

Управление образования Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №55

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №55
протокол №1 от 29.08.2025г



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спорт спасателей»**

Возраст обучающихся: 9 - 17 лет
Срок реализации: 3 года

Червяков Дмитрий
Сергеевич,
педагог дополнительного
образования

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
 - 1.1.1. Направленность программы
 - 1.1.2. Актуальность программы
 - 1.1.3. Отличительные особенности программы
 - 1.1.4. Адресат программы
 - 1.1.5. Объем и сроки освоения программы
 - 1.1.6. Особенности организации образовательного процесса
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы
 - 1.4.1. Учебный план программы
 - 1.4.2. Содержание учебного плана программы

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт спасателей» (далее – программа) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 55 (далее – МБОУ СОШ №55) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральным закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральным закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указом Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
13. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».
16. Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
17. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими

рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21. Уставом МБОУ СОШ №55.

1.1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная. Пожарно-спасательный спорт – один из прикладных видов спорта, основанный на преодолении препятствий на быстроту с применением специального пожарно-технического вооружения. ПСС развивает в людях силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, устойчивость к стрессовым ситуациям, умение слаженно взаимодействовать в коллективе при решении поставленной задачи. Для занимающихся пожарно-спасательным спортом характерной чертой является трудолюбие, а смелость, решимость, честность, совесть, благородство становятся нормой поведения. Эти качества и черты необходимы человеку в повседневной жизни, в учебе, творчестве, труде, при исполнении воинского долга, являются составной частью его культуры.

1.1.2. Актуальность программы

Пожарно-прикладной спорт является специализированной формой организации и проведения физической, профессионально прикладной и психологической подготовки в борьбе с огнем сотен тысяч пожарных - добровольцев.

Он объединяет комплекс наиболее целесообразных упражнений, способствующих воспитанию и развитию морально - волевых и физических качеств, а также специальных знаний, умений и навыков.

Многолетняя практика работы пожарных подтверждает, что физические качества, знания, умения и навыки, воспитанные и закрепленные в результате тренировок в пожарно-прикладном спорте, помогают спортсменам решать физические, эмоционально стрессовые задачи, возникающие в условиях пожара.

В процессе учебно-тренировочных занятий пожарно-прикладным спортом вместе с укреплением здоровья, разносторонним и гармоничным развитием организма формируются профессиональные знания, умения и навыки, закаляется воля, появляется интерес к гуманной профессии пожарного, воспитывается патриотизм.

Укрепление и развитие спортивной интеграции помогают сделать спорт надежным и верным спутником каждого юного пожарного, также активным оздоровительным и отвлекающим фактором подростков от «негативных влияний улицы»

В наше время все чаще происходят ЧС как природного, так и техногенного характера. Нередко жертвами ЧС становятся дети и подростки.

Довольно часто они травмируются и погибают по собственной неосторожности, невнимательности, по причине недооценки степени риска и незнания опасности. Программа «Спорт спасателей» не только дает необходимые теоретически знания в области безопасности жизнедеятельности, но и готовит обучаемых действовать в нестандартных и чрезвычайных ситуациях, вырабатывает у них необходимые волевые и морально-психологические качества.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание двигательных способностей, овладение

специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Программа «Спорт спасателей» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, дает им необходимое представление о физической подготовке, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, помогает получить первичные навыки, необходимые в будущей профессии и жизни.

Программа «Спорт спасателей» готовит занимающихся к добросовестному труду, будь то труд умственный или физический; развивает инициативу и творчество в труде; готовность к свободному и осознанному выбору профессии.

Новизна программы заключается в разработке занятий дополнительного образования, направленных на формирование у обучающихся комплексных представлений о тактико-специальной подготовке спасателя и способах индивидуальной и коллективной защиты, краеведческих и туристических компетентностей и пр.

1.1.3. Отличительная особенность программы

Программа «Спорт спасателей» составлена на основе типовой программы первоначальной подготовки спасателей МЧС России. Отличительной особенностью данной образовательной программы является ее комплексное содержание, объединяющее разные дидактические направленности (техническую, физкультурно-спортивную, оздоровительную, социально-педагогическую) дополнительного образования.

