

Департамент образования мэрии города Новосибирска
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска «Детский морской центр «Флагман»

РАССМОТРЕНА
Педагогический Совет
МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Протокол № 4 от 31.05.2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДМЦ «Флагман»
Г.Н. Шипицина
Приказ № 75-од от 31.05.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности

«Морской пехотинец»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-разработчик программы:
Боева Алёна Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Новосибирск, 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом Совете учреждения.

Зам. директора по УВР



Н.А. Костюченко

31 мая 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Учебные планы.....	11
1.4 Содержание программы дополнительного образования.....	18
1.5 Планируемые результаты.....	28

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.....	33
2.2 Условия реализации программы.....	33
2.3 Формы аттестации.....	34
2.4 Оценочные материалы.....	34
2.5 Методические материалы.....	36
2.6 Рабочая программа воспитания.....	40
2.7 Календарный график воспитательной работы.....	44

III.Список литературы

3.1 Нормативные документы.....	34
3.2 Литература для педагога.....	35
3.3 Литература для обучающихся.....	36
3.4 Интернет ресурсы.....	36

IV.Приложения

4.1 Календарный учебный график.....	38
4.2 Перечень оборудования и материалов.....	38
4.3 Контрольно-измерительные материалы.....	39
4.4 Перечень дидактических материалов.....	40

Раздел 1

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Современное состояние воспитания подрастающего поколения во многом определяется сложившейся экономической, политической и социальной ситуацией в нашем обществе. Сегодня значительная часть общества, особенно молодежь, оказалась без четкого понимания основных ценностных ориентиров в системе духовно-нравственного и патриотического воспитания, что отрицательно повлияло на морально-психологическое состояние общества. Сейчас большое значение приобретает поиск и разработка принципиально новых подходов в формировании патриотического сознания и гражданской позиции молодежи. Военно-патриотическое воспитание направлено на формирование готовности к военной службе, как особому виду государственной службы. Негативные явления, происходящие в армии и на флоте, в значительной степени обусловлены слабой информированностью общества о роли и значении Вооруженных Сил и Военно-морского флота (ВМФ) в частности в системе обеспечения безопасности государства и недостаточной подготовленности молодых людей призывного и допризывного возраста к военной службе. Очень важно, в этой связи, воспитание у подростков восприятия своей Родины, как великой морской державы, приобщение к истории и традициям ВМФ, специальным знаниям и навыкам, необходимым для прохождения службы в таком специфическом виде Вооруженных сил, как Военно-морской флот. Это выражается в знакомстве с организационной структурой флота, особенностями службы на военном корабле и устройством корабля, выработкой устойчивых навыков первоначальной морской практики, в том числе навыков безопасного поведения на воде. Сейчас большое значение приобретает поиск и разработка принципиально новых подходов в формировании патриотического сознания и гражданской позиции молодежи.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Морской пехотинец» - социально-гуманитарная.

Новизна программы заключается в том, что она основана на личном опыте и знаниях автора программы и ориентирована на педагогику сотрудничества и здоровьесберегающие технологии. Содержание программы, во-первых, даёт возможность соприкоснуться подростку с темой моря, что так его привлекает и притягивает, о чем можно прочесть в книге, увидеть в кино и предоставляет возможность самореализоваться; во-вторых, является идеальным инструментом для привития понятий о чести и долге, патриотизме и уважении к своему государству, своей стране, своему городу.

Социальное партнерство в рамках реализации программы осуществляется с привлечением и тесной взаимосвязью педагога с руководством школы, классными руководителями позволяет чутко реагировать на все изменения, происходящие в сознании детей. Родители не только активно участвуют в подготовке и проведении шлюпочных походов, но и помогают педагогу в воспитании культуры и нравственности детей и подростков.

Проблема воспитания детей и молодежи была **актуальна** всегда. Каждая эпоха требует активной и целенаправленной работы с подрастающим поколением, особенно когда дело касается воспитания у молодежи уважения к государству, без которого у любого государства нет будущего. Этого уважения можно добиться, создавая такие благоприятные условия, при которых подростки и молодежь имели бы реальную практику социальных отношений. Данная проблема актуальна, ещё и потому, что сейчас на передний план выходит проблема воспитания личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения. Практика показывает, что уровень подготовленности определенной части юношей не соответствует современным требованиям армии и флота, предъявляемым к молодому поколению. Результаты ежегодного обследования, проводимого в войсках и военно-учебных заведениях, показывают необходимость повышения уровня всесторонней подготовки учащихся к военной службе.

Практическая значимость данной программы в том, что юные морские пехотинцы, освоив курс, смогут почувствовать себя более подготовленными к военной службе в ВМФ, а также в государственных силовых структурах и выработают жизнеборческую позицию, что особенно важно в современных условиях.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что образовательный процесс представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие подростков с целью формирования у них высоконравственных принципов, выработки определенных норм поведения, должной физической и военно-профессиональной готовности к защите Отечества. Она позволяет усилить ориентацию подростка на развитие его интересов и способностей в выбранной деятельности, приобретение знаний и практических навыков, необходимых при прохождении службы, и опыта вхождения в коллектив, межличностных отношений и коллективной деятельности и активное включение обучающихся в практическую социальную деятельность.

Отличие данной программы от других программ заключается в использовании различных методов и современных технологий. Она совмещает общевойсковую, военно-морскую, физическую и дополнительную общеобразовательную подготовку, основы медицинских знаний. Кроме того содержание программы предусматривает не только получение основ морского дела, но и пополнение знаний обучающихся о родном крае. Ежегодная плавательная практика период летних каникул по реке позволяет обучающимся ближе познакомиться с краеведческим материалом своего региона.

Концептуальная основа программы: создание образовательного пространства формирования общественно и личностно значимых качеств личности подростка с ориентацией на обучение, воспитание и развитие индивидуальных (возрастных, психологических, интеллектуальных и других) особенностей, личностных склонностей подростков путем создания максимально

благоприятных условий для умственного, нравственного, патриотического и физического развития. Программа отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является формирование профессионально значимых качеств и умений, в области морского дела, а также готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, верности конституционному и воинскому долгу, высокой ответственности и дисциплинированности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать гордость за свою страну, уважение к Вооруженным Силам, их боевым традициям, военной профессии;
- привить дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- выработать этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей; оказание бескорыстной помощи окружающим, умение находить с ними общий язык и общие интересы в преодолении определённых трудностей.

Образовательные:

- познакомить с историей и традициями военно–морского флота Российской Федерации, его характером боевого применения и особенностями;
- изучить основы законодательной базы РФ в области военной службы, права и обязанности военнослужащего и знать ответственность граждан в области обороноспособности страны;
- освоить основные компоненты военной службы (образовательный, культурный, психологический, физический), такие как такелажное дело, шлюпочная подготовка, средства связи, огневая подготовка, строевая подготовка, физическая подготовка (основные разделы НФП ВС РФ), медицинская подготовка.

Развивающие:

- развить физические и психологические качества для выполнения конституционного долга и обязанности гражданина России по защите Отечества;
- сформировать у подростков социальную активность, умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной

деятельности;

-приобрести умения планировать, контролировать и объективно оценивать свои учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Образовательные **разделы** программы:

- История ВМФ и Вооруженных сил Российской Федерации
- Такелажное дело
- Связь и средства связи (флажный семафор и азбука Морзе, радиосвязь)
- Шлюпочная подготовка
- Физическая подготовка
- Огневая подготовка
- Строевая подготовка
- Медицинская подготовка
- Общевоинские уставы ВС РФ
- Ориентирование на местности и топография
- Плавательная практика

Образовательные разделы программы помогают привить интерес к морской службе.

Педагогической основой обучения при осуществлении образовательных и воспитательных задач являются традиционные принципы обучения.

Основополагающими являются:

1. *Принцип гуманизации образования*, состоящий в том, что развитие ребёнка, формирование его личности – это главный смысл педагогического процесса. Это принцип, диктующий необходимость бережного отношения к каждому ребёнку: каждая личность неповторима. Согласно этому принципу взаимодействие «педагог-воспитанник» на занятиях базируется на уважении и любви к ребёнку, понимании и знании ребёнка, на вере в его возможности.
2. *Принцип природосообразности* – исходное положение, требующее, чтобы ведущим звеном любого воспитательного взаимодействия и педагогического процесса выступал подросток с его конкретными особенностями и уровнем развития. Природа подростка, состояние его здоровья, физическое и физиологическое, психическое и социальное развитие – главные определяющие факторы воспитания.
3. *Принцип сознательности и активности*. Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитанники. Для реализации этого принципа чрезвычайно важно доходчивое объяснение изучаемого материала, умение заинтересовать предметом, научить работать над ним самостоятельно.
4. *Принцип наглядности* обучения и воспитания предполагает широкое использование не только зрительных, моторных, а также тактильных ощущений. Наглядность в

учебно-воспитательном процессе, обеспечиваемая с помощью разнообразных иллюстраций, демонстраций обогащает круг представлений обучающихся, развивает наблюдательность и мышление, помогает более глубоко усваивать учебный материал

5. *Принцип доступности.* Этот принцип отражает необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста и пола. В соответствии с этим принципом преподавание ведётся с постепенным увеличением трудностей от простого к сложному, от известного к неизвестному.

6. *Принцип сотрудничества* – ориентация в процессе воспитания на приоритет личности; создание благоприятных условий для её самоопределения, самореализации и самовыдвижения в развитии; организация совместной жизнедеятельности взрослых и детей на основе межсубъектных связей, диалогичности взаимодействия, преобладания эмпатии в межличностных отношениях.

7. *Принцип дифференциации и индивидуальности* обучения, предусматривающий психолого-педагогическое изучение каждой личности, её отношение в коллективе для создания условий, обеспечивающих максимальное раскрытие природных задатков ребёнка на занятиях.

Реализация этих принципов осуществляется по следующим основным направлениям:

- Сотрудничество педагогов с детьми в решении различных задач способствующее добровольному включению детей в коллективную деятельность. Каждый подросток с его мнением, возможностями, представлениями является полноправным и значимым членом коллектива.
- Поддержание твердого уставного порядка и крепкой воинской дисциплины в коллективе, что позволяет повысить личную дисциплинированность воспитанников, приучает их быть исполнительными.
- Пропаганда здорового образа жизни, помогающая обучающимся укрепить здоровье и не допустить зависимости от вредных привычек.
- Вера в возможности каждого ребенка, дружеское, оптимистическое отношение педагога к успехам и неудачам детей оказывают положительное влияние на их личностный и творческий рост. Всесторонняя поддержка педагога по случаю каких-либо ошибок и неудач способна дать веру в свои силы и научить воспитанников преодолевать трудности и невзгоды.
- Строгий отбор учебного материала. Всякая же другая информация, не имеющая прямого отношения к четкой конечной цели, только отдалает ее достижение на длительное время.
- Многократное повторение учебного материала. Чтобы не снизить интерес к знаниям не вызвать равнодушия и усталости к учению, повторение не должно

быть монотонным воспроизведением одного и того же учебного материала. Для этого надо ранее изученный материал повторять в новых вариантах, в новых формах. Важно формирование устойчивого интереса к учению.

