

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 364 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 291-1/о
от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Пожарно-спасательный спорт»
Возраст обучающихся от 12 до 17 лет
Срок реализации 3 года

Разработчик:
Дмитриев Игорь Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: Физкультурно-спортивная.

Адресат программы: настоящая программа предназначена для работы с детьми, в системе дополнительного образования. Рекомендуемый возраст для обучения от 12 до 17 лет.

Актуальность: 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 закреплённые в результате тренировок в пожарно-прикладном спорте, помогают спортсменам-юношам 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 факторов подростков от «негативных влияний улицы»

Уровень освоения программы -общекультурный

Новизна дополнительной образовательной программы заключается в том, что занятия с обучающимися проводятся, как в школе, так и с выездом на объекты противопожарной службы.

Цель программы: создание условий для здорового образа жизни, создание условий для обучения подростков практическим навыкам пожарной безопасности, их профессионального самоопределения, пропаганды пожарно – технических знаний, направленных на предупреждение пожаров и умение действовать при пожаре,

Задачи

Обучающие:

- Обучить технике пожарно – прикладного спорта.
- дать начальные знания по основным компетенциям пожарной подготовки
- совершенствовать знания обучающихся по правилам пожарной безопасности;
- познакомить обучающихся с профессией пожарного, учить ценить мужество и героизм людей этих профессий;

Развивающие:

- активно содействовать воспитанию обучающихся, их всестороннему развитию, выработке у школьников активной жизненной позиции;
- создавать условия для социального, культурного, профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка.

Воспитательные:

- воспитывать детей, ориентированных на лучшие нравственные качества: мужество, находчивость, самоотверженность, скромность;
- показать роль огня в жизни человека: как положительную, так и отрицательную
- создать условия для формирования активной жизненной позиции.

Планируемые результаты

Личностные:

Устойчивая мотивация к занятиям ППС.

Способность к установлению связи между поставленной целью, мотивом и качеством тренировки.

Предметные:

Правила соревнования по пожарно-прикладному спорту;
Технику штурмования учебно-тренировочной башни;
Технику преодоления полосы препятствий.

Метапредметные:

Развитие самостоятельности учащихся в процессе занятий.
Развитие умения управлять своей деятельностью посредством активизации внимания, памяти, образного мышления.
Развитие умений планировать, анализировать и осуществлять подготовку по ППС.
В результате прохождения программы обучающиеся

должны **знать:**

Правила соревнования по пожарно-прикладному спорту;
Технику штурмования учебно-тренировочной башни;
Технику преодоления полосы препятствий.

уметь:

Выполнять специальные пожарно-прикладные упражнения.
Освоив программу, учащиеся будут готовы к соревнованиям районного и городского уровня.

Компетенции

В процессе обучения по программе обучающиеся будут иметь возможность приобрести опыт освоения необходимых компетенций.

Функциональные компетентности:

Умение

- оперировать знаниями в жизни и обучении
- использовать источники информации для естественного развития.

Системные компетентности:

Способность

- учиться, применять знания на практике
- адаптироваться к новым ситуациям
- лидерство, стремление к успеху.

Инструментальные компетентности:

Включают умения

- управлять окружающей средой

Универсальные (межличностные и личностные) компетентности:**Межличностные:**

- способность к самокритике
- навык работы в команде
- навыки межличностных отношений
- наличие определенных ценностей, профессиональных и личностных

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
- способность ставить цели и строить жизненные планы.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Язык реализации программы русский.

Формы обучения: очная и заочная, с применением ДОТ.

Формы организации занятий:

- аудиторные, внеаудиторные

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях различного уровня; учебно-тренировочных сборах.

А также проводятся беседы о здоровом образе жизни, экскурсии, походы, соревнования, турниры и другие активные формы организации деятельности учащихся.

Условия набора и формирования групп:

Условия набора в группы - принимаются все желающие с допуском врача по здоровью, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп - разновозрастные; допускается дополнительный набор на второй и третий года обучения.

Наполняемость групп - количество учащихся в группе первого года обучения составляет не менее 15 человек, и второго года не менее 12 человек.

Объем и срок реализации программы:

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Кадровое обеспечение

Специалист, имеющий высшее образование, уверенно владеющий основными методами и приемами ппс.