1.1.4. Адресат программы

Возраст обучающихся: от 9 до 17 лет

Характеристика возрастных особенностей: в подростковом возрасте идет пубертатное развитие, реконструкция телесного образа «я» и родовой идентичности, когнитивное отношение интеллектуальной сферы, развивается способность к абстрактному мышлению.

Появляется стремление к самообразованию. Особенностью этого возраста является любознательность, стремление к восприятию нового и интересного. Подростковый возраст- время реального перехода к настоящей взрослости. Ведущая деятельность - общение. Учащиеся основной школы претерпевают значительные изменения в организме, которые будут существенно влиять на все стороны биологического, психологического и социального развития.

Количество учащихся: до 15 человек

Формирование учебных групп: набор в группу происходит для всех желающих с сформированной мотивацией.

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Объем программы: 204 часов

Программа рассчитана на 3 года обучения:

Модуль 1 – 1 год обучения – 68 часа в год;

Модуль 2 – 2 год обучения – 68 часа в год;

Модуль 3 – 3 год обучения – 68 часа в год;

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

Продолжительность занятий: 40 минут

Общее количество часов в неделю: 2 часов

Занятие проводится 1 раз в неделю по 2 часа, из расчета 34 учебные недели в год.

Форма обучения: очная.

Форма организации процесса: объединение учащихся разных возрастных категорий.

Формы реализации программы: традиционная модель.

Перечень форм проведения занятий: беседы, диалоги, размышления, тренировки, соревнования и т.д.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: соревнования, сдача нормативов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: воспитание физически и нравственно здорового человека, стремящегося к познанию мира, обучению практическим навыкам пожарной безопасности, их профессионального самоопределения.

Обучающие:

- познакомить с основными теоретическими и прикладными знаниями в области пожарно-спасательного спорта;
- научить самостоятельному применению полученных знаний по пожарно-спасательному спорту на различных конкурсах и соревнованиях;
- дать представление о значении, характере и специфическим особенностям профессии пожарного, спасателя;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- подготовить инструкторов и судей по пожарно-спасательному спорту;
- научить правилам безопасности во время занятий пожарно-спасательным спортом.

Развивающие

- способствовать развитию двигательных способностей;
- развивать координацию движений и основных физических качеств;
- расширять функциональные возможности организма;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать свою деятельность;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развивать навыки работы с пожарным оборудованием;
- формировать умения действовать в чрезвычайных ситуациях.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных пожарных;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать личность, мотивированную на физическое саморазвитие;
- прививать способность соблюдения требований и следование правилам как спортивных, так и общепринятых социальных.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучения предусмотрено овладение навыками:

Модуль 1- 1 год обучения:

Предметные:

- познакомиться с основными понятиями в области пожарно-спасательного спорта;
- познакомиться с пожарно-техническим вооружением и оборудованием;
- познакомиться с техникой выполнения упражнений по пожарно-спасательному спорту;
- познакомиться с основными правилами и этапами прохождения эстафеты в пожарно-спасательном спорте;
- узнать основные требования техники безопасности по отработываемым упражнениям пожарно-спасательного спорта.

Метапредметные:

- овладеть навыками работы с пожарно-техническим вооружением и оборудованием (пожарная лестница, боевая одежда и снаряжение пожарного, спасательные средства);
- овладеть техникой выполнения упражнений пожарно-спасательного спорта;
- выполнять основные нормативы пожарно-спасательного спорта;

- выполнять физические упражнения, направленные на развитие двигательных качеств;
- повысить общий уровень физического развития.

Личностные:

- сформировать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом и стремление вести здоровый образ жизни;
- сформировать культуру безопасного поведения;
- развить коммуникативные умения, умения работать в команде;
- воспитать гражданско-патриотические качества личности, а также личностные качества, такие как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, умение преодолевать трудности, стремление к успеху.

