

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 85/2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00895B5FDCF3FF4F32DC181004802558F3
Владелец: Протасова Ольга Валерьевна
Действителен: с 13.08.2026 до 06.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Общая физическая подготовка

с элементами пожарно-прикладного спорта»

для обучающихся 5 - 9 классов

Составитель: учитель физической культуры

Санкт-Петербург, 2026/2027 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА»

Уровень образования: основное общее образование, 5–9 классы **Направление внеурочной деятельности:** занятия, поддерживающие физическое развитие обучающихся (п. 169.3 ФОП ООО) **Форма организации:** спортивная секция **Объём программы:** 170 часов (34 часа в год, 1 час в неделю) **Срок освоения:** 5 лет

I. Пояснительная записка

Нормативная основа

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
2. Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции);
3. ФГОС основного общего образования, утверждённого приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (в ред. приказа от 18.06.2025 № 467);
4. Федеральной образовательной программы основного общего образования, утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (в ред. приказов от 09.10.2024 № 704, от 08.10.2025 № 729, от 10.11.2025 № 808; редакция действует с 01.09.2026);
5. Распоряжения Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «О стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Распоряжения Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
7. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
8. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации.

Актуальность

В настоящее время увеличивается число обучающихся, имеющих функциональные отклонения в состоянии здоровья, и снижается их двигательная активность. Рационально организованные занятия физической культурой и спортом компенсируют недостатки двигательной деятельности, создают предпосылки для формирования стойкой мотивации к регулярным занятиям и здоровому образу жизни.

Программа «ОФП с элементами пожарно-прикладного спорта» (ППС) сочетает общее физическое развитие с освоением дисциплин пожарно-спасательного спорта, базовых действий в экстремальных ситуациях и основ первой помощи. Занятия проходят в активном режиме при параллельном изучении правил пожарной безопасности. Программа формирует личность, готовую к активной самореализации, понимающую ценность здоровья и безопасности — собственной и окружающих.

Принципы здоровьесбережения

Программа реализуется с соблюдением принципов здоровьесбережения:

- **дифференцированный подбор нагрузки** в соответствии с группой здоровья обучающегося (основная, подготовительная, специальная);
- **постепенное наращивание нагрузки** — от базовых упражнений в 5 классе к комплексным нагрузкам в 9 классе;
- **контроль состояния** — измерение частоты сердечных сокращений, визуальный осмотр, опрос самочувствия в начале и конце занятия;
- **исключение травмоопасных упражнений** без страховки и квалифицированного сопровождения;
- **соблюдение санитарно-гигиенических требований** к помещениям, инвентарю и режиму занятий в соответствии с СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Допуск к занятиям осуществляется при наличии медицинской справки и отсутствии противопоказаний к физической нагрузке. Работа с пожарно-техническим вооружением проводится только под контролем педагога, на учебных образцах, без подачи воды под давлением.

Цели

1. Формирование у обучающихся физических и личностных качеств, позволяющих квалифицированно действовать в чрезвычайных ситуациях.
2. Укрепление здоровья и физическое развитие через систематические занятия общей физической подготовкой.
3. Освоение базовых действий пожарно-прикладного спорта и основ первой помощи.
4. Воспитание патриотизма, гражданской позиции и уважения к профессиям спасательного профиля.

Задачи

Обучающие:

1. Обучение дисциплинам пожарно-прикладного спорта: надевание боевой одежды пожарного (БОП), прокладка рукавной линии, работа с пожарными стволами, преодоление полосы препятствий.
2. Обучение системе знаний по пожарной безопасности, спасательной подготовке и первой помощи.
3. Обучение техническим приёмам использования средств пожаротушения.
4. Обучение основам физиологии и гигиены физической деятельности.

Развивающие:

1. Развитие морально-волевых и физических качеств: координации, гибкости, силы, быстроты, общей выносливости.
2. Развитие активности, инициативы и самостоятельности.
3. Развитие уверенности в себе, коммуникативности, способности работать в команде.

Воспитательные:

1. Воспитание характера, воли, чувства ответственности и долга.
2. Воспитание чувства патриотизма и активной гражданской позиции.
3. Формирование ценностного отношения к здоровью и безопасности.

Отличительные особенности

Программа предназначена для общего физического развития школьников с уклоном на дисциплины пожарно-спасательного спорта и освоение базовых действий в экстремальных ситуациях. В отличие от программ чисто спортивной направленности, здесь физическая подготовка сочетается с изучением правил пожарной безопасности, основ первой помощи и моделированием ситуаций спасения. Содержание нарастает по сложности от 5 к 9 классу: от базовых двигательных навыков и знакомства с пожарным инвентарём — до комплексных эстафет, организации соревнований и проектной деятельности.

Формы проведения занятий

Занятия проводятся в форме спортивной секции. Используются:

- **учебно-тренировочные занятия** (групповые) — разминка, основная часть (ОФП и/или специальная подготовка), заключительная часть;
- **теоретические занятия** — беседы, мини-лекции, просмотр и анализ видеоматериалов;
- **практические занятия по первой помощи** — отработка алгоритмов на манекенах и тренажёрах;
- **соревнования и эстафеты** — контрольные, товарищеские, внутрикомандные;
- **познавательные экскурсии** — посещение пожарно-спасательной части, музея;
- **проектная деятельность** — разработка положений о соревнованиях, памяток по безопасности (8–9 классы).

