

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации города Березники

МАОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО

Педсовет

МАОУ СОШ №1

Протокол №8
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МАОУ СОШ №1

Приказ №200
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Юный МЧС»

(5-9 класс)

на 2023-2024 учебный год

г.Березники
2023

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Пожарно-прикладной спорт» предназначена для обучающихся 12-15 лет, занимающихся спортом, и направлена как на обеспечение общего и физического развития, так и на их профессиональное самоопределение, дающие возможность осознанного выбора трудовой деятельности.

Актуальность

Пожарно-прикладной спорт является специализированной формой организации и проведения физической, профессионально прикладной и психологической подготовки в борьбе с огнем сотен тысяч пожарных-добровольцев.

Он объединяет комплекс наиболее целесообразных упражнений, способствующих воспитанию и развитию морально-волевых и физических качеств, а также специальных знаний, умений и навыков.

Многолетняя практика работы пожарных подтверждает, что физические качества, знания, умения и навыки, воспитанные и закрепленные в результате тренировок в пожарно-прикладном спорте, помогают спортсменам-юношам решать физические, эмоционально стрессовые задачи, возникающие в условиях пожара.

В процессе учебно-тренировочных занятий пожарно-прикладным спортом вместе с укреплением здоровья, разносторонним и гармоничным развитием организма формируются профессиональные знания, умения и навыки, закаляется воля, появляется интерес к гуманной профессии пожарного, воспитывается патриотизм.

Укрепление и развитие спортивной интеграции помогают сделать спорт надежным и верным спутником каждого юного пожарного, также активным оздоровительным и отвлекающим фактором подростков от «негативных влияний улицы»

Цель программы: создание условий для обучения подростков практическим навыкам пожарной безопасности, их профессионального самоопределения, пропаганды пожарно – технических знаний, направленных на предупреждение пожаров и умение действовать при пожаре.

Задачи:

1. Обучить первоначальным практическим навыкам пожарной безопасности.
2. Обучить технике пожарно – прикладного спорта.
3. Отработать и закрепить практические навыки пожарной безопасности.
4. Развить навыки правильного поведения и тушения пожара в начальной стадии.

5. Содействовать профессиональному самоопределению подростков.
6. Воспитать эмоциональную и стрессовую устойчивость.
7. Воспитать чувство коллективизма.

Организация образовательного процесса.

Программа рассчитана для учащихся младшего, среднего и старшего звена. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу – часов 34 часа в год.

Этапы освоения программы:

- общая физическая подготовка;
- обучение первоначальным навыкам пожарного дела;
- обучение технике пожарно-прикладного спорта;
- совершенствование навыков пожарно-прикладного спорта в процессе тренировок.

Формы работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях различного уровня; учебно-тренировочных сборах.

А также проводятся беседы о здоровом образе жизни, экскурсии, походы, соревнования, турниры и другие активные формы организации деятельности учащихся.

Методы.

В учебно-тренировочном процессе применяются как специфические, так и общепедагогические методы:

- практические;
- репродуктивные;
- игровой;
- соревновательный;
- словесный;
- наглядный;
- контроля и самоконтроля.

Формы и методы контроля:

- принятие зачетов;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- практическое тушение в ходе проведения пожарной эстафеты.

Предполагаемые результаты реализации программы:

- владение практическими навыками пожарной безопасности;
- освоение технических навыков пожарно-прикладного спорта;
- освоение практических навыков тушения пожара в начальной стадии;
- профессиональное определение воспитанников;
- сформированное чувство коллективизма, взаимовыручки.

Критерии эффективности реализации программы:

- уровень технической подготовки воспитанников;
- уровень физической подготовки как условие достижения высокой работоспособности, слаженной деятельности отдельных органов и систем органов;
- уровень воспитанности и владения морально – волевыми качествами личности;
- достижение высоких результатов в соревнованиях различного уровня;
- профессиональные предпочтения.

