

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №111»

Принята
на заседании педагогического совета
от 29 августа 2017 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
И.о. директора МАОУ
«Школа №111»
Бруси /ФИО/
29 августа 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Пожарно-спасательный спорт"**

Возраст обучающихся: 14-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пудовкина Елена Александровна,
преподаватель-организатор ОБЖ

г. Нижний Новгород, 2017

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

- ***направленность (профиль) программы***— физкультурно-спортивная
- ***актуальность программы*** -

Люди не построили безопасный мир, а лишь заменили одни опасности другими. Но при этом, расслабленные благами цивилизации, они стали чересчур беспечны, неосторожны в повседневной жизни, утратили навыки поведения при возникновении возгораний. У большинства из нас нет культуры безопасности при пожарах. Следовательно, воспитание утерянной культуры безопасного поведения, умения вести себя правильно для того, чтобы избежать пожароопасности, защитить себя во время возникновения пожара является актуальным и значимым в наши дни. Ведь привычка, доведенная до автоматизма, избавляет от многих сложностей.

Настоящая программа рассчитана на обучение основам пожарного дела с целью получения и закрепления знаний пожарной безопасности школьников и привлечения их к массово-разъяснительной работе по предупреждению пожаров, пожарно-профилактической работе и оказанию помощи при тушении пожаров.

Личность формируется и развивается в деятельности. И чем богаче и содержательнее будет организованная нами деятельность, тем больше создается возможностей для целенаправленного воздействия на восстановление социально- ценных отношений ребенка к окружающей действительности, на формирование его самосознания, на самовоспитание духовных потребностей личности в труде, творчестве, общении.

Деятельность детей должна развиваться в такой среде, психологический климат которой отражает законы нравственности общества, образа жизни. Такой средой может стать коллектив кружка. Работа кружка «Пожарно- спасательный спорт» как раз может стать воспитывающей и развивающей деятельностью для старших школьников, помочь в организации работы по предупреждению пожаров и детского травматизма.

- ***отличительные особенности программы*** —

Программа по содержанию является физкультурно-спортивной направленности; по функциональному предназначению — учебно-познавательной, специальной, прикладной; по времени реализации — одногодичной подготовки. Новизна и современность данной программы в том, что обучающиеся получают не только необходимые знания и навыки по обеспечению пожарной безопасности, но воспитывают в себе необходимые качества законопослушного гражданина. Также в процессе обучения идёт и физическое самосовершенствование – обучающиеся знакомятся и осваивают новый вид спорта – пожарно - прикладной спорт (ППС).

Настоящая программа рассчитана на обучение основам пожарного дела с целью привлечения их к массово-разъяснительной работе по предупреждению пожаров от детской шалости с огнем, пожарно-профилактической работе и оказанию помощи при тушении пожаров.

На практических занятиях и соревнованиях по пожарно-прикладному спорту руководитель должен обеспечить строгое соблюдение правил по технике безопасности. Не допускается выезд юных пожарных на пожарных автомобилях на тушение пожаров.

Работа кружка представляет собой совместную учебно- познавательную, исследовательскую, творческую и игровую деятельность учащихся- партнеров, имеющую общую цель, согласованные методы и способы деятельности, направленные на достижение общего результата по пропаганде противопожарной безопасности.

Педагогическая целесообразность программы объясняется

В современном обществе отмечается постоянный рост количества и масштабов негативных последствий чрезвычайных ситуаций – аварий, природных и техногенных катастроф, стихийных бедствий и пожаров. В нашей стране количество погибших при ЧС ежегодно увеличивается на 3-4%, материальный ущерб возрастает на 7-10%.

Антропогенная деятельность ежегодно приводит к возникновению более 220 тыс. пожаров, на которых погибают свыше 18 тыс. человек, из них более 700 детей. За последние пять лет в образовательных учреждениях зарегистрировано свыше 8 тыс. пожаров с материальным ущербом более 140 млн. рублей. При этом погибли 158 человек, из них 85 детей.

Установлено, что более 20% пожаров происходит по причине нарушения правил установки и эксплуатации электрооборудования и 65% пожаров – из-за неосторожного обращения с огнем. Это свидетельствует о том, что большинство руководителей различных звеньев образовательных учреждений и сами учащиеся небрежно относятся к своей безопасности, слабо владеют элементарными мерами пожарной безопасности.

- **адресат программы** –

Программа рассчитана на учащихся 8-9 классов. Она обеспечивает непрерывность образовательного процесса – каникулярные периоды используются для проведения соревнований, практических занятий. Набор учащихся свободный и добровольный. Могут заниматься все, кто проявляет желание и интерес, но, главное, без медицинских противопоказаний.