По возрастному уровню программа предназначена для детей 11- 16 лет. Подростковый возраст отличается повышенной интеллектуальной активностью, желанием развивать, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны. Подростки включаются в качественно новую систему отношений с товарищами и взрослыми. Изменяется их фактическое место в семье, а также среди сверстников в повседневной жизни.

У детей подросткового возраста значительно расширяется сфера деятельности, а главное – качественно изменяется характер этой деятельности, значительно усложняются её виды и формы. Они участвуют во многих разнообразных видах деятельности: в учебно-образовательном труде, в общественной культурно-массовой работе, физкультурно-спортивной деятельности, в организаторском труде, в творческом труде. В то же время игра продолжает занимать в этом возрасте важное место. Но подростка привлекает уже не только сам процесс игры, а борьба за первенство, возможность поднять свой престиж в глазах сверстников.

Основное по объёму место в жизни подростка принадлежит учебной деятельности, ибо подросток в современных условиях всегда учащийся. Но сама по себе учебная работа не может удовлетворить потребности подростка в раскрытии комплекса физических и душевных сил, жажды активной, социально-признаваемой деятельности, сохраняя свою актуальность, уже не является ведущей в подростковом возрасте, выступая по своей психологической роли лишь как одна из форм совокупной социально признаваемой деятельности.

Изменение социальной позиции ребёнка в подростковом возрасте, его стремление занять определённое место в жизни, обществе, в отношениях со взрослыми находят отражение в резко повышенной потребности подростка оценить самого себя в системе «Я и моё участие в жизни общества». Это место подростка в обществе определяется степенью его участия или возможности его участия в деятельности, имеющей социально признаваемый характер. Именно данная деятельность становится ведущей в этот возрастной период.

В развёрнутой социальной деятельности наиболее оптимально удовлетворяются потребности подростка в построении новых взаимоотношений со взрослыми, реализация самостоятельности. Осуществление социально признаваемой деятельности соответствует основным психологическим требованиям подросткового возраста, когда дети, прежде всего, стремятся к разнообразным формам общения. Построение у подростков развитой системы общения служит основой формирования у них сознательного отношения к другим людям, к окружающему. При этом развитая система общения – это

непременное условие, при котором их сознательность обнаруживается в виде определённого качества личности. Речь идёт не просто о социальной направленности различных видов деятельности подростков, а об организации разнообразных дел, мероприятий и социально одобряемой деятельности, организуемой в системе воспитательного процесса. Непременным условием социализации подростка является его общение со сверстниками, которое складывается в неформальном подростковом объединении.

Коллектив клуба юных морских пехотинцев формируется из подростков 11 – 15 лет на добровольной основе с обязательным согласием родителей или лиц, на попечении которых находится подросток. Программа рассчитана на 4 года обучения.

Ограничение возраста обусловлено уровнем теоретического материала и физическими нагрузками, которые должен выдерживать подросток в период плавательной практики. Не принимаются в клуб дети, имеющие серьёзные медицинские противопоказания, так как в процессе обучения обязательны гребля на шестивесельном яле, шлюпочные походы, хождение под парусом на ялах и яхтах, туристические походы.

Занятия проводятся:

Год обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Плавательная практика (в летний период)
Первый год обучения	144	4	24
Второй год обучения	216	6	36
Третий год обучения	216	6	36
Четвёртый год обучения	216	6	36

Занятия проводятся по расписанию в соответствии с календарно-тематическим планом на учебный год. Продолжительность учебного занятия – 45 минут, перемена- 15 минут. Каждое занятие сопровождается физкультминутками (используются здоровьесберегающие технологии).

Форма занятий – групповая. Группы формируются по возрастному признаку и после предварительного собеседования. Количество детей в группе от 10 до 15 человек.

Основные формы познавательной деятельности, используемой на занятиях: лекция, семинар, соревнования, турниры, эстафеты, встречи с интересными людьми.

1.3. Учебный план

Рекомендуемое распределение часов по разделам программы

№ п/п	Разделы программы	1 год (час.)	2 год (час.)	3 год (час.)	4 год (час.)	Всего (час.)
1.	История ВМФ и ВС РФ	18	18	-	-	36
2.	Такелажное дело	-	-	36	36	72
3.	Связь и средства связи	18	36	18	18	90
4.	Шлюпочная подготовка	18	36	36	36	126
5.	Огневая подготовка	18	18	18	18	72
6.	Строевая подготовка	18	36	36	36	126
7.	Медицинская подготовка	18	18	18	18	72
8.	Общевоинские уставы ВС РФ	18	18	18	18	72
9.	Физическая подготовка	18	36	36	36	126
Итого за учебный год:		144	216	216	216	792
Летняя плавательная практика		24	36	36	36	132

Первый год обучения

№	Разделы и темы занятий	Теория	Практика	Всего часов
I. Вводное занятие. II. История ВМФ и ВС. – 18 ч				
1.	Рассказ-беседа о программе «Юный морской пехотинец». «В жизни всегда есть место подвигу». (Знакомство с биографией	1	-	1
	Инструктаж по т/б.	1	-	1
1.	Пётр 1 и рождение Флота	2	-	2
2.	Семилетняя война	2	-	2
3.	Рекрутские наборы	2	-	2
4.	Полтавская битва	2	-	2
5.	Победы Российского флота	2	-	2
6.	Крейсер «Варяг»	2	-	2
7.	Великие флотоводцы России	2	-	2
8.	Строительство Российского флота	2	-	2
III. Связь и средства связи -18 ч.				
1.	Флажный семафорный алфавит	1	7	8
2.	Составление слов.	-	10	10
IV Шлюпочная подготовка – 18 ч.				

1.	Предназначение и устройство шлюпки.	4	-	4
2.	Рангоут и такелаж шлюпки.	4	-	4
3.	Воздействие ветра на парус	5	-	5
4.	Курсы шлюпки относительно ветра	5	-	5
V. Огневая подготовка - 18 ч.				
1	Правила и меры безопасности при обращении с оружием.	2	-	2
2	Изучение тактико-технических характеристик оружия.	8	-	8
3	Положения для стрельбы, хват и удержание оружия.	1	7	8
VI. Строевая подготовка -18 ч.				
1.	Строй, шеренга, колонна, тыл, фланг, фронт.	-	8	8
2.	Строевая стойка.	-	4	4
3.	Движение строевым шагом	6	-	6
VII. Медицинская подготовка - 18 ч.				
1	Правила оказания первой медицинской помощи.	1	5	6
2	Виды травм	1	5	6
3	Правила транспортировки пострадавшего при получении различного вида травм.	1	5	6
VIII. Уставы Вооружённых Сил РФ - 18 ч.				
1	Устав внутренней службы.	4	-	4
2	Дисциплинарный Устав.	5	-	5
3	Устав гарнизонной и караульной службы.	4	-	4
4	Строевой Устав.	5	-	5
IX. Физическая подготовка -18 ч.				
1	Общефизические упражнения.	1	3	4
3	Спортивные игры	1	4	5
4.	Плавание	1	7	8
	Итоговое занятие	-	1	1
Итого:		78	66	144
X. Плавательная практика (в период летних каникул) – 24 ч.				

1	История и этнокультурная среда Сибири	2	-	2
2	Условные обозначения на карте	1	1	2
3	Определение времени по солнцу	2	2	4
4	Однодневный шлюпочный поход	4	12	16

Второй год обучения

№	Разделы и темы занятий	Теория	Практика	Всего часов
I Вводное занятие. II История ВМФ и ВС. – 18 ч.				
1	Предназначение ВМФ в системе ВС. Герои морские пехотинцы Оренбуржья. Меры безопасности и правила поведения на занятиях ВМП	2	-	2
2	Военно-морской флот СССР	2	-	2
3	ВМФ в годы становления Советской власти	2	-	2
4	ВМФ в предвоенные годы	2	-	2
5	ВМФ в годы Великой Отечественной войны	2	-	2
6	Выход флота в мировой океан	2	-	2
7	Современный Военно-морской флот России	2	-	2
8	Геральдика Военно-морского флота	2		2
9	Аварии и катастрофы на флоте	2	-	2
III. Связь и средства связи -36ч.				
1.	Азбука флажного семафора по группам	2	6	8
2.	Азбука Морзе, история и методы изучения.	2	6	8
3.	Группы кодов	2	6	8
4.	Составление предложений	-	12	12
IV.Шлюпочная подготовка – 36 ч.				
1.	Классификация шлюпок	7	-	7
2.	Рангоут и такелаж шлюпки	8	-	8
3.	Галсы.	7	-	7
4.	Воздействие ветра на парус.	7	-	7
5.	Швертбот «Оптимист»	-	7	7

V. Огневая подготовка - 18 ч.				
1.	ТТХ огнестрельного оружия.	3		3
2.	Разборка и сборка автомата АК-74.	1	4	5
3.	Меры безопасности при выполнении стрельб.	2	-	2
4.	Практические стрельбы.	-	8	8
VI. Строевая подготовка - 36 ч.				
1.	Одиночная строевая подготовка.	1	17	18
2.	Взводный строй в движении	1	17	18
VII. Медицинская подготовка - 18 ч.				
1	Виды ожогов и обморожений.	2	4	6
2	Виды повязок.	2	4	6
3	Правила наложения шин и материалов их заменяющих	2	4	6
VIII. Общевоинские уставы ВС РФ - 18 ч.				
IX. Физическая подготовка - 36 ч.				
1	Общефизические упражнения.	1	8	9
2	Подтягивания на перекладине	1	8	9
3	Кроссовая подготовка	1	8	9
4	Специальная физическая подготовка.	1	7	8
	Итоговое занятие	-	1	1
Итого:		89	127	216
X. Плавательная практика (в период летних каникул) - 36 ч.				
1	Флора и фауна Сибири	1	-	1
2	Правила составления картосхем	1	1	2
3	Ориентирование, прокладывание маршрута движения по азимуту.	1	1	2
4	Двухдневный шлюпочный поход	1	30	31

Третий год обучения

№	Разделы и темы занятий	Теория	Практика	Всего часов
I Вводное занятие. II. Такелажное дело-36 ч.				
1.	«Навечно в памяти народной». Герои - морские пехотинцы. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по военно-морской подготовке	2	-	2
2.	Рангоут судна.	2	10	12

3.	Такелаж судна.	2	9	11
4.	Морские узлы.	2	9	11
III. Связь и средства связи - 18ч.				
1.	Группы семафора.	2	7	9
2.	Азбука Морзе составление слов	1	8	9
IV.Шлюпочная подготовка – 36 ч.				
1.	Команды, подаваемые в шлюпке.	2	10	12
2.	Управление парусом	2	10	12
3.	Регламентные работы шлюпки	2	10	12
V.Огневая подготовка - 18 ч.				
1.	Тактика применения оружия.	1	5	6
2	Стрельба из пневматического оружия	1	5	6
3.	Метание гранат	1	5	6
VI. Строевая подготовка - 36 ч.				
1.	Отработка команд и элементов строевой подготовки	1	17	18
2.	Разучивание строевой и походной песни	1	17	18
VII.Медицинская подготовка - 18 ч.				
1	Первая помощь при травмах, переломах, кровотечениях, эпилепсии.	2	7	9
2	Различные способы переноски раненого	2	7	9
VIII.Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ - 18 ч.				
1	Устав внутренней службы.	3	-	3
2	Дисциплинарный Устав.	5	-	5
3	Устав гарнизонной и караульной службы.	5	-	5
4	Строевой Устав.	5	-	5
IX.Физическая подготовка-36 ч.				
1	Техника выполнения упражнений с тренажерами	2	15	17
2	Эстафеты соревновательного характера	2	16	18
	Итоговое занятие		1	1
Итого:		48	118	216
X. Плавательная практика (в период летних каникул) - 36 ч.				
1	Природа и экология Сибири	1	0	1

