*	***72***

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Базовый уровень – 8 часов

На базовом уровне акцент делается на освоении обязательного минимума содержания образовательной области «Основы безопасности и защиты Родины». Задания проверяют знание ключевых тем, которые формируют у обучающихся культуру безопасности жизнедеятельности.

Продвинутый уровень – 8 часов

На продвинутом уровне задания усложняются: требуют не просто воспроизведения фактов, а их анализа, синтеза и применения в нестандартных ситуациях.

Типы заданий на продвинутом уровне:

- Задания на определение причинно-следственных связей.
- Задачи с избыточными или противоречивыми данными.
- Задания, требующие критического анализа ситуаций.
- Работа с комплексными, многофакторными проблемами.

Таким образом, базовый уровень фокусируется на освоении фундаментальных знаний и навыков, необходимых для повседневной безопасности. Продвинутый уровень предполагает более глубокое погружение в проблематику, развитие аналитического мышления и умение применять знания в сложных, контекстных задачах.

Раздел 2. Первая помощь

1. Понятие первой помощи и её значение. Раскрывается суть: это помощь до приезда медиков, направленная на спасение жизни и предотвращение осложнений. Обсуждается, кто обязан и вправе её оказывать с точки зрения закона.
2. Состояния, при которых оказывается первая помощь. Ученики знакомятся с перечнем: отсутствие сознания, остановка дыхания и кровообращения, наружные

кровотечения, инородные тела в дыхательных путях, травмы разных частей тела, ожоги и эффекты высоких температур, отморожения, отравления.
3. Универсальный алгоритм действий на месте происшествия. Это костяк раздела. Школьники учатся действовать последовательно: сначала оценить обстановку и обеспечить безопасность (устранить угрозы для себя, пострадавшего и окружающих), затем вызвать скорую помощь (номер 112). После этого — оценить сознание и признаки жизни (дыхание), и уже исходя из этого применять конкретные приёмы.

Раздел 3. НВП

Начальная военная подготовка в контексте подготовки к ВСОШ по ОБЗР направлена не только на приобретение конкретных знаний и умений, но и на всестороннее развитие личности, формирование ценностных ориентиров и психологической готовности к выполнению конституционных обязанностей, таких как:
Практическое освоение знаний и навыков — отработка строевой подготовки, изучение основ оказания первой помощи, освоение приёмов выживания и ориентирования в природной среде, изучение устройства оружия (например, АК-74 и пистолета Макарова), правил безопасного обращения с ним и макетов, знакомство с системой военного образования и спецификой военно-технических специальностей , тактическая подготовка.
Подготовка к осознанному выполнению гражданских обязанностей — формирование у подростков понимания значимости военной службы и готовности к защите суверенитета и территориальной целостности России.

Раздел 4. Экстремальные ситуации и безопасность человека

- Классификация экстремальных и чрезвычайных ситуаций.
- Правила поведения в конкретных ситуациях.
- Средства индивидуальной и коллективной защиты.
- Психологические аспекты выживания.
- Безопасность в разных средах.

Раздел 5. Безопасность в природной среде

1.Источники опасности в природной среде
- Дикие животные.
- Ядовитые растения и грибы.
- Неблагоприятные погодные условия.
- Опасный рельеф.
- Насекомые-переносчики.

2. Подготовка к выходу на природу

3. Правила поведения в разных условиях
- В лесу

- На водоёмах
- В горах
- Действия в чрезвычайных ситуациях
- Если потерялся
- При встрече с диким животным
- При укусе
- При природных пожарах

5. Автономное существование
   - Ориентирование на местности
   - Организация жизнеобеспечения
   - Первая помощь

Практический акцент для олимпиады - решение ситуационных задач.

Раздел 6. Основы ЗОЖ

- **Рациональное питание.** Сбалансированный рацион, обеспечивающий организм необходимыми питательными веществами. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Режим питания, профилактика пищевых расстройств.
- **Режим дня и личная гигиена.** Чёткое распределение времени на учёбу, отдых, сон и физическую активность. Гигиенические навыки (уход за телом, полостью рта, одеждой) как основа профилактики заболеваний.
- **Физическая активность.** Систематические занятия физкультурой и спортом как способ укрепления иммунитета и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам среды.
- **Закаливание организма.** Использование естественных факторов (воздух, вода, солнце) для тренировки защитных сил организма. Принципы постепенности и систематичности, виды закаливающих процедур (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание).
- **Отказ от вредных привычек.** Осознанное неприятие курения, употребления алкоголя и наркотиков как ключевое условие сохранения здоровья и снижения рисков для безопасности.
- **Психологическое благополучие.** Важность управления стрессом, поддержания эмоционального равновесия и формирования позитивного отношения к жизни как фактора общей безопасности личности.

