

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

Принята на заседании
педагогического совета
от 31.08.2026 года
Протокол № 1

Утверждено
Приказ от 31.08.2026 г № 95
Директор ГБОУ школы № 167
_____С.М.Бегельдиева

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №
167 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 167
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2026.09.17 14:25:40 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП с элементами Пожарной безопасности»

Программа рассчитана на учащихся 11-16 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор/ разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Горишная Елена Евгеньевна

Санкт-Петербург
2026 г

Содержание

1. Пояснительная записка

- 1.1 Перечень нормативных документов
- 1.2 Направленность программы
- 1.3 Новизна
- 1.4 Актуальность, педагогическая целесообразность
- 1.5 Цель программы
- 1.6 Задачи программы (образовательные, развивающие, воспитательные)
- 1.7 Ожидаемые результаты
- 1.8 Срок реализации программы

2. Календарный учебный график

3. Учебный план

4. Содержание изучаемого курса (программы)

5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы)

6. Материально-техническое обеспечение программы

7. Список использованной литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1 Перечень нормативных документов

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами пожарной безопасности» разработана в соответствии со всеми необходимыми нормативными документами.

1.2 Направленность программы

Направленность программы: Содержание дополнительной общеразвивающей программы имеет *Физкультурно-спортивную направленность*

Назначение программы - предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей **актуальности**. И более того имеет тенденцию к нарастанию. К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает. Подвижные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 10-15 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют

использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Образовательный процесс рассчитан на 3 года, ежегодное увеличение нагрузки.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят 1 раз в неделю (по 2 часа)-72 часа в год.

1.3 Новизна

Программа группы «Общая физическая подготовка с элементами Пожарной безопасности» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Отличительной особенностью данной программы является то, что она в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности). Элементы пожарно-прикладного спорта и пожарной безопасности, включенные в программу кружка, позволят ученикам кадетского класса «Юный спасатель» более качественно подготовиться к участию в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту и пожарной безопасности, СТИФ.

1.4 Актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность программы в том, что все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни: в школе на уроках, при поступлении в училища, техникумы и институты, на работе и при службе в армии.

Программа рассчитана на 3 года обучения, для детей возраста *от 11 до 16 лет*. В программу входят разделы по изучению работы в аварийно-спасательной службе МЧС, по пожарно-прикладным видам спорта, пожарной безопасности, поисково-спасательной работе и разделы, посвященные общей физической подготовки.

Одним из направлений программы является подготовка обучающихся к соревнованиям по пожарно-прикладным видам спорта различного (группового, школьного, межшкольного, районного, городского) уровня, проводимых при участии МЧС России, отделений Общероссийской общественной организации «Всероссийское добровольное пожарное общество», Санкт-Петербургского государственного казенного учреждения «Пожарно-спасательный отряд ППС Санкт-Петербурга».

Программа создана для учащихся **5–9 классов** и основана для подготовки их к взрослой жизни, на то, чтобы учащиеся реально могли смотреть на мир, научились оценивать обстановку и жизненные ситуации, свои возможности и делать правильный выбор.

Данная программа предназначена для детей и призвана расширить кругозор ребенка и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в экстремальных ситуациях, привить практические навыки.

Программа реализуется в течение 3-х лет, в объеме **72 часа (72 часа в год)**. Всего за три года обучения – 216 часов. Занятия проводятся **в очной форме, в вечернее время, в количестве двух академических часов в неделю**. Проводятся **теоретические и практические занятия**. Программа предполагает участие в соревнованиях по пожарно-прикладным видам спорта, проводимых Комитетом образования, ГБОУ ДО ДООЦ «ЦБЖ» и другими заинтересованными организациями.

Уровень освоения программы – базовый.

1.5 Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

1.6 Задачи программы

Образовательные:

- пропаганда и изучение правил пожарной безопасности;
- совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера, развитие двигательные качества на основе общей физической подготовленности.

Развивающие:

- всестороннее совершенствование личностных качеств: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений, наличие необходимых знаний и навыков, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;
- развитие памяти, логического мышления и мотивации личности к познанию;
- развитие внимательности и осторожности.

Воспитательные:

- ориентация на труд, собственные усилия;
- удовлетворение потребности детей в общении;
- воспитание приоритета общественных ценностей;
- организация содержательного досуга.

1.7 Ожидаемый результат

В результате освоения программы у учащихся будут сформированы: знания:

- правил пожарной безопасности;
- практического применения сил и средств пожарно-технического инвентаря;
- по участию в соревнованиях. **умения:**
- надевать боевую одежду пожарного;
- прокладывать магистральную линию;
- преодоление 100-метровой полосы с препятствиями
- подъёма по штурмовой лестнице в окно учебной башни, боевое развёртывание от пожарной автоцистерны с подачей пожарного ствола в очаг пожара;
- выступлений в соревнованиях **навыки:**

- трудолюбия и самостоятельности в решении поставленных задач; – коммуникабельности и взаимопомощи в общении с товарищами.