2	Возможные варианты подачи сигналов бедствия (азбука Морзе, звуковые и световые сигналы, типы сигнальных костров)	1	1	2
3	Составление маршрута с движением по азимуту	1	1	2
4	Двухдневный шлюпочный поход	1	30	31

Четвёртый год обучения

№	Разделы и темы занятий	Теория	Практика	Всего часов
I Вводное занятие. II. Такелажное дело-36 ч.				
1.	Морские пехотинцы сегодня. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по военно-морской подготовке	2	-	2
2.	Рангоут судна.	2	10	12
3.	Такелаж судна.	2	9	11
4.	Морские узлы.	2	9	11
III.Связь и средства связи - 18ч.				
1.	Составление предложений	1	8	9
2.	Составление диалогов	1	8	9
IV. Шлюпочная подготовка – 36 ч.				
1.	Парусно-гребное многоборье	1	9	10
2.	Шхиперное имущество	1	9	10
3.	Парусное вооружение.	2	8	10
4	Лавирование	2	4	6
V.Огневая подготовка - 18 ч.				
1.	Метание гранаты на дальность.	1	5	6
2	Метание гранаты на точность	1	5	6
3.	Практические стрельбы из ПВ	1	5	6
VI. Строевая подготовка - 36 ч.				
1.	Отработка команд и элементов строевой подготовки	1	17	18
2.	Отработка прохождения строя с песней.	1	17	18
VII.Медицинская подготовка - 18 ч.				
1	Первая помощь при утоплении.	2	7	9
2	Понятие экстремальной медицины	2	7	9
VIII.Общевойсковые уставы Вооружённых Сил РФ - 18 ч.				
1	Устав внутренней службы.	3	-	3
2	Дисциплинарный Устав.	5	-	5

3	Устав гарнизонной и караульной службы.	5	-	5
4	Строевой Устав.	5	-	5
IX. Физическая подготовка-36 ч.				
1	Эстафеты соревновательного характера	2	15	17
2	Спортивные игры	2	16	18
	Итоговое занятие	-	1	1
Итого:		47	169	216
XI. Плавательная практика (в период летних каникул) - 36 ч.				
1	Взаимосвязь реки Обь и природного ландшафта	1	1	2
2	Составление маршрута с движением по азимуту	1	1	2
3	Двухдневный шлюпочный поход	1	31	32

1.4 Содержание разделов

Первый год обучения

1. Вводное занятие: Рассказ-беседа о программе «Юный морской пехотинец». Инструктаж о мерах безопасности и правилах поведения на теоретических и практических занятиях.

II. История ВМФ и Вооружённых Сил Российской Федерации 1.

Пётр I и рождение флота.

Теоретические занятия: Исторические предпосылки к созданию флота в России; «окно в Европу».

2. Семилетняя война

Теоретические занятия: Борьба за выход к Балтийскому морю. Первые победы и поражения. Реформы армии и флота.

3. Рекрутские наборы

Теоретические занятия: необходимость в рекрутской повинности.

4. Полтавская битва

Теоретические занятия: значение Полтавской битвы в Семилетней войне.

5 Победы Российского флота

Теоретические занятия: Гангут; Синоп; Чесма; Азов; Измаил; Тендра.

6. Крейсер «Варяг»

Теоретические занятия: место Русско-Японской войны в истории; оборона Порт-Артура.

7. Великие флотоводцы России

Теоретические занятия: Ушаков; Нахимов; Макаров; Рожественский; Кузнецов.

8. Строительство Российского флота

Теоретические занятия: строительство верфей в Архангельске; труд крепостных; корабельные подати.

III. Связь и средства связи

1. Флажный семафорный алфавит

Теоретические занятия: История создания флажного семафора; группы семафора; парные и не парные; симметричные и ассиметричные; зеркальные.

Практические занятия: Изучение семафора по группам; изучение семафора в разброс.

2. Составление слов и предложений

Практические занятия: составление трёхбуквенных слов в группах; составление четырёхбуквенных слов в группах; составление пяти (и более) буквенных слов.

IV. Шлюпочная подготовка

1. Предназначение и устройство шлюпок

Теоретические занятия: классификация шлюпок; продольный и поперечный набор шлюпки; киль, шпангоуты и стрингера; форштень, ахтерштень, транец; привальный брус, планшир, банки, уключины; устройство обшивки.

2. Теоретические занятия: мачта и реёк; паруса шлюпки; бегущий и стоячий такелаж.

3. Воздействие ветра на парус

Теоретические занятия: физические составляющие силы, действующие на парус.

4. Курсы шлюпки относительно ветра

Теоретические занятия: галфвинд, бейдевинд, бакштаг, фордевинд, левентик.

V. Огневая подготовка

Теоретические занятия: Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Изучение тактико-технических характеристик оружия (АК, ПМ, СВД и т. д.). Снаряжение магазина. Положения для стрельбы, хват и удержание оружия.

Практические занятия: Разборка и сборка Пистолета Макарова. Неполная разборка и сборка Автомата Калашникова. Выполнение упражнений «положения для стрельбы», «хват и удержание оружия».

VI. Строевая подготовка

Теоретические занятия: Понятие строй, шеренга, колонна, тыл, фланг, фронт. Строевая стойка. Движение строевым шагом.

Практические занятия: Построение в одну-две шеренги. Повороты на месте. Выполнение команд «становись», «равняйся», «смирно», «вольно». Строевой шаг на месте и в движении.

VII. Медицинская подготовка.

Теоретические занятия Правила оказания первой медицинской помощи. Виды травм. Виды кровотечений и способы их остановки. Первичная обработка ран.

Правила наложения жгута и давящей повязки. Правила транспортировки пострадавшего при получении различного вида травм.

Практические занятия Оказание первой медицинской помощи. Тренировочные упражнения по транспортировке пострадавшего при получении различного вида травм

VIII. Общевоинские уставы ВС РФ 1. Устав внутренней службы

Теоретические занятия: распорядок дня воинской части

2. Дисциплинарный Устав

Теоретические занятия: права и обязанности солдата (матроса)

3. Устав гарнизонной и караульной службы

Теоретические занятия: состав гарнизона

4. Строевой Устав

Теоретические занятия: обязанности солдата (матроса) перед построением и в строю

IX. Физическая подготовка

Теоретические занятия: Знакомство с общефизическими упражнениями: направленными на развитие качества и количества подтягиваний, отжиманий, упражнений на пресс. Техника бега. Условия спортивные игр: волейбол, баскетбол, футбол. Техника плавания способом «кроль».

Практические занятия:

Общефизические упражнения: обучающие упражнения, направленные на развитие качества и количества подтягиваний, отжиманий, упражнений на пресс. Бег, развитие скорости, реакции, выносливости и чувства работы в коллективе (чувство локтя) через спортивные игры в волейбол, баскетбол, футбол.

Выполнение в бассейне упражнений поплавок; плавание с помощью шеста; обучение плаванию способом «кроль»; задержка дыхания под водой; ныряние в длину.

X. Итоговое занятие

Проведение контрольных занятий по всем разделам подготовки в виде семинара (вопрос-ответ) и практического занятия.

XI. Плавательная практика

Теоретические занятия: История и этнокультурная среда Восточного Оренбуржья. Значение условных обозначений на карте, работа с компасом, ориентирование на местности по местным признакам (мох, муравейник, солнце, звезды) а часам. Определение времени по солнцу.

Практическое занятие: Составление карты местности. Однодневный шлюпочный поход. Фото-отчёт «История и этнокультурная среда Сибири».

Второй год обучения

I. Вводное занятие

Теоретические занятия: Предназначение ВМФ в системе ВС. Герои - морские пехотинцы Оренбуржья. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по военно-морской подготовке.

II. История ВМФ и Вооружённых Сил Российской Федерации

1. Теоретические занятия: Военно-морской флот СССР

2. Теоретические занятия: ВМФ в годы становления Советской власти.

3. Теоретические занятия: ВМФ в предвоенные годы. Организация боевой подготовки и комплектование флота кораблями.

4. Теоретические занятия: ВМФ в годы Великой Отечественной войны.

Начало войны. Борьба с минами противника. Бои на Балтике. Советское Заполярье. Война на Чёрном море. Морские десантные операции. Воздушные бои над морем. Подводные атаки.

5. Теоретические занятия: Выход флота в мировой океан.

Теоретическое занятие: Создание оперативно-тактических группировок в Атлантике и на Тихом океане. Создание атомного флота.

6. Теоретические занятия: Современный Военно-морской флот России.

Теоретическое занятие: Балтийский флот. Северный флот. Тихоокеанский флот. Черноморский флот. Каспийская флотилия.

7. Теоретические занятия: Геральдика Военно-морского флота.

Теоретическое занятие: Военно-морские флаги. Гюйсы и вымпелы. Военная форма одежды.

8 Теоретические занятия: Аварии и катастрофы на флоте.

Теоретическое занятие: АПРК «Курск», «Комсомолец», АПЛ «К-19». Аварийно-спасательные суда.

III. Связь и средства связи

Теоретические занятия: повторение семафора по группам. Азбука Морзе. История создания азбуки Морзе. Методы её изучения. Группы кодов. «Певучесть» кодов.

Практические занятия: составление групп кодов и трёхбуквенных слов в группах; составление четырёхбуквенных слов в группах; составление пяти (и более) буквенных слов. Составление предложений.

IV. Шлюпочная подготовка.

1. Теоретические занятия: классификация шлюпок; продольный и поперечный набор шлюпки; киль, шпангоуты и стрингера; форштевень, ахтерштевень, транец; привальный брус, планшир, банки, уключины; устройство обшивки.

2. Теоретические занятия: Рангоут и такелаж шлюпки. мачта и реёк; паруса шлюпки; бегущий и стоячий такелаж.

Физические составляющие силы, действующие на парус.

3. *Теоретические занятия:* Галсы: левый и правый галс; наветренный и подветренный борт.

4. *Теоретические занятия:* Воздействие ветра на парус.

5. *Теоретические занятия:* Швертбот «Оптимист». Характеристика швертбота; устройство; рангоут и такелаж; особенности управления;

Практические занятия: Отработка навыков управления швертботом на суше.

V. Огневая подготовка.

1. *Теоретические занятия:* ТТХ огнестрельного оружия. ТТХ автомата АК-74, пистолета Макарова, пистолета Марголина, пневматической винтовки МР-536. Явление выстрела, поражающие факторы огнестрельного оружия, прицеливание, определение расстояния до цели.

2. *Практические занятия:* Разборка и сборка автомата АК-74. отработка навыков строгой последовательности разборки и сборки макета АК-74.

