

Департамент образования администрации г. Липецка  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития творчества «Левобережный» г. Липецка

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете

ЦРТ «Левобережный»

от 30.05.2025

Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЦРТ «Левобережный»

Ханеня Т.В. Ханеня

Приказ ЦРТ «Левобережный»

от 30.05.2025 № 92



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный моряк»**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 11-17 лет

Автор-составитель:  
Моисейкин Анатолий Викторович  
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2025

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный моряк» ставит своей целью физическое развитие, тренировку всех групп мышц организма и общее укрепление здоровья учащихся, является неизменным средством для развития выносливости, трудолюбия, противостояния жизненным невзгодам, снятия стресса, воспитывает дисциплинированность, целеустремленность, способствует формированию позитивного мнения о себе. Развитие силы и развитие мышечной массы – процессы взаимосвязанные.

Занятия по программе «Юный моряк» делают тело пропорциональным, красивым, что далеко не всегда достигается в других видах спорта. Занятия физическими упражнениями, спортом дисциплинируют, позволяют развивать активность, амбиции, порядочность, уверенность в себе, честность, энтузиазм; воспитывать такие ценностные установки как честь, достоинство, взаимопомощь и предотвращают увлечения вредными привычками (наркомания, алкоголизм, табакокурение) учащихся. Также программа ставит своей целью совершенствование у учащихся дыхательного аппарата, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Занятия по программе «Юный моряк» оказывают положительное влияние на развитие гибкости и подвижности суставов, на их расслабление, на расслабление мышц рук, ног и туловища, что является эффективным способом борьбы с искривлениями позвоночника и остеохондрозами.

Новизна данной программы дополнительного образования опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на физическое развитие подрастающего поколения, его морально-волевых и патриотических качеств.

Программа представляет собой целостную систему дополнительного образования учащихся в области физической культуры и спорта: легкой атлетики плавания, игровых видов спорта, морского многоборья, трудовой адаптации, культурной подготовки.

Актуальность программы дополнительного образования детей в области физкультурно-спортивной направленности состоит в том, что оно способствует практическому приложению знаний и навыков, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся. А главное — в условиях дополнительного образования дети могут развивать свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получают возможность полноценной организации свободного времени. Данная программа способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик Программы</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи Программы.....	7
1.3. Учебный план.....	8
1.4. Содержание Программы.....	8
1.5. Планируемые результаты.....	15
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации Программы.....	17
2.3. Формы аттестации (контроля).....	18
2.4. Оценочные материалы.....	19
2.5. Методическое обеспечение.....	20
2.6. Воспитательная работа.....	20
2.7. Работа с родителями (законными представителями).....	22
<b>3. Список литературы</b>	
3.1. Список литературы, используемой педагогом.....	23
3.2. Список литературы, рекомендуемой родителям (законным представителям) и учащимся.....	24
3.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети интернет.....	24
<b>4. Приложения</b>	
4.1. Приложение 1.....	24
4.2. Приложение 2.....	25

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа «Юный моряк» ставит своей целью физическое развитие, тренировку всех групп мышц организма и общее укрепление здоровья учащихся, является неизменным средством для развития выносливости, трудолюбия, противостояния жизненным невзгодам, снятия стресса, воспитывает дисциплинированность, целеустремленность, способствует формированию позитивного мнения о себе. Развитие силы и развитие мышечной массы – процессы взаимосвязанные. Занятия по программе «Юный моряк» делают тело пропорциональным, красивым, что далеко не всегда достигается в других видах спорта. Занятия физическими упражнениями, спортом дисциплинируют, позволяют развивать активность, амбиции, порядочность, уверенность в себе, честность, энтузиазм; воспитывать такие ценностные установки как честь, достоинство, взаимопомощь и предотвращают увлечения вредными привычками (наркомания, алкоголизм, табакокурение) учащихся. Также программа ставит своей целью совершенствование у учащихся дыхательного аппарата, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Занятия по программе «Юный моряк» оказывают положительное влияние на развитие гибкости и подвижности суставов, на их расслабление, на расслабление мышц рук, ног и туловища, что является эффективным способом борьбы с искривлениями позвоночника и остеохондрозами.

Шлюпочная практика, как элемент «Юного моряка» позволяет учащимся сплоченно работать в коллективе, изучать устройство шлюпки, находиться на природе и подразумевает умение плавать.

### **Направленность Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный моряк» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную, направленность.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Конституция РФ и законодательство РФ;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. 25.11.2013) (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

– Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ЦРТ «Левобережный»;

– Локальные акты ЦРТ «Левобережный»;

– Устав ЦРТ «Левобережный».

### **Новизна**

Новизна данной Программы дополнительного образования опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на физическое развитие подрастающего поколения, его морально-волевых и патриотических качеств.