- **формы обучения и виды-**, групповые, индивидуальные, соревнования, игра, инструктажи

- **срок освоения программы** -37 занятий, 9 месяцев, 1 год

- **режим занятий** – 1 час в неделю

- **1.2. Цель и задачи программы:**

Цель: формирование принципов безопасности личности обучающихся, их адаптации к жизни в обществе.

Задачи:

обучающие:

- дать учащимся основы знаний, помогающие выжить в чрезвычайных ситуациях при возникновении пожаров;
- совершенствовать знания в области истории Отечества и нашего края, физической культуры и спорта, медицины;
- научить основам строевой подготовки пожарно-прикладного спорта;
- научить работать с первичными средствами пожаротушения.

Воспитательные:

- воспитывать чувство патриотизма, гражданской ответственности, общественного долга, уважения к профессии пожарного, чувство товарищества, взаимопомощи и поддержки.

Развивающие:

- формировать навыки дисциплины, самоорганизации и самоконтроля
- развивать физические данные учащихся, инициативу и эрудицию детей в процессе проведения тематических викторин, конкурсов, соревнований, смотров;
- развивать познавательный интерес учащихся в процессе организации встреч с работниками пожарной охраны.

1.3. Содержание программы:

Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила техники безопасности при занятиях ПСС.	1	1		Тестирование
2.	Беговые упражнения	8		8	Сдача нормативов
3.	Специальные беговые упражнения	4		4	Сдача нормативов
4.	ОРУ без предмета	3		3	Сдача нормативов
5.	Совершенствование индивидуальной техники	6	1	5	Сдача нормативов
6.	Штурмовка на время	5	1	4	Сдача нормативов
7.	Полоса препятствий	6	1	5	Сдача нормативов
8.	Упражнения на гибкость	4	1	3	Сдача нормативов
Итого		37	5	32	

содержание учебно-тематического плана—

- Занятия по ТБ-1 час
- Беговые упражнения-8 часов
- Специальные беговые упражнения- 4 часа
- ОРУ без предмета-3 часа
- Совершенствование индивидуальной техники-6 часов
- Штурмовка на время-5 часов
- Полоса препятствий-4 часа
- Упражнения на гибкость-4 часа

Теоретическая подготовка:

- Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований в эстафете и боевом развертывании. Основы методики самостоятельной тренировки: разминка, выбор скорости в кроссовом беге, силовые упражнения для рук и ног.

Специальная физическая и техническая подготовка:

- Полоса препятствий. Выход на забор в упор двумя руками с места, с шага, с медленного разбега. Преодоление забора с места и с разбега. Соединение рукава с разветвлением в движении. Финишное ускорение с двумя, тремя и более рукавами волоком. Преодоление забора, бума после удлиненных кувырков вперед. Преодоление полосы в зале и на стадионе на время.
- Штурмование учебной башни. Подвеска на месте и в движении. Бег с лестницей с хода и со старта. Имитация выброса лестницы стоя и сидя. Упражнения со штурмовкой для укрепления мышц, поворачивающих кисть на себя. Выход на подвешенную лестницу с подоконника. Выброс и подвеска лестницы в окно следующего этажа. Финиш в окно третьего этажа с хода. Преодоление штурмовки на время.
- Эстафета. Преодоление дистанции эстафеты на соревновательной скорости. Прохождение эстафеты с тушением горячей жидкости.
- Боевое развертывание. Выполнение на соревновательной скорости.

1.4. Планируемые результаты—

- Освоение учащимися основ знаний, помогающих выжить в чрезвычайных ситуациях при возникновении пожаров;
- Совершенствование знаний в области истории Отечества и нашего края, физической культуры и спорта, медицины;
- Знание основ строевой подготовки пожарно-прикладного спорта;
- Умение работать с первичными средствами пожаротушения.
- Повышение гражданской ответственности подростков, общественного долга, уважения к профессии пожарного, чувство товарищества, взаимопомощи и поддержки.
- Сформированность навыков дисциплины, самоорганизации и самоконтроля.
- Развитие физических данных учащихся, инициативы и эрудиции .подростков.