Структура занятия: вводная часть (5–7 мин — разминка, объяснение задач, опрос самочувствия), основная часть (25–30 мин — освоение и совершенствование техники, развитие физических качеств, учебные игры, специальная подготовка), заключительная часть (3–5 мин — восстановительные упражнения, подведение итогов, рефлексия).

Допускается формирование учебных групп одновозрастного и разновозрастного состава. Переменный состав обучающихся, сочетание индивидуальной, парной и групповой работы.

II. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ООО и ФОП ООО результаты освоения программы распределяются на личностные, метапредметные и предметные. Отметки по внеурочной деятельности не выставляются.

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- проявлять интерес к занятиям физической культурой и пожарно-прикладным спортом, осознавать ценность здорового образа жизни;
- формирование готовности к осознанному выбору социально значимой деятельности, в том числе профессий спасательного профиля;
- проявлять чувство ответственности за собственную безопасность и безопасность окружающих;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять своими эмоциями в нестандартных и соревновательных ситуациях;
- оказывать помощь сверстникам, проявлять готовность прийти на поддержку в командной деятельности;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, соблюдать правила техники безопасности;
- проявлять патриотизм и уважение к профессиям, связанным с защитой населения и территорий от чрезвычайных ситуаций;
- оценивать своё поведение и поступки во время совместных занятий и соревнований.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные учебные действия:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать задачи в познавательной деятельности;
- находить, анализировать и сопоставлять информацию по вопросам безопасности и первой помощи из различных источников;
- устанавливать причинно-следственные связи между качеством владения техникой и эффективностью выполнения задания;
- анализировать технику выполнения упражнений, сравнивать с эталонным образцом, находить и исправлять ошибки;
- создавать обобщения, классифицировать упражнения по самостоятельно выбранным основаниям.

Универсальные коммуникативные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество в группе: распределять роли, договариваться о порядке работы;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при обсуждении тактических решений;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность в соревновательных ситуациях;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, коллективно обсуждать ошибки и способы их устранения.

Универсальные регулятивные учебные действия:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения упражнений;
- вносить коррективы в действия на основе оценки результатов и изменившихся условий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения;
- осуществлять самоконтроль состояния (измерение пульса, оценка самочувствия);
- владеть основами самооценки и принятия решений.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации;
- выполнять беговые, прыжковые и метательные упражнения в соответствии с возрастными возможностями;
- выполнять акробатические упражнения: группировки, перекаты, кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках;
- выполнять технические элементы пожарно-прикладного спорта: укладка и надевание БОП, прокладка рукавной линии, работа с пожарными стволами (на учебных образцах);
- преодолевать полосу препятствий, включающую элементы пожарно-спасательного спорта;
- оказывать первую помощь при типичных травмах (остановка кровотечения, иммобилизация, сердечно-лёгочная реанимация — в объёме, разрешённом для несовершеннолетних);
- соблюдать правила пожарной безопасности в быту и общественных местах, правила техники безопасности на занятиях;
- оценивать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту и эстафетах;
- осуществлять судейство внутрикомандных соревнований по упрощённым правилам;
- самостоятельно составлять комплексы разминки и общеразвивающих упражнений;
- разрабатывать положения о соревнованиях и памятки по безопасности (8–9 классы);
- моделировать ситуации спасения пострадавшего и действовать в соответствии с алгоритмом.

III. Учебный план

Учебный план един для всех лет обучения по структуре разделов, но содержание и сложность упражнений нарастают от 5 к 9 классу.

№	Раздел	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Устный опрос, наблюдение
2	Общая физическая подготовка	20	3	17	Тестирование, контрольные нормативы
3	Специальная подготовка (ППС и первая помощь)	8	3	5	Практические зачёты, хронометраж, оценка техники
4	Соревнования и эстафеты	3	0,5	2,5	Результаты соревнований, протоколы
5	Итоговое занятие	2	1	1	Контрольные нормативы, анкетирование
Итого		34	8	26	

Распределение содержания по годам обучения

Год	Класс	Акцент содержания
1-й	5	Базовые двигательные навыки, знакомство с пожарным инвентарём, правила безопасности, простые эстафеты
2-й	6	Углубление ОФП, акробатика, надевание БОП, основы первой помощи, эстафеты с элементами ППС
3-й	7	Специальная подготовка: рукавная линия, стволы, преодоление препятствий, первая помощь при травмах, соревнования
4-й	8	Комплексные упражнения ППС, моделирование ситуаций спасения, судейство, разработка положений о соревнованиях
5-й	9	Проектная деятельность, организация соревнований, нормативы ГТО, подготовка к выпускному этапу

IV. Содержание курса

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч, каждый год)

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП и ППС. Правила поведения в спортивном зале и на площадке. История спасательного дела в Российской Федерации (краткий обзор с углублением по годам). Цели и задачи года обучения.

