

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 167
Центрального района Санкт-Петербурга**

Принята на заседании
педагогического совета
от 26.08.2021 года
Протокол № 1

Утверждаю
Приказ от 26.08.2021 г № 109
Директор ГБОУ школы № 167
_____ С.М.Бегельдиева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«ОФП с элементами Пожарно-прикладного спорта»**

Программа рассчитана на учащихся 12-16 лет
Срок реализации программы: 3 года

Авторы/ разработчики программы:
педагог дополнительного образования
Головиенко Роман Александрович

Санкт-Петербург
2021 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами ППС» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- «Конвенцией о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для России 15.09.1990);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726-Р, утверждающим Концепцию развития дополнительного образования детей;
- Семейным Кодексом РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изм. и доп.);
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. // Распоряжение Комитета по образованию от 01. 03. 2017 № 617-р
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» // Распоряжение Комитета по образованию от 16. 01. 2020 № 105-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30. 06. 2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемические требования к устройству, содержанию и организации работы объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (Covid-19)»
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СанПиН 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 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 Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)
- Уставом ГБОУ школа № 167 Центрального района Санкт-Петербурга

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

В условиях современных особенностей образа жизни, а также в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания, у учащихся Общеобразовательных учебных заведений преобладает малоподвижный образ жизни. Фактор гиподинамии может пагубно

сказываться на здоровье молодого организма. Для решения данной проблемы, создана и реализуется программа «ОФП с элементами пожарно-прикладного (пожарно-спасательного) спорта», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма учащихся.

Отличительные особенности программы «ОФП с элементами ППС» от других:

Для освоения профильной подготовки классов пожарных кадетов разработан курс «ОФП с элементами пожарно-прикладного (пожарно-спасательного) спорта» предназначенный для общего физического воспитания школьников с уклоном на дисциплины пожарно-спасательного спорта, а также освоение базовых действий в экстремальных ситуациях и ситуациях, требующих специальной медицинской, спасательной и пожарной подготовки. Занятия проходят в активном режиме при параллельном изучении правил пожарной безопасности.

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся 12-16 лет.

1 год обучения- 12-13 лет.

2 год обучения- 13-14 лет.

3 год обучения – 15-16 лет

Цель: формирование у учащихся физических и личностных качеств, позволяющих квалифицированно действовать в чрезвычайных ситуациях, требующих специальной медицинской, спасательной и пожарной подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- обучение учащихся дисциплинам пожарно-спасательного спорта;
- обучение учащихся системе специальных знаний, умений и навыков по вопросам пожарной безопасности, спасательной подготовки и первой помощи;
- обучение учащихся основам безопасности при работе в рядах ГПС;
- обучение учащихся использованию на практике знаний по пожарной безопасности и физической культуре;
- обучение учащихся правилам использования пожарной техники и оснащения пожарного;
- обучение учащихся основам физиологии и гигиены.
- обучение учащихся техническим приемам использования средств пожаротушения и оказания первой помощи;

Развивающие:

- развитие морально-волевых и физических качеств: координации, гибкости, общей физической выносливости;
- развитие активности, инициативы и самостоятельности у учащихся;
- развитие уверенности в себе у учащихся;

- развитие общительности, контактности, коммуникативности;

Воспитательные:

- воспитание характера и воли у учащихся;
- воспитание у учащихся чувства ответственности и долга;
- воспитание у учащихся чувства патриотизма и активной гражданской позиции;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «ОФП с элементами ППС» рассчитана на 3 года обучения, уровень освоения программы – базовый.

Обучение по программе «ОФП с элементами ППС» осуществляется для всех желающих детей и подростков в возрасте от 12 до 16 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом, в частности, к пожарно-спасательному спорту, и профессии пожарного-спасателя:

- набор учащихся производится на основании письменного заявления от родителя (законного представителя);
- по окончании обучения проводится итоговый контроль освоения программы;
- два раза в год (январь, май) в группах проводятся контрольные тесты по общей, специальной физической и технической подготовке.

Возможна реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами пожарно-прикладного спорта» с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий:

1 год обучения:

72 часа в год: 1 раз в неделю по 2 часа;

2 год обучения:

72 часа в год: 1 раз в неделю по 2 часа;

3 год обучения:

72 часа в год: 1 раз в неделю по 2 часа.