3. *Теоретические занятия:* Меры безопасности при выполнении стрельб. правила обращения с оружием; порядок выполнения стрелковых упражнений; правила поведения на огневом рубеже.

4. *Практические занятия:* Практические навыки обращения с оружием, отработка хвата различного рода оружия (короткоствольное, длинноствольное), единообразие прицеливания на длинные и короткие дистанции, правильная обработка спуска — система дыхания при нажатии на спусковой крючок. Проведение обучающих упражнений стрельб повышающих точность, меткость и кучность стрельбы. Перенос огня по линии фронта, в том числе и в глубину. Примечание: инструктаж по мерам безопасности проводится перед каждым стрельбами.

VI. Строевая подготовка

Теория: Понятия «одиночная строевая подготовка», «взводный строй в движении»

Практические занятия: Повторение ранее изученного материала (практическое выполнение команд «Становись», «Равняйся», и т. д.). Строевой и походный шаг, их различие. Отдание воинского приветствия на месте и в движении. Выполнение команд на изменение скорости движения строя. Повороты на месте и в движении (индивидуальная подготовка и в составе строя). Выход из строя и возвращение в строй. Перестроение из одной шеренги в две шеренги и обратно.

VII. Медицинская подготовка.

Теоретические занятия: виды ожогов и обморожений. Правила оказания первой медицинской помощи при получении ожогов и обморожений. Правила наложения повязок при открытых и закрытых переломах. Виды повязок. Правила наложения шин и материалов их заменяющие. *Практические занятия:* Практическая отработка наложения повязки на голову, плечо, предплечье,

область груди и живота, внешней и внутренней стороны бедра, в том числе с применением жгута и шины.

VIII. Общевоинские уставы ВС РФ

1. *Теоретические занятия:* Устав внутренней службы. Доска документации в роте.

2 *Теоретические занятия:* Дисциплинарный Устав. Старшие и младшие.

3. *Теоретические занятия:* Устав гарнизонной и караульной службы. Расположение воинской части.

4. *Теоретические занятия:* Строевой Устав. Обязанности солдата (матроса) перед построением и в строю.

IX. Ориентирование на местности и топография

Теоретические занятия: Изучение правил составления картосхем, особенности нанесения на карту некоторых элементов местности.

Практические занятия: Работа с картой: ориентирование, прокладывание маршрута движения по азимуту.

X. Физическая подготовка

Теоретические занятия. Техника выполнения общефизических упражнений, гимнастических упражнений. Особенности кросса. Знакомство с комплексом упражнений на выносливость.

Практические занятия: Общефизические упражнения. Подтягивания на перекладине прямым и обратным хватом. Выполнение упражнений «подъём переворотом», «выход силы». Кроссовая подготовка: бег на 100 м, 1000 м. Специальная физическая подготовка. Комплексы упражнений направленные на развитие выносливости. Работа на скорость (челночный бег) и реакции (работа с предметами как лично, так и в паре).

XI. Итоговое занятие

Проведение контрольных занятий по всем разделам подготовки в виде семинара (вопрос-ответ) и практического занятия

XII. Плавательная практика.

Теоретические занятия: Знакомство с флорой и фауной Сибири.

Изучение правил составления картосхем, особенности нанесения на карту некоторых элементов местности.

Практические занятия: Работа с картой: ориентирование, прокладывание маршрута движения по азимуту. Двухдневный шлюпочный поход. Фото-отчёт «Флора и фауна Сибири».

Третий год обучения

I. Вводное занятие

Теоретические занятия: тематические занятия: «Навечно в памяти народной». Герои-морские пехотинцы. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по военно-морской подготовке.

II. Такелажное дело.

1. Рангоут судна.

Теоретические занятия: Мачты корабля. Кнехты и утки. Леера. 2.

Такелаж судна.

Теоретические занятия: Ванты. Бегущий и стоящий такелаж. Концы и верёвки.

3. Морские узлы.

Теоретические занятия: Техника выполнения морских узлов: прямого, рифового, шкотового, брам-шкотового, шлюпочного, беседочного, удавки, встречного, оплётчного, простого штыка, рыбацкого штыка.

Практические занятия: Выполнение морских узлов: прямого, рифового, шкотового, брам-шкотового, шлюпочного, беседочного, удавки, встречного, оплётчного, простого штыка, рыбацкого штыка.

III. Связь и средства связи

Теоретические занятия: Группы семафора: парные и непарные; симметричные и ассиметричные; зеркальные.

Практические занятия: Изучение семафора по группам; изучение семафора в разброс. Составление трёхбуквенных слов в группах; составление четырёхбуквенных слов в группах; составление пяти (и более) буквенных слов.

Составление диалогов.

IV. Шлюпочная подготовка

Теоретические занятия: Команды, подаваемые в шлюпке:

посадка в шлюпку; разобрать вёсла; вёсла на воду; табань; суши вёсла; вёсла на укол; береги вёсла; вёсла по борту; шабаш. Управление парусом. Регламентные работы шлюпки

Практические занятия: отработка навыков посадки в шлюпку и выход из неё; отработка изученных команд в шлюпке на берегу.

V. Огневая подготовка

Теоретические занятия: Повторение и закрепление ранее пройденного материала и полученных навыков. Психологическая готовность к работе с огнестрельным оружием (боязнь выстрела, ожидание выстрела). Стрельбы из пневматического оружия. Тактика применения оружия.

Практические занятия: Отработка навыков стрельбы в движении, после физической нагрузки, а также по движущимся мишеням. Отработка навыка метания гранат.

VI. Строевая подготовка

Теоретические занятия: Повторение ранее пройденного материала. Разучивание строевой и походной песни.

Практические занятия Отработка команд и элементов строевой подготовки самостоятельно в учебной группе; разделение на начальников и подчиненных, отход подход к начальнику. Выполнение команд «Смирно», «Вольно» в движении в составе группы. Прохождение строя с песней.

VII. Медицинская подготовка

Теоретические занятия: Первая помощь при травмах, переломах, кровотечениях, эпилепсии. Различные способы переноски раненого. *Практические занятия:* Тренировочные действия реанимации. Отработка различных способов переноски раненого.

VIII. Общевоинские уставы ВС РФ.

1. Устав внутренней службы.

Теоретические занятия: Состав суточного наряда; обязанности дневального по роте.

2. Дисциплинарный Устав.

Теоретические занятия: Начальники и подчинённые; о воинской вежливости 3. Устав гарнизонной и караульной службы.

Теоретические занятия: Караул; пост; состав караула 4.

Строевой Устав.

Теоретические занятия: Фланг; шеренга; колонна; фронт

IX. Ориентирование на местности и топография

Теоретические занятия: Повторение и закрепление ранее пройденного материала и отработка навыков. Изучение возможных вариантов подачи сигналов бедствия (азбука Морзе, звуковые и световые сигналы, типы сигнальных костров)

Практические занятия: Тренировочные упражнения подачи сигналов бедствия (азбука Морзе, звуковые и световые сигналы, типы костров.

X. Физическая подготовка

Теоретические занятия: Закрепление полученных ранее знаний. Техника выполнения упражнений с тренажерами, развивающими силовую выносливость.

Практические занятия: Закрепление полученных ранее навыков и умений. Работа над повышением качества выполняемых упражнений. Совмещение комплексов упражнений силовой выносливости и скорости.

XI. Итоговое занятие Проведение письменного тестирования по основным темам, пройденным за три года.

XII. Плавательная практика

Теоретические занятия: Знакомство с природой и экологией Восточного Оренбуржья Повторение и закрепление ранее пройденного материала и

отработка навыков. Изучение возможных вариантов подачи сигналов бедствия (азбука Морзе, звуковые и световые сигналы, типы сигнальных костров)

Практические занятия: Тренировочные упражнения подачи сигналов бедствия (азбука Морзе, звуковые и световые сигналы, типы костров. Двухдневный шлюпочный поход. Фото-отчёт «Природа и экология Сибири».

Четвёртый года обучения

I. Вводное занятие

Теоретические занятия: Морские пехотинцы Оренбуржья сегодня. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по военно-морской подготовке.

II. Такелажное дело.

1. Рангоут судна.

Теоретические занятия: Мачты корабля. Кнехты и утки. Леера. 2.

Такелаж судна.

Теоретические занятия: Ванты. Бегущий и стоящий такелаж. Концы и верёвки.

3. Морские узлы.

Теоретические занятия: Техника выполнения морских узлов: прямого, рифового, шкотового, брам-шкотового, шлюпочного, беседочного, удавки, встречного, оплёточного, простого штыка, рыбацкого штыка.

Практические занятия: Выполнение морских узлов: прямого, рифового, шкотового, брам-шкотового, шлюпочного, беседочного, удавки, встречного, оплёточного, простого штыка, рыбацкого штыка.

III. Связь и средства связи

Теоретические занятия: Повторение групп семафора. Понятие диалога.

Практические занятия: Составление четырёхбуквенных слов в группах; составление пяти (и более) буквенных слов. Составление диалогов.

IV. Шлюпочная подготовка

1. Парусно-гребное многоборье.

Теоретические занятия: Правила соревнований по гребно-парусному многоборью. Хождение на шлюпке на вёслах. Гонки под парусом с рулём.

Гонки под парусом без руля. Крейсерская гонка.

2. Шхиперское имущество.

Теоретические занятия. Типы лаков, красок и грунтовок. Скобяные инструменты. Пластыри.

Практические занятия. Зачистка, грунтовка и покраска шлюпок.

3. Парусное вооружение.

Теоретические занятия. Классификация парусов. Одномачтовые типы вооружений. Двухмачтовые типы вооружений. Трёхмачтовые типы вооружений.

Практические занятия. Отработка навыков по уходу и содержанию парусов шлюпки.

4.Лавирование.

Практическое занятие: Отработка приёмов по смене галса во время движения шлюпки против ветра на суше.

V.Огневая подготовка.

Теоретические занятия: Повторение и закрепление ранее пройденного материала и полученных знаний. Техника метание гранаты на дальность и точность.

Практические занятия: Отработка навыка метания гранат на дальность и точность. Отработка навыков стрельбы в движении, после физической нагрузки, а также по движущимся мишеням

VI. Строевая подготовка

Теоретические занятия: Повторение ранее пройденного материала.

Практические занятия Отработка команд и элементов строевой подготовки самостоятельно в учебной группе; разделение на начальников и подчиненных, отход подход к начальнику. Выполнение команд «Смирно», «Вольно» в движении в составе группы. Отработка прохождения строя с песней.

VII.Медицинская подготовка

Теоретические занятия: Первая помощь при утоплении. Понятие экстремальной медицины.

Практические занятия: Тренировочные действия реанимации. Отработка различных способов спасения утопающих.

VIII. Общевоинские уставы ВС РФ.

1.Устав внутренней службы.

Теоретические занятия: Обязанности дежурного по роте.

2.Дисциплинарный Устав.

Теоретические занятия: Поощрения и взыскания.

3. Устав гарнизонной и караульной службы.

Теоретические занятия: Обязанности часового.

4. Строевой Устав.

Теоретические занятия: Строй взвода; походная колонна.

