

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство общего и профессионального образования Свердловской  
области  
Управление Образования ГО Первоуральск

МАОУ СОШ №10

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей физической культуры  
протокол № 1  
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ СОШ №10  
Приказ № 286 – О  
От «31» августа 2023г.

Дополнительная  
Программа внеурочной деятельности  
«Профессионально-прикладная физическая подготовка»  
срок реализации программы 1 год

Возрастная группа 16 – 17 лет  
Руководитель: Л.В.Заботина

Первоуральск 2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план занятий.....	8
3. Содержание учебного плана.....	8
4. Календарный учебный график.....	10
5. Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности.....	11
6. Приложение.....	12

## Пояснительная записка

Известно, что результативность многих видов профессионального труда существенно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями.

Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития индивида в процессе жизнедеятельности (в частности, о закономерностях взаимовлияния адаптационных эффектов в ходе хронической адаптации к тем или иным видам деятельности, переноса тренированности, взаимодействия двигательных умений и навыков, приобретаемых и совершенствуемых в процессе тренировки и освоения профессии). Опыт практического использования этих закономерностей и привел в свое время к становлению особой разновидности физического воспитания — профессионально-прикладной физической подготовки (далее сокращенно — ППФП).

Факторы, определяющие необходимость ППФП человека к труду в современных условиях:

- Негативное воздействие на организм человека технизации труда и быта.
- Уменьшение доли простого физического труда, с одновременным увеличением ответственности человека за результаты труда.
- Современное общество отличает мобильность в профессии (смена профессии).
- Высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда в современных условиях.
- Возрастают требования к «качеству подготовки специалистов», соответствия его критериям работодателя.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. Хотя этот принцип распространяется на всю социальную систему физического воспитания, именно в профессионально-прикладной физической подготовке он находит свое специфическое выражение. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания *профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности*. Иначе говоря, это в своей основе процесс обучения, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

Рабочая программа по «Профессионально-прикладной физической подготовке» (далее ППФП) является программой внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Программа включает в себя занятия кроссовой подготовкой, общей физической подготовкой, дыхательную гимнастику, гимнастические упражнения, упражнения силовой направленности, упражнения на гибкость, растяжку, развитие координации движения, спортивные игры, что способствует разностороннему развитию психофизических качеств, необходимых в трудовой деятельности, развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья.

#### **Актуальность**

Профессионально-прикладная физическая подготовка имеет большое воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия ППФП благотворно влияют на организм человека в целом и способствуют равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости организма и одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера. Воспитывают в учащихся чувство дисциплинированности, самообладания, ответственности, коллективизма и формирует жизненно важные двигательные умения и навыки.

В процессе изучения данной программы учащиеся смогут восполнить недостаток двигательной активности, совершенствовать свои физические умения и навыки, целенаправленно формировать группы мышц.

**Педагогическая целесообразность** Занятия с детьми содействуют формированию растущего организма, гармоническому развитию, повышению функциональной готовности человека к трудовой деятельности.

**ППФП** – это составная часть физического воспитания, специально направленная на избирательное использование средств физической культуры и спорта для достижения объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

**Цель ППФП** – формирование физической культуры занимающихся, создание комплекса условий для укрепления здоровья учащихся, повышения уровня физической подготовленности, достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

#### **Задачи ППФП:**

##### **Обучающие:**

- 1.формировать систему знаний по физической культуре и спорту;
- 2.овладеть прикладными знаниями в области физической культуры, необходимыми в профессиональной деятельности;
- 3.овладеть умениями выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

##### **Развивающие:**

- 1.развивать ведущие для определенной профессии психофизические качества;

2. совершенствовать прикладные двигательные навыки;
- 3.развивать двигательные способности обучающихся; совершенствовать функциональные возможности организма;
- 4.повышать устойчивость организма к внешним воздействиям условий труда.

#### **Воспитательные:**

- 1.формировать осознанную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, здоровом образе жизни, содействовать формированию физической культуры личности;
- 2.формировать позитивную психологию общения, творческого сотрудничества и коллективного взаимодействия, адекватную самооценку личности.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – обучающиеся 16-17 лет.**

#### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Программа рассчитана на один год обучения, с одним занятием в неделю, продолжительностью 40 минут – 34 часа.

#### **Формы и режим занятий:**

Содержание программы делится по видам подготовки: теоретической и физической.

**Теоретическая подготовка** включает в себя вопросы техники безопасности, гигиенические требования, значение занятий ППФП, правила выполнения упражнений, необходимые прикладные знания, позволяющие сознательно и методически правильно использовать средства физической культуры и спорта для подготовки и будущей профессии.