Материально-техническое обеспечение:

- пожарно-техническое вооружение (разветвление – 1 шт., рукава пожарные – 4 шт., стволы пожарные – 2 шт.);
- боевая одежда пожарного (комплект БОП – 2 шт., ремень – 2 штуки, каски пожарные – 2 шт., краги – 2 пары);
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого занимающегося;
- гимнастические маты;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- мячи набивные – 6 штук;
- носилки – 1 шт.;

- аптечки, укомплектованные средствами первой помощи и перевязочными материалами – 2 шт.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Личностные результаты обучения:

- Формирование личных духовных качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- Формирование ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства;

Метапредметные результаты обучения:

- Формирование умения самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- Формирование у учащихся элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа;
- Формирование умения 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;

Предметные результаты обучения:

- Формирование умений предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления;
- Формирование умений анализировать специальную информацию, получаемую из различных источников;
- Формирование умения принимать обоснованные решения и планировать свои действия в конкретной опасной ситуации, с учетом реальной обстановки и своих возможностей;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

72 часа в год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос. Наблюдение за практическим применением правил техники безопасности и за организацией рабочего места в процессе деятельности. Наблюдение за выполнением практической работы.
2.	Общая физическая подготовка	46	21	25	Тестирование, устный опрос, тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная подготовка	12	6	6	Тестирование, устный опрос, тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов
4.	Соревнования	4	2	4	Тренировочные занятия, участие в соревнованиях
5.	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	6	-	6	Тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Анкетирование

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

72 часа в год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос. Наблюдение за практическим применением правил техники безопасности и за организацией рабочего места в процессе деятельности. Наблюдение за выполнением практической работы.
2.	Общая физическая подготовка	46	21	25	Тестирование, тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов

3.	Специальная подготовка	12	6	6	Тестирование, устный опрос, тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов
4.	Соревнования	4	-	4	Тренировочные занятия, участие в соревнованиях
5.	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	6	-	6	Тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Анкетирование

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

72 часа в год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос. Наблюдение за практическим применением правил техники безопасности и за организацией рабочего места в процессе деятельности. Наблюдение за выполнением практической работы.
2.	Общая физическая подготовка	46	21	25	Тестирование, устный опрос, тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная подготовка	12	6	6	Тестирование, устный опрос, тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов
4.	Соревнования	4	2	4	Тренировочные занятия, участие в соревнованиях
5.	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	6	-	6	Тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Анкетирование

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
			36	72	1 раз в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи.

Обучающие:

- обучение дисциплинам пожарно-спасательного спорта;
- обучение основам действий в чрезвычайных ситуациях и специальным знаниям;
- обучение необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;

Развивающие:

- развитие физических качеств у учащихся;
- развитие самостоятельности и инициативности;
- развитие общительности;

Воспитательные:

- воспитание интереса к регулярным занятиям спортом;
- воспитание интереса к профессии пожарного-спасателя;
- воспитание трудолюбия, аккуратности и ответственности;

Ожидаемые результаты.

В результате первого года обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- основные понятия в области пожарной безопасности и защиты в чрезвычайных ситуациях;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий спортом.

Уметь:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения;
- ставить для себя новые задачи;
- работать в команде во время занятий, соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- управлять своими эмоциями

Содержание 1 года обучения**Календарно – тематическое планирование первого года обучения.****72 часа в год**

Месяц	Планируемая дата	Название тем разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сентябрь		Вводное занятие	2	1	1
		Разновидности прыжков. Эстафеты с элементами ППС	2	1	1
		Равномерный медленный бег до 10мин. Разновидности прыжков	2	1	1
		Прыжки с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	2	1	1
октябрь		Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	2	1	1
		Челночный бег3х5;3х10м Упражнения с ПТВ на развитие ловкости	2	1	1
		Упражнения на развитие координации движений	2	1	1

		Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	2	1	1
ноябрь		Упражнения на развитие гибкости. Висы и упоры	2	1	1
		Упражнения на освоение навыков равновесия	2	1	1
		Упражнения на развитие быстроты реакции	2	1	1
		Упражнения с набивными мячами	2	1	1
декабрь		Упражнения со скакалкой	2	1	1
		Упражнения с волейбольными мячами	2	1	1
		Упражнения с различными мячами	2	1	1
		Силовые упражнения Упражнения с партнером	2	1	1
январь		Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	2	1	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2	1	1
		Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы	2	1	1
		Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	2	1	1
февраль		Закрепление навыков ловли и передачи мяча	2	-	2

		через сетку			
		Игра в пионербол	2	-	2
		Разновидности ходьбы и бега Бег с преодолением препятствий	2	1	1
		Разновидности ходьбы и бега. Равномерный медленный бег до 10 мин Бег с ускорением	2	1	1
март		Профессия пожарного. Пожарный инвентарь	2	1	1
		Боевая одежда и снаряжение пожарного. Назначение, характеристика БОП и снаряжения пожарных. Укладка и надевание БОП и снаряжения	2	1	1
		Элементы пожарного инвентаря, используемые в пожарно-прикладном спорте	2	1	1
		Работа с пожарными стволами, прокладывание рукавной линии	2	1	1
апрель		Оказание первой медицинской помощи. Первая помощь при травмах и несчастных случаях	2	1	1

		Оказание первой медицинской помощи. Первая помощь при травмах и несчастных случаях	2	1	1
		Отработка знаний по оказанию первой медицинской помощи	2	-	2
		Соревнования по надеванию боевой одежды пожарного	2	-	2
май		Соревнования по прокладыванию рукавной линии на скорость	2	-	2
		Спасение пострадавшего в смоделированных условиях	2	-	2
		Эстафета с элементами пожарно-спасательного спорта	2	-	2
		Подведение итогов обучения за год	2	1	1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи.

Обучающие:

- закрепление полученных ранее знаний;
- обучение новым необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;
- обучение планированию, контролированию и объективному оцениванию своих физических, учебных и практических действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- обучение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

Развивающие:

- развитие физических качеств у учащихся;
- развитие самостоятельности и инициативности;
- развитие у учащихся интереса своей познавательной деятельности в области спорта;

Воспитательные:

- воспитание интереса к регулярным занятиям спортом;
- воспитание интереса к профессии пожарного-спасателя;
- воспитание трудолюбия, аккуратности и ответственности;
- воспитание упорства в достижении поставленных целей;
- воспитание культуры здорового образа жизни у учащихся;

Ожидаемые результаты.**В результате первого года обучения учащиеся должны знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- комплексы упражнений для развития различных групп мышц;
- основы первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;

Уметь:

- работать на результат;
- ставить для себя новые задачи;
- работать в команде во время занятий, соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;

Содержание 2 года обучения

72. часа в год

1.Вводное занятие

Теория: История спасательного дела в Российской Федерации. Общая физическая подготовка и специальная подготовка.

Практика: Моделирование ситуации со спасением пострадавшего из-под завала.

2.Общая физическая подготовка

Теория: Комплексы упражнений с предметами и без, для развития различных групп мышц.

Практика: Для мышц туловища и живота:

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, утяжелителями с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине: а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их; б) круговые движения ногами; в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой; г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше; д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять скрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С обручами. 7. С эспандером и амортизатором.
8. Отталкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).

12. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены. 13. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.

14. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.

15. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.

16. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.

17. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног:

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа.
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 8 кг на параллельных гимнастических скамейках. 13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра:

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.
6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. 8
16. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
17. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
18. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Эстафетный бег с этапами до 60 м. 5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10).
4. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
5. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
6. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
7. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

3. Специальная подготовка

Теория: Боевая одежда и снаряжение пожарного, работа с пожарно-техническим вооружением, основы первой помощи пострадавшим

Практика: Укладка и надевание БОП и снаряжения, работа со стволами и рукавами, спасение условных пострадавших и оказание первой медицинской помощи

4. Соревнования

Теория: отдельные дисциплины в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту и Слете дружин юных пожарных

Практика: Принять участие в соревнованиях. Контрольные соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор. Устранение ошибок.

5. Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)

Теория: Проверка результатов обучения.

Практика: тесты: челночный бег 5\6, прыжок в длину с места, отжимание, наклон вперед из положения стоя, прыжки через скакалку за 1 минуту, пресс в парах за 1 минуту, бег 500 метров.