IX.Физическая подготовка

Теоретические занятия: Техника проведения эстафет соревновательного характера. Спортивные игры.

Практические занятия: Закрепление полученных ранее навыков и умений. Работа над повышением качества выполняемых упражнений. Проведение различного рода эстафет соревновательного характера, а также проведение спортивных игр.

X. Итоговое занятие

Проведение экзамена по основным темам, пройденным за курс обучения, с последующим вручением свидетельства.

XI. Плавательная практика

Теоретические занятия: Выявление причинно-следственных связей реки Урал и природного ландшафта. Повторение и закрепление ранее пройденного материала и навыков. Как составить запасной маршрут движения.

Практические занятия: Составление маршрута с движением по азимуту с обязательным составлением запасного маршрута движения. Двухдневный шлюпочный поход. Фото-отчёт «Природный ландшафт Сибири».

1.5 Планируемые результаты

По окончании первого года обучения:

Личностные результаты:

- уметь принять и сохранить учебную задачу, поставленную взрослым; - выполнить это на занятии под контролем педагога.

Метапредметные результаты:

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире, в т.ч. с помощью инструментов ИКТ и обмениваться ею в образовательном процессе (через электронную почту, чат, видеоконференцию, форум, блог);
- выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- обосновать собственную позицию, допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; - строить понятные для партнёра высказывания, задавать партнерам по деятельности вопросы, необходимые для совместного решения задачи.

Предметные результаты:

Знать:

- историю создания Вооруженных сил и Военно-Морского флота;
- структуру Вооруженных сил Российской Федерации,
- структуру Военно-Морского флота РФ, состав Сил флота;
- основы такелажного дела;
- основные принципы флажного семафора и Азбуки Морзе;
- предназначение и устройство шлюпок;
- команды, подаваемые в шлюпке;
- основы современного общевойскового боя;
- виды общевойсковых уставов, их основные положения; - обязанности солдата (матроса).

-основы медицинских знаний.

Уметь:

- выполнять приемы действий солдата (матроса) в бою в пешем порядке, передвигаться различными способами на поле боя;
- уметь вязать морские узлы и пользоваться ими;
- уметь грести в шлюпке;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять строевые приемы без оружия;
- выполнять стрелковые упражнения из пневматической винтовки;
- преодолевать специальную полосу препятствий;
- использовать навыки владения общевойсковой терминологией;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах и ранах.

По окончании второго года обучения:

Личностные результаты:

- уметь дать самооценку и анализ собственных действий;
- осознать себя как гражданина России, ответственного человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности; - вести себя в соответствии с моральным кодексом.

Метапредметные результаты:

- приобрести способность к контролю и оценке своих действий по побуждению взрослого и под его контролем;
- уметь поставить и сформулировать проблему, использовать ранее освоенные алгоритмы деятельности при ее решении;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- знать действия, которые необходимо произвести при той или иной логической операции выполнять их под руководством педагога;
- контролировать действия партнёра;
- использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

Знать:

- организацию службы внутреннего наряда;
- средства вооруженной борьбы ВМФ и Морской пехоты;
- систему боевого свода сигналов ВМФ (БСС ВМФ);
- требования безопасности при обращении оружием;
- обязанности солдата (матроса) перед построением и в строю; - устройство швертбота «Оптимист»;

Уметь:

- ставить парусное вооружение на шлюпке;

- готовить оружие к стрельбе;
- выполнять упражнения стрельб из малокалиберной винтовки и автомата Калашникова;
- составлять слова и предложения с помощью флажного семафора;
- пользоваться средствами радиосвязи;
- «читать» топографические карты любого масштаба;
- выполнять обязанности лиц внутреннего наряда;
- выполнять строевые приемы на месте и в движении, без оружия и с оружием;
- выполнять приемы рукопашного боя;
- выполнять мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний; - сформировать исполнительность, наблюдательность, внимательность и навыки по выполнению обязанностей солдата (матроса).

По окончании третьего года обучения:

Личностные результаты:

- использовать в основе учебной деятельности социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- адекватно понимать и принимать предложения и оценки педагогов, товарищей, родителей и других людей;
- быть сопричастным и гордиться за свою Родину, народ и историю, уважение к другим народам;
- знать моральные нормы и ориентацию на их выполнение. **Метапредметные**

результаты:

- реализовать способность самостоятельно выполнять учебную задачу; - осуществлять расширенный поиск информации с использованием различных информационных ресурсов и Интернета;
- использовать знаково-символические средства (в т.ч. виртуальные) для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем (в т.ч. концептуальных) для решения учебно-познавательных и практических задач; -самостоятельно ставить и формулировать проблему; создавать алгоритмы деятельности при решении проблем творческого и поискового характера;
- владеть рядом общих приёмов решения задач;
- самостоятельно использовать мыслительные операции для построения рассуждений и установления причинно-следственных связей; - ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - адекватно применять коммуникативные, преимущественно речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- умеет контролировать действия партнера и оказывать ему помощь при необходимости.

Предметные результаты:

Знать:

- великих полководцев России и их подвиги;
- типы и классы кораблей ВМФ и их ТТХ;
- основы боевого применения подразделений морской пехоты в бою;
- нормативные требования по физической подготовке;
- устройство малокалиберной винтовки, пистолета Марголина, автомата Калашникова, ручных гранат.

Уметь:

- уметь управлять шлюпкой под парусом и на веслах;
- составлять фразы и предложения с помощью флажного семафора и Азбуки Морзе;
- ориентироваться на местности различными способами днем и ночью;
- выполнять упражнения по метанию ручных осколочных гранат;
- правильно действовать в строях отделения, взвода в пешем порядке;
- совершать кроссы по среднeperесеченной местности, совершать марши на лыжах;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

По окончании четвёртого года обучения:**Личностные результаты:**

- иметь выраженную устойчивую учебно-познавательную мотивацию учения; - уметь положительно адекватно проводить самооценку на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- быть компетентным в реализации основ гражданской идентичности личности в поступках и деятельности;
- давать оценку своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения, нарушения моральной нормы.

Метапредметные результаты:

- проявлять познавательную инициативу в постановке новых учебных задач;
- планировать собственную деятельность в том случае, когда цель поставлена им самим;
- адекватно оценивать правильность выполнения свои действий и действий партнеров;
- уметь представлять информацию средствами ИКТ в графическом виде: как таблицы, графики и прочее;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- видеть проблему с разных точек зрения и предлагать нестандартные способы для ее решения;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач;

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- строить высказывания и задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

Знать:

- основные положения военной доктрины России;
- структуру Вооруженных сил и Военно-морского флота Российской Федерации, предназначение их видов, родов войск и специальных войск;
- основы современного боя морской пехоты;
- обязанности личного состава взвода в бою;
- организацию вооружения и основы боевого применения подразделений морской пехоты своих войск и противника;
- основы организации боевого обеспечения подразделений морской пехоты;
- основы организации и способы осуществления защиты от оружия массового поражения;
- номенклатуру, условные знаки топографических карт, системы координат, применяемые в войсках;
- основы навигации;
- основные положения Корабельного Устава ВМФ;
- правила предупреждения столкновений судов в море (ППСС в море – 72)

Уметь:

- выполнять приемы и способы действий командира отделения морской пехоты в бою, в пешем порядке; передвигаться различными способами на поле боя; -
- выполнять нормативы по тактике и тактико-специальной подготовке; -
- пользоваться индивидуальными и коллективными средствами защиты и защитными свойствами местности и техники в условиях применения ОМП;
- проводить специальную обработку;
- ориентироваться на местности различными способами днем и ночью;
- определять местонахождение корабля;
- оборудовать окопы, производить маскировку, устанавливать различные заграждения, преодолевать заграждения, установленные противником, естественные препятствия и зараженные участки.

Программа призвана помочь подросткам в осознанном выборе путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности, в том числе военной.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график (Приложение 1).

2.2 Условия реализации программы

Ресурсное обеспечение реализации программы:

Для успешной реализации программы юных морских пехотинцев необходимо наличие следующих условий:

- место проведения занятий – специально оборудованный кабинет, спортивный зал, водная акватория (озеро, водохранилище, река);
- столы и стулья, соответствующие возрасту детей;
- классная доска;
- технические средства обучения: компьютер, видеокамера, видеопроектор, фотоаппарат, магнитофон и другие;
- материально-техническая база: плавательные средства (шлюпки, швертботы, легководолазная амуниция);
- экипировка обучающегося: военная форма одежды (парадная и повседневная);
- специальная тренировочная одежда для занятий физической культурой.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет: педагог дополнительного образования (имеющий специальное военное образование).

2.3 Форма аттестации

Для отслеживания результатов образовательного процесса используется:

- входная диагностика проводится в начале учебного года,
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточная диагностика проводится в середине учебного года.
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

2.4 Оценочные материалы

Оценка степени обученности по В.П. Симонову.

Основные уровни, характеризующие процесс обучения:

- первый уровень: *информационный* - формирует знания;
- второй уровень: *репродуктивный* - формирует простейшие умения;

- третий: *творческий* - формирует сложные умения и навыки.

Применение десятибалльной шкалы позволяет:

- Более эффективно использовать все многообразие возможных оценочных суждений как фактора стимуляции и положительной мотивации учащихся к учебно-познавательной деятельности.
- Прийти к более или менее единому уровню требований при оценке степени обученности во всех учебных заведениях.
- Преодолеть синдром боязни отрицательных оценочных суждений и соответствующих отрицательных баллов типа «1» и «2», т.к. в данной шкале они все являются положительными и их надо определенным образом «заработать».
- Создать «слабым» и «трудным» обучающимся более комфортные условия пребывания в учебных заведениях.
- Научно определить и проверить на практике возможность неформального подхода вначале к оценке качества обучения, а затем и качества образования в целом, на основе математически - обоснованной и более доказательной десятибалльной шкале.
- Ликвидировать необоснованные притязания обучающихся и родителей к оценке обученности их детей на основе простой и понятной им методики оценивания.
- Определить и обосновать пять последовательных категорий (показателей) понятия и критерия «качество образования».

Качество обучения десятибалльной шкалы характеризуется по пяти его показателям:

- *высокое качество* (ВК) – это «перенос» ЗУН в практику,
- *хорошее качество* (ХК) – «элементарные умения и навыки»,
- *среднее* (СК) – «понимание»,
- *низкое* (НК) - «запоминание»
- *плохое качество* (ПК)– «узнавание» (различение, распознавание).

Всё это также можно представить в виде следующей цепочки:

- *узнавание* (демонстрация степени знакомства с пройденным материалом)
- *запоминание* (предъявление количества усвоенной информации)
- *понимание* (осознанное воспроизведение усвоенных знаний)
- *элементарные умения и навыки* (репродуктивный уровень – применение теории на практике в простейших, алгоритмизированных ситуациях, в выполнении практических работ по шаблону, образцу)
- *перенос* (творческий уровень реализации полученных знаний на практике в новой, незнакомой, нестандартной ситуации).

Последовательность обработки информации

- Баллы выставляются в журнале.
- Общие выводы используются для заполнения анализа работы педагога за год.