Модуль 2-2 год обучения:

Предметные:

- познакомиться с организацией и проведением пожарно-спасательных работ, а также аварийно-спасательной техникой и оборудованием;
- изучить основные принципы работы с пожарными рукавами, рукавной арматурой и пожарными стволами;
- познакомиться с техникой выполнения упражнений по пожарно-спасательному спорту;
- изучить средства индивидуальной защиты пожарного;
- узнать основные требования техники безопасности по отработываемым упражнениям пожарно-спасательного спорта.

Метапредметные:

- закрепить навыки работы с пожарно-техническим вооружением и оборудованием (пожарная лестница, боевая одежда и снаряжение пожарного, спасательные средства);
- овладеть навыками работы с пожарными рукавами, рукавной арматурой и пожарными стволами;
- овладеть навыками работы со средствами индивидуальной защиты пожарного;
- закрепить технику выполнения упражнений пожарно-спасательного спорта;
- выполнять основные нормативы пожарно-спасательного спорта;
- выполнять физические упражнения, направленные на развитие двигательных качеств;
- повысить общий уровень физического развития;
- уверенно использовать приобретенные двигательные навыки для выполнения сложных физических упражнений и улучшения спортивных результатов.

Личностные:

- сформировать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом и стремление вести здоровый образ жизни;
- сформировать культуру безопасного поведения;
- развить коммуникативные умения, умения работать в команде;
- воспитать гражданско-патриотические качества личности, а также личностные качества, такие как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, умение преодолевать трудности, стремление к успеху.

Модуль 3 - 3 год обучения:

Предметные:

- познакомиться с основными принципами системы физического воспитания и всестороннего развития личности;
- изучить основные правила подготовки и проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту;
- узнать основные требования техники безопасности по отработываемым упражнениям пожарно-спасательного спорта;
- ознакомиться с требованиями к поступлению и обучению в организациях высшего профессионального образования МЧС России.

Метапредметные:

- закрепить навыки работы с пожарно-техническим вооружением и оборудованием, средствами индивидуальной защиты пожарного;
- закрепить технику выполнения упражнений пожарно-спасательного спорта;
- выполнять основные нормативы пожарно-спасательного спорта;
- уверенно использовать приобретенные двигательные навыки для выполнения сложных физических упражнений и улучшения спортивных результатов;
- совершенствовать двигательные навыки и повысить общий уровень физического развития;
- применять выработанные умения и навыки в ходе участия в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту;

Личностные:

- сформировать мотивацию к занятиям физкультурой и спортом и стремление вести здоровый образ жизни;
- сформировать культуру безопасного поведения;
- развить коммуникативные умения, умения работать в команде;
- воспитать гражданско-патриотические качества личности, а также личностные качества, такие как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, умение преодолевать трудности, стремление к успеху;
- способствовать профессиональному самоопределению.

1.4. Содержание программы

Программа представляет собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся устойчивого интереса и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Возможное обучение для детей с ОВЗ.

1.4.1. Учебный план к программе «Спорт спасателей»

Название модуля	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1 год обучения	68	6	62	соревнование
2 год обучения	68	6	62	соревнование
3 год обучения	68	3	65	соревнование

**Учебно-тематический план
Модуль 1 – 1 год обучения, 68 часа**

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Основные понятия	1	1	-
2.	Теоретическая подготовка	3	3	-
3.	Общая физическая подготовка	18	1	17
4.	Специальная подготовка	18	1	17
5.	Отработка упражнений	20		20
6.	Участие в соревнованиях	6		6
7.	Итоговое занятие	2	-	2

ИТОГО:	68	6	62
---------------	-----------	----------	-----------

Модуль 2 – 2 год обучения, 68 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Основные понятия	1	1	-
2.	Теоретическая подготовка	3	3	-
3.	Общая физическая подготовка	18	1	17
4.	Специальная подготовка	18	1	17
5.	Отработка упражнений	20		20
6.	Участие в соревнованиях	6		6
7.	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	68	6	62

Модуль 3 – 3 год обучения, 68 часа

Наименование темы	Всего	Теория	Практика
Введение. Общие правила по пожарному спорту и техники безопасности	6	6	-
Основная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	38	2	36
Преодоление полосы препятствий.	9	1	8
Подъем в окно второго этажа учебной башни по штурмовой лестнице	6	1	5
Отработка упражнений	6	-	6
Участие в соревнованиях	3	-	3
ИТОГО:	68	10	58

1.4.2. Содержание учебного плана

Модуль 1

Введение. Основные понятия. Общее собрание занимающихся. Решение организационных вопросов. Знакомство. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности, культура общения и поведения в зале.