Раздел 7. Тестирование уровня практических навыков

В практический тур ВсОШ по ОБЗР входят задания по ключевым блокам:

- оказание первой помощи пострадавшим;
- выживание в природной среде (ориентирование на местности, организация быта);
- действия в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;
- основы военной подготовки.

Критерии обычно включают:

- правильность последовательности действий;
- точность выполнения технических приёмов;
- соблюдение алгоритма (например, при оказании первой помощи)

1.5. Планируемые результаты

Освоение данной программы направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Предметные результаты

Это конкретные знания, умения и навыки, которые участник освоит в процессе подготовки.

- **Глубокое понимание основ безопасности:** личности, общества и государства,
- комплексной безопасности, защиты населения от чрезвычайных ситуаций, противодействия терроризму и экстремизму.
- **Владение теоретическим материалом:** правовые основы военной службы, элементы начальной военной подготовки, основы медицинских знаний и здорового образа жизни.
- **Умение оценивать опасные ситуации:** анализировать риски, прогнозировать неблагоприятные факторы и принимать обоснованные решения в реальных условиях.
- **Практические навыки:** действовать в чрезвычайных ситуациях различного происхождения, использовать средства индивидуальной и коллективной защиты, оказывать первую помощь пострадавшим (при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, травмах).
- **Навыки решения олимпиадных задач:** умение анализировать условие, выделять главное, строить логические цепочки рассуждений, применять знания в нестандартных ситуациях.

Метапредметные результаты

Эти результаты связаны с универсальными учебными действиями (УУД) и организацией учебной деятельности.

- **Регулятивные УУД:** умение самостоятельно ставить цели, планировать свою работу, контролировать и оценивать её, вносить коррективы на основе ошибок.
- **Познавательные УУД:** навыки работы с информацией (поиск, анализ, синтез, сравнение), установление причинно-следственных связей, преобразование данных из одной формы в другую.
- **Коммуникативные УУД:** умение ясно выражать мысли устно и письменно, аргументировать свою позицию, эффективно сотрудничать со сверстниками, находить общие решения.

- **Навыки самоорганизации и самоконтроля:** умение рационально распределять время и ресурсы, поддерживать высокую работоспособность в условиях конкуренции.

Личностные результаты

Эти результаты связаны с ценностными установками, мотивацией и личностными качествами.

- **Мотивация к познанию и саморазвитию:** устойчивый интерес к углублённому изучению предмета, готовность к самообразованию.
- **Эмоциональная устойчивость:** способность сохранять работоспособность и эффективность в стрессовых условиях олимпиады.
- **Ценностное отношение к безопасности:** осознанное и ответственное отношение к личной безопасности, безопасности окружающих, общества и государства.
- **Патриотизм и гражданственность:** уважение к памяти защитников Отечества, гордость за достижения страны в области обеспечения безопасности, осознание долга по защите Отечества.
- **Готовность к противодействию угрозам:** сформированность антиэкстремистского и антитеррористического мышления.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1.Экран, компьютер, колонки
2.ОЗК- 10шт
3. Л-1 – 7шт
4. Противогазы- 7 -10шт.
8. БОП (костюм пожарного: куртка, штаны, каска, ремень, краги) – 7-10
9. Пожарный рукав, ствол, разветвитель -тройник
10.Веревка №10 (11) – 12(15) метров - 2шт
11. Веревка № 10 (11) - 25 метров – 2 шт
12. Веревка № 6-8-10 - по 1,5(2)метра - 15 (20)шт
13. Карабины: механические(винтовые), автоматические - по 5 шт
14. Блок-ролик – 2 шт
15. Автомат Калашникова (АК-74)– 10 шт.
15. АК -12 – 2 шт.
16. Винтовка пневматическая- 4 шт. или Электронный тир с набором винтовок или автоматов
17. Пули – 4,5мм – упаковку
18. Магазин +30 патронов- 2шт
19. Тир
20. Скалодром
21. Зал спортивный

22. Страховочная обвязка (отдельно низ «беседка» и верх «нагрудная») с веревкой для блокировки №10, 5-6 м – 12 шт
23. Мат гимнастический
24. Жумар правый – 2шт
25. Спусковое устройство «восьмерка» - 2 шт
26. Кабинет для теоретических и практических занятий
27. Манекен для СЛР – 2шт
28. Манекен полноростовой
29. Перевязочный материал, жгут
30. Иммобилизационные шины
31. Коврик туристический – 2-3 шт
32. Мячи теннисные- 8шт

Методическое обеспечение:

• Раздаточные материалы.