2.5 Методические материалы

Методическую основу по освоению многих разделов программы составляет педагогика сотрудничества. Концепция педагогики сотрудничества - это совместная развивающая деятельность взрослых и детей, скреплённая взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности. В педагогике сотрудничества выделяются четыре направления:

- гуманно-личностный подход к ребёнку;
- дидактический активизирующий и развивающий комплекс;
- концепция гуманистического коллективного воспитания;
- педагогизация окружающей среды.

Специфика обучения морскому делу связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и здоровому, и больному человеку, помогает применение здоровьесберегающих технологий. (Б.П. и Л.А.Никитина – раннее начало физического развития и закаливания; Г.П. и Е.В. Воронковы – единство физического и умственного развития).

Метод обучения является внутренней составляющей учебного процесса. Выбор метода обучения исходит из целей, особенностей содержания учебного материала, места и времени проведения занятий, а также возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Исходя из характера изучаемого материала, использование интегрирования нескольких методов в одном занятии является наиболее оптимальным. Такие занятия подразумевают представление в разной логической последовательности всех основных элементов процесса обучения: выявление уровня знаний и

имеющегося опыта, объяснение нового материала, практическое закрепление полученных знаний, умений и контроль знаний и умений. Интегрированное представление материала способствует активизации учебной деятельности, повышает интерес и снижает утомляемость воспитанников. Наиболее приемлемыми методами для реализации программы являются следующие методы:

- словесные;
- письменные работы;
- наглядные;
- упражнения;
- игры; проверки и контроля знаний, умений и навыков.

Устное изложение материала является теоретической основой каждого занятия, поэтому использование словесных методов имеет большое значение в подготовке и проведении занятий. Объяснение материала может сочетаться с применением различного наглядного и прикладного инструментария.

Инструктаж. Исходный метод обучения, обеспечивающий разъяснение и показ названия, задач и способа осуществления определенных действий, последовательности операций, слагающих то или иное умение (навык).

Рассказ. Этот метод предполагает устное повествовательное изложение учебного материала.

Беседа. Применяется тогда, когда изложенный материал является сравнительно несложным, и для его усвоения необходимо применить приемы воспроизведения.

С помощью умело поставленных вопросов можно

способствовать активному пониманию и запоминанию материала воспитанниками.

Работа над новым материалом предполагает использование письменных методов обучения. Конспектирование играет немаловажную роль в процессе проведения занятия. Запись основных понятий, наиболее важного и значимого материала является необходимостью для успешного восприятия знаний. Специфика данной программы такова, что использование наглядного и иллюстративно-демонстрационного материала является практической необходимостью. Человеческий организм таков, что визуальная информация воспринимается лучше, по сравнению с другими видами информации. Важной частью учебной деятельности являются наглядные методы обучения.

Наглядные материалы. Демонстрация учебных пособий и вспомогательного материала при изложении новых знаний (иллюстрации, рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, диаграммы, графики).

Демонстрационные материалы. Предметы и средства, которые используются для наглядного восприятия изучаемого материала.

Демонстрация практических навыков. Метод ознакомления с новым материалом и показ практических навыков работы - эффективный способ реализации новых знаний.

Умения и навыки формируются у обучающихся в ходе использования методов упражнения.

Упражнение. Ведущий метод обучения, обеспечивающий усвоение знаний обучающимися, образование у них умений, навыков и привычек путем определенных действий в процессе индивидуальной, групповой и коллективной учебной деятельности. В ходе упражнений обучающиеся, применяют на практике полученные теоретические знания, поэтому этот метод можно использовать при изучении любой темы.

Для реализации творческого потенциала и укрепления межличностных отношений обучающихся, используются игровые методы обучения.

Игры. Этот метод опирается на создание в учебной деятельности игровых ситуаций и формирует устойчивую мотивацию. Игры рекомендуется проводить как в процессе изучения определенной темы, так и на завершающем этапе в виде обобщения материала или оценки знаний, умений, навыков (игры-путешествия, викторины, КВН, состязания, турниры).

Проверка и оценка знаний, умений и навыков является важным структурным компонентом процесса обучения и осуществляется в течение всего

учебного года. Качество обучения и успеваемость являются одним из показателей результата реализации программы. Методы проверки и контроля знаний, умений и навыков могут носить фронтальный, групповой или индивидуальный характер.

Повседневное наблюдение. Позволяет составить представление о том, как ведут себя обучающиеся, на занятиях, как они воспринимают и осмысливают изучаемый материал. Этот метод позволяет более объективно подходить к проверке и оценке знаний.

Устный опрос. Наиболее распространенный метод при проверке знаний. Опрос можно использовать в виде обобщения и формирования устойчивых выводов по теме текущего занятия.

Проверочные работы. Сущность метода состоит в проведении письменных или практических контрольных работ с целью проверки и оценки знаний обучающихся. Эффективный метод проверки знаний, умений и навыков. Проводится по завершении отдельных тем, разделов программы или учебного года.

Тестирование. Преимущество этого метода заключается в одновременной и быстрой проверке знания большого количества обучающихся. Проводится по завершении отдельных тем или разделов программы.

2.6 Рабочая программа воспитания

Специфика работы педагогов дополнительного образования состоит в том, что он не только обучает, но и воспитывает детей. Воспитательная функция заключается в создании благоприятных условий для формирования положительных черт характера (самостоятельности, организованности, дисциплинированности, инициативности, умении правильно распределять своё внимание, трудолюбии), нравственных качеств, а также проявления волевых начал.

В содержание программы включены материалы о морских пехотинцах, совершивших подвиги в разное время.

Ежегодные мероприятия по празднованию памятных дат флота проводятся на основании и в соответствии с государственными, региональными и муниципальными планами проведения данных мероприятий. Кроме участия в данных мероприятиях, обучающиеся участвуют во всех мероприятиях военно-патриотической направленности любого уровня.

Цель воспитательной работы: Создание условий для развития у учащихся таких качеств личности, как организованность, инициативность, самостоятельность; мотивации к познанию нового, потребности здорового образа жизни через проведение культурно-воспитательных мероприятий с детьми, взаимодействия с их родителями и учителями школ.

Задачи: Создание условий для:

- воспитания дисциплинированности и ответственности;
- воспитание потребности в активном образе жизни;
- развития координации движений, речи, памяти, умения взаимодействовать с взрослыми, ровесниками, младшими и старшими товарищами;
- формирование мотивации к познанию нового, интереса к истории и героическим личностям нашей Родины;
- формирование потребности в волонтерской и благотворительной деятельности;
- развитие потребности личностного самосовершенствования;

- развития творческого потенциала.

Виды, формы и содержание деятельности

Виды воспитания:

Умственное воспитание. Данный вид воспитания ориентирован на развитие интеллектуальных способностей, интереса к познанию окружающей действительности и самопознанию.

Трудовое воспитание. Такое воспитание заключается в развитии и подготовке ответственного и творческого отношения к трудовой деятельности, накоплении профессионального опыта.

Эстетическое воспитание. Такой вид воспитания подразумевает формирование эстетического отношения к реальности, которое предполагает наличие у индивида способности видеть и воспринимать прекрасное.

Физическое воспитание заключено в соответствующем физическом развитии, воспитании силы воли и характера и направлено на повышение уровня работоспособности человека.

Гражданское воспитание. Результатом такого воспитания должно стать ответственное отношение к семье, окружающим людям, к своей стране.
Экономическое воспитание. Воспитательный процесс данного вида направлен на развитие экономического мышления человека в различных масштабах.

Экологическое воспитание основано на понимании неоспоримой ценности природы.

Правовое воспитание кроме знания своих прав и обязанностей, учит нести ответственность за их несоблюдение.

Свободное воспитание. При таком подходе воспитание заключается в помощи естественно развивающемуся ребенку в процессе освоения им окружающего мира и самоопределяющемуся в нем.

Социальное воспитание является составной частью контролируемой социализации. Социализация достигается за счет планомерного создания

специальных условий и взаимодействия в них людей, групп, коллективов, организаций.

Нравственное воспитание. Данный вид воспитания - это одна из форм формирования и наследования нравственности в обществе.

Нравственное воспитание не является обучением нравственности. Оно выражает потребность общества осознанно влиять на процесс, который является очень индивидуализированным и в большинстве случаев протекает стихийно.

Внешкольное воспитание решает поставленные задачи воспитательного характера во внешкольных образовательно-воспитательных учреждениях, организациями и различными обществами.

Формы деятельности

Воспитательная деятельность как деятельность имеет все компоненты деятельности: исполнителя, цель, предмет, средства, совокупность действий, результат. Воспитание проводится как на учебных занятиях объединения «Парусная академия» через содержание образовательной программы и формы работы с детьми, так и во внеурочной деятельности (выезды на слеты юных моряков и соревнования, экскурсии, походы, морская практика, учебно-тренировочные сборы, проекты, конкурсы, творческая деятельность, диспуты, медиа занятия, акции, волонтерская деятельность и другое)

Содержание деятельности

Предметом воспитательной деятельности явится выделенная совокупность необходимых личностных качеств и приемлемых в социуме форм их проявления.

Средствами, при помощи которых осуществляется воспитательная деятельность, являются природные свойства и качества, принадлежащие человеку, наличие социальных качеств и вспомогательные средства: художественные тексты, теле- и кинофрагменты, содержащие и представляющие совокупность необходимых личностных социальных качеств, методические пособия, письменные принадлежности, различные инструменты и т. п., использование которых позволяет достичь цели воспитательной деятельности.

Работа с родителями

Программа «Морской пехотинец» предусматривает активное взаимодействие педагогов, обучающихся и родителей. Наиболее приемлемыми формами работы педагога с родителями при реализации программы являются:

- индивидуальные беседы;
- родительские собрания;
- открытые занятия для родителей;
- посещение родителями мероприятий с участием обучающихся.

Работа с родителями – это общение с людьми. Индивидуальные беседы могут проходить как по желанию педагога (специально назначенные встречи), так и по желанию родителей. Личное знакомство с родителями всегда залог успеха взаимодействия. На родительских собраниях педагог информирует о достижениях и проблемах обучающихся, связанных с усвоением ими программного материала, поднимает вопросы по организации совместного досуга детей и родителей. В случаях вынужденных ситуаций, возможно дополнительное проведение собрания, где необходим конструктивный диалог и обсуждение конкретных проблем или задач. Открытые занятия для родителей необходимы для знакомства с работой клуба, знакомства с программой и качеством образовательного процесса. Но немаловажным аспектом посещения родителями таких занятий является результат взаимодействия конкретного ребенка с коллективом, с педагогом, уровень освоения программы и его успеваемость.

Одним из элементов работы с родителями является их участие в плавательной практике и в шлюпочных походах.

Планируемые результаты воспитания:

- 1) Осознание требуемых норм и правил поведения
- 2) Переход знаний в убеждения
- 3) Воспитание чувств
- 4) Деятельность и поведение, соответствующие требованиям общества и культурным нормам

Оценка результатов воспитания

1) Критерии воспитанности учащихся: степень приобщения к нравственным ценностям; степень ориентации в правилах, нормах, идеалах и ценностях общества и мера руководства ими в поступках и действиях; приобретенные на их основе личностные качества.

2) Показатели воспитанности: проявления критериев: внешний облик, речь, манера поведения, отдельные поступки, отношение к деятельности, стиль общения.