Практика: Моделирование ситуации безопасного и небезопасного поведения на занятии. Проверка исходного уровня физической подготовленности (входной контроль).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 ч, каждый год)

Теория (3 ч): Гигиена юного спортсмена. Режим дня, питание, восстановление. Понятие о физической нагрузке и самоконтроле (измерение пульса). Комплексы упражнений с предметами и без, для развития различных групп мышц. Основы физиологии мышечной деятельности.

Практика (17 ч):

Упражнения для мышц туловища и живота: упражнения с набивными мячами (броски с участием мышц живота, спины, рук, ног; с поворотами туловища; со сгибанием и разгибанием); поднимание прямых ног из положения виса; наклоны туловища вперёд, назад, в стороны; круговые движения в поясничном отделе; упражнения с отягощениями (гантели, утяжелители); «велосипед»; прогибания из положения лёжа на животе; скрестные движения поднятыми ногами.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: круговые движения в лучезапястных и плечевых суставах; сгибание и разгибание рук в упоре; броски набивных мячей; упражнения с гимнастическими палками, обручами, эспандером; отталкивание руками от стены и пола; упражнения в парах с сопротивлением партнёра; ходьба на руках (с поддержкой партнёра).

Упражнения для мышц ног: приседания на одной и двух ногах; выпрыгивания из положения седа; прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд; подъём на носки с отягощением; спрыгивание и впрыгивание на предметы различной высоты; перепрыгивание через гимнастические скамейки; комбинированные прыжки через препятствия; попеременное сгибание ног в широкой стойке.

Упражнения для мышц задней поверхности бедра: поднимание прямых ног из положения лёжа на груди; прогибания с одновременным поднятием рук и ног; ходьба в полуприседе широкими выпадами; подъём туловища из положения лёжа на бёдрах поперёк гимнастического коня; отбивание набивного мяча ногами из положения лёжа на спине.

Акробатические упражнения: группировки (в приседе, сидя, лёжа на спине); перекаты в группировке (вперёд, назад, в сторону); перекаты прогнувшись; стойка на лопатках; кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки; кувырок назад; соединение

нескольких кувырков; подготовительные упражнения для моста; мост с помощью партнёра и самостоятельно; стойка на руках с опорой о стенку (для юношей).

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением до 60 м; низкий старт и стартовый разбег; эстафетный бег; бег с препятствиями; прыжки в высоту способом «перешагивание»; прыжки в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места (юноши); метание малого мяча на дальность и точность; многоборье (спринтерские, прыжковые, метательные виды — 3–5 видов).

Нарастание сложности по годам:

- **5 класс:** базовые варианты упражнений, 2–3 повторения, низкая интенсивность.
- **6 класс:** увеличение повторений до 4–5, добавление отягощений (лёгкие гантели, набивные мячи 1 кг).
- **7 класс:** введение круговой тренировки, увеличение дистанции бега до 1,5 км, усложнение акробатики (длинный кувырок, соединения).
- **8 класс:** интервальный метод, отягощения до 3 кг, бег до 2 км, комплексные многоборья.
- **9 класс:** максимальные возрастные нагрузки, бег до 3 км, подготовка к нормативам ГТО, самостоятельное составление комплексов.

Раздел 3. Специальная подготовка — ППС и первая помощь (8 ч, каждый год)

5 класс (1-й год): *Теория:* Профессия пожарного. Пожарный инвентарь: назначение и характеристика. Боевая одежда пожарного (БОП): назначение, состав. Правила пожарной безопасности в быту. *Практика:* Знакомство с элементами пожарного инвентаря (демонстрация). Надевание БОП (ознакомительное, на учебном комплекте). Эстафеты с элементами ППС (упрощённые). Оказание первой помощи при ссадинах, ушибах, небольших ожогах.

6 класс (2-й год): *Теория:* БОП и снаряжение пожарного: характеристика, назначение. Укладка и надевание БОП. Элементы пожарного инвентаря, используемые в пожарно-прикладном спорте. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. *Практика:* Укладка и надевание БОП (тренировка на скорость). Работа с пожарными стволами и рукавами (ознакомительная, на учебных образцах). Оказание первой помощи при переломах, вывихах, кровотечениях (отработка на манекене/партнёре).

7 класс (3-й год): *Теория:* Типы и назначение специальной защитной одежды пожарного. Ручной пожарный инструмент. Ручной механизированный инструмент. Работа с пожарными рукавами и арматурой. Основы первой помощи пострадавшим. *Практика:* Прокладывание рукавной линии на скорость. Работа с пожарными стволами (учебные образцы, без подачи воды). Спасение условного пострадавшего в смоделированных условиях (переноска, буксировка). Первая помощь: иммобилизация, остановка кровотечения, СЛР на манекене.

8 класс (4-й год): *Теория:* Дисциплины пожарно-прикладного спорта. Правила соревнований. Тактика преодоления полосы препятствий. Индивидуальные и коллективные средства защиты от поражающих факторов пожара. *Практика:* Преодоление полосы препятствий с элементами ППС (комплексное). Моделирование ситуации спасения из-под завала. Оказание первой помощи в условиях дефицита времени. Судейство внутрикомандных соревнований.