Диагностические методики

<i>Критерии</i>	<i>Методики</i>
<i>Личностные:</i>	
1. Самооценка	Тест на выявление уровня самооценки
2. Уровень субъективного контроля	Тест УСК (тест на ответственность);
3. Уровень сформированности коммуникативных способностей подростков: контактность, принятие других, конфликтность, лидерство, потребность в общении	Вопросник КОС; Проективные: «Рисунок Дом-Дерево-Человек», «Несуществующее животное», «Автопортрет»; методика типичного реагирования на конфликтные ситуации К.Томаса; тест А.Ассингера (на агрессивность).
<i>Деятельностные:</i>	
1. Удовлетворённость жизнедеятельностью в коллективе.	Социометрия; Оценка психологического климата.
2. Самоощущения детей в коллективе: эмоциональный комфорт, уровень тревожности.	ТЕСТ «ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ» (опросник Спилбергера); тест тревожности Дж. Тейлора; опросник САН.
3. Воспитанность подростков: ценностные ориентации, этика, культура поведения.	Методика «Уровень воспитанности»; «Многофакторный опросник» Кеттелла; СОП.
4. Мотивация достижений.	Проективные: «Рисунок Дом-Дерево-

	Человек», «Несуществующее животное», «Автопортрет»; «тест Юмористических фраз»; тест «Потребность в достижении».
--	--

Учебно-дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- конспекты занятий;
- наглядные пособия;
- оборудование;
- фото и видеоматериалы;
- специальная литература;
- методические рекомендации;
- диагностические методики.

Тематическое планирование.

№ п/п	Темы занятий	Часы	План	Факт
1	Вводное занятие (техника безопасности)	1		
2	Общefизическая подготовка	12		
3	Развитие силы (общая выносливость, специальная выносливость)	2		
4	Развитие ловкости	1		
5	Развитие гибкости	1		
6	Спортивные игры	1		
7	Футбол, волейбол	1		
8	Лыжная подготовка	1		
9	Кроссовая подготовка (бег на):	1		
10	2-3 км	1		
11	3-5 км	1		
12	5-7 км	1		
13	6-8 км	1		
14	8-10 км	1		
15	Спецподготовка	20		
16	Техническая подготовка (метод подводящих упражнений, целостный метод, комплексный метод)	1		
17	100м. Полоса с препятствиями	1		
18	Преодоление забора	1		

19	Подхват рукавов в беге	1		
20	Преодоление бума	1		
21	Соединение рукавов меж собой	1		
22	Присоединение рукава к разветвлению	1		
23	Присоединение рукава к стволу	1		
24	Штурмовая лестница (имитация)	1		
25	Старт к лестнице	1		
26	Перехват лестницы	1		
27	Набегание к лестнице	1		
28	Посадка в окно и выброс лестницы	2		
29	Выход на лестницу	2		
30	Беседа на тему: «Правила соревнований по ППС».	1		
31	100м. Полоса препятствиями	1		
32	100м. Полоса препятствиями	1		
33	Выход на лестницу	1		
34	Выход на лестницу	1		

Содержание занятий

Основные направления деятельности	Вид 5-9 класс
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 метров Стартовый разгон Бег на результат на 100 метров Эстафетный бег
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут бег на 3000 метров
Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие координационных способностей Самостоятельные занятия на совершенствование организаторских умений	Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом
Преодоление 100 м. полосы	
Преодоление забора	Техника преодоления забора с 23 метров разбега (двумя способами)
Подхват рукавов Преодоление бума	Приземление с забора и подхват рукавов
Соединение рукавов	Техника забегания на трап и преодоление 8-ми метрового бума
Присоединение рукава к разветвлению	Соединение полугаек рукавов между собой
Присоединение рукава к стволу	Техника соединения полугайки рукава с полугайкой разветвления
Штурмовая лестница	
Старт с лестницей (имитация груза)	Техника соединения полугайки рукава с полугайкой ствола при беге.
Перехват лестницы	Техника старта, приемы старта. Наиболее удобен низкий старт, но с некоторыми изменениями
Подвеска лестницы и набегание по ней	Техника перехвата, приемы, бег до

	учебной башни 30 м.
	Техника подвески, подвеска со старта, набегание на 2 этаж, набегание на 2 этаж со старта
Посадка в окно и выброс лестницы (имитация)	Техника посадки и выброса лестницы с подвеской в окно следующего этажа
Выход на лестницу и бег между этажами (имитация)	Техника выхода и бега
Финиш	Техника ухода в окно(имитация) 3 этажа, финиш

В спортивную тренировку входят такие виды подготовки спортсмена, как физическая, техническая, тактическая и морально-волевая. Термин «подготовка спортсмена» означает систематическое и планомерное использование средств и методов, способствующих готовности человека к спортивным достижениям. Все виды подготовки спортсмена взаимно связаны.