Программа представляет собой целостную систему дополнительного образования учащихся в области физической культуры и спорта: легкой атлетики плавания, игровых видов спорта, морского многоборья, трудовой адаптации, культурной подготовки.

**Актуальность Программы** дополнительного образования детей в области физкультурно-спортивной направленности состоит в том, что оно

способствует практическому приложению знаний и навыков, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся. А главное — в условиях дополнительного образования дети могут развивать свой творческий потенциал, навыки адаптации к современному обществу и получают возможность полноценной организации свободного времени. Данная программа способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей.

**Педагогическая целесообразность:** обучение по данной программе способствует воспитанию спортивно-двигательных качеств, развитию силы, ловкости, координации, дает основу для всестороннего физического развития.

**Отличительные особенности Программы** в том, что она универсально подходит для работы как с одаренными детьми, так и с детьми, имеющими средний уровень способностей. Причем образовательный процесс построен так, что самореализоваться сможет ребенок с любым уровнем двигательных навыков и в том, что наряду с обычной физической подготовкой в процессе реализации программы, учащиеся получают умения и навыки по морскому делу, знакомятся с богатой историей морского флота России, в том числе и с историей Липецкого края. Программа ориентирована на адаптацию учащихся к процессам, протекающим в современном обществе, социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, что может стать определяющим в выборе учащимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России. Программа «Юный моряк» является авторской.

#### **Адресат Программы**

Возраст учащихся 11-17 лет (мальчики и девочки). Программа «Юный моряк» включает плавание (дистанция от 100 до 400 м), кроссовый бег (дистанция от 500 до 1500 м), стрельба из малокалиберной винтовки, гребля на ялах (дистанция от 500 до 2000 м), парусная Программа гонка на ялах. Объединение «Юный моряк» подразумевает под собой шлюпочную практику в период до ледостава (с 01 сентября по 15 октября и с 15 апреля по 31 мая); плавание в бассейне (с 16 октября по 14 апреля), стрельбу, легкую атлетику, занятия на тренажерах, спортивные и подвижные игры.

#### **Объем Программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, с учетом индивидуальных способностей учащихся (физических, творческих, морально-волевых).

Занятия проводятся:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа, недельная нагрузка - 4 учебных часа (общем количестве часов – не менее 144 часов в год);

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного похода на шлюпках, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Программа разработана для учащихся 11-17 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы I - года обучения – не менее 15 учащихся.

### **Срок освоения Программы**

Учебный год начинается с 1 сентября текущего года, заканчивается 31 мая следующего года. Сроки комплектования учебных групп с 1.09 по 10.09. Количество учебных недель не менее 36 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

I год обучения соответствует ознакомительному (стартовому) уровню.

**Режим занятий** - Проводятся двухчасовые занятия два раза в неделю (в академических часах) при общем количестве часов – 144 часа в год. В случае проведения 2-х и более занятий в день, между занятиями предусматривается перерыв не менее 10 минут.

### **Формы обучения и виды занятий**

Формы обучения:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- экскурсии;
- участие в спортивных соревнованиях.
- онлайн консультации и др.
- Дистанционная (электронная) форма занятий с помощью интернет ресурсов и платформ, персонального сайта педагога.

**Виды занятий:** учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

В занятия включены перерывы, которые позволяют детям расслабиться, а педагогу разграничить занятие на структурно-смысловые части.

### **Структура практического занятия:**

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия. Вопросы обучающихся (5 мин);

Основная часть: выполнение практической части учебного плана – 60 – 75 мин.

Заключительная часть: оценивание занимающихся (5 мин).

### **Структура теоретического занятия:**

Вводная часть: сообщение цели и задач занятия (5 мин).

Основная часть: изучение специальной терминологии. Изучение правил проведения соревнований. Изучение судейских жестов. Дозировка нагрузок (40 мин).

Заключительная часть: контрольные вопросы для обучающихся (10 мин).

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Цель Программы:** совершенствование навыков, полученных на занятиях морской практики, при преодолении естественных и искусственных

препятствий; в походах, соревнованиях; повышение интереса учащихся к занятиям; укрепление здоровья, развитие физических навыков учащихся.

### **Задачи первого года обучения**

#### **Обучающие:**

- обучение приемам вязания узлов, стрельбе из пневматического пистолета, умению держаться на воде, плаванию (а если кто умеет, то технике плавания), преодоление естественных и искусственных препятствий;
- обучение мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях.

#### **Развивающие:**

- развитие физических навыков, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию учащихся.