9 класс (5-й год): *Теория:* Организация и проведение соревнований по ППС. Разработка положения о соревнованиях. Комплексные чрезвычайные ситуации: алгоритмы действий. Профессии спасательного профиля. *Практика:* Комплексные эстафеты с элементами ППС на время. Моделирование комплексной чрезвычайной ситуации (пожар + пострадавший + эвакуация). Организация и проведение соревнований для младших классов. Проектная деятельность: разработка памятки по безопасности.

Раздел 4. Соревнования и эстафеты (3 ч, каждый год)

Теория (0,5 ч): Отдельные дисциплины в соревнованиях по пожарно-спасательному спорту. Слёт дружин юных пожарных. Правила соревнований.

Практика (2,5 ч): Контрольные соревнования по надеванию БОП. Соревнования по прокладыванию рукавной линии на скорость. Эстафеты с элементами пожарно-спасательного спорта. Участие в соревнованиях (внутрикомандные, между

образовательными организациями, муниципального уровня — по возможности). Разбор результатов, устранение ошибок.

Наращение по годам: от простых эстафет (5 класс) — к комплексным соревнованиям с судейством (8 класс) — к самостоятельной организации соревнований (9 класс).

Раздел 5. Итоговое занятие (2 ч, каждый год)

Теория (1 ч): Подведение итогов работы за год. Анализ результатов. Постановка задач на следующий год.

Практика (1 ч): Контрольные нормативы (итоговый контроль). Анкетирование обучающихся. Заполнение диагностических карт.

V. Тематическое планирование

5 класс (1-й год обучения)

№	Тема занятия	Часы	Теория / Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История спасательного дела.	1	0,5 / 0,5
2	Разновидности прыжков. Эстафеты с элементами ППС (упрощённые).	1	— / 1
3	Равномерный медленный бег до 5 мин. Разновидности прыжков.	1	— / 1
4	Прыжки со скакалкой. Бег с ускорением 10–15 м.	1	— / 1
5	Кросс по слабопересечённой местности до 500 м. Метание малого мяча.	1	— / 1
6	Челночный бег 3×5 м, 3×10 м. Упражнения на ловкость.	1	— / 1
7	Упражнения на развитие координации движений.	1	— / 1
8	Упражнения на развитие гибкости. Группировка. Перекаты в группировке.	1	— / 1
9	Упражнения на развитие гибкости. Висы и упоры.	1	— / 1
10	Упражнения на освоение навыков равновесия.	1	— / 1
11	Упражнения на развитие быстроты реакции.	1	— / 1
12	Упражнения с набивными мячами (1 кг).	1	— / 1
13	Упражнения со скакалкой.	1	— / 1
14	Упражнения с волейбольными мячами.	1	— / 1
15	Упражнения с различными мячами. Подвижные игры.	1	— / 1
16	Силовые упражнения. Упражнения с партнёром.	1	— / 1
17	Гигиена юного спортсмена. Режим дня.	1	1 / —
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	— / 1

№	Тема занятия	Часы	Теория / Практика
19	Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы.	1	— / 1
20	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку.	1	— / 1
21	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку.	1	— / 1
22	Игра в пионербол.	1	— / 1
23	Разновидности ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий.	1	— / 1
24	Профессия пожарного. Пожарный инвентарь (демонстрация).	1	0,5 / 0,5
25	БОП пожарного: назначение, состав. Надевание (ознакомительное).	1	0,5 / 0,5
26	Элементы пожарного инвентаря в пожарно-прикладном спорте.	1	0,5 / 0,5
27	Работа с пожарными стволами (ознакомительная, учебные образцы).	1	0,5 / 0,5
28	Первая помощь при ссадинах, ушибах, небольших ожогах.	1	0,5 / 0,5
29	Отработка первой помощи при травмах.	1	— / 1
30	Соревнования по надеванию БОП (ознакомительные).	1	— / 1
31	Эстафета с элементами ППС.	1	— / 1
32	Подвижные игры с элементами ППС.	1	— / 1
33	Контрольные нормативы. Итоговое тестирование.	1	— / 1
34	Итоговое занятие. Анкетирование. Подведение итогов года.	1	1 / —
Итого		34	6,5 / 27,5

6 класс (2-й год обучения)

№	Тема занятия	Часы	Теория / Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Постановка задач на год.	1	0,5 / 0,5
2	Прыжки и эстафеты с элементами ППС.	1	— / 1
3	Равномерный медленный бег до 7 мин. Прыжковые упражнения.	1	— / 1
4	Прыжки со скакалкой. Бег с ускорением 15–20 м.	1	— / 1