6. Итоговое занятие.

Теория: итоговое закрепление изученного материала. Подведение итогов работы объединения за год.

Практика: анкетирование учащихся.

Календарно – тематическое планирование второго года обучения.

72 часа в год

Месяц	Планируемая дата	Название тем разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сентябрь		Вводное занятие	4	2	2
		Разновидности прыжков. Эстафеты с элементами ППС	2	1	1
		Равномерный медленный бег до 10мин. Разновидности прыжков	2	1	1
		Прыжки с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	2	1	1
октябрь		Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	2	1	1
		Челночный бег 3х5; 3х10м Упражнения с ПТВ на развитие ловкости	2	1	1
		Упражнения на развитие координации движений	2	1	1
		Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	2	1	1
ноябрь		Упражнения на развитие	2	1	1

		гибкости. Висы и упоры			
		Упражнения на освоение навыков равновесия	2	1	1
		Упражнения на развитие быстроты реакции	2	1	1
		Упражнения с набивными мячами	2	1	1
декабрь		Упражнения со скакалкой	2	1	1
		Упражнения с волейбольными мячами	2	1	1
		Упражнения с различными мячами	2	1	1
		Силовые упражнения Упражнения с партнером	2	1	1
Декабрь		Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	2	1	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2	1	1
январь		Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы	2	1	1
		Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	2	1	1
февраль		Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	2	-	2
		Игра в пионербол	2	-	2

		Разновидности ходьбы и бега Бег с преодолением препятствий	2	1	1
		Разновидности ходьбы и бега. Равномерный медленный бег до 10 мин Бег с ускорением	2	1	1
Февраль		Боевая одежда и снаряжение пожарного. Назначение, характеристика БОП и снаряжения пожарных. Укладка и надевание БОП и снаряжения	2	1	1
Март		Типы и назначение специальной защитной одежды пожарного. Индивидуальные и коллективные средства защиты от поражающих факторов пожара, химического и радиационного заражения	2	1	1
		Ручной пожарный инструмент. Ручной механизированный инструмент	2	1	1
		Работа с пожарными рукавами и пожарной арматурой. Работа с пожарными стволами	2	1	1
Март		Оказание первой медицинской помощи. Первая помощь при травмах и несчастных случаях	2	1	1

		Оказание первой медицинской помощи. Первая помощь при травмах и несчастных случаях	2	1	1
Апрель		Отработка знаний по оказанию первой медицинской помощи	2	-	2
		Соревнования по надеванию боевой одежды пожарного	2	-	2
		Соревнования по прокладыванию рукавной линии на скорость	4	-	4
		Спасение пострадавшего в смоделированных условиях	4	-	4
		Эстафета с элементами пожарно-спасательного спорта	2	-	2
		Подведение итогов обучения за год	2	1	1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи.

Обучающие:

- закрепление полученных ранее знаний;
- -закрепить выполнение обще подготовительных и специальных упражнений на тренажерах
- развивать физические качества: выносливость, сила, гибкость
- способствовать формированию морально-волевых качеств учащихся, воспитывать чувства товарищества
- развивать силовые и координационные способности.
- изучение новых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- обучение основам планирования, контролю и объективному оцениванию своих физических, учебных и практических действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации в различных ситуациях и с учетом особенностей окружающей среды;

-обучение основам построения целевого диалога и участия в нем, с целью обсуждения содержания процесса и результатов совместной деятельности;

Развивающие:

- развитие физических качеств у учащихся;
- развитие самостоятельности и инициативности;
- развитие у учащихся интереса к своей познавательной деятельности в области спорта;

Воспитательные:

- воспитание интереса к регулярным занятиям спортом;
- воспитание интереса к профессии пожарного-спасателя;
- воспитание трудолюбия, аккуратности и ответственности;
- воспитание упорства в достижении поставленных целей;
- воспитание культуры здорового образа жизни у учащихся;

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы третьего года обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- комплексы упражнений для развития различных групп мышц;
- основы первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;

Уметь:

- работать на результат;
- ставить перед собой объективные, но мотивирующие задачи;
- работать в команде во время занятий, соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;

Содержание 3 года обучения

72. часа в год

1.Вводное занятие

Теория: Основы безопасного поведения во время занятий ОФП и ППС. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Моделирование ситуаций небезопасного поведения во время занятий ОФП и ППС и их последствий, а также оказания первой медицинской помощи. Моделирование ситуаций

Чрезвычайного характера во время занятий и действий по их профилактике, предотвращению и устранению последствий.