#### **Воспитывающие:**

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности;
- формирование чувства бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

### **1.3. Учебный план**

Наименование учебного курса	1 год обучения	Промежуточная аттестация
	Количество часов	
Морская подготовка	35	Соревнование
Спортивная подготовка	63	Сдача спортивных нормативов
Строевая подготовка	6	Смотр строевой подготовки
Культурная подготовка	12	Защита проекта
Туристическая подготовка	16	Сдача туристических нормативов
Трудовая адаптация	12	Отчет о деятельности
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	

### **1.4. Содержание Программы**

#### **Учебно-тематический план**

#### **Первый год обучения**

**(2 занятия в неделю, всего 72 занятий (144 ч.) в год)**

№	Название тем		В том числе	
---	--------------	--	-------------	--

		<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Формы контроля</b>
1.	Морская подготовка	35	7	28	тест
2.	Спортивная подготовка	63	8	55	зачет
3.	Строевая подготовка	6	1	5	зачет
4.	Культурная подготовка	12	1	11	тест
5.	Туристическая подготовка	16	4	12	зачет
6.	Трудовая адаптация	12	1	11	анкетирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

## **Содержание Программы Первый год обучения**

### **1. Морская подготовка (35 ч.)**

#### **1.1. История ВМФ (4 ч.)**

**Теория:** информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование. История мореплавания, ВМФ России, Организация ВМФ.

Форма проведения: познавательная интеллектуальная игра

#### **1.2. Устройство, вооружение и снабжение шлюпок (1 ч.)**

**Теория:** назначение, типы гребных и гребно-парусных шлюпок. Нормы эксплуатации. Устройство четырехвесельного яла. Особенности устройства шлюпок из шпона, пластмассы или легкого сплава. Предметы снабжения четырехвесельного яла.

Форма проведения: теоретическое занятие с использованием компьютерной презентации

#### **1.3. Гребля и управление шлюпкой на веслах (22 ч.)**

**Практика:** работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Организация и методика обучения. Подгонка весел. Посадка команды в шлюпку и обязанности гребцов. Техника гребли. Обучение гребле. Командные слова при движении шлюпки на веслах.

Форма проведения: практическое занятие Игра «Морской лабиринт»

#### **1.4. Такелажное дело. Узлы (1ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.

Форма проведения: теоретическое занятие с использованием компьютерной презентации

#### **Такелажное дело. Узлы (4 ч.)**

**Практика:** такелажное дело, вязание морских узлов.

Форма проведения: практическое занятие. Игра «Морской лабиринт»

#### **1.5. Флажный семафор (1 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.

Форма проведения: инструктаж, показ видеопрезентации

### **Флажный семафор (2 ч.)**

**Практика:** освоение флажного семафора.

Форма проведения: практическое занятие. Игра «Морской лабиринт»

## **2. Спортивная подготовка (63 ч.)**

### **2.1. Легкая атлетика (1 ч.)**

**Теория:** легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма.

Форма проведения: теоретическое занятие, беседа, инструктаж. Организация самостоятельных занятий.

### **Легкая атлетика (9 ч.)**

**Практика:** общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег на короткие и длинные дистанции.

Форма проведения: практическое занятие с легкоатлетическими упражнениями.

### **2.2. Силовая подготовка (1 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.

Форма проведения: инструктаж, теоретическое занятие

### **Силовая подготовка (5 ч.)**

**Практика:** работа с набивными мячами; упражнения в парах, на пресс; отжимания, подтягивания; перекладина, гимнастическая скамейка.

Форма проведения: практическое занятие с применением спортивных игр.

### **2.3. Стрельба (1 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.

Форма проведения: инструктаж, теоретическое занятие

### **Стрельба (12 ч.)**

**Практика:** команды, подаваемые на огневом рубеже. Изготовка к стрельбе. Прицеливание. Дыхание. Нажим на спусковой крючок и координация всех действий. Выполнение выстрелов без патронов и с патронами. Психологическая подготовка при стрельбе.

Форма проведения: практическое занятие с применением спортивных игр.

#### **2.4. Плавание (1 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

**Форма проведения:** теоретическое занятие с использованием компьютерной презентации

#### **Плавание (16 ч.)**

**Практика:** комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжения стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

**Форма проведения:** практическое занятие с применением спортивных игр: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

#### **2.5. Метание (1 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях по метанию на дальность и на точность (спасательного круга). Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.

**Форма проведения:** теоретическое занятие с использованием компьютерной презентации

#### **Метание (1 ч.)**

**Практика:** метания малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной с места и разбега.

**Форма проведения:** практическое занятие с применением спортивных игр.

#### **2.6. Прыжки (1 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях по прыжкам в длину с места и в высоту. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.

**Форма проведения:** теоретическое занятие с использованием компьютерной презентации. Инструктаж. Работа в малых группах.

#### **Прыжки (1 ч.)**

**Практика:** прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание») (1 ч).

Форма проведения: практическое занятие с применением спортивных игр.