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья достижение определенного уровня физического уровня физического развития, воспитания физических качеств. Цель общей физической подготовки - достижение высокой работоспособности, слаженной деятельности отдельных органов и систем органов, атлетического развития спортсмена.

Методика развития физических качеств.

Развитие силы. Без значительного увеличения мышечной силы трудно достичь мастерства в пожарно-прикладном спорте. При этом сила должна проявляться чрезвычайно быстро, выполняя работу большой мощности.

Основным средством для развития силы являются упражнения с отягощением (штанга, гантели, набивные мячи, резиновые шнуры), а также с преодолением собственного веса. Особое значение имеет в пожарно-прикладном спорте сила для подвески, переноски и выдвижения лестниц и т.д.

Для развития силы необходимо создать максимальное напряжение. Это можно достичь несколькими методическими приемами. Во-первых, многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления, в-третьих, многократным преодолением непредельного сопротивления с максимальной скоростью

По данным исследований последних лет, наиболее благоприятный возраст для воспитания быстроты 13-14 лет. После этого темп движений спортсмена почти не изменяется, а рост скорости выполнения упражнений повышается с ростом скоростно-силовых качеств. Тренерам, работающим с

детьми и юношами, очень важно не упустить в подготовке спортсмена указанный возраст для развития быстроты.

Развитие выносливости. Выносливость принято делить на два типа: общую и специальную. Под общей выносливостью понимается способность спортсмена выполнять в течение длительного времени разнообразную работу, связанную с большой физической нагрузкой.

Специальная выносливость характеризуется способностью спортсмена сохранять высокую скорость бега и выполнения упражнений на всей дистанции, предстоящих выступлений на соревнованиях.

Основные средства развития общей выносливости ходьба и бег. На первых тренировочных занятиях объем нагрузки в беге должен быть в пределах 2-3 км.

В дальнейшем дистанция постепенно увеличивается и доводится в общей сложности до 10-15 км.

В развитии общей выносливости важное место отводится бегу на лыжах, плаванию. Бег на лыжах в умеренном темпе обычно проводится на 20-25 км, лыжные гонки на 5-10 км.

Специальная выносливость в пожарно-прикладном спорте необходима для сохранения наивысшей скорости движений при многократных повторениях бега на коротких отрезках и для многократных силовых двигательных действий.

Для воспитания специальной выносливости широко используют повторное преодоление отрезков, укороченных по сравнению с соревновательной дистанцией, на самой высокой скорости, даже выше соревновательной.

Укорочение преодолеваемых отрезков дает возможность увеличивать кратность их повторений на максимальной скорости.

Развитие ловкости. Ловкость характеризуется, как способность человека правильно выполнять различные действия, координируя их по времени и прилагаемому усилию.

Высокая степень развития ловкости позволяет спортсмену быстро усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии. Основной задачей тренировки ловкости является овладение всё новыми и новыми движениями и совершение способности объединения их в сложные двигательные навыки. В физической подготовке спортсменов применяют ряд упражнений для развития ловкости. В качестве основных рекомендуются упражнения:

- с предметом (бросание, ловля, перебрасывание, метание в цель и дальность мячей, гранат, палок т.д.)
- типа «лечь», «встать» и т.п. выполняемые в быстром темпе, иногда по внезапной команде.
- прыжки на равновесие, лазание, переползание и т.д.
- из спортивных и подвижных игр; развивают тип ловкости, требующий согласованных действий при высокой степени владения техникой игры.

Развитие гибкости. Большая подвижность в суставах, называемая в спортивной практике гибкостью, нужны спортсмену для выполнения движений с максимальной амплитудой. Гибкость развивается специальными упражнениями на растягивание, которые рекомендуется выполнять сериями по 8-10 раз. Постепенно общее количество повторений доводится до 70-80.

Упражнения на гибкость удобнее всего включать утреннюю зарядку.

Техническая подготовка спортсмена является процессом формирования технических движений, свойственных пожарно-прикладному спорту. Техническая подготовленность, т.е. степень владения основными приемами и движениями, умение выполнять их эффективно и наименьшей затратой сил зависят от уровня развития физических и волевых качеств спортсмена, функциональной подготовленности всех его органов и систем, качества спортивного инвентаря. Успех технической подготовки, быстрота освоения и прочность двигательных навыков в значительной степени зависят от методов тренировки, правильного подбора и использования средств и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тактическая подготовка. Под тактикой в подготовке спортсменов пожарно-прикладного спорта следует понимать способы и методы, применяемые на соревнованиях для достижения наивысших спортивных результатов. Азы тактического поведения спортсмена в пожарно-прикладном спорте приобретаются уже на первых соревнованиях и по мере накопления опыта подготовки к соревнованиям и участия в них становится неотъемлемой, обязательной частью подготовки. Тактическое мастерство приходит с годами упорного труда, накапливаясь по крупицам.