2.Общая физическая подготовка

Теория: Комплексы упражнений с предметами и без, для развития различных групп мышц.

Практика: для мышц туловища и живота:

1. Различные упражнения с набивными мячами: броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища в стороны; со сгибанием и разгибанием туловища.
2. Подъем прямых ног из положения виса.
3. Подъем ног и касание ими пола за головой из положения лежа на спине.
4. Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
5. Ноги на ширине плеч. Вращение корпуса.
6. Упражнения 4 и 5 с отягощениями — гантелями, набивными мячами, утяжелителями с песком или дробью.
7. Ноги на ширине плеч. Повороты туловища.
8. Из положения виса размахивание в стороны прямыми, сведенными вместе ногами.
9. Лечь лицом вниз. Подъем туловища вверх (прогибание).
10. Лечь на спину, левую ногу согнуть в колене, правую выпрямить. Смена положения ног «велосипед».
11. Стать на колени, туловище выпрямить. Отклонить туловища назад.
12. Сесть на пол, ноги врозь. Наклоны туловища вперед и в стороны.
13. Сесть на пол, ноги врозь. Повороты туловища в стороны.
14. Лечь на пол, положив ноги под какой-нибудь предмет. Поднять туловище до положения сидя на полу.
15. Из положения лежа на спине: а) поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их; б) круговые движения ногами; в) закинуть ноги назад до касания носками пола за головой; г) поднимать ноги под углом 45—90° и выше; д) поднимать одновременно ноги и туловище.
16. Лечь на спину, руки развести в стороны, не отрывая от пола. Медленно поднимать ноги и поочередно доставать прямыми ногами руки.
17. Упор присев. Выбросить ноги до положения упора лежа, прыжком вернуться в упор сидя.
18. Встать на левое колено, правую ногу вытянуть в сторону, руки сцепить над головой. Пружинистые наклоны вправо. То же в левую сторону.
19. Из основной стойки наклонить туловище вперед, руки в стороны, одновременно отвести поднятую ногу назад — «ласточка». То же другой ногой.
20. Встать на колени, руки вытянуть вперед. Одновременно с наклоном влево сесть на пол вправо. Вернуться в исходное положение. С наклоном туловища сесть влево.
21. Сидя на полу, выполнять перекрестные движения поднятыми ногами.

Для мышц рук и плечевого пояса:

1. Круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах.
2. То же с отягощениями.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре; туловище прямое.
4. Броски набивных мячей, легкоатлетических ядер с разгибанием рук в локтевых и лучезапястных суставах.
5. Упражнения с гимнастическими палками.
6. С обручами. 7. С эспандером и амортизатором.

8. Отгалкивание руками от стены, пола.
9. Жим веса лежа на спине.
10. Ходьба на руках (с поддержкой партнера).
11. Из положения руки в стороны сгибание их в локтевых суставах с сопротивлением партнера (в парах).
12. Сгибание и разгибание рук (со страховкой партнера) в стойке на кистях у стены.
13. Ноги врозь, туловище наклонено вперед под прямым углом, руки в стороны. Повороты туловища рывком вправо и влево.
14. Исходное положение: первый партнер — ноги врозь, руки в стороны; второй — стоит сзади. Положив руки на предплечья первого, второй медленно давит вниз; первый противодействует давлению.
15. Исходное положение то же. Первый старается опустить руки вниз, второй препятствует этому.
16. Двое стоят лицом друг к другу, руки вытянуты вперед: первый отводит руки второго в стороны, второй препятствует ему.
17. Первый партнер стоит, разведя ноги, руки на поясе. Второй сзади сводит локти первого назад, первый противится этому.