№	Тема занятия	Часы	Теория / Практика
5	Кросс до 800 м. Метание малого мяча на точность.	1	— / 1
6	Челночный бег 3×10 м. Упражнения с ПТВ на ловкость.	1	— / 1
7	Упражнения на координацию. Круговая тренировка (3 станции).	1	— / 1
8	Гибкость. Перекаты. Стойка на лопатках.	1	— / 1
9	Висы и упоры. Упражнения с отягощениями (гантели 1–2 кг).	1	— / 1
10	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	— / 1
11	Быстрота реакции. Эстафеты встречные.	1	— / 1
12	Упражнения с набивными мячами (1–2 кг). Броски в парах.	1	— / 1
13	Скакалка: двойные прыжки.	1	— / 1
14	Волейбольные мячи: передачи в парах, тройках.	1	— / 1
15	Подвижные игры с мячом.	1	— / 1
16	Силовые упражнения. Отжимания, подтягивания (с поддержкой).	1	— / 1
17	Физиология мышечной деятельности. Самоконтроль (пульс).	1	1 / —
18	Ловля и передача мяча. Броски через сетку.	1	— / 1
19	Пионербол с элементами волейбола.	1	— / 1
20	Бег с преодолением препятствий. Полоса из 4–5 препятствий.	1	— / 1
21	Кувырок вперёд из упора присев. Кувырок назад.	1	— / 1
22	Соединение кувырков. Подготовительные упражнения для моста.	1	— / 1
23	БОП пожарного: укладка и надевание (тренировка).	1	0,5 / 0,5
24	Надевание БОП на скорость.	1	— / 1
25	Работа с пожарными стволами и рукавами (учебные образцы).	1	0,5 / 0,5
26	Первая помощь при переломах, вывихах, кровотечениях.	1	0,5 / 0,5

№	Тема занятия	Часы	Теория / Практика
27	Отработка первой помощи: иммобилизация, остановка кровотечения.	1	— / 1
28	Соревнования по надеванию БОП.	1	— / 1
29	Эстафета по прокладке рукавной линии (упрощённая).	1	— / 1
30	Спасение условного пострадавшего (переноска).	1	— / 1
31	Эстафета с элементами ППС (комплексная).	1	— / 1
32	Товарищеская встреча: эстафеты ППС.	1	— / 1
33	Контрольные нормативы. Итоговое тестирование.	1	— / 1
34	Итоговое занятие. Анкетирование.	1	1 / —
Итого		34	6 / 28

7 класс (3-й год обучения)

№	Тема занятия	Часы	Теория Практика	/
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи года.	1	0,5 / 0,5	
2	Эстафеты с элементами ППС. Прыжковые упражнения.	1	— / 1	
3	Равномерный бег до 10 мин. Прыжки со скакалкой.	1	— / 1	
4	Бег с ускорением 20–30 м. Метание малого мяча на дальность.	1	— / 1	
5	Кросс до 1 км. Преодоление естественных препятствий.	1	— / 1	
6	Челночный бег 3×10 м. Упражнения с ПТВ на координацию.	1	— / 1	
7	Круговая тренировка (5 станций).	1	— / 1	
8	Акробатика: кувырки вперёд и назад, длинный кувырок.	1	— / 1	
9	Стойка на руках (юноши, с опорой). Мост самостоятельно.	1	— / 1	
10	Силовые упражнения: отжимания, подтягивания, пресс.	1	— / 1	
11	Упражнения с набивными мячами (2–3 кг). Броски через голову.	1	— / 1	
12	Волейбол: передачи сверху и снизу. Поддача.	1	— / 1	
13	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	— / 1	
14	Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок с места (юноши).	1	— / 1	

№	Тема занятия	Часы	Теория Практика	/
15	Бег с препятствиями 60–100 м (4–6 препятствий).	1	— / 1	
16	Многоборье: спринт, прыжок, метание (3 вида).	1	— / 1	
17	Типы защитной одежды пожарного. Средства защиты.	1	1 / —	
18	Ручной пожарный инструмент. Механизированный инструмент.	1	0,5 / 0,5	
19	Работа с пожарными рукавами и арматурой.	1	0,5 / 0,5	
20	Прокладка рукавной линии на скорость.	1	— / 1	
21	Работа с пожарными стволами (учебные образцы).	1	— / 1	
22	Первая помощь: СЛР на манекене.	1	0,5 / 0,5	
23	Первая помощь: иммобилизация, транспортная иммобилизация.	1	0,5 / 0,5	
24	Спасение пострадавшего: переноска, буксировка.	1	— / 1	
25	Моделирование ситуации: пожар + пострадавший.	1	— / 1	
26	Соревнования по надеванию БОП на время.	1	— / 1	
27	Соревнования по прокладке рукавной линии.	1	— / 1	
28	Полоса препятствий с элементами ППС.	1	— / 1	
29	Комплексная эстафета ППС.	1	— / 1	
30	Товарищеские соревнования между группами.	1	— / 1	
31	Разбор результатов. Устранение ошибок.	1	0,5 / 0,5	
32	Контрольные нормативы. Итоговое тестирование.	1	— / 1	
33	Сдача нормативов ГТО (по возможности).	1	— / 1	
34	Итоговое занятие. Анкетирование. Подведение итогов.	1	1 / —	
Итого		34	7 / 27	

8 класс (4-й год обучения)