#### **В физической подготовке ППФП используются средства:**

**Гимнастика.** Оздоровительное, обще развивающее и прикладное ее значение заключается в том, что с помощью упражнений развиваются мышечная сила, владение своим телом в различных условиях опоры или вися на руках (ловкость), гибкость и др.; воспитываются смелость, самообладание, решительность при оправданном риске. Все эти качества и свойства характера необходимы космонавтам, летчикам, десантникам, монтажникам-высотникам, водолазам, пожарным, водителям наземного транспорта и механизаторам сельского хозяйства и многим другим.

Людам, занятым умственным трудом, гимнастика поможет избежать негативных последствий малоподвижной работы. На основе гимнастических упражнений составляются комплексы утренней зарядки, физкультурной паузы, разминки на тренировочных занятиях, производственной гимнастики.

**Легкая атлетика.** В основе легкой атлетики лежат естественные движения: ходьба, бег, прыжки, метания. Эти упражнения способствуют развитию жизненно важных умений и навыков. Они повышают функциональные возможности всех систем организма, особенно нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной, т.е. тех, которые обеспечивают успех в любом виде физической деятельности. Упражнения легкой атлетики воспитывают

быстроту, выносливость, ловкость и силу, а также волевые качества - упорство, силу воли, умение преодолевать трудности (терпеть утомление). Наиболее полезны эти упражнения для геологов, агрономов-землеустроителей, зоотехников и др.

**Спортивные игры.** При занятиях спортивными играми воспитываются оптимальные двигательные реакции на звуковые, световые, тактильные (чувствительные) и другие раздражители. Это имеет большое значение в приспособлении человека к работе на современных машинах и механизмах, так как новая техника предъявляет высокие требования к скорости реакции и точности движений специалистов, обслуживающих технику. Эти качества необходимы человеку, работающему там, где требуется быстрота ответных реакций на внезапно появляющиеся объекты: водителям разных транспортных средств, операторам АСУ и др.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий по ППФП представлено в учебном плане (в таблице №1).

Изучаемый материал предмета соответствует основам теории и методики физического воспитания. Материал занятий составляется с учётом принципов обучения и воспитания.

Для реализации педагогического процесса планируется и организуется деятельность педагога с использованием следующих **методов обучения**:

- Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические);

- Методы стимулирования и мотивации учения (похвала, поощрение, благодарность, награждение);

- Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (выполнение контрольных тестов).

**Практические методы** базируются на активной двигательной деятельности занимающихся – многократное повторение упражнения, разучивание техники в целом и по частям, подводящие упражнения.

На занятиях используются следующие **методы организации** занимающихся: фронтальный, групповой, метод круговой тренировки, метод индивидуальных заданий.

Для более успешной реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с учеником, учебно-тренировочный цикл программы завершается контрольными испытаниями по теории и практики.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

**Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, готовность и способность обучающихся к саморазвитию;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, бесконфликтное поведение;

- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Регулятивные УУД*

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха;

- понимать и применять полученную информацию при решении игровых ситуаций;

##### *Коммуникативные УУД*

У обучающихся сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;

- формулировать свои затруднения.

- формулировать собственное мнение и позицию;

- уметь выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

#### **Предметные результаты:**

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при проведении занятий. Подготовку места занятий. Терминологию физических упражнений.

- Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств, групп мышц.

- Организацию и проведение индивидуальных и групповых занятий

- Основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения.

Обучающиеся будут уметь:

- анализировать достигнутые результаты;

- использовать методы самоконтроля;

- использовать прикладные умения и навыки, являющимися элементами отдельных видов спорта;

- формировать отдельные физические и специальные качества, особо необходимые для высокопроизводительного труда в определенной профессии.

-использовать формы физкультурной деятельности для совершенствования индивидуальных физических способностей, саморазвития.

### Способы определения результативности и формы подведения итогов реализации программы:

Основными видами контроля деятельности занимающихся, являются:

- контрольные тесты по физической подготовленности (см. приложение №1)

### Учебный план занятий

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	30	-	30	Контрольные тесты Наблюдение в процессе тренировок
1.1	Легкоатлетический бег	2	-	2	
1.2	Общеразвивающие упражнения	3	-	3	
1.3	Гимнастические упражнения	2	-	2	
1.4	Упражнения с предметами	2	-	2	
1.5	Упражнения на развитие выносливости	2	-	2	
1.6	Упражнения на развитие гибкости и координации	3	-	3	
1.7	Упражнения на развитие силы	3	-	3	
1.8	Упражнения направленные на укрепление мышц рук, ног, спины	2	-	2	
1.9	Круговая тренировка	2	-	2	
1.10	Спортивные игры (волейбол)	8	-	8	
1.11	Сдача контрольных тестов	1	-	1	
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка, Т/Б</b>	4	4	-	Опрос, собеседование
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности при занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой.
2. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий ППФП.
3. Краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизиологических особенностей труда специалистов;

4. Использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;
5. Основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственным утомлением, для профилактики профессиональных заболеваний.