Для мышц ног:

1. Приседания на одной и на двух ногах с быстрым вставанием.
2. Выпрыгивания из положения седа.
3. То же, но с отягощением.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
5. Перескоки с ноги на ногу.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Те же прыжковые упражнения, но с отягощением.
8. Подъем на носки с отягощением.
9. Спрыгивание с последующим, без пауз, выпрыгиванием на предмет различной высоты.
10. То же, но с отягощением.
11. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону, стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми.
12. Выпрыгивание с гирей весом 8 кг на параллельных гимнастических скамейках.
13. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т. п.
14. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в исходное положение.
15. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, переносить тяжесть туловища на нее. Далее — попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.

Для мышц задней поверхности бедра:

1. Лежа на груди на гимнастическом столе, поднимать прямые ноги.
2. То же, но с отягощением.
3. Лежа на груди, поднимать руки вверх. Прогнуться, отделяя от пола прямые руки и ноги.
4. Ходьба в полуприседе широкими выпадами. Туловище прямое.
5. То же, но с отягощением.

6. Лежа на бедрах поперек гимнастического коня лицом вниз, стопами ног зацепиться за гимнастическую стенку. Подъем туловища вверх.
7. Лежа на спине, отбивать ногами набивной мяч.
8. В выпаде — прыжком менять положение ног.
9. Стоя на коленях, стопами ног зацепиться за рейку гимнастической стенки. Медленное опускание туловища вперед, без сгибания в тазобедренных суставах.

Акробатические упражнения:

1. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине.
2. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.
3. Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре стоя на коленях.
4. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры руками.
5. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 гр. Из седа ноги врозь с захватом ноги.
6. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись.
7. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
8. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.
9. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).
10. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки.
11. Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега.
12. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.
13. Длинный кувырок вперёд.
14. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
15. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. 8
16. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.
17. Мост с помощью партнёра и самостоятельно.
18. Комплексы вышеуказанных упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег с ускорением до 50-60 м.
2. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
3. Эстафетный бег с этапами до 60 м. 5. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (кол-во препятствий от 4 до 10).
4. Прыжки в высоту через планку с места и с разбега способом «перешагивание».
5. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики).
6. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на точность.
7. Многоборье. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

3. Специальная подготовка

Теория: Боевая одежда и снаряжение пожарного, работа с пожарно-техническим вооружением, основы первой помощи пострадавшим

Практика: Укладка и надевание БОП и снаряжения, работа со стволами и рукавами, спасение условных пострадавших и оказание первой медицинской помощи

4. Соревнования

Теория: отдельные дисциплины в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту и Слете дружин юных пожарных

Практика: Принять участие в соревнованиях. Контрольные соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор. Устранение ошибок.

5.Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)

Теория:Проверка результатов обучения.

Практика:тесты: челночный бег 5\6, прыжок в длину с места, отжимание, наклон вперед из положения стоя, прыжки через скакалку за 1 минуту, пресс в парах за 1 минуту, бег 500 метров.

6.Итоговое занятие.

Теория:итоговое закрепление изученного материала. Подведение итогов работы объединения за год.

Практика:анкетирование учащихся.

Календарно – тематическое планирование третьего года обучения.

72 часа в год

Месяц	Планируемая дата	Название тем разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
сентябрь		Вводное занятие	3	1,5	1,5
		Разновидности прыжков. Эстафеты с элементами ППС	2	1	1
		Равномерный медленный бег до 10мин. Разновидности прыжков	2	1	1
		Прыжки с использованием скакалки. Бег с ускорением от 10-15м	2	1	1
октябрь		Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	2	1	1
		Челночный бег3х5;3х10м Упражнения с ПТВ на развитие ловкости	2	1	1
		Упражнения на развитие координации движений	2	1	1

		Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке	2	1	1
ноябрь		Упражнения на развитие гибкости. Висы и упоры	2	1	1
		Упражнения на освоение навыков равновесия	2	1	1
		Упражнения на развитие быстроты реакции	2	1	1
		Упражнения с набивными мячами	2	1	1
декабрь		Упражнения со скакалкой	2	1	1
		Упражнения с волейбольными мячами	2	1	1
		Упражнения с различными мячами	2	1	1
		Силовые упражнения Упражнения с партнером	2	1	1
Декабрь		Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	2	1	1
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	2	1	1
январь		Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы	2	1	1
		Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	2	1	1
февраль		Закрепление навыков ловли и передачи мяча	2	-	2

