муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 2

Принято:
на заседании педагогического совета
МАОУ-СОШ № 2
Протокол № 1 от 28.08.2026.

Утверждено:
Директор МАОУ-СОШ № 2:
_____ Е.В. Бежан
Приказ № 260 от 28.08.2026.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пожарно-прикладной спорт»

Возраст обучающихся: 16–17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Богомолов А.В.,
педагог доп. образования

г. Богданович

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАШИЯ
Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
Приложение № 1
Методическое обеспечение программы
Приложение № 2
Список литературы

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 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).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ 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».
14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо 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».
16. Письмо 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»).
17. Письмо 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».

18. Приказ 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».
19. Приказ 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».

В настоящее время является актуальным ранняя профориентация учащихся средних общеобразовательных школ. Рабочая программа кружка по пожарно-прикладному спорту ориентирована на создание у школьников правильного представления о профессии пожарного, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации. Согласно данной программе делается акцент на физическую подготовку и предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Гражданско-патриотическое воспитание является одной из значимых сфер воспитания, поскольку в ней формируются мировоззренческие ориентации, идеалы и принципы, а также происходит становление необходимых личностных качеств, что играет главную роль в формировании отношения к профессии «пожарного».

Программа рассчитана на 1 год, реализуется в 10 и 11 классах. Предполагается, что за это время выпускник класса должен получить достаточную информацию о профессии пожарного и спасателя; нужные знания, умения и навыки будущей профессии; спортивную подготовку и знания по базовым предметам

Цель программы:

формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания общеобразовательных программ, их адаптация к жизни в социуме, создание основы для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ

воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к природе, семье, Родине

воспитание толерантности

успешная реализация программ на уровне полного (среднего) общего образования

воспитание социально адаптированной, интеллектуально и творчески развитой, конкурентно способной личности, достойной стать абитуриентом высших учебных заведений пожарного и спасательного профиля.

Задачи:

организация тесного сотрудничества

воспитание интереса к профессии;

формирование навыков спасения и самоспасения;

получение знаний по пожарной безопасности;

получение знаний по самосохранению;

утверждение здорового образа жизни;

укрепление здоровья и повышение физической подготовки;

повышение культурного и творческого уровня.

Реализация программы осуществляется по блокам:

спортивно – оздоровительная деятельность («быть здоровым - здорово!»);

гражданско-патриотическое воспитание («защитник»);

профессиональная подготовка («мужская профессия»);

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Планируемый результат программы

привлечение учащихся к занятиям пожарно-прикладным спортом

улучшение нормативных показателей по бегу и подтягиванию (как основных экзаменационных при поступлении в ВУЗы МЧС)

знание основных воинских (памятных) дат России

умение грамотно стоять и ходить в строю

получение информации о выбранной профессии путём посещения тематических выставок, музеев, мероприятий МЧС

умение активно пропагандировать правила пожарной безопасности среди детей и взрослого населения

улучшение среднего балла успеваемости (в сравнении по полугодиям)

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивно-оздоровительная деятельность

1. Организация еженедельных занятий пожарно-прикладным спортом
2. Участие в спортивных мероприятиях районного и городского масштаба, организованных Управлением образования
3. Участие в спортивных мероприятиях, организованных МЧС
4. Участие в соревнованиях «Юный спасатель» и «Школа безопасности»
5. Участие в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту среди команд средних общеобразовательных учреждений ГО Богданович
6. Участие в «Кроссе наций»
7. Проведение товарищеских встреч по футболу 10 и 11 классов
8. Проведение товарищеских встреч по волейболу 10 и 11 классов
9. Участие в «Лыжне России»

Патриотическое воспитание

1. Участие в патриотической игре «Зарница»
2. Участие в «Вахте памяти»
3. Организация встреч с ветеранами пожарной части
4. Участие в конкурсе строя и песни
5. Посещение школьного музея школы - интернат № 9 г. Богданович
6. Участие в мероприятиях, посвящённых воинским (памятным) дням России
7. Участие в праздничных концертах в честь профессионального праздника – Дня пожарной охраны России.
8. Участие в праздничных мероприятиях в честь Дня Спасателя.

Содержание программы

Структурно программа состоит из вводного занятия и пяти разделов.

Вводное занятие. Инструктаж

Раздел 1: Пожарная безопасность

Техника и оснащение пожарной части. Назначение, боевые возможности пожарной техники.

Основы организации и деятельности подразделений противопожарной службы, условия и порядок прохождения службы, должностные обязанности и права.

Изучение правил техники безопасности, правил пожарной безопасности в общественных местах, дома. Системы пожарной безопасности.