1.8 Срок реализации программы

Общее количество часов в году по программе -72 часа. Срок реализации программы 3 года.

2.Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

<i>№ ур.</i>	<i>№ в теме</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание</i>	<i>Возможн. Дистанц.</i>
1.	1.	Вводное занятие	Ознакомление с правилами соревнований. Техника безопасности во время занятий»ОФП с элементами ППС»	
Легкая атлетика (3 часов)				
2.	1.	Прыжки	В длину с разбега	
3.	2.	Прыжки	В высоту с разбега	
4.	3.	Метание	На дальность	
Спортивные игры (10 часов)				
Футбол (6)				
5.	1	Ведение мяча	Обводка, отбор мяча	
6.	2	Игра вратаря	При ловле низких	
7.	3	Игра вратаря	При ловле полуввысоких	
8.	4	Игра вратаря	Отбивание	
9.	5	Игра вратаря	Вбрасывание	
10.	6	Игра вратаря	Выбивание	
Баскетбол (2)				
11.	1	Броски в корзину	Одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу	
12.	2	Тактически действия в нападении и защите	Индивидуальные, групповые и командные. Двухсторонняя игра.	
Волейбол (2)				
13.	1	Поддачи Передачи Нападающие удары	Нижняя прямая, верхняя прямая. Верхняя, верхняя в прыжке.	

		Блокирование Прием снизу	Прямой, прямой с переводом, боковой. Двумя и одной рукой.	
14.	2	Тактически действия в нападении и защите	Индивидуальные, групповые и командные. Двухсторонняя игра.	
Пожарно-прикладной спорт (58)				
15.	1-4	История развития ПО и ДПД	Пожарный узел Тренировка выполнения упражнений	
16.	5-7	Огонь - друг и враг человека.	Пожарный узел Тренировка выполнения упражнений	
17.	8-10	Причины пожаров.	Пожарный узел Тренировка выполнения упражнений	
18.	11-13	Противопожарный режим в школе.	Бум Тренировка выполнения упражнений	
19.	14-16	Противопожарный режим в жилом доме.	Бум Тренировка выполнения упражнений	
20.	17-19	Первичные средства тушения пожаров.	Бум Тренировка выполнения упражнений	
21.	20-22	Знаки ПБ, их применение, места установки.	Боевое развертывание Тренировка выполнения упражнений	
22.	23-25	Система АПС и СОУЭ.	Боевое развертывание Тренировка выполнения упражнений	
23.	26-28	Тренировка выполнения упражнений	Боевое развертывание	
24.	29-31	Тренировка выполнения упражнений	Боевое развертывание	
25.	32-34	Тренировка выполнения упражнений	Штурмовая лестница	
26.	35-37	Тренировка выполнения упражнений	Штурмовая лестница	

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1	-
2.	Лёгкая атлетика	3	-	3
3.	Спортивные игры	10		10
4.	Пожарно-прикладной спорт	58	-	58
5.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
6.	ИТОГО	72	1	71

4.Содержание изучаемого курса (программы) 1 года обучения

Лёгкая атлетика(3) . Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание на дальность.

Спортивные игры (10):

Футбол(6). Ведение и обводка, отбор мяча; игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, отбивание, вбрасывание, выбивание.

Баскетбол(2). Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

Волейбол(2). Поддачи –нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары – прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите –индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

Пожарно-прикладная спорт (58). Тренировка выполнения упражнений «пожарный узел», «бум», «боевое развертывание», «штурмовая лестница», «учебная башня».

Занятия проводятся с нагрузкой 2 час в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах,

умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

<i>№ ур.</i>	<i>№ в теме</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дата</i>
1.	1.	Вводное занятие	Ознакомление с правилами соревнований. Техника безопасности во время занятий ОФП	
Легкая атлетика (3 часов)				
2.	1.	Прыжки	В длину с разбега	
3.	2.	Прыжки	В высоту с разбега	
4.	3.	Метание	На дальность	
Спортивные игры (10 часов) Футбол (6)				
5.	1	Ведение мяча	Обводка, отбор мяча	
6.	2	Игра вратаря	При ловле низких	
7.	3	Игра вратаря	При ловле полуввысоких	
8.	4	Игра вратаря	Отбивание	