2.7 Календарный график воспитательной работы

День морской авиации – 17 июля
День морской пехоты - 27 ноября
День моряка – надводника – 30 октября
День моряка – подводника – 19 марта
День Защитника Отечества – 23 февраля
День Победы – 9 мая
День Северного флота – 1 июня
День Балтийского флота – 18 мая
День Тихоокеанского флота – 21 мая
День Черноморского флота – 13 мая
День Каспийской флотилии – 15 ноября
День Военно-Морского флота – последнее воскресенье июля
День создания Российского флота – 20 октября
День народного единства – 4 ноября

Раздел 3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 25.07.2002 г. № 115-ФЗ «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 27.07.2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».
5. Федеральный закон от 27.06.2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных».
6. Федеральный закон № 304 от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании» по вопросам воспитания обучающихся» (01.09.2020).

7. Указ Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».
8. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
9. Национальный проект «Образование», утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол заседания от 03.09.2018 г. № 10.
10. Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г. № 3.
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 26.09.2022г.).
14. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022 № 3\22)).
15. Профессиональный стандарт: Педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

17. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (зарегистрирован Министерством юстиции РФ 18.09.2017 г., регистрационный № 48226).
18. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 24 декабря 2019 г. № 3260 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы).
19. Приказ Министерства образования Новосибирской области «Об информационной системе «Навигатор дополнительного образования Новосибирской области»» от 08.04.2020 г. № 138-1-В.
20. Распоряжение правительства Новосибирской области от 31.10.2018 г. № 404-рп (с изменениями, внесенными распоряжением Правительства области от 02.07.2019 г. № 243-рп) «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области».
21. Санитарно-Эпидемиологические правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
22. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
23. Постановление мэрии г. Новосибирска от 19.02.2021 г. № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске».

24. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области, утв. Приказом Минобразования Новосибирской области от 31.03.2020 г. № 886.
25. Устав МБУДО «ДМЦ «Флагман».
26. Должностные инструкции педагогов дополнительного образования.

3.2. Основная литература (для педагога)

1. Антонов, В.В. Маломерные суда на водоёмах России /В.В. Антонов - «Водный путь», Москва, 2003.- 368 с.
2. Боевой свод сигналов ВМФ – имеет гриф секретности.
3. Боевой Устав Морской пехоты ВМФ РФ (ч.1,2) – имеют гриф секретности.
4. Боевой Устав Сухопутных войск ВС РФ (ч.1,2) – имеют гриф секретности.
5. Васютин, А. Стратегия саморегулирования или как стать хозяином своей жизни./ А.Васютин- М.; ЭКСМО- Пресс,2002
6. Вачков И.В. Психология тренинговой работы./ И.В.Вачков – М.; ЭКСМО,2007
7. Елисеев, В.К Водителю-любителю маломерного судна/ В.К.Елисеев- Москва:, Издательство ДОСААФ СССР, 1988.-159 с.
8. Зверев, Б.И. Страницы военно-морской летописи России/ Б.И.Зверев.- М.: Просвещение, 1981. – 207 с.
9. Насонова, А.А.Пулевая стрельба/ А.А.Насонова – М.:Советский спорт, 2005 -248 с.
10. Новак, Г.М.300 советов по катерам, лодкам и моторам/ Г.М.Новак Ленинград: Судостроение, 1975. 319 с.
11. Общевоинские Уставы Вооружённых сил Российской Федерации./ Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2009.-464 с.
12. Огневая подготовка. М.: Воениздат, 1986 г.- 79 с.
13. Первая медицинская помощь в экстремальных ситуациях. Изд. Москва, 2000 г. – 123 с.

14. Сержант, Ф. Лодки, катера и яхты/ Фрэнк Сержант. - М.: АСТ: Асирель, 2007.453 с.
15. Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Е.Г.Трошиной – СПб.; Речь 2002. – 167 с.
16. Филимонова О. Как научиться выбирать профессию? / О. Филимонова – М.; Чистые пруды, 2008. – 89 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.morpeh.com/> - морская пехота России
2. <http://naval-infantry.narod.ru/> - морская пехота ТОФ
3. <http://www.mpeh.ru/> - журнал «Морской пехотинец»
4. <http://piterskaya.ucoz.ru/> - Питерская рота морской пехоты
5. <http://structure.mil.ru/structure/forces/navy/structure/marines.htm> - Министерство обороны РФ Военно-Морской флот

3.3. Дополнительная литература (для обучающихся)

- а. Антонов, В.В. Маломерные суда на водоёмах России /В.В. Антонов - «Водный путь», Москва, 2003.- 368 с
- б. Баранов, С.В. Научитесь отдыхать. / С.В.Баранов – Ростов- на-Дону.; Феникс, 2008. – 137 с. 3. Зверев, Б.И Страницы военно-морской летописи России/ Б.И.Зверев.- М.: Просвещение, 1981. – 207 с.
- с. Скворцов, М.И. Основы кораблевождения/ М.И Скворцов – М.: Военное издательство, 1972, -314с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.morpeh.com/> - морская пехота России
2. <http://www.mpeh.ru/> - журнал «Морской пехотинец»

Раздел 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1. Календарный учебный график

Приложение №1

Модуль		Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество уч недель	Количество уч. дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 модуль	Младшие школьники	1 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022 г.	36	72	144, 4 час в неделю	2 раза в нед.по 2 час
		2 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022 г.	36	108	216, 6 час в неделю	3 раза в нед.по 2 час
		3 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022 г.	36	108	216, 6 час в неделю	3 раза в нед.по 2 час
		4 год обучения	01 сентября 2021г.	31 мая 2022 г.	36	108	216, 6 час в неделю	3 раза в нед.по 2 час

4.2 Перечень оборудования и материалов

Разделы	Техническое обеспечение	Дидактический материал	Методический материал
История ВМФ	Телевизор, видеомагнитофон, Магнитофон.	Репродукции символики	Конституция РФ, Боевой Устав морской пехоты ВМФ РФ, Боевой Устав Сухопутных войск ВС РФ
Строевая подготовка	Магнитофон, сигнальные флажки.	Таблицы по видам и разделам строевой подготовки.	Строевой устав ВС РФ, иллюстрации.

Огневая подготовка	Макеты огнестрельного оружия, пневматическое оружие, различные виды пуль к пневматическому оружию.	Памятки МБ, таблицы тактико-технических характеристик огнестрельного оружия	Сборники упражнений по огневой подготовки, иллюстрации.
Медицинская подготовка	Бинт, шины, жгут, одноразовые шприцы.	Таблицы по видам и классификациям травм.	Практическое пособие «Первая медицинская помощь в экстремальной ситуации», пособие по экстремальной медицине.
Физическая подготовка	Тренажеры, телевизор, видеомагнитофон.	Учебные плакаты с комплексами и физических упражнений.	Учебные видеофильмы
Плавательная подготовка	Шлюпки, веревки, карабины, спусковые устройства. Телевизор, видеомагнитофон.	Учебные плакаты по устройству шлюпок, и плакаты с описанием специального снаряжения для шлюпочных походов	Видеокассеты

4.3 Контрольно-измерительные материалы

4.3.1 Таблица мониторинга

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности обучающихся		
10-бал. шкала	Теоретические параметры оценивания	Практические параметры оценивания
1 балл Очень слабо	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.
2 балла Слабо	Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении, но не может объяснить отличительные	Затрудняется повторить отработываемое учебное действие за педагогом

	признаки.	
3 балла Посред- ственно	Запомнил большую часть учебной информации, но объяснить свойства, признаки явления не может.	Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их.
4 балла удовле- твори- тельно	Знает изученный материал, применяет его на практике, но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий.	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме. Действует механически, без глубокого понимания.
5 баллов недост. хорошо	Развёрнуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или её раздела, аспекта.	Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия.
6 баллов хорошо	Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям.	Выполняет задания, действия по образцу, проявляет навыки целенаправленно-организованной деятельности, проявляет самостоятельность.
7 баллов очень хорошо	Чётко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой.	Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия. В простейших случаях применяет знания на практике, отрабатывает умения в практической деятельности.
8 баллов отлично	Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на практике легко, без затруднений.	Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки, которые сам способен исправить при незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога.
9 баллов велико- лепно	Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках.	С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально

		используя поддержку педагога.
10 баллов прекрасно	Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.	Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений и навыков.

4.3.2 Тесты для экзаменов по истории ВМФ России.

1. Назовите дату создания флотилии на Балтийском море. А.

1574 г.

Б. 1570 г.

В. 1569 г.

2. Когда был заложен первый русский корабль «Орёл».

А. 14.10.1664 г.

Б. 10.12.1667 г.

В. 14.11.1667 г.

3. Назовите официальную дату рождения регулярного Российского флота.

А. 20.10.1696 г.

Б. 20.10 1704 г.

В. 10.10.1696 г.

4. Назовите дату создания Балтийского флота.

А. апрель 1702 г.

Б. май 1702 г.

В. май 1720 г.

5. Когда и где была одержана первая крупная победа Российского флота.

А. 27 июля 1713 г. У мыса Гангут.

Б. 27 июля 1714 г. У мыса Тендра.

В. 27 июля 1714 г. У мыса Гангут.

6. Назовите дату создания Черноморского флота.

А. 1 мая 1783 г.

Б. 2 мая 1783 г.

В. 2 мая 1873 г.

7. Флотоводец, Погибший во время обороны Севастополя во время Русско-Турецкой войны.

А. Ушаков

Б. Нахимов В.

Кузнецов

4.3.3 Контрольные вопросы на знание терминов по специальной подготовке

1. Как называется брус основания шлюпки.

2. Что называется Рангоутом.

3. Что называется такелажем.
4. Ёмкость для запаса питьевой воды в шлюпке.
5. Как называется поперечный набор шлюпки.
6. Как называется встречный ветер
7. Как называется попутный ветер.
8. Как называется носовая платформа на корабле для высадки морского десанта.
9. Назовите классы десантных кораблей.
10. Перечислите воинские звания в ВМФ России.

4.3.4 Методика выявления коммуникативных склонностей обучающихся

Р.В. Овчаровой

1. Часто ли вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если вам не удаётся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать своё мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Лист ответов						
1	4	7	10	13	16	19
2	5	8	11	14	17	20
3	6	9	12	15	18	

Отработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечётные вопросы и

отрицательных ответов на все чётные вопросы, разделённой на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей ребёнка:

- низкий уровень – 0,1 - 0,45; -ниже среднего - 0,46 -0, 55; -средний уровень- 0.56 – 0,65;	выше среднего -0,66 -0,75; -высокий уровень -0,76 -1.
---	--

4.3.5 Результаты по общей физической подготовке

№	Упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Подтягивания на перекладине				
2	Сгибание и разгибания туловища				
3	Бег 100м				
4	Кросс 1 км				

4.4 Перечень дидактических материалов

4.4.1 Спортивные и подвижные игры /Указания по проведению занятий/

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Подготовительная и заключительная части занятия проводятся в составе взвода, основная - в составе взвода или по отделениям (по командам).