Причины возникновения пожаров в бытовых условиях. Действия при возникновении пожара дома.

Подручные средства пожаротушения. Устройство и правила эксплуатации различных видов огнетушителей (углекислотный, порошковый).

Применение порошкового и углекислотного огнетушителей.

Раздел 2: Психология поведения людей в экстремальных ситуациях

Влияние опасных факторов окружающей среды на психику человека. Условия возникновения стрессового состояния. Влияние стресса на поведение человека. Способы преодоления, стресса. Пути повышения психологической устойчивости человека к деятельности в условиях экстремальных ситуаций.

Раздел 3: Общая физическая подготовка

Легкая атлетика

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

Челночный бег 3 х 10 м

Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)

Бег 60 м

Бег 100 м
Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)
Медленный бег 1500 м
Бег по пересеченной местности
Раздел 4: Силовые упражнения
Тренировка на спортивных тренажерах
Подтягивание
Подъем переворотом
Раздел 5: Преодоление 100 метровой полосы препятствий по пожарно – прикладному спорту
Техника безопасности. Порядок преодоления 100 метровой полосы по пожарно-прикладному спорту. Снаряжение спортсмена.
Тренировка в преодолении забора
Тренировка в движении по буму
Тренировка в подсоединении пожарного рукава
Тренировка в преодолении 100 метровой полосы по пожарно-прикладному спорту
Участие в районных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теоретич. часть (час.)	Практич. часть (час.)
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	1	1	
2.	Пожарная безопасность	2	1	1
3.	Посещение пожарной части. Ознакомление с техникой. Тренировка в надевании средств защиты.	1		1
4.	Ознакомление с основами организации и деятельности подразделений противопожарной службы, условиями и порядком прохождения службы, должностными обязанностями и правами.	1		1
5.	Изучение правил техники безопасности	1	1	
6.	Средства пожаротушения	1	1	
7.	Применение порошкового и углекислотного огнетушителей	1		1
8.	Психология поведения людей в экстремальных ситуациях	1	1	
9.	Психика человека в экстремальных ситуациях	1	1	
10.	Общая физическая подготовка	1		1
11.	Легкая атлетика	2		2
12.	Техника безопасности на занятиях по л/а	1	1	
13.	Челночный бег 3 х 10 м	1		1
14.	Бег 30 м (контроль двигательной подготовки)	1		1
15.	Бег 60 м	1		1
16.	Бег 100 м	1		1
17.	Бег 1000 м (контроль двигательной подготовки)	1		1
18.	Медленный бег 1500 м	1		1
19.	Бег по пересеченной местности	1		1
20.	Силовые упражнения	1		1
21.	Тренировка на спортивных тренажерах	1		1

22.	Подтягивание	1		1
23.	Подъем переворотом	1		1
24.	Преодоление препятствий	3		3
25.	Техника безопасности. Порядок преодоления 100 метровой полосы по пожарно-прикладному спорту. Снаряжение спортсмена.	1		1
26.	Тренировка в преодолении забора	1		1
27.	Тренировка в движении по буму	1		1
28.	Тренировка в подсоединении пожарного рукава	1		1
29.	Тренировка в преодолении 100 метровой полосы по пожарно-прикладному спорту	1		1
30.	Участие в районных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.	1		1
Всего:		**34**	**7**	**27**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Список литературы

А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннова Легкая атлетика.-"Просвещение", 1998

Всероссийская газета для детей, педагогов, родителей "Добрая дорога детства" №4-6 2004 г.

Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987

Глязер С.В. Зимние игры и развлечения.- М., «Физкультура и спорт», 1973

Издательство: типография им. 50 лет Октября г. Владимир 1985 год

Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед.ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание».- М.: Просвещение, 1987

Л.С.Хоменков Книга тренера по лёгкой атлетике.- М.: Физкультура и спорт, 1998

Методические рекомендации по работе с дружинами юных пожарных

Москва "Физкультура и спорт" 1974 Автор Скопинцев ГВ.

Настольная книга учителя ОБЖ Составитель БИ Мишин Издательства "Астрель"

П.К.Петров Методика преподавания гимнастики в школе Учебник для студентов ВУЗов. - "Просвещение", 2000

Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре: Для учащихся 1-4 кл.- Мн.: Полымя, 1988

Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.- М.: Дрофа, 2006

Положение о Всероссийской спартакиаде школьников по военно-прикладным видам спорта.

Положение о республиканском финале военно-патриотической игре "Зарница – 2004"

Положение о юношеских добровольных пожарных дружинах (ЮДПД)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397125

Владелец Бежан Елена Валерьевна

Действителен С 30.06.2026 по 30.06.2027