9.	5	Игра вратаря	Вбрасывание	
10.	6	Игра вратаря	Выбивание	
Баскетбол (2)				
11.	1	Броски в корзину	Одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу	
12.	2	Тактически действия в нападении и защите	Индивидуальные, групповые и командные. Двухсторонняя игра.	
Волейбол (2)				
13.	1	Подачи Передачи Нападающие удары Блокирование Прием снизу	Нижняя прямая, верхняя прямая. Верхняя, верхняя в прыжке. Прямой, прямой с переводом, боковой. Двумя и одной рукой.	
14.	2	Тактически действия в нападении и защите	Индивидуальные, групповые и командные. Двухсторонняя игра.	
Элементы пожарной безопасности (58)				
15.	1-4	История развития огнетушителей в мире	Лекция Викторина	
16.	5-7	Огонь – принцип горения и распространения	Лекция Викторина	
17.	8-10	Причины пожаров.	Лекция Викторина	
18.	11-13	Умение пользоваться компасом и ориентироваться на местности	Лекция Тренировка выполнения упражнений	
19.	14-16	Надевание боевой одежды пожарного Прокладывание магистральной линии	Тренировка выполнения упражнений	
20.	17-19	Действия при пожаре, дома, в школе, за городом, в лесу и в местах массового посещения людей (кино, театры, выставки, гипермаркеты, метро,езда и т.д.)	Лекция Тренировка выполнения упражнений	
21.	20-22		Лекция	

		Действия при различных ЧС и авариях	Тренировка выполнения упражнений	
22.	23-25	Огнетушители углекислотные (ОУ); хладоновые (ОХ); пенные: воздушно-пенные (ОВП); химические (ОХП); воздушно-эмульсионные (ОВЭ); порошковые (ОП); аэрозольные (АГС, ГОА); водные (ОВ).	Боевое развертывание Тренировка выполнения упражнений	
23.	26-28	Тренировка выполнения упражнений	Боевое развертывание	
24.	29-31	Тренировка выполнения упражнений	Боевое развертывание	
25.	32-34	Тренировка выполнения упражнений	Переноска пострадавших разными способами	
26.	35-37	Тренировка выполнения упражнений	Вязка спасательных петель и узлов с помощью веревки	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1	-
2.	Лёгкая атлетика	3	-	3
3.	Спортивные игры	10		10
4.	Элементы пожарной безопасности	58	13	45
5.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
6.	ИТОГО	72	14	58

4.Содержание изучаемого курса (программы)

Лёгкая атлетика(3) . Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание на дальность.

Спортивные игры (10):

Футбол(6). Ведение и обводка, отбор мяча; игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, отбивание, вбрасывание, выбивание.

Баскетбол(2). Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

Волейбол(2). Поддачи –нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары – прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите –индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

Элементы пожарной безопасности (58). Тренировка выполнения упражнений : огнетушители, бум, боевое развертывание, переноска пострадавших разными способами, вязка спасательных петель и узлов с помощью веревки, боевая одежда пожарного

Занятия проводятся с нагрузкой 2 час в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1	-
2.	Лёгкая атлетика	3	-	3
3.	Спортивные игры	10		10
4.	Элементы пожарной безопасности	58	13	45
5.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
6.	ИТОГО	72	14	58

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 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 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 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;

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

<i>№ ур.</i>	<i>№ в теме</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дата</i>
1.	1.	Вводное занятие	Ознакомление с правилами соревнований. Техника безопасности во время занятий ОФП с элементами ПБ	
Легкая атлетика (3 часов)				
2.	1.	Бег	Бег 30м	
3.	2.	Бег	Челночный бег 3*10м	
4.	3.	Прыжки	В длину с места	
Спортивные игры (10 часов) Футбол (6)				
5.	1	Ведение мяча	Бег с мячом	
6.	2	Ведение мяча	Ускорение с мячом	
7.	3	Ведение мяча	Обводка, отбор мяча	
8.	4	Игра вратаря	Отбивание, ловля мяча	

9.	5	Игра вратаря	Вбрасывание, выбивание	
10.	6	Игра вратаря	Вбрасывание, выбивание	
Баскетбол (2)				
11.	1	Броски в корзину	Одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу	
12.	2	Тактически действия в нападении и защите	Индивидуальные, групповые и командные. Двухсторонняя игра.	
Волейбол (2)				
13.	1	Подачи Передачи Нападающие удары Блокирование Прием снизу	Нижняя прямая, верхняя прямая. Верхняя, верхняя в прыжке. Прямой, прямой с переводом, боковой. Двумя и одной рукой.	
14.	2	Тактически действия в нападении и защите	Индивидуальные, групповые и командные. Двухсторонняя игра.	
Элементы пожарной безопасности (58)				
15.	1-4	История Пожарной охраны России	Лекция Викторина	
16.	5-7	Пожары. Особенности горения. Принципы тушения	Лекция Викторина	
17.	8-10	Пожарно- техническое вооружение	Лекция Викторина	
18.	11-13	СИЗОД. Виды и принципы действия	Лекция Тренировка выполнения упражнений	
19.	14-16	Надевание боевой одежды пожарного И СИЗ	Тренировка выполнения упражнений	
20.	17-19	Прокладка магистральной и рукавных линий	Лекция Тренировка выполнения упражнений	
21.	20-22	Действия при пожаре частном доме или квартире	Лекция Тренировка выполнения	