№	Тема занятия	Часы	Теория Практика	/
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Цели года.	1	0,5 / 0,5	
2	Эстафеты с элементами ППС (комплексные).	1	— / 1	
3	Равномерный бег до 12 мин. Интервальный бег.	1	— / 1	

№	Тема занятия	Часы	Теория / Практика	
			Теория	Практика
4	Бег с ускорением 30–40 м. Специально-беговые упражнения.	1	—	/ 1
5	Кросс до 1,5 км. Метание малого мяча на дальность и точность.	1	—	/ 1
6	Челночный бег 5×10 м. Упражнения с ПТВ на скорость.	1	—	/ 1
7	Круговая тренировка (6 станций, с отягощениями до 3 кг).	1	—	/ 1
8	Акробатика: соединение кувырков, комплексы.	1	—	/ 1
9	Силовые упражнения: жим, подтягивания, отжимания.	1	—	/ 1
10	Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку (двойные).	1	—	/ 1
11	Волейбол: передачи, подача, нападающий удар.	1	—	/ 1
12	Бег с препятствиями 80–100 м (6–8 препятствий).	1	—	/ 1
13	Многоборье: спринт, прыжок, метание, бег (4 вида).	1	—	/ 1
14	Полоса препятствий ППС (подготовка).	1	—	/ 1
15	Полоса препятствий ППС (на время).	1	—	/ 1
16	Дисциплины ППС. Правила соревнований.	1	1	/ —
17	Индивидуальные и коллективные средства защиты.	1	0,5	/ 0,5
18	Прокладка рукавной линии (двух линий).	1	—	/ 1
19	Работа со стволами: подключение, прокладка, выбор позиции.	1	0,5	/ 0,5
20	Моделирование ситуации спасения из-под завала.	1	—	/ 1
21	Оказание первой помощи в условиях дефицита времени.	1	0,5	/ 0,5
22	СЛР: отработка алгоритма на манекене.	1	—	/ 1
23	Комплексная ситуация: пожар + спасение + первая помощь.	1	—	/ 1
24	Судейство соревнований по ППС (основы).	1	0,5	/ 0,5
25	Соревнования по надеванию БОП.	1	—	/ 1
26	Соревнования по прокладке рукавной линии.	1	—	/ 1
27	Комплексная эстафета ППС (2 этапа).	1	—	/ 1

№	Тема занятия	Часы	Теория Практика	/
28	Внутрикомандные соревнования с судейством обучающихся.	1	— / 1	
29	Разбор соревнований. Анализ ошибок.	1	0,5 / 0,5	
30	Контрольные нормативы.	1	— / 1	
31	Сдача нормативов ГТО.	1	— / 1	
32	Экскурсия в пожарно-спасательную часть (по возможности).	1	— / 1	
33	Подготовка проекта: положение о соревнованиях.	1	0,5 / 0,5	
34	Итоговое занятие. Анкетирование.	1	1 / —	
	Итого	34	7,5 / 26,5	

9 класс (5-й год обучения)

№	Тема занятия	Часы	Теория Практика	/
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Цели выпускного года.	1	0,5 / 0,5	
2	Эстафеты с элементами ППС (командные).	1	— / 1	
3	Равномерный бег до 15 мин. Темповый бег.	1	— / 1	
4	Бег с ускорением 40–60 м. Низкий старт.	1	— / 1	
5	Кросс до 2 км. Метание на дальность.	1	— / 1	
6	Челночный бег 5×10 м. Упражнения с ПТВ на выносливость.	1	— / 1	
7	Круговая тренировка (6–8 станций, интервальный метод).	1	— / 1	
8	Акробатика: комплексы упражнений на выбор обучающегося.	1	— / 1	
9	Силовые упражнения: самостоятельный подбор нагрузки.	1	— / 1	
10	Прыжки в длину и высоту. Многоборье (5 видов).	1	— / 1	
11	Волейбол: игра по правилам.	1	— / 1	

№	Тема занятия	Часы	Теория / Практика	
			Теория	Практика
12	Полоса препятствий ППС (на время, индивидуальный зачёт).	1	—	/ 1
13	Организация соревнований: разработка положения.	1	1	/ —
14	Комплексные эстафеты ППС (3 этапа).	1	—	/ 1
15	Моделирование комплексной ЧС: пожар + пострадавший + эвакуация.	1	—	/ 1
16	Первая помощь: полный алгоритм (от оценки до передачи).	1	0,5	/ 0,5
17	Профессии спасательного профиля. Профориентация.	1	1	/ —
18	Организация соревнований для младших классов.	1	0,5	/ 0,5
19	Судейство соревнований (практика).	1	—	/ 1
20	Разработка памятки по пожарной безопасности (проект).	1	0,5	/ 0,5
21	Защита проекта: памятка по безопасности.	1	—	/ 1
22	Соревнования по надеванию Б ОП (итоговые).	1	—	/ 1
23	Соревнования по прокладке рукавной линии (итоговые).	1	—	/ 1
24	Комплексная эстафета ППС (итоговая).	1	—	/ 1
25	Итоговые соревнования между группами.	1	—	/ 1
26	Разбор соревнований. Анализ динамики за 5 лет.	1	0,5	/ 0,5
27	Контрольные нормативы (итоговые за весь курс).	1	—	/ 1
28	Сдача нормативов ГТО.	1	—	/ 1
29	ВФСК ГТО: анализ результатов.	1	—	/ 1
30	Самостоятельное составление комплекса разминки.	1	—	/ 1
31	Подготовка к выпускному зачёту.	1	—	/ 1
32	Выпускной зачёт: полоса препятствий + первая помощь.	1	—	/ 1
33	Итоговое занятие. Анкетирование. Рефлексия.	1	1	/ —
34	Резерв.	1	—	/ 1
Итого		34	7,5	/ 26,5