Теоретическая подготовка. Техника безопасности при проведении занятий по ППС. Правила соревнований. Основы тренировки. Гигиена и здоровье человека. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Основы медицины и анатомии. История пожарной охраны и МЧС. Способы тушения пожаров. Правила пожарной безопасности. Работа с огнетушителями. Их применение на пожарах. Типы огнетушителей. Виды чрезвычайных ситуаций. Поведение при ЧС. Виды пожарных лестниц и их применение.

Общая физическая подготовка. БЕГ. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3x10 метров.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (с предметами и без). Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам.

ПРЫЖКИ с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, с тумбы.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: подтягивание на высокой перекладине, передвижение в висячем положении, поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания от пола, отжимания на перекладине, брусья, упражнения на укрепление мышц спины на перекладине и на мате, бабочка, складочка, ходьба на руках, приседания, приседания с партнером, полуприсед с утяжелителями, упражнения на укрепление стопы, вышагивания, стульчик.

ЭСТАФЕТЫ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с использованием мяча.

Специальная подготовка.

- Старт и бег с лестницей
- Три способа преодоления забора, заход, бег и сход с бума.
- Присоединение ствола к рукавной линии.
- Присоединение рукавных линий к разветвлению.
- Тушение противня с горячей жидкостью.
- Техника подхвата рукавов.
- Техника быстрой скатки рукавов.

Отработка упражнений. Сочетание всех пройденных упражнений на овладение и закрепление техники развертывания рукавной линии, преодоления элементов 100-метровой полосы пожарных, бега со штурмовой лестницей.

Участие в соревнованиях. С целью воспитания физических качеств и повышения спортивного мастерства обучающихся в программу включается участие их в соревнованиях.

Итоговое занятие. Подведение итогов обучения по программе, награждение обучающихся.

Модуль 2

Введение. Основные понятия. Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий на текущий учебно-тренировочный год. Инструктаж по технике безопасности во время занятий пожарно-спасательным спортом. Ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП).

Теоретическая подготовка. Исторический обзор развития пожарно-спасательного спорта в России. Эволюция техники, методики тренировки. Порядок и содержание работы отделения. Правила поведения и техники безопасности на занятиях пожарно-спасательным спортом. Экипировка и инвентарь юного пожарного. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль/самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.

Общая физическая подготовка. БЕГ. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3x10 метров.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (с предметами и без). Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам.

ПРЫЖКИ с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, с тумбы.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: подтягивание на высокой перекладине, передвижение в висе, поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания от пола, отжимания на перекладине, брусья, упражнения на укрепление мышц спины на перекладине и на мате, бабочка, складочка, ходьба на руках, приседания, приседания с партнером, полуприсед с утяжелителями, упражнения на укрепление стопы, вышагивания, стульчик.

ЭСТАФЕТЫ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с использованием мяча.

Специальная подготовка.

- Старт и бег с лестницей
- Три способа преодоления забора, заход, бег и сход с бума.
- Присоединение ствола к рукавной линии.
- Присоединение рукавных линий к разветвлению.
- Тушение противня с горячей жидкостью.
- Техника подхвата рукавов.
- Техника быстрой скатки рукавов.

Отработка упражнений. Сочетание всех пройденных упражнений на овладение и закрепление техники развертывания рукавной линии, преодоления элементов 100-метровой полосы пожарных, бега со штурмовой лестницей.

Участие в соревнованиях. С целью воспитания физических качеств и повышения спортивного мастерства обучающихся в программу включается участие их в соревнованиях.

