

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Управление образования МО Первоуральск
МАОУ СОШ №10

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
технического, эстетического цикла
протокол № 1 от 28.09.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ №10
С.В. Пророк
Приказ № 355-О
от 31 августа 2026 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Профессионально-прикладная физическая подготовка»
срок реализации программы 1 год

Возрастная группа 16 – 17 лет
Руководитель: Гостюхин Д.С

Первоуральск 2026

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 15-17 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	
1.	Физическая подготовка		-		Контрольные тесты Наблюдение в процессе тренировок
1. 1	Легкоатлетический бег		-		
1. 2	Общеразвивающие упражнения	3	-	3	
	Гимнастические упражнения	2	-	2	
	Упражнения с предметами	2	-	2	
	Упражнения на развитие выносливости	2	-	2	
	Упражнения на развитие гибкости и координации	3	-	3	
		3	-	3	
	Упражнения на развитие силы				
	Упражнения направленные на укрепление мышц рук, ног, спины	2	-	2	
		2	-	2	
	Круговая тренировка	8	-	8	
	Спортивные игры (волейбол)	1	-	1	
	Сдача контрольных тестов				
	Теоретическая подготовка, Т/Б			-	Опрос, собеседование
	Итого:				

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 нападение.	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 нападение.	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
	Итого:	34 часа

**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					
...					