Информационное обеспечение:

• Видеозаписи выполнения заданий заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «ОБЗР».

2.2. Формы представления результатов

Итоговый контроль проводится в конце обучения, по результатам освоения программы будет проведено контрольное тестирование теоретической и практической подготовленности по разделам программы заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «ОБЗР».

Цель проведения – определение уровня усвоения программы каждым учащимся.

Приемы и методы организации занятий

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков в соответствии с содержанием программы всероссийской олимпиады школьников по предмету «ОБЗР» зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения относятся: словесный, наглядный и практический методы. Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения). Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Наглядный метод: показ отдельного выполнения норматива , алгоритма действия

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся.

При реализации теоретической части программы используются педагогические технологии, например, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

Методы стимулирования и мотивации деятельности

1. Методы стимулирования мотива интереса к занятиям: создание условий для положительных сдвигов в обучении двигательным действиям и развитии двигательных способностей в относительно короткий промежуток времени.
2. Методы стимулирования мотивов долга, сознательности, ответственности, настойчивости: убеждение, требование, приучение, упражнение, поощрение.

3. Список источников

1. Л.В. Сидоренко, Д.В. Смирнов «Основы безопасности жизнедеятельности 5-6 классы».
Изд.: ВЕНТАНА-ГРАФ, 2020 – 160 с.
2. О.Б. Хренников «Основы безопасности жизнедеятельности». 6 класс. /под редакцией С.Н. Егорова/. Изд.: Просвещение, 2022. – 175 с.
3. С. Н. Вангородский, М. И. Кузнецов, В. Н. Латчук и др. «Основы безопасности жизнедеятельности». 7 класс. Изд.: Дрофа, 2021 – 208 с.
4. А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников, под ред. А. Т. Смирнова «Основы безопасности жизнедеятельности». 7 класс. Изд.: Просвещение, 2021 -207 с.
5. М. П. Фролов, М. В. Юрьева, В. П. Шолох, Ю. Ю. Корнейчук, Б. И. Мишин, под ред. Ю. Л. Воробьева «Основы безопасности жизнедеятельности». 7 класс. Изд.: Дрофа, Астрель, 2019 -144 с.
6. В.С. Сергеев «Безопасность жизнедеятельности. Учебник для вузов. Бакалавриат». Изд.: Владос, 2018 г. – 480 с.
7. А.А. Михайлов, В.И. Гинко, В.И. Ботыгин «Основы военной службы» /Учебное пособие/. Изд.: Инфра-Инженерия, 2023 г. – 344 с.
8. Н.Ф. Виноградова, Л.В. Сидоренко, Д.В. Смирнов. «Основы безопасности жизнедеятельности. 8-9 классы. Учебник. ФГОС». Изд.: Просвещение/Вентана-Граф, 2022 г. – 272 с.
9. Н.Г. Коновалова, М.Л. Гилев, Ю.П. Иванов «Практикум по отработке навыков оказания первой помощи. Видеоинструктажи, средства и примеры. ФГОС». Изд.: Учитель, 2020 г. – 107 с.
10. Л.И. Дежурный «Оказание первой помощи. 10-11 классы. Учебное пособие. ФГОС». Изд.: Просвещение, 2023 г. – 96 с.
11. С.П. Данченко «Основы безопасности жизнедеятельности. 5-11 классы. Практические работы. ФГОС». Изд.: Учитель, 2020 г.- 151 с.

Интернет-источники

1. https://olimpiada.ru/activity/43 – Страница Всероссийской олимпиады школьников.
2. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России).
3. Министерство обороны Российской Федерации (Минобороны России).
4. Федеральная служба безопасности Российской Федерации (ФСБ России).
5. Министерство внутренних дел Российской Федерации (МВД России).
6. Управление ГИБДД ГУ МВД России.
7. Московский метрополитен