Итоговое занятие. Подведение итогов обучения по программе.

Модуль 3

Введение. Ознакомление с группой, с содержанием программы, планом спортивных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий на текущий учебно-тренировочный год. Инструктаж по технике безопасности во время занятий пожарно-спасательным спортом. Ознакомление с местами проведения занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития. Тестирование физических кондиций (ОФП).

Основная физическая подготовка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. БЕГ. Встречная эстафета, ускорение на 30, 40 и 50 метров. Бег 60 метров. Бег 20 метров с высокого старта. Бег до 10-15 минут (2 – 3 км), челночный бег 3x10 метров.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (с предметами и без). Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам.

ПРЫЖКИ с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега. Тройной прыжок с места. Прыжки по ступенькам, через лавочку, с тумбы.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: подтягивание на высокой перекладине, передвижение в висе, поднимание туловища из различных исходных положений, отжимания от пола, отжимания на перекладине, брусья, упражнения на укрепление мышц спины на перекладине и на мате, бабочка, складочка, ходьба на руках, приседания, приседания с партнером, полуприсед с утяжелителями, упражнения на укрепление стопы, вышагивания, стульчик.

ЭСТАФЕТЫ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с использованием мяча.

Преодоление полосы препятствий. Техника преодоления забора. Техника хвата рукавов после преодоления забора. Бег с рукавами, преодоление бума с разворачиванием рукавов. Разворачивание рукавов, сбегание с бума, соединение рукавов, соединение с разветвлением, подсоединения ствола, финиш. Обучение и совершенствование техники соединения гаек между собой, подхода к разветвлению и соединения гайки с разветвлением.

Подъем в окно второго этажа учебной башни по штурмовой лестнице. Техника подъема по штурмовой лестнице. Вынос и подвески штурмовой лестницы

Отработка упражнений. Сочетание всех пройденных упражнений на овладение и закрепление техники разворачивания рукавной линии, преодоления элементов 100-метровой полосы пожарных, бега со штурмовой лестницей.

Участие в соревнованиях. С целью воспитания физических качеств и повышения спортивного мастерства обучающихся в программу включается участие их в соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график

Учебные промежутки	Месяц	Количество недель
1 учебный период Набор детей в секции Проведение родительских собраний, собеседование с детьми, просмотры, дни открытых дверей в объединениях, комплектование учебных групп. Реализация дополнительных общеобразовательных программ	сентябрь-октябрь	7 недель
2 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	ноябрь	4 недели
	декабрь	4 недели
3 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	январь	3 недели
	февраль	4 недели
	март	4 недели
4 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	апрель	4 недели
	май	4 недели
Учебных недель		34 недели

2.2. Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение

- наличие спортивного зала;
- рукава спортивные облегченные со спортивным стволком;
- разветвление спортивное;
- каски;
- пояса;
- координационная лестница;
- шведская стенка;
- маты;
- скакалки;
- мяч баскетбольный, волейбольный;
- мячи набивные.

Кадровое обеспечение. К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения пожарно-спасательному спорту. Для отслеживания уровня развития физических показателей детей три раза в год проводится ряд мониторинговых мероприятий (отслеживается дыхание, меткость, скорость, прыгучесть, гибкость, выносливость, реакция, сила, координация, вестибулярный аппарат), проводится тестирование обучающихся по итогам освоения всех разделов программы.

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, тактичное порицание, мотивация. Формы организации учебного занятия: теоретическое занятие, практическое занятие, семинар, конкурсы, уроки мужества, турнир, соревнования, экскурсии.

Принципы построения программы:

Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).

- Сотрудничество с родителями.
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
- Принцип культуросообразности - воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.

- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - к сложному).

В содержание программы включены знания по различным предметам общеобразовательной школы:

- анатомии (строение мышечного корсета человека, самоконтроль развития личных физических качеств);
- физиологии (основы диетологии, питьевого режима и здорового питания);
- ОБЗР (основы безопасного проведения тренировок и спортивнооздоровительных мероприятий);
- геометрии (разметка площадки, сектора);
- математике.