Материально-техническое обеспечение – учебный класс, спортивный зал, спортивная площадка для пожарно-прикладного спорта, оборудование ппс.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.(техника безопасности)	1	1	-	Входной контроль
2	Общефизическая подготовка	13	2	11	текущий
3	Спецподготовка	22	5	17	Текущий и итоговый контроль
	итого	36	8	28	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.(техника безопасности)	1	1	-	Входной контроль
2	Общефизическая подготовка	13	2	11	текущий
3	Спецподготовка	22	5	17	Текущий и итоговый контроль
	итого	36	8	28	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.(техника безопасности)	1	1	-	Входной контроль
2	Общесфизическая подготовка	13	2	11	текущий
3	Спецподготовка	22	5	17	Текущий и итоговый контроль
	итого	36	8	28	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №364
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____
Круглова О.А.
Приказ № 291-1/о
от «30» августа 2024 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеразвивающей программе

«Пожарно-спасательный спорт»

Возраст обучающихся от 12 до 17 лет

Срок реализации 3 года

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	25.05	36	36	36	1 раз в неделю по 1 ч
2 год	1.09	25.05	36	36	36	1 раз в неделю по 1 ч
3 год	1.09	25.05	36	36	36	1 раз в неделю по 1 ч

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 года обучения

Задачи 1 года обучения

Обучающие

- ознакомить детей с правилами соревнований по ППС, историей МЧС и ПО, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- научить правильно действовать в условиях пожара и других ЧС;
- обучить основам пожарного дела;
- научить безопасно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим вооружением.

Развивающие

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развитие инициативы и творчества в труде;
- способствование стремлению к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту разных уровней.

Воспитывающие

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, готовности к добровольному, осознанному выбору профессии;
- воспитание на исторических и практических примерах гражданских качеств, гражданского сознания (мыслей, идеалов, убеждений), патриотизма, смелости, решимости, честности, благородства;
- воспитание чувств: любви, ответственности, долга, совести, чести, достоинств, заботы, взаимовыручки, взаимопомощи, человечности.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

В течение учебного года основным содержанием работы является знакомство с пожарно-прикладным спортом, формирование у подростков специальных знаний в области противопожарной безопасности и безопасности жизнедеятельности. Результаты работы за год могут быть применены во время участия в соревнованиях, конкурсах, викторинах.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

- познакомятся с правилами соревнований по ППС, историей МЧС и ПО, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- научатся правильно действовать в условиях пожара и других ЧС;
- обучатся основам пожарного дела;
- научатся безопасно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим вооружением.

Метапредметные:

- научатся развивать основные физические качества и двигательные способности, сохранять и укреплять здоровье;
- систематически будут заниматься физической культурой и спортом;
- будут развиты инициатива и творчество в труде;
- будут стремиться к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту разных уровней.

Личностные:

- трудолюбивость, целеустремленность, готовность к добровольному, осознанному выбору профессии;
- смелость, решимость, честность, благородство;
- взаимовыручка, взаимопомощь.

Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Темы занятий	Часы	Дата	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1		
2.	Общефизическая подготовка			
3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	2		
4	Развитие ловкости	1		
5	Развитие гибкости	1		
6	Спортивные игры	1		
7	Футбол, волейбол	1		
8	Лыжная подготовка	1		
9	Кроссовая подготовка	1		
10	2-3 км	1		
11	3-5 км	1		
12	5-7 км	1		
13	6-8 км	1		
14	8-10 км	1		
	Спецподготовка			
15	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	1		
16	100м. Полоса препятствиями	1		
17	Преодоление забора	1		
18	Подхват рукавов в беге	1		
19	Преодоление бума	1		
20	Соединение рукавов меж собой	1		
21	Присоединение рукава к разветвлению	1		
22	Присоединение рукава к стволу	1		
23	Штурмовая лестница (имитация)	1		
24	Старт к лестнице	1		
25	Перехват лестницы	1		
26	Набегание к лестнице	1		
27-28	Посадка в окно и выброс лестницы	2		
29-30	Выход на лестницу	2		
31	Беседа на тему: «Правила соревнований по ППС». Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1		
32	100м. Полоса препятствиями	1		
33	100м. Полоса препятствиями	1		

34	100м. Полоса препятствиями	1		
35	Выход на лестницу	1		
36	Выход на лестницу	1		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 года обучения

Задачи 2 года обучения

Обучающие

- ознакомить детей с правилами соревнований по ППС, историей МЧС и ПО, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- научить правильно действовать в условиях пожара и других ЧС;
- обучить основам пожарного дела;
- научить безопасно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим вооружением.

Развивающие

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развитие инициативы и творчества в труде;
- способствование стремлению к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту разных уровней.