		через сетку			
		Игра в пионербол	2	-	2
		Разновидности ходьбы и бега Бег с преодолением препятствий	2	1	1
		Разновидности ходьбы и бега. Равномерный медленный бег до 10 мин Бег с ускорением	1	0	1
Февраль		Боевая одежда и снаряжение пожарного. Назначение, характеристика БОП и снаряжения пожарных. Укладка и надевание БОП и снаряжения	2	1	1
Март		Типы и назначение специальной защитной одежды пожарного. Индивидуальные и коллективные средства защиты от поражающих факторов пожара, химического и радиационного заражения	2	1	1
		Ручной пожарный инструмент. Ручной механизированный инструмент	2	1	1
		Работа с пожарными рукавами и пожарной арматурой. Работа с пожарными стволами	2	1	1

Март		Оказание первой медицинской помощи. Первая помощь при травмах и несчастных случаях	2	1	1
		Оказание первой медицинской помощи. Первая помощь при травмах и несчастных случаях	2	1	1
Апрель		Отработка знаний по оказанию первой медицинской помощи	2	-	2
		Соревнования по надеванию боевой одежды пожарного	2	-	2
		Соревнования по прокладыванию рукавной линии на скорость	4	-	4
		Спасение пострадавшего в смоделированных условиях	4	-	4
		Эстафета с элементами пожарно-спасательного спорта	2	-	2
		Подведение итогов обучения за год	2	1	1

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Методическое обеспечение программы

	Название раздела	Форма проведения	Методические и дидактические материалы	Электронные образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Инструкция по технике безопасности. Гигиена и санитария, врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.	Входная диагностика, Беседа, Инструктаж. Опрос.	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства).	Презентация. Видеофильмы. DVD-диск. Плакаты.
2.	ОФП	Беседа, Показ, Объяснение.	Необходимые спортивные атрибуты. Наглядный материал.	Плакаты.
3.	Специальная подготовка	Словесные (объяснения). Рассказ. Показ.	Необходимые спортивные атрибуты, БОП, ПТВ	Презентация. Видеофильмы. DVD-диск. Плакаты. Мастер класс.

4.	Контрольные и итоговые занятия	Тестирование. Сдача нормативов. Контрольные занятия. Открытое занятие. Соревнования.	Необходимые спортивные атрибуты	
----	--------------------------------	--	---------------------------------	--

Критерии оценивания

№	Ф.И. учащегося	Показатели				Итоговый балл
		Теоретическая подготовка учащегося:	Практическая подготовка учащегося:	Умения и навыки учащегося		
		а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией.	а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях.	Учебнокоммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) умение играть в команде.	Учебноорганизационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки игры в волейбол	

№	Ф.И. учащегося	Показатели тестирования по ОФП			Итоговый балл
		Прыжок в длину с	Прыжки через	Бег 60 м Метание мяча весом 150 грамм	

		места А) 150 см- высокий уровень Б) 130 см- средний уровень	скакалку за 1 минуту (количество прыжков) А) 100 прыжков- высокий уровень Б) 85- средний уровень	А) 11.0 секунд- высокий уровень Б) 12.3 секунды- средний уровень	А) 17 метров- высокий уровень Б) 15 метров- средний уровень	
--	--	---	--	--	---	--

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины

Нормативы

Тесты (тестовые задания) несколько тестов для примера

Специальная физическая подготовка

Посещаемость

Успеваемость

Технико-тактическая подготовка

Овладение приемами

Тестовые упражнения

Интегральная подготовка

Участие в соревнованиях (во внутрикомандных соревнованиях, между образовательными организациями, городского округа, межмуниципальных и т.д.).

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени **пробега** «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте - поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Нормативы по общей физической подготовке:

Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

Метание теннисного мяча 150 г Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч одной рукой сзади. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Оценивается длина броска.