Соревнования. Форма соревнований. Подготовка к ним.

Подъем по штурмовой лестнице на 2 этаж учебной башни.

В соответствии с правилами соревнований, утвержденными комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, спортсмен находится на старте на расстоянии 32 м 25 см от учебной башни со специальной лестницей-штурмовкой массой не менее 8,5 кг, длиной 4 м 10 см. По исполнительной команде стартера он пробегает это расстояние с лестницей, подвешивает её в окно 2 этажа и одновременно с окончанием подвески начинает подъем по лестнице.

Преодоление 100 м полосы с препятствиями.

По исполнительному сигналу стартера спортсмен с пожарным стволом пробегает 23 м и преодолевает 2-метровый забор. Взяв рукава, находящиеся на расстоянии 5 м от забора, преодолевает бум(бревно длиной 8м, шириной 18 см, высотой 1м 20см), соединяет рукава, присоединяет их к разветвлению, к стволу и финиширует, условно образуя рабочую линию со стволом для подачи воды к месту пожара. Рекорд России 15.8 с.

Пожарная эстафета 4x100м с тушением - коллективный вид спорта. Успех команды зависит от успеха участников на каждом этапе. Наиболее ответственный 4 этап, на котором участник тушит горящую жидкость. Пробегая на большой скорости отрезок длиной 50 м, спортсмен берет огнетушитель и, подбегая к емкости с горячей жидкостью, начинает

тушение. Высокая температура затрудняет тушение и требует помимо умения хорошей морально-волевой и психологической подготовки.

Боевое развертывание - условное тушение пожара. Вариант задачи на боевое развертывание может быть самым различным в зависимости от ее используемой техники и пожарно-технического вооружения, а также от числа участников. Соревнования по этому виду очень популярны в добровольческих дружинах в сельских и промышленных предприятиях, а также в юношеских добровольных пожарных дружинах. Успех обеспечивают высокая физическая, спортивно-техническая и психологическая подготовка всех участников, умение работать с пожарной техникой и пожарно-техническим вооружением, слаженным и четкие коллективные действия.

Морально-волевая подготовка спортсмена представляет собой процесс воспитания у него роли: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Воля- это сознательная, целенаправленная психическая активность, связанная с преодолением препятствий, достижением поставленных целей, она направлена на управление поведением.

Воспитательная работа.

Нужно помнить, что воспитательная работа – это не сумма мероприятий, а продуманная система, основанная на индивидуальном подходе к каждому занимающемуся, на знании интересов, свойственных тому или иному возрасту.

Основная воспитательная работа должна осуществляться в процессе занятий, однако этим нельзя ограничиваться, ряд мероприятий должен проводиться в не учебное время.

Одной из задач воспитания является сознательная дисциплина. Для воспитания сознательной дисциплины большое значение имеет хорошая организация и четкое проведение занятий, личный пример тренера.

Главным помощником в воспитательной работе преподавателя является дружный коллектив. Поэтому нужно стремиться создать из занимающихся такой коллектив, который помогал бы решать поставленные задачи.

Одна из основных задач заключена в том, чтобы каждый член коллектива сознавал ответственность за всё, что делается в его команде, секции.

Большую роль в сплочении коллектива играет актив. Из числа занимающихся избирается бюро секции, судейская коллегия и редколлегия. Решения бюро обязательны для всех занимающихся. С помощью актива организовываются коллективные посещения театров, музеев, кино, выставок, обсуждаются прочитанные книги и т.д.

Рекомендуемая литература.

1. Величко В.М. и др. Современный пожарно-прикладной спорт.- Москва, 1983
2. Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту. Пожарно-прикладной спорт.- Москва, 1990.
3. Кимстач И.Ф. Пожарная тактика.- Москва, 1984.
4. «Пожарному делу учиться вперед пригодится...» Методическое пособие для педагогов и инспекторов ОГПН по обучению детей основам пожарной безопасности.- Челябинск, 2005.