Воспитывающие

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, готовности к добровольному, осознанному выбору профессии;
- воспитание на исторических и практических примерах гражданских качеств, гражданского сознания (мыслей, идеалов, убеждений), патриотизма, смелости, решимости, честности, благородства;
- воспитание чувств: любви, ответственности, долга, совести, чести, достоинств, заботы, взаимовыручки, взаимопомощи, человечности.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

В течение учебного года основным содержанием работы является знакомство с пожарно-прикладным спортом, формирование у подростков специальных знаний в области противопожарной безопасности и безопасности жизнедеятельности. Результаты работы за год могут быть применены во время участия в соревнованиях, конкурсах, викторинах.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные:

- познакомятся с правилами соревнований по ППС, историей МЧС и ПО, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- научатся правильно действовать в условиях пожара и других ЧС;
- обучатся основам пожарного дела;
- научатся безопасно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим вооружением.

Метапредметные:

- научатся развивать основные физические качества и двигательные способности, сохранять и укреплять здоровье;
- систематически будут заниматься физической культурой и спортом;
- будут развиты инициатива и творчество в труде;

- будут стремиться к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту разных уровней.

Личностные:

- трудолюбивость, целеустремленность, готовность к добровольному, осознанному выбору профессии;
- смелость, решимость, честность, благородство;
- взаимовыручка, взаимопомощь.

Календарно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Темы занятий	Часы	Дата	
1.	Вводное занятие.(техника безопасности) Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1		
2.	Общефизическая подготовка			
3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	2		
4	Развитие ловкости	1		
5	Развитие гибкости	1		
6	Спортивные игры	1		
7	Футбол, волейбол	1		
8	Лыжная подготовка	1		
9	Кроссовая подготовка	1		
10	2-3 км	1		
11	3-5 км	1		
12	5-7 км	1		
13	6-8 км	1		
14	8-10 км	1		
	Спецподготовка			
15	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	1		
16	100м. Полоса препятствиями	1		
17	Преодоление забора	1		
18	Подхват рукавов в беге	1		
19	Преодоление бума	1		
20	Соединение рукавов меж собой	1		
21	Присоединение рукава к разветвлению	1		
22	Присоединение рукава к стволу	1		
23	Штурмовая лестница (имитация)	1		
24	Старт к лестнице	1		
25	Перехват лестницы	1		
26	Набегание к лестнице	1		
27-28	Посадка в окно и выброс лестницы	2		
29-30	Выход на лестницу	2		
31	Беседа на тему: «Правила соревнований по ППС». Формирование мотивации к выбору	1		

	будущей профессии			
32	100м. Полоса препятствиями	1		
33	100м. Полоса препятствиями	1		
34	100м. Полоса препятствиями	1		
35	Выход на лестницу	1		
36	Выход на лестницу	1		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 года обучения

Задачи 3 года обучения

Обучающие

- ознакомить детей с правилами соревнований по ППС, историей МЧС и ПО, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- научить правильно действовать в условиях пожара и других ЧС;
- обучить основам пожарного дела;
- научить безопасно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим вооружением.

Развивающие

- развитие основных физических качеств и двигательных способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развитие инициативы и творчества в труде;
- способствование стремлению к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту разных уровней.

Воспитывающие

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, готовности к добровольному, осознанному выбору профессии;
- воспитание на исторических и практических примерах гражданских качеств, гражданского сознания (мыслей, идеалов, убеждений), патриотизма, смелости, решимости, честности, благородства;
- воспитание чувств: любви, ответственности, долга, совести, чести, достоинств, заботы, взаимовыручки, взаимопомощи, человечности.

Особенности организации образовательного процесса 3 года обучения

В течение учебного года основным содержанием работы является знакомство с пожарно-прикладным спортом, формирование у подростков специальных знаний в области противопожарной безопасности и безопасности жизнедеятельности. Результаты работы за год могут быть применены во время участия в соревнованиях, конкурсах, викторинах.

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные:

- познакомятся с правилами соревнований по ППС, историей МЧС и ПО, основами тренировки, основами знаний в области гигиены, медицины, анатомии, профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи;
- научатся правильно действовать в условиях пожара и других ЧС;
- обучатся основам пожарного дела;
- научатся безопасно пользоваться первичными средствами пожаротушения и пожарно-техническим вооружением.

Метапредметные:

- научатся развивать основные физические качества и двигательные способности, сохранять и укреплять здоровье;
- систематически будут заниматься физической культурой и спортом;
- будут развиты инициатива и творчество в труде;
- будут стремиться к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту разных уровней.

Личностные:

- трудолюбивость, целеустремленность, готовность к добровольному, осознанному выбору профессии;
- смелость, решимость, честность, благородство;
- взаимовыручка, взаимопомощь.