			упражнений	
22.	23-25	Действия при пожарах в общественных организациях (школе, больнице, и.т.д..)	Лекция Тренировка выполнения упражнений	
23.	26-28	Действия при пожарах и ЧС в общественном транспорте(наземном, подземном)	Лекция Тренировка выполнения упражнений	
24.	29-31	Тренировка выполнения упражнений	Работа с огнетушителем	
25.	32-34	Тренировка выполнения упражнений	Боевое развертывание сил и средств	
26.	35-37	Тренировка выполнения упражнений	Транспортировка пострадавших. Иммобилизация конечностей	

4.Содержание изучаемого курса (программы)

Лёгкая атлетика(3) . Кроссы, бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега.

Спортивные игры (10):

Футбол(6). Ведение и обводка, отбор мяча; игра вратаря – при ловле низких, полувысоких, отбивание, вбрасывание, выбивание.

Баскетбол(2). Броски в корзину – одной рукой от плеча с места, в движении, в прыжке, сверху крюком, одной рукой снизу; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; двусторонняя игра.

Волейбол(2). Поддачи –нижняя прямая, верхняя прямая, передачи – верхняя, верхняя в прыжке; нападающие удары – прямой, прямой с переводом, боковой; блокирование; приём снизу двумя руками, одной рукой; тактические действия в нападении и защите –индивидуальные, групповые и командные; двусторонняя игра.

Элементы пожарной безопасности (58). Тренировка выполнения упражнений : огнетушители, бум, боевое развертывание, переноска пострадавших разными способами, вязка спасательных петель и узлов с помощью веревки, боевая одежда пожарного

Занятия проводятся с нагрузкой 2 час в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

5.Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы)

Физические способности	Физические умения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места ,см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50	10 мин
	Передвижение на лыжах 2 км	с 16 мин 30	20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркoв, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершенствовать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивания»

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г. с места и разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам)

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таблица №1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-16 лет.

Таблица № 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низк ий	Средни й	Высо кий	Низк ий	Средни й	Выс оки й
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и ниже	6,3-5,7	5,1 и
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	ниж е
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	5,9-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1		5,0 4,9

2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-8	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз;	11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
		на низкой перекладине из виса	11				4 и ниже	10-14	19 и выше

		лѐжа (девочки) кол-во раз	12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17

6. Материально-техническое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – Москва: Просвещение, 2012.	
2. Печатные пособия		
Демонстрационные учебные пособия		
1	Плакаты методические	
3. Технические средства обучения		
	1. Компьютер.	
	2. DVD-проектор.	
4. Экранно-звуковые пособия		
	1. Проекционный экран.	
5. Игры и игрушки		
1	Кубики – 20 шт.	
6. Оборудование		
1	Спортивный зал гимнастический – 1	
2	Стенка гимнастическая – 1	
3	Перекладина гимнастическая – 1	
4	Канат для лазанья с механизмом крепления – 1	
5	Мост гимнастический подкидной – 1	
6	Скамейка гимнастическая жѐсткая - 2	

7	Комплект навесного оборудования	
8	Маты гимнастические – 8	
9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг) – 6	
10	Мяч малый (теннисный) – 10	
11	Скакалка гимнастическая – 20	
12	Палка гимнастическая – 20	
13	Обруч гимнастический - 20	
14	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой – 2	
15	Мячи баскетбольные для мини-игры – 6	
16	Сетка волейбольная – 2	
17	Мячи волейбольные – 6	
18	Мячи футбольные - 2	
19	Штурмовая лестница-1	
20	Бум-1	
21	Спортивные каски -4	
22	Пожарные каски -4	
23	Пожарные ремни -4	
24	Боевая одежда пожарного -4	
25	Верёвка-4	
26	Пожарные рукава -10	
27	Огнетушители -2	
28	Аптечка медицинская - 1	
7. Пришкольный стадион (площадка)		
1	Легкоатлетическая дорожка	

2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
3	Площадка игровая баскетбольная	
4	Площадка игровая волейбольная	

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
2. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
3. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
4. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
5. Лях В.И. комплексная программа «Физическое воспитание» издательство «Просвещение», 2011г.

Цифровые образовательные ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/catalog/>

<http://www.edu.ru/>

<http://www.rusedu.ru/>

<http://www.viki.rdf.ru/>

<http://pedsovet.su/load/>

<http://cdo.rsreu.ru/file.php/1/ComRes.html><http://pedsovet.su/load/>

www.farosta.ru/main

www.unikru.ru

приложение 1

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						
Учебно-интеллектуальные				Коммуникативные		
	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.				