## **2. Физическая подготовка**

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками).
2. Легкая атлетика
  - Бег
  - Прыжки
  - Метание гранаты
3. Гимнастика
  - Висы, упоры
  - Силовые упражнения
  - Полоса препятствий
  - Акробатические упражнения
  - Упражнения на гибкость и растяжку
  - Производственная гимнастика
4. Спортивные игры (Волейбол)
  - Передачи на месте и в движении
  - Подачи мяча (прямая нижняя, прямая верхняя)
  - Атакующий удар
  - Блокирование
5. Круговая тренировка (выполнение комплексов упражнений различной направленности)

## **3. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- Прыжки через скакалку за 30 секунд;
- Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- упражнение на пресс за 30 секунд;
- тест на гибкость.

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся проводится в начале и в конце учебного года с их последующим анализом.

### Календарный учебный график

№ занятия	Содержание материала	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях. Краткая характеристика различных видов труда. Тестирование	1
2	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие. Повышение и восстановление работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха.	1
3	Круговая тренировка. Подбор физических упражнений для снятия утомления.	1
4	Кроссовый бег. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.	1
5	Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка. Метание гранаты из разных положений.	1
6	Кроссовый бег, прыжки по ориентирам. Упражнения в парах.	1
7	Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка.	1
8	Производственная гимнастика.	1
9	Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие координации.	1
10	Акробатические упражнения. Упражнения в висах, упорах	1
11	Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств.	1
12	Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие координации.	1
13	Комплекс упражнений для формирования осанки, укрепления мышц верхнего плечевого пояса.	1
14	Акробатические упражнения. Упражнения в висах, упорах	1
15	Дыхательная гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку (УРРГ).	1
16	Комплекс упражнений силовой направленности, круговая тренировка.	1
17	Гимнастическая полоса препятствий. УРРГ	1
18	Комплекс упражнений развития мышц верхнего плечевого пояса.	1
19	Кроссовый бег. Круговая тренировка.	1
20	Кардиотренировка. УРРГ	1
21	Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача	1
22	Верхняя передача мяча на месте, в парах. Верхняя прямая подача.	1
23	Передачи мяча в парах, тройках. Блокирование.	1
24	Отработка подач. Взаимодействие в нападении.	1
25	Передачи мяча на месте и в движении. Блокирование нападающего удара.	1
26	Отработка подач. Взаимодействия в защите.	1
27	Атакующий удар. Взаимодействие в нападении.	1

28	Совершенствование изученных элементов в волейболе.	1
29	Кроссовый бег. Круговая тренировка.	1
30	Кардиотренировка. УРРГ	1
31	Комплекс упражнений развития мышц верхнего плечевого пояса.	1
32	Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств.	1
33	Кроссовый бег. Упражнения в парах на развитие силовой выносливости.	1
34	Тестирование. Подведение итогов.	1
	<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>

**Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности  
«Профессионально-прикладной физической подготовки»:**

Для проведения занятий в спортивной секции «ППФП» используется:

- Теоретический и дидактический материал (техника безопасности, комплексы упражнений: на укрепление мышц рук, ног, спины, круговой тренировки, упражнений на растяжку, комплексы силовой направленности.

- Спортивные залы и площадки:

Спортивный зал, беговая дорожка на школьном стадионе;

- Спортивный инвентарь, оборудование:

Мячи набивные, гимнастические скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты, скамейки, шведская стенка, перекладины, гантели, секундомер, мячи волейбольный, сетка волейбольная, свисток, конусы.

**Таблица контрольных испытаний обучающихся секции «ОФП», 16-17 лет**

№ п/п	ФИО	Контрольные тесты			
		Прыжки через скакалку за 30сек. (кол.раз)	Отжимания (кол.раз)	Тест на гибкость (см.)	Упражнение на пресс за 30сек. (кол. раз)
1					
2					
3					
4					
...					





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582784

Владелец Пророк Светлана Владимировна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025