VI. Формы организации и контроля

Формы контроля

В соответствии с ФОП ООО отметки по внеурочной деятельности не выставляются. Контроль осуществляется через:

- **Входной контроль** (сентябрь) — определение стартового уровня физической подготовленности. Бег 15 м, бег 30 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, отжимания, наклон вперёд.
- **Текущий контроль** — педагогическое наблюдение за работой обучающихся, фиксация в журнале учёта внеурочной деятельности. Оценка техники выполнения упражнений и элементов ППС.
- **Промежуточный контроль** (январь) — контрольные нормативы по физической подготовке, практические зачёты по специальной подготовке (надевание БОП, прокладка рукавной линии).
- **Итоговый контроль** (май) — выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технике элементов ППС. Результаты фиксируются в диагностической карте. Сдача нормативов ГТО (по желанию обучающегося).

Критерии оценки результативности

- регулярность посещения занятий (не менее 70%);
- положительная динамика физической подготовленности (сравнение результатов входного и итогового контроля);
- уровень освоения техники элементов ППС (соответствие эталонным образцам по ключевым элементам);
- качество оказания первой помощи (соблюдение алгоритма, последовательность действий);
- активность и самостоятельность при выполнении заданий;
- способность взаимодействовать в команде;
- участие в соревнованиях и эстафетах.

Воспитательная работа

Воспитательная работа включена в содержание каждого занятия и реализуется через:

- **чёткую организацию учебно-тренировочного процесса** — формирование добросовестности и трудолюбия;
- **общественные поручения** — капитан команды, контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря, проверка экипировки;
- **включение в систему взаимопомощи** — взаимная оценка при выполнении заданий, помощь менее подготовленным товарищам;
- **разбор нарушений дисциплины** — формирование нравственного сознания;
- **участие в соревнованиях** — формирование волевых качеств, смелости, решительности, настойчивости;
- **знакомство с профессиями** пожарных и спасателей — формирование патриотизма и гражданской позиции.

Тренер взаимодействует с родителями обучающихся, помогает выработать режим дня, обеспечивает единство требований. При необходимости устанавливается контакт с классным руководителем.

VII. Контрольно-измерительные материалы

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№	Упражнение	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Бег 30 м (с)	6,0–6,3	5,8–6,0	5,6–5,8	5,4–5,6	5,2–5,4
2	Челночный бег 3×10 м (с)	9,5–10,0	9,0–9,5	8,5–9,0	8,0–8,5	7,5–8,0
3	Прыжок в длину с места (см)	140–160	150–170	160–180	175–195	185–210
4	Отжимания (кол-во раз)	8–12	12–16	16–22	22–28	28–35

№	Упражнение	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
5	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	80–100	100–120	120–140	140–160	160–180
6	Бег 500 м (мин, с)	2:30–2:50	2:20–2:40	2:10–2:30	—	—
7	Бег 1000 м (мин, с)	—	—	4:30–5:00	4:10–4:40	3:50–4:20

Нормативы носят рекомендательный характер и дифференцируются по полу и группам здоровья.

Контрольные нормативы по специальной подготовке

№	Упражнение	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Надевание БОП (с)	60–90	45–60	30–45	25–35	20–30
2	Прокладка рукавной линии 1 рукав (с)	—	30–45	20–30	15–25	12–20
3	Жонглирование набивным мячом (раз)	5–10	10–15	15–20	20–30	30–40
4	Полоса препятствий ППС (с)	—	—	40–60	30–45	25–35

Сводная диагностическая карта спортивных результатов

№	Ф. обучающегося	И. обучающегося	Бег 30 м	Челночный 3×10	Прыжок в длину	Отжимания	Скакалка
1							
2							
3							

Критерии оценки:

- **высокий уровень** — результат превышает норматив или соответствует верхней границе;
- **средний уровень** — результат в пределах норматива;
- **низкий уровень** — результат ниже норматива, требуется дополнительная работа.

Карта педагогического наблюдения

№	Ф. обучающегося	И. обучающегося	Знание правил безопасности	Техника элементов ППС	Первая помощь	Чувство коллективизма	Эмоциональный настрой	Самостоятельность
1								
2								
3								

Критерии оценки (по каждому показателю):

Знание правил безопасности: высокий — владеет, применяет на практике; средний — частично владеет; низкий — не владеет.