- Развитие познавательного интереса учащихся в процессе организации встреч с работниками пожарной охраны.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график —

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	7	17.00-17.45	Инструктаж	1	Правила техники безопасности при занятиях кружка ПСС. Организационные моменты.	Кабинет №25	Тестирование
2.	сентябрь	14	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения с отягощениями. Игра «Переноска пострадавшего».	Спортивный зал	
3.	сентябрь	21	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ без предмета. Силовые упражнения.	Спортивный зал	
4.	сентябрь	28	17.00-17.45	игра	1	Бег 8 мин. Прыжковые упражнения. Ускорение 6×20м. Игра «Преодолей забор»	Спортивный зал	
5.	октябрь	5	17.00-17.45	игра	1	Бег 8 мин. Прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость. Игра « Заберись наверх»	Спортивный зал	
6.	октябрь	12	17.00-17.45	групповая	1	Бег 8 мин. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4×10 м 5 повторений	Спортивный зал	Сдача нормативов
7.	октябрь	19	17.00-17.45	игра	1	Бег 8 мин. ОРУ с партнером. Прыжковые упражнения. Штурмовка. Игра « Кто быстрее»	Спортивный зал	

8.	октябрь	26	17.00-17.45	групповая	1	Бег 8 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Полоса препятствий.	Спортивный зал	
9.	ноябрь	2	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения с отягощениями. (тренажеры) Штурмовка.	Спортивный зал	
10.	ноябрь	9	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Штурмовка.	Спортивный зал	
11.	ноябрь	16	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Прыжковые упражнения. Челночный бег 4×10 м (3 раза). Полоса препятствий.	Спортивный зал	
12.	ноябрь	23	17.00-17.45	групповая	1	Бег 8 мин. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Штурмовка.	Спортивный зал	
13.	ноябрь	30	17.00-17.45	групповая	1	Бег 8 мин. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4×20 м (3 раза). Полоса препятствий.	Спортивный зал Мини-стадион	Соревнования
14.	декабрь	7	17.00-17.45	групповая	1	Бег 8 мин. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Штурмовка.	Спортивный зал	
15.	декабрь	14	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Ускорение 4×40 м. Прыжки в длину с места. Преодоление забора.	Спортивный зал Мини-стадион	
16.	декабрь	21	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Преодоление бревна.	Спортивный зал Мини-стадион	Сдача нормативов

17.	декабрь	28	17.00-17.45	групповая	1	Упражнения на координацию. Силовые упражнения. Штурмовка.	Спортивный зал	Зачет
18.	Январь	4	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Ускорение 4×30 м. Прыжковые упражнения. Подхват рукавов.	Спортивный зал	
19.	Январь	11	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. ОРУ с отягощениями. Ускорение 6×20 м. Преодоление бума.	Спортивный зал	
20.	Январь	18	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Силовые упражнения. Бег 4×200 м через 200м шагом.	Спортивный зал	
21.	Январь	25	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Силовые упражнения. Старт – забор – подхват.	Спортивный зал	
22.	февраль	1	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Подхват – вход в бум.	Спортивный зал	
23.	февраль	8	17.00-17.45	групповая	1	Силовые упражнения. Упражнения на координацию. Бум – разветвление.	Спортивный зал	
24.	февраль	15	17.00-17.45	экскурсия	1	Экскурсия в музей пожарного дела	Музей пожарного дела	
25.	февраль	22	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. ОРУ с партнером. Со старта до разветвления на время.	Спортивный зал	
26.	март	1	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Бум - разветвление – финиш.	Спортивный зал	
27.	март	8	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Штурмовка.	Спортивный зал	

28.	март	15	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Упражнения на гибкость. Бум – разветвление – финиш.	Спортивный зал	
29.	март	22	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Совершенствование индивидуальной техники.	Спортивный зал	
30.	март	29	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Ускорение 4×40 м. Совершенствование индивидуальной техники.	Спортивный зал	Сдача нормативов
31.	апрель	5	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Прыжковые упражнения. Штурмовка на время.	Спортивный зал	
32.	апрель	12	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Силовые упражнения. Совершенствование индивидуальной техники.	Спортивный зал	
33.	апрель	19	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. 100 – метровая полоса на время.	Спортивный зал Мини-стадион	
34.	апрель	26	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Штурмовка на время.	Спортивный зал	
35.	май	3	17.00-17.45	экскурсия	1	Экскурсия в Пожарную часть №1	Пожарная часть	
36.	май	10	17.00-17.45	групповая	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Штурмовка на время.	Спортивный зал Мини-стадион	Сдача нормативов
37.	май	17	17.00-17.45	Соревнования	1	Бег 6 мин. Специальные беговые упражнения. Штурмовка на время.	Спортивный зал Мини-стадион	Соревнования

2.2. Условия реализации программы —

учебный кабинет, шкаф для хранения методического сопровождения, оборудования и снаряжения (комплект дорожных знаков, плакаты, карты, палатки, верёвки, коврики туристические, носилки, аптечка и др.), плакаты на противопожарные темы, пожарные рукава, костюм пожарного, каска, Огнетушители разных видов, Секундомер – 1 шт.