Обучение подростков осуществляется следующими основными методами:

Деятельность обучающихся на занятиях может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программе:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством или по карточкам заданиям);
- круговой (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы или самостоятельно).

На ряду с вышеперечисленными методами организации деятельности обучающихся, применяются словесные методы обучения: рассказ, беседа, объяснение, консультация, диалог.

К наглядным методам обучения можно отнести визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Для развития навыков самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности используются элементы исследовательской, проектной, экспериментальной деятельности и метод проблемного обучения.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие - тренировка в группе.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Контрольные соревнования. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Спорт спасателей» включает оценку уровня сформированности знаний, умений, навыков, уровня развития учащихся, их индивидуальных качеств и личностный рост, которые определяются участием в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста.

Способы отслеживания усвоения программы:

- Систематическое наблюдение за каждым участником в процессе коллективного действия.
- Индивидуальная работа (самоконтроль, взаимоконтроль).
- Наблюдение за самостоятельной деятельностью детей.

Оценочные материалы

Для отслеживания уровня развития физических показателей детей три раза в год проводится ряд мониторинговых мероприятий (отслеживается дыхание, меткость, скорость, прыгучесть, гибкость, выносливость, реакция, сила, координация, вестибулярный аппарат), проводится тестирование обучающихся по итогам освоения всех разделов программы. Результаты мониторинга и тестовых мероприятий фиксируются в рабочем журнале. На основе полученных данных идет отслеживание результатов двигательного воздействия на учащегося, выстраивается индивидуальная работа, проходит консультирование.

ПАРАМЕТРЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНО - ЛИЧНОСТНЫХ, РЕГУЛЯТИВНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень сформированности личностных универсальных учебных действий:

Низкий: Не усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

- не сформировано чувство ответственности и долга перед Родиной;

-не толерантен.

Отсутствует целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Не освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах; не принимает участие в самоуправлении и общественной жизни.

Не развито моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем.

Не сформированы нравственные чувства и нравственное поведение.

Не осознает ценность здорового и безопасного образа жизни, не придерживается правил безопасного поведения; Отсутствует экологическая культура и эстетическое сознание.

Не сформировано ответственное отношение к учению, не проявляет готовности к саморазвитию и самообразованию.

Не ориентируется в мире профессий и не проявляет профессиональных предпочтений.

Не сформировано уважительное отношение к труду, не принимает участия в социально значимом труде.

Не всегда может адекватно оценивать себя в практической деятельности и жизненных ситуациях.

Средний: Осознает свою этническую принадлежность;

-частично усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

-иногда проявляет чувство ответственности и долга перед Родиной;

-толерантность поведения. Частично сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Освоены некоторые социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; иногда принимает участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.

Не всегда проявляется моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем, частично сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, не всегда осознанно и ответственно относится к собственным поступкам.

Не всегда осознает и принимает ценность здорового и безопасного образа жизни; знает, но не всегда выполняет правила индивидуального и коллективного безопасного поведения; Частично сформированы основы экологической культуры и основы эстетического сознания. Не всегда проявляет ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию.

Ориентируется в мире профессий, но не всегда может самостоятельно сделать осознанный выбор и построить дальнейшую индивидуальную траекторию образования. Не всегда уважительно относится к труду, иногда принимает участие в социально значимом труде. Заложены основы опыта рефлексивно оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Высокий: Осознает свою этническую принадлежность;

-усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

-сформировано чувство ответственности и долга перед Родиной;

-толерантность поведения.

Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Развито моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.

Осознает и принимает ценность здорового и безопасного образа жизни; знает правила

индивидуального и коллективного безопасного поведения; Сформированы основы экологической культуры. Заложены основы эстетического сознания.