Литература для педагога:

Информационные источники для педагога:

1. О.Е. Шарова Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, связанных с пожарами: уч. Пособие-СПб.: 2004;
2. Терещнев В.В., Грачев В.А., Подгрушный А.В., Терещнев А.В. Пожарно-строевая подготовка: Учебное пособие. -: Академия ГПС, Калан-Форт, 2004;
3. Подставков В.И., Терещнев В.В. Подготовка пожарных-спасателей. Противопожарная служба гражданской обороны. Под ред. В. В. Терещнева – М.: Центр Пропаганды, 2007;
4. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях (теоретическая и практическая часть)/ Н.Ф. Чернухина, Н.А. Лепина, И.А. Пономарева, С.Е. Ключиков, В.С. Федоров, СПб.: ЦППВ ГОУ «Балтийский берег», 2011;
5. Наставление по пользованию индивидуальными средствами защиты. – М.: Воениздат, 1972;
6. Программа подготовки многоборцев. А.П. Шахматов, М., ФиС, 1986г.;
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985;
8. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12;

9. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981;
10. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971, с. 55-61;
11. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 1979. - 25 с.
12. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.
14. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. -- М.: Медицина, 1966. -- 349 с.
15. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -- 240 с.
16. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.
17. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. -- М.: Логос, 1994. -- 320 с.
18. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей)
19. Пожарно-прикладной спорт. Правила соревнований. – М.: Государственный комитет России по физической культуре и спорту, 2011.
20. Нитецкий М.В., Ключ В.В., Ураков А.Е. Пожарно-строевая подготовка. СПбУ ГПС МЧС России, учебное пособие, 2013.
21. В.В. Терехнев, Н.И. Ульянов, В.А. Грачев Пожарная техника Книга 1 Пожарно-техническое вооружение. 2007 г. – М.

Литература для учащихся и родителей:

Информационные источники для учащихся:

1. Буянов В. М., Нестеренко Ю. А. Первая медицинская помощь: Учебник. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2000;
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 8 кл.: Учебник для общеобразоват. учеб.заведений / В. В. Марков, В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. – 2-е изд., Стереотип. – М.: Дрофа, 2001;
3. Основы безопасности жизнедеятельности. 9 кл.: Учебник для общеобразоват. учеб.заведений / В. В. Марков, В. Н. Латчук, С. К. Миронов, С. Н. Вангородский. – 2-е изд., Стереотип. – М.: Дрофа, 2001.

4. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.
6. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
7. Коновалов Е. Ты -- сильнее воды. -- М.: Молодая гвардия, 1983. --128 с.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1981.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
10. Фомин Н.А., Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
11. Теоретическая подготовка юных спортсменов/под ред. Бутлина Ю.Ф./ М.: Физкультура и спорт, 1981.

Электронные образовательные ресурсы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП с элементами пожарной безопасности и пожарно-прикладного спорта»

Памятка по оказанию первой помощи МЧС

<http://www.balticbereg.ru/images/stories/sutur/SUTur%2008-02-2019/SUTur%2008-02-2019%20metod%20MCS.pdf>

<http://вдпо.рф/library> Библиотека портала ВДПО рф.

<https://pk-pb.ru/tushenie-pozharov/> тушение пожаров и аварийно- спасательные работы

КАРТА ФИКСАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**по дополнительной образовательной общеразвивающей программе**

Направленность _____

ДООП _____

Год обучения _____ Группа № _____

Педагог _____ Учебный год _____

Фамилия, имя воспитанника	Сроки диагностики / Показатели	
1.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
2.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
3.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
4.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
5.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
6.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
7.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
8.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
9.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
10.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
11.		Конец 1 полугодия

		Конец учебного года
12.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
13.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
14.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года
15.		Конец 1 полугодия
		Конец учебного года

Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			
	Теоретические знания, предусмотренные программой	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Владение специальным оборудованием и оснащением	Творческие навыки
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					

13.					
14.					
15.					

Основные общеучебные компетентности

<i>Учебно-интеллектуальные</i>				<i>Коммуникативные</i>		
	Подбирать и анализировать специальную литературу	Пользоваться компьютерными источниками информации	Осуществлять учебно-исследовательскую работу	Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей	Выступать перед аудиторией	Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						

12.						
13.						
14.						
15.						

Основные общеучебные компетентности

Организационные

	Организовывать свое рабочее (учебное) место	Планировать, организовывать работу, распределять учебное время	Аккуратно, ответственно выполнять работу	Соблюдения в процессе деятельности правила ТБ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

13.				
14.				
15.				

Достижения воспитанников

№ ребенка (см начало таблицы)	На уровне детского объединения	На уровне школы	На уровне района, города	На краевом, региональном, международном уровне
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				

14.				
15.				