Техника элементов ППС: высокий — выполняет технически грамотно, в нормативное время; средний — выполняет с незначительными ошибками; низкий — выполняет с грубыми ошибками или не выполняет.

Первая помощь: высокий — выполняет алгоритм полностью и последовательно; средний — выполняет с пропусками; низкий — не может выполнить без подсказки.

Чувство коллективизма: высокий — активно участвует, поддерживает товарищей; средний — участвует, но заботится о личном результате; низкий — не участвует.

Эмоциональный настрой: высокий — активен, заинтересован; средний — положительно настроен, но пассивен; низкий — безразличен.

Самостоятельность: высокий — самостоятельно планирует и выполняет; средний — выполняет с подсказкой; низкий — требует постоянного контроля.

VIII. Материально-техническое обеспечение

Учебное оборудование

Пожарно-техническое вооружение (учебные образцы):

- боевая одежда пожарного (комплект БОП) — 2–3 шт.;
- пожарные рукава (учебные) — 4 шт.;
- пожарные стволы (учебные) — 2 шт.;
- разветвление — 1 шт.;
- каски пожарные — 3–4 шт.;
- краги — 3–4 пары;
- ремень пожарный — 2 шт.

Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты — 6–8 шт.;
- гимнастические скамейки — 4–5 шт.;
- гимнастическая стенка (шведская);
- перекладины для подтягивания — 4–5 шт.;
- набивные мячи (1–3 кг) — 6–8 шт.;
- волейбольные мячи — 6–8 шт.;
- малые мячи (теннисные) для метания — 10 шт.;
- гимнастические скакалки — по количеству обучающихся;
- гантели (1–3 кг) — 6–8 пар;
- гимнастические палки — 10–12 шт.;
- обручи — 4–6 шт.;
- эспандеры — 4–6 шт.;
- конусы для разметки — 10–15 шт.;
- носилки (учебные) — 1–2 шт.

Средства первой помощи:

- аптечки первой помощи — 2 шт.;
- манекен-тренажёр для отработки СЛР — 1 шт. (по возможности);
- шины иммобилизационные (учебные) — 2–3 шт.;
- бинты, жгуты — учебный комплект.

Средства безопасности:

- аптечка первой помощи на занятии;
- доступ к питьевой воде;
- телефон связи на спортивной площадке;
- журнал инструктажа по технике безопасности.

Требования к помещению

Занятия проводятся в спортивном зале образовательной организации и на спортивной площадке. Спортивные помещения должны соответствовать требованиям СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21: достаточная освещённость, вентиляция, температура воздуха 18–22

°С, исправное покрытие пола. Спортивная площадка должна иметь ровное покрытие, ограждение, доступ к воде и аптечке.

Работа с пожарно-техническим вооружением проводится только на учебных образцах, без подачи воды под давлением, под контролем педагога. БОП используется в размерах, соответствующих возрасту обучающихся, или в учебных (облегчённых) комплектах.

IX. Учебно-методическое обеспечение

Для обучающегося

1. Физическая культура. 5–9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / М. Я. Виленский, В. И. Лях. — М.: Просвещение (в соответствии с федеральным перечнем учебников).
2. Основы безопасности жизнедеятельности. 5–9 классы: учебник (в соответствии с федеральным перечнем учебников).

Для учителя

1. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных спортсменов. — М.: Человек, 2010.
2. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
4. Киселёв П. А., Киселёва С. Б. Справочник учителя физической культуры. — Волгоград: Учитель, 2008.
5. Методические рекомендации по преподаванию физической культуры в 2026/2027 учебном году (информационно-методические письма региональных ИПК и ПРО).

Цифровые образовательные ресурсы

1. ФГИС «Моя школа» —
2. Единое содержание общего образования —
3. Российская электронная школа —
4. ВФСК ГТО —
5. МЧС России —
6. Всероссийское добровольное пожарное общество —

X. Приложения

Приложение 1. Примерные темы проектов (8–9 классы)

- Положение о школьных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту
- Памятка по пожарной безопасности для обучающихся 5–6 классов
- Алгоритм действий при возникновении пожара в школе
- Комплекс упражнений для самостоятельной подготовки к нормативам ГТО
- История пожарно-прикладного спорта в России
- Профессия пожарного: требования, подготовка, особенности

Приложение 2. Подвижные игры с элементами ППС

«Пожарная эстафета» — команды по очереди преодолевают полосу препятствий: бег, переползание, переноска «пострадавшего» (манекена), надевание БОП. Развивает выносливость, координацию, командное взаимодействие.

«Быстрее огня» — эстафета: участники по очереди прокладывают учебную рукавную линию от старта до финиша. Развивает скорость и технические навыки.

«Спасатели» — моделирование ситуации: команда обнаруживает «пострадавшего», оказывает первую помощь (остановка кровотечения, иммобилизация), переносит на носилках до безопасной зоны. Развивает слаженность действий и знание алгоритмов первой помощи.

«Полоса препятствий» — индивидуальное или командное преодоление полосы из гимнастических скамеек, матов, конусов, барьеров с элементами ППС (надевание БОП, работа со стволом). Развивает координацию, силу, быстроту.