

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №23 г. Томска**

Согласовано на  
заседании  
Методического  
совета, протокол № 3  
от 17.12.2024 г.

Согласовано и рекомендовано  
к утверждению педагогическим  
советом МАОУ СОШ №23  
протокол № 19 от 18.12. 2024 г.

Утверждаю  
И. о. директора МАОУ СОШ  
№23 г.Томска  
\_\_\_\_\_С.В. Бельская  
Приказ № 458П от  
19.12.2024 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Пожарно-прикладной спорт»**

для обучающихся 8-9 классов

Приложение к ООП ООО

Составитель: Зубцов Михаил Михайлович,  
учитель физической культуры МАОУ СОШ № 23

Томск 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

2. Приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (действуют с 01.01.2021, срок действия ограничен 01.01.2027).

4. Санитарные правила и нормы 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 (действуют с 01.03.2021, срок действия ограничен 01.03.2027).

Профессия пожарного **актуальна** везде и всегда. Как бы люди не старались придерживаться правил безопасности, избежать несчастных случаев и снизить их количество к нулю не удастся никогда. Поэтому и потребность в людях, которые знают, как работать в огне, спасать людей и быстро, эффективно тушить пожары, не исчезнет никогда.

Сотрудник пожарной службы обязательно должен обладать такими личными качествами, как мужество, храбрость, решительность, умение быстро принимать решения, и не медлить ни секунды, правильно расставлять приоритеты. Основным направлением в подготовке профессионального огнеборца является занятия пожарно-прикладным спортом, в котором совершенствуются все элементы реальной работы в условиях чрезвычайной ситуации.

**Цель программы:** познакомиться с пожарно-прикладным спортом, выработать техники приема штурмования учебно-тренировочной башни и преодоления полосы препятствий, формирование здорового образа жизни, воспитание любви к истории и культуре малой Родины.

Программа предполагает решение **основных задач**:

- изучить какие виды пожарно-прикладного спорта существуют;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках при штурмовании учебно-тренировочной башни и преодоления полосы препятствий;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- создать условия для реализации личности, осмысления своего профессионального будущего;
- воспитать патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- способствовать идентификации себя в качестве гражданина России;
- развивать осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края;
- сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;

➤ научить умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

➤ развить умение 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 учета интересов.

Межпредметные связи в данной программе с ОБЗР, географией, историей, экологией и биологией.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами социально - педагогической и предусматривает знакомство обучающихся с пожарно-прикладным спортом.

Время, отведенное на обучение, в год составляет 68 часов. Занятия комбинированные, включающие, как теорию, так и практику.

Уровни воспитательных результатов Виды внеурочной деятельности	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
Спортивно-оздоровительная деятельность	- беседы о ЗОЖ; - оздоровительные процедуры; - физкультурные и спортивные занятия, походы; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.).организуемые педагогом.		
	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.		

- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей;

- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ»

### 8 класс

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (1 ч)**

Планирование деятельности объединения в учебном году. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях, гигиенические требования, врачебный контроль, самоконтроль.

#### **История возникновения ППС. Правила соревнований (1 ч)**

Познакомить с историей возникновения ППС. Изучить правила соревнований.

#### **Штурмование учебно-тренировочной башни (25 ч)**

Техника приема низкого и высокого старта и стартового разбега. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега при беге до башни. Обучение технике лаза по штурмовой лестнице. Совершенствование техники лаза по штурмовой лестнице.

#### **Преодоление полосы препятствий (41 ч)**

Обучение технике преодоления забора. Совершенствование техники преодоления забора. Обучение технике хвата рукавов после преодоления забора. Обучение технике бега с рукавами, преодоления бума с разворачиванием рукавов. Совершенствование техники преодоления бума. Техника соединения гаек между собой, подхода к разветвлению и соединению гайки с разветвлением. Техника соединения гайки к стволу и финиш. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий полностью.

### 9 класс

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (1 ч)**

Планирование деятельности объединения в учебном году. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях, гигиенические требования, врачебный контроль, самоконтроль.

#### **История возникновения ППС. Правила соревнований (1 ч)**

Познакомить с историей возникновения ППС. Изучить правила соревнований.

#### **Штурмование учебно-тренировочной башни (25 ч)**

Техника приема низкого и высокого старта и стартового разбега. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега при беге до башни. Обучение технике лаза по штурмовой лестнице. Совершенствование техники лаза по штурмовой лестнице.

#### **Преодоление полосы препятствий (41 ч)**

Обучение технике преодоления забора. Совершенствование техники преодоления забора. Обучение технике хвата рукавов после преодоления забора. Обучение технике бега с рукавами, преодоления бума с разворачиванием рукавов. Совершенствование техники преодоления бума. Техника соединения гаек между собой, подхода к разветвлению и соединению гайки с разветвлением. Техника соединения гайки к стволу и финиш. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий полностью.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ»

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта, туризма в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения курса на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- обучающиеся должны иметь представление о: противопожарной профилактике; законе «О пожарной безопасности»; противопожарных требованиях к территории и помещениям школы; правилах соревнований по пожарно-прикладному спорту; средства и системы тушения пожаров; первой доврачебной помощи;
- обучающиеся должны: знать средства индивидуальной защиты; знать порядок установки палатки и виды костров; знать и соблюдать меры противопожарной профилактики; знать способы транспортировки пострадавшего; принимать участие в смотрах, конкурсах, выставках, соревнованиях.
- обучающиеся должны уметь: выполнять меры противопожарной профилактики;
- выполнять требования безопасности на внеурочных занятиях, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2	История возникновения ППС. Правила соревнований	1
3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	25
4	Преодоление полосы препятствий.	41
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

### 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2	История возникновения ППС. Правила соревнований	1
3	Штурмование учебно-тренировочной башни.	25



4	Преодоление полосы препятствий.	41
5	ИТОГО	68
13	Преодоление полосы препятствий. Техника соединения гайки к стволу и финиш	2
14	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий полностью	15
	ИТОГО	68

### Литература

- 1.Коробова Н. А. История развития пожарно-прикладного спорта в России [Текст] // История и археология: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2014 г.). — Пермь: Меркурий, 2014. — С. 48-52. URL: <https://moluch.ru/conf/hist/archive/117/5624/> (Дата обращения: 04.12.2017)
2. <http://www.ctv7.ru/news/sorevnovaniya-po-pozharno-prikladnomu-sportu-v-hakasii>
3. Авторской программа «Дружины юных пожарных» (Останко Л.П.)