Календарно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Темы занятий	Часы	дата	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1		
2.	Общефизическая подготовка			
3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	2		
4	Развитие ловкости	1		
5	Развитие гибкости	1		
6	Спортивные игры	1		
7	Футбол, волейбол	1		
8	Лыжная подготовка	1		
9	Кроссовая подготовка	1		
10	2-3 км	1		
11	3-5 км	1		
12	5-7 км	1		
13	6-8 км	1		
14	8-10 км	1		
	Спецподготовка			
15	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	1		
16	100м. Полоса препятствиями	1		
17	Преодоление забора	1		
18	Подхват рукавов в беге	1		
19	Преодоление бума	1		
20	Соединение рукавов меж собой	1		
21	Присоединение рукава к разветвлению	1		
22	Присоединение рукава к стволу	1		
23	Штурмовая лестница (имитация)	1		
24	Старт к лестнице	1		
25	Перехват лестницы	1		
26	Набегание к лестнице	1		
27-28	Посадка в окно и выброс лестницы	2		

29-30	Выход на лестницу	2		
31	Беседа на тему: «Правила соревнований по ППС». Формирование мотивации к выбору будущей профессии	1		
32	100м. Полоса препятствиями	1		
33	100м. Полоса препятствиями	1		
34	100м. Полоса препятствиями	1		
35	Выход на лестницу	1		
36	Выход на лестницу	1		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Список литературы для педагога.

1. «Боевой устав пожарной охраны» Приказ МВД России от 05.07.1995 №257
2. Виноградов А.В., Шаховец В.В. «Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях» -М.,2000
3. Иванов А.Ф. «Пожарная техника» - М., Стройиздат,1998, ч. 1
4. Иванов А.Ф. «Пожарная техника» - М., Стройиздат,1998, ч. 2
5. «Программа подготовки личного состава ГПС МЧС РФ», М. 2003г.
6. Величко В.М. и др. Современный пожарно-прикладной спорт.-Москва, 1983
7. Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. Пожарно-прикладной спорт.- Москва, 1990.
8. Кимстач И.Ф. Пожарная тактика.- Москва, 1984.
9. «Пожарному делу учиться вперед пригодится...» Методическое пособие для педагогов и инспекторов ОГПН по обучению детей основам пожарной безопасности.- Челябинск, 2005.

Список литературы для детей

1. Дарман П.Н. «Выживание в экстремальных условиях» Формула-пресс, 1999.
2. Журналы «Основы безопасности жизнедеятельности» М.
3. Журналы «Пожарное дело», М.
4. Кулакова В.Ф. «Во Имя России» - М.,2000

Список электронных образовательных ресурсов.

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/92178f2b-02ec-40f0-96db-bc60c2b5ecba> - Основы пожарной безопасности
2. <http://rozarnyi.ru/> - Пожарный сайт 01
3. <http://www.01club.ru/> - информационный сайт о пожарной безопасности
4. <http://www.youtube.com/watch?v=PWKoqorDLbM> – Азбука безопасности
5. <http://www.youtube.com/watch?v=5hQEwTINIE8> – серия мультфильмов «Пожарный Сэм»
6. <http://www.youtube.com/watch?v=qpKPD901j3I> – серия мультфильмов «Финли. Пожарная машина»
7. <http://www.youtube.com/watch?v=CulQrojIDXk> – Фиксики – Огнетушитель
8. <http://www.youtube.com/watch?v=cTpyJ8lQUZs> – Правила пожарной безопасности для детей
9. <http://www.patriotcenter.spb.ru/> - Городской центр гражданского и патриотического воспитания детей
10. <http://school364.spb.ru/>

Система контроля и методическое обеспечение

Программа предусматривает

Вводный контроль: в начале учебного года осуществляется с помощью сдачи

нормативов по физической подготовке для своей возрастной группы по школьной программе физической культуры. Выполнение нормативов свидетельствует о степени подготовленности к освоению программы и определяет индивидуальное направление работы с учащимися.

Промежуточную аттестацию. Для проведения промежуточной аттестации в соответствии с ожидаемыми результатами разрабатываются формы контрольных заданий для усвоения теоретического и практического содержания знаний и умений, а также критерии оценки их выполнения. Аттестация проводится в период с 15 по 25 декабря. Для проведения аттестации используются следующие формы: тест, практическое выполнение «Штурмование учебно-тренировочной башни». Результаты аттестации заносятся в ведомость промежуточной аттестации.

Итоговый контроль. Итоговый контроль проводится с 15 по 30 мая. Основной формой проведения итогового контроля является участие в соревнованиях и сдача нормативов по ППС. Результаты заносятся в ведомость итогового контроля