2.3. Формы аттестации —

Сдача нормативов, соревнования.

В рамках работы кружка проводятся беседы, встречи с сотрудниками Государственного пожарного надзора, с работниками добровольных пожарных формирований. Организуется просмотр и обсуждение видеоматериала. Проводятся экскурсии, рейды по проверке противопожарного состояния микрорайона школы. Выступление агитбригад. Соревнования по пожарно-спасательному спорту.

2.4. Оценочные материалы –

"Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «пожарно-прикладной спорт» на 2014-2017 годы"

http://csk.mchs.ru/upload/site24/document_file/cS3THhE2bF.xls

2.5. Методические материалы –

На практических занятиях и соревнованиях по пожарно-прикладному спорту руководитель должен обеспечить строгое соблюдение правил по технике безопасности. Не допускается выезд юных пожарных на пожарных автомобилях на тушение пожаров.

Изучение правил соревнований по пожарно-прикладному спорту и нормативов спортивных разрядов. Учебно-тренировочные занятия: преодоление 80 и 100-метровой полосы с препятствиями; подъем по штурмовой лестнице на 2-й этаж учебной башни; пожарная эстафета (5 x 80,4 x 100); двоеборье; боевое развертывание.

При изучении программы рекомендуется по темам 1, 2, 3, 4 и 8 занятия проводить в классе, по темам 5, 6 и 7 занятия проводить при непосредственном обследовании школ и жилых домов и только в сопровождении взрослых.

В ходе занятий юные пожарные наряду с теоретическими занятиями должны приобрести практические навыки проверки жилых домов и школьных помещений, обнаружения противопожарных недочетов и устранения этих недочетов. Здесь же, в ходе проверки, надо рассказывать о первичных средствах пожаротушения и, по возможности, показывать на практике способы их применения во время пожара.

При изучении программы рекомендуется по темам 1, 2, 3, 4 и 8 занятия проводить в классе, по темам 5, 6 и 7 занятия проводить при непосредственном обследовании школ и жилых домов и только в сопровождении взрослых.

В ходе занятий юные пожарные наряду с теоретическими занятиями должны приобрести практические навыки проверки жилых домов и школьных помещений, обнаружения противопожарных недочетов и устранения этих недочетов. Здесь же, в ходе проверки, надо рассказывать о первичных средствах пожаротушения и, по возможности, показывать на практике способы их применения во время пожара.

Показательные занятия по пожарно-прикладному спорту должны проводиться на специально оборудованных площадках стадионов, пожарных частей и школ.

3.Список литературы —

1. Литература: 1. Технический регламент о требованиях пожарной безопасности. – М., 2002.
2. Подготовка спасателей-пожарных. – М., 2004.
3. Пожарная тактика в примерах. – М., 2006.
4. Пожарная тактика. Основы тушения пожаров. – М., 2006.
5. Пожарно-техническая подготовка, - М., 2005.
6. Пожаротушение в жилых и общественных зданиях, - М., 2003. 7. Педагогам и родителям о пожарной безопасности: учебное пособие. – М., 2005. Электронные ресурсы по пожарной безопасности.
7. Апчел В. Я., Цыган В. Н. Стрессоустойчивость человека. – СПб. : Питер, 1999. – 88 с.
8. Исаев Д. Н. Психосоматические расстройства у детей и подростков. – СПб. : Питер, 2000.
9. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
10. Е.М.Матвеев. "Пожарно - прикладной спорт" - программа для мальчиков и юношей 10 - 17 лет. 1997 г.
11. Муровицкий А. И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки : Смоленск, 2004. – 20 с.
12. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.
13. Юные друзья пожарных. Программа работы кружка, конспекты занятий, внеклассные мероприятия. Автор – составитель С.В. Виноградова. - Волгоград: Учитель, 2007.
14. <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/92178f2b-02ec-40f0-96db-bc60c2b5ecba>
Основы пожарной безопасности
15. <http://pozarnyi.ru/> - Пожарный сайт
16. <http://www.01club.ru/> - информационный сайт о пожарной безопасности
17. <http://www.youtube.com/watch?v=PWKoqorDLbM> – Азбука безопасности
18. <http://www.youtube.com/watch?v=5hQEwTINIE8> – серия мультфильмов «Пожарный Сэм»
19. <http://www.youtube.com/watch?v=qpKPD901j3I> – серия мультфильмов «Финли. Пожарная машина»
20. <http://www.youtube.com/watch?v=CulQrojIDXk> – Фиксики – Огнетушитель
21. <http://www.youtube.com/watch?v=cTpyJ8lQUZs> – Правила пожарной безопасности для детей