Сформирован устойчивый познавательный интерес, ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Ориентируется в мире профессий, выражает профессиональные предпочтения. Способен осознанно выбирать и строить индивидуальную траекторию образования. Сформировано уважительное отношение к труду, принимает участие в социально значимом труде; Заложены основы опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Уровень сформированности метапредметных универсальных учебных действий

Низкий: Не умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Не может самостоятельно планировать пути достижения целей.

Не умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Не может оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Не владеет основами самоконтроля, самооценки.

Не может самостоятельно принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности.

Не умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты. Не может формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; Не умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; слабо владеет устной и письменной речью.

Средний: Не всегда умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Не всегда умеет самостоятельно планировать пути достижения целей. Не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами. Не всегда в полной мере может оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеет основами самоконтроля, самооценки.

Не всегда может принимать самостоятельные решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной.

В большинстве случаев может организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе. Может формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; Использует речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владеет устной и письменной речью. Слабо владеет монологической контекстной речью.

Высокий: Умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные; Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владеет устной и письменной речью, монологической

контекстной речью.

Предметные:

Низкий: Знает и понимает термины, понятия, факты. Применяет имеющиеся знания только в знакомой стандартной ситуации, воспроизводит знания. Не проявляет интереса к истории и теории здорового образа жизни.

Недостаточно управляет своими движениями, использует физический потенциал не в полную силу. Двигательные задания выполняются неточно. Двигательным действиям не хватает четкости и законченности. Недостаточный уровень освоения техник.

Средний: Знает и понимает термины, понятия, факты. Может применять имеющиеся знания в новой, незнакомой ситуации при объяснении тех или иных условий. Умеет сравнивать и сопоставлять отдельные факты, анализировать, оценивать и делать выводы. Проявляет интерес к сохранению и укреплению здоровья. В достаточной степени управляет своими движениями, Двигательные задания и двигательные действия выполняются точно и четко под небольшим руководством педагога.

Высокий: Знает и понимает термины, понятия, факты, употребляет их в процессе деятельности. Умеет сравнивать и сопоставлять отдельные факты, анализировать, оценивать и делать выводы. Предлагает несколько вариантов решения какой-либо проблемы. Способен самостоятельно получать знания в области физической культуры, истории и теории сохранения и укрепления здоровья Самостоятельно управляет своими движениями в соответствии с поставленными задачами. Двигательные действия точные и законченные. Все двигательные задания выполняются верно и четко. Использует свой физический потенциал в полную силу, стремится к освоению техник.

Список литературы

Литература для учителя:

1. «Воспитание трудного ребёнка»/ дети с девиантным поведением – Под редакцией Рожкова М.И.-Москва, 2001.
2. Журналы «Наша защита - 01».
3. Журналы «Пожарное дело».
4. Карпова Г.А. «Методы педагогической диагностики» - Учебное пособие, Екатеринбург 2001.
5. Клюева Н.В. «Учим детей общению» - Ярославль, 1997.
6. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей» - Ярославль, 1997.
7. Левин А.В. Обучение мерам пожарной безопасности. – М., 1986.
8. Матвеева О.А. «Развивающая и коррекционная работа с детьми» – Москва, 2001.
9. Плинер Я.Г. «Воспитание личности в коллективе»
10. Роль познавательной игры в процессе формирования навыков осторожного обращения с огнём у младших школьников. – Екатеринбург, 2002.
11. Скрипник Л.Ю. «Пожарная безопасность в школе» Методическое пособие. – М., Айрис Пресс 2005.
12. Смирнов В.И. Пособие для обучения жителей правилам пожарной безопасности. – М., Стройиздат, 1991.
13. Хаткевич О. А. «Переходный возраст» - Минск, 2003.
14. Шулешко Н.Е., Ершова А.П. Социо – игровые подходы к педагогике.- Красноярск, 1990.

Литература для учащихся и родителей:

1. Горбачёва Л.А. Программа «Школа юного пожарного». – Екатеринбург, 1993.
2. Мельникова А.Ю. Программа «Юные друзья пожарных». - К.-Уральский, 2003
3. Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии.- С – Пб, 2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340200

Владелец Коробейщикова Ольга Борисовна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026