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Технические приемы разучиваются, в целом, по разделениям (частям) и с помощью подготовительных (подводящих) упражнений, как правило, в двух шеренговом строю лицом друг к другу с установленными интервалами и дистанцией между занимающимися, а также при расположении обучаемых в колоннах, в полукруге (круге).

Для совершенствования в выполнении основных приемов техники игры используются поточный, сопряженный и круговой методы тренировки.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам применяются для повышения плотности занятия и физической нагрузки, охвата игрой всех занимающихся, а также с целью постепенного подведения обучаемых к освоению официальных правил соревнований.

Ознакомление с основными правилами спортивной игры начинается на первых занятиях. Сначала до занимающихся доводятся сведения о размерах площадки, оборудовании и инвентаре, правилах выполнения техники игры, изучаемых на данном занятии. На последующих занятиях ознакомление с правилами осуществляется в сочетании с изучаемыми приемами техники и тактики спортивной игры.

Подвижные игры на занятиях проводятся в подготовительной и основной частях. В подготовительную часть включаются игры, направленные на подготовку организма к предстоящей нагрузке. Продолжительность этих игр не должна быть большой. В основную часть занятия включаются игры без мяча и с мячом, направленные на совершенствование различных качеств военнослужащих, а также для овладения обучаемыми основ спортивными игр.

Содержание занятий по спортивным играм

В содержание занятий по спортивным играм включаются общеразвивающие и специальные упражнения без мяча и с мячом, упражнения по технике и тактике игры, двухсторонние учебно-тренировочные игры.

В подготовительную часть занятия включаются: ходьба, бег различными способами, упражнения в передвижениях игрока, общеразвивающие упражнения, простейшие упражнения по технике игры.

В содержание основной части занятия включаются упражнения по технике и тактике баскетбола, волейбола, гандбола, футбола (мини-футбола).

Упражнения по технике и тактике баскетбола: передача и ловля мяча, ведение, броски в корзину, заслоны, двухсторонние игры, контрольное упражнение по технике игры.

Упражнения по технике и тактике волейбола: прием и передача мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование, двухсторонние игры.

Упражнения по технике и тактике гандбола: ловля и передачи, ведение, броски мяча, одношажные и двухшажные отвлекающие действия, техника игры вратаря, двухсторонние игры.

Упражнения по технике и тактике футбола (мини-футбола): удары по мячу, передачи, остановки, ведение и обводка, вбрасывание мяча, отбор мяча, техника игры вратаря, двухсторонние игры.

В контрольное занятие по спортивным играм включается следующее упражнение:

4.4.3 Физическая подготовка

1. **Физическая подготовка** является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания личного состава, составной частью и одним из важных направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил Российской Федерации.
2. Физическая подготовка осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов комплексности и оптимальности.

Основной целью физической подготовки является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности воспитанников. В процессе физической подготовки формируются теоретические знания и организационно-методические навыки и умения.

3. **Общими задачами** физической подготовки являются:

- гармоничное физическое и духовное развитие;

- развитие и поддержание на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

Физическая подготовка способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;
- воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- формированию готовности воспитанников к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок.

4.4.4 Гимнастика и атлетическая подготовка (Указания по проведению занятий)

Занятия по гимнастике направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. На занятиях по гимнастике создаются условия для качественного формирования у обучаемых методических навыков и умений.

Занятия проводятся на гимнастических площадках и в городках, спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на тренажерных комплексах, а также на местности.

В подготовительную часть включаются строевые приемы и упражнения на внимание, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, в том числе упражнения для совершенствования положения "наскок" и "соскок", комплексы вольных упражнений, упражнения вдвоем, специальные упражнения и упражнения в прыжках. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части могут выполняться под музыку или без нее на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой, мячом, гимнастической палкой, гантелями.

В основную часть занятия включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные и безопорные прыжки, акробатические и комплексные упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты. тренажерах.

Физические упражнения на гимнастических и специальных снарядах, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями разучиваются в целом, по частям, с помощью подготовительных упражнений, комплексы вольных упражнений - по разделениям.

Тренировка в выполнении гимнастических упражнений заключается в их многократном повторении. Сложные физические упражнения совершенствуются сначала по частям (несколько элементов с соскоком), затем в целом.

Для повышения интенсивности и физической нагрузки гимнастические упражнения могут выполняться одновременно всеми воспитанниками, поочередно, шеренгами, колоннами, потоком по одному или по несколько человек, в парах с помощью, а также со сменой учебных мест по кругу.

Выход занимающихся из строя для выполнения гимнастических упражнений производится по команде: "Юнга Петров, на исходное положение шагом (бегом) - МАРШ". Ребёнок, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает: "Я", по

исполнительной команде отвечает "ЕСТЬ", строевым шагом или бегом занимает исходное положение справа от снаряда и принимает гимнастическую стойку (правая нога отставляется на полшага в сторону, руки соединяются сзади, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги).

По команде "К СНАРЯДУ" (при выполнении прыжков и акробатических упражнений - "ВПЕРЕД") обучаемый принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет физическое упражнение, сходит с матов и поворачивается лицом к руководителю занятия. Начинается и заканчивается гимнастическое упражнение кратковременной фиксацией положений "Наскок" и "Соскок". По команде "К СНАРЯДУ" ("ВПЕРЕД") очередной обучаемый занимает исходное положение, а выполнивший упражнения становится в строй.

Для одновременного выполнения физических упражнений воспитанники выходят из строя по команде "Отделение (взвод), на исходные положения шагом (бегом) - МАРШ". По команде "К СНАРЯДУ" или "ВПЕРЕД" обучаемые выполняют физическое упражнение, затем поворачиваются лицом к командиру и по его команде возвращаются в строй.

Для выполнения физического упражнения в парах учащиеся рассчитываются на "первый" и "второй" и размыкаются по команде: "Отделение (взвод), по двое на снаряд, влево, разом-КНИСЬ". Затем подается команда: "Первые номера, на исходные положения, вторые номера - для оказания помощи и страховки, шагом -МАРШ", по которой одни обучаемые выходят на исходные положения, а другие занимают места слева у снарядов в положении строевой стойки. По команде "К СНАРЯДУ" первые номера выполняют физические упражнения, по его завершении поворачиваются лицом к командиру, вторые, оказав помощь, занимают исходное положение.

Для поточного выполнения физических упражнений после отдачи предварительных распоряжений по порядку возвращения в строй, количеству подходов и повторений подаются команды: "Потоком - К СНАРЯДУ" или "Потоком - ВПЕРЕД". При необходимости указывается дистанция между обучаемыми: "Отделение (взвод), дистанция пять (шесть и т.п.) шагов, потоком - ВПЕРЕД".

Для организации комплексной тренировки на тренажерах назначаются 8-12 мест занятий, на которых выполняются физические упражнения для развития силы и силовой выносливости. После дозировки физической нагрузки по весу отягощений, количеству повторений, времени работы и отдыха, воспитанники по командам командира взвода подходят к указанным тренажерам, останавливаются и поворачиваются налево. Начинается выполнение упражнений по команде "К СНАРЯДУ", а заканчивается □ "Упражнение - ЗАКОНЧИТЬ". Затем обучаемые поворачиваются направо и происходит смена мест занятий по кругу.

Предупреждение травматизма обеспечивается: надежной помощью и страховкой при выполнении прыжков и физических упражнений на снарядах; проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.); проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении физических упражнений на специальных снарядах.

В содержание занятий включаются:

Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1. Выполняется на 16 счетов.

Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений № 2. Выполняется на 16 счетов.

Упражнение 3. Подтягивание на перекладине. Вис хватом сверху; сгибая руки, подтянуться; разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется; при подтягивании подбородок выше грифа перекладины.

Упражнение 4. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху; поднять ноги к перекладине и опустить их вниз. Положение виса фиксируется; при поднимании ноги касаются грифа перекладины.

Упражнение 5. *Подъем переворотом на перекладине.* Вис хватом сверху; подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Упражнение 6. *Подъем силой на перекладине.* Вис хватом сверху; подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом; разрешается подъем силой на обе руки. **Упражнение 7. *Комбинированное силовое упражнение на перекладине.***

Вис хватом сверху; выполнить в любой последовательности подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом и подъем силой; во второй и последующих сериях сохранить начатую очередность выполняемых упражнений. Положение виса и упора фиксируются; при подтягивании подбородок - выше перекладины; при поднимании ноги касаются грифа снаряда. Разрешается сгибание и разведение ног, отклонение тела от неподвижного положения, выполнение движений махом и рывком. Оценка производится по количеству циклов.

Упражнение 9. *Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.* Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

Упражнение 10. *Угол в упоре на брусьях.* Упор; поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения "угол" до момента опускания пяток ног ниже жердей.

Упражнение 12. *Прыжок ноги врозь через козла в длину.* Высота снаряда 125 см, мостик высотой 10-15 см устанавливается в 1 м от снаряда, прыжок выполняется с разбега.

Упражнение 14. *Стойка на голове.* Упор присев; принять положение стойки на голове произвольным способом. Время удержания стойки определяется с момента фиксации тела в вертикальном положении, ноги выпрямлены.

Упражнение 15. *Кувырок вперед прыжком.* 2-3 шага разбега, кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 100 см, кувырок вперед, строевая стойка. 2-3 шага разбега, кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 100 см, кувырок вперед, стойка на голове (держат 3 с), упор присев, строевая стойка. 2-3 шага разбега, кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 100 см, кувырок вперед, стойка на голове (держат 3 с), упор присев, встать, равновесие на одной ноге (держат 3 с), 2-3 шага разбега, переворот боком.

Упражнение 16. *Комплексное акробатическое упражнение.* Выполняется в течение 1 мин последовательно в максимальном темпе без пауз для отдыха: первые 30 с - с места два кувырка вперед, поворот кругом, упор присев и далее цикл повторяется; вторые 30 с - строевая стойка, упор присев, падение вперед с отведением ноги вверх - назад, упор лежа, упор присев, строевая стойка с поворотом кругом и далее цикл повторяется.

Упражнение 17. *Комплексное силовое упражнение.* Выполняется в течение 1 мин: первые 30 с - максимальное количество наклонов вперед до касания локтем колен ног из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (допускается незначительное их сгибание, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); вторые 30 с - максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Упражнение 18. *Статическое силовое упражнение.* Упражнение включает в себя два статических положения, выполняемых одно за другим с интервалом в 1 мин: первое - сед на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены и закреплены в районе голени, руки за голову, локти в стороны; принять горизонтальное положение тела и удерживать его максимальное

время; второе - лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги выпрямить и закрепить в районе голени; приподнять туловище и удерживать его в горизонтальном положении максимальное время.

Время выполнения каждого положения определяется с момента фиксации до прекращения удержания горизонтального положения.

Время затраченное на выполнение обоих положений, суммируется.

Упражнение 19. Лазание по канату (шесту). Стоя у каната (шеста), взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 м от пола, без прыжка подняться по канату (шесту) на высоту 6 м от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз - произвольным способом. Оценка производится по способу лазания:

"отлично" - лазание без помощи ног, ноги - в положении "угол"; "хорошо" -

лазание без помощи ног, ноги - произвольно; "удовлетворительно" -

лазание с помощью ног.