### **2.7. Спортивные игры (0,5 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях по спортивным играм: баскетболу, волейболу, футболу, лыжам, настольному теннису, дартсу. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.

Форма проведения: теоретическое занятие с использованием компьютерной презентации

#### **Спортивные игры (10 ч.)**

##### **Практика:**

– Мини-футбол (футбол): удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

– Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

– Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо-вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в пионербол.

– Лыжи: передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

– Настольный теннис: техника игры в защите и нападении. Основные стойки и хватки ракетки. Основы техники передвижений в н/т. Основные технические элементы в настольном теннисе.

Форма проведения: практические занятия в группах, с элементами спортивных игр.

### **2.8. Подвижные игры (0,5 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях по подвижным играм. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.

Форма проведения: теоретическое занятие с использованием компьютерной презентации. Инструктаж, беседы с учащимися.

### **Подвижные игры (2 ч.)**

**Практика:** игровые упражнения для развития основных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, бросания и ловли, метания, ползания и лазания, равновесия, катания на коньках, санках, лыжах.

Форма проведения: Практичное занятие с элементами подвижных игр: «Пойдем на прогулку», «Ножки по дорожке», «Ровным кругом», «Великаны-калики», «Колпачок и палочка», «Разверни круг, Тяни в круг», «Птички в гнездышках», «Карусель», «У медведя во бору», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Лягушки», «Скок-поскок», «Попрыгунчики», «Волк во рву», «Попади в мяч», «Передал - садись», «Пронеси – не урони», «Совушка», «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Удочка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Перестрелка».

### **3. Строевая подготовка (6 ч.)**

#### **Строевая подготовка (1 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.

Форма проведения: теоретическое занятие с использованием компьютерной презентации

#### **Строевая подготовка (5 ч.)**

**Практика:** строевые приемы на месте, в движении.

Форма проведения: практическое занятие на отработку строевых приемов.

### **4. Культурная подготовка (12 ч.)**

#### **Культурная подготовка (1 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.

Форма проведения: теоретическое занятие с использованием компьютерной презентации

#### **Культурная подготовка (11 ч.)**

**Практика:** литературные конференции, чтение книг. Экскурсионная программа. Просмотр патриотических фильмов. Конкурсы, викторины. Посещение театров. Посещение музеев.

Форма проведения: практическое занятие с посещением культурных объектов Липецкой области. Интеллектуальные игры.

### **5. Туристическая подготовка (16 ч.)**

#### **5.1. Первая медицинская помощь (1 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся. Оказание первой медицинской помощи при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Форма проведения: теоретическое занятие с использованием видеофильмов

### **Первая медицинская помощь (1 ч.)**

**Практика:** оказание первой медицинской помощи при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Форма проведения: практическое занятие с применением спортивных игр.

### **5.2. Ориентирование на местности, топография (1 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.

Форма проведения: теоретическое занятие с использованием компьютерной презентации.

### **Ориентирование на местности, топография (1 ч.)**

**Практика:** работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. Определение сторон горизонта, пользование компасом. Описание пути движения. Оформление отчета о походе.

Форма проведения: практическое занятие с применением техники ориентирования.

### **5.3. Подготовка к походу (1 ч.)**

**Теория:** список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Форма проведения: теоретическое занятие с использованием деловой игры.

### **Подготовка к походу (1 ч.)**

**Практика:** использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением. Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви. Составление меню и раскладки продуктов для похода.

Форма проведения: практическое занятие.

### **5.4. Движение в походе (1 ч.)**

**Теория:** режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Форма проведения: теоретическое занятие с использованием компьютерной презентации. Инструктаж, беседа.

### **Движение в походе (1 ч.)**

**Практика:** отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов.

Форма проведения: практическое занятие на местности.

### **5.5. Походы (8 ч.)**

**Теория:** походы по местам боевой славы и на родину героев Великой Отечественной войны.

Форма проведения: теоретическое занятие. Просмотр компьютерных презентаций

#### **6. Трудовая адаптация (12 ч.)**

##### **Трудовая адаптация (1 ч.)**

**Теория:** правила поведения учащихся на занятиях. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья учащихся.

Форма проведения: теоретическое занятие. Инструктаж, беседа

##### **Трудовая адаптация (11 ч.)**

**Практика:** строительство и ремонт плавсредств. Изготовление наглядных пособий и спортивного инвентаря.

Форма проведения: практическое занятие.

Участие в акциях Добровольческого движения «помощь приходу Троицкого храма поселка Дачный», «помощь ветеранам Великой Отечественной войны», «весенняя неделя добра», «неделя молодежного служения», «трудовые десанты».

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

#### **Предметные результаты:**

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);

- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);

- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

**В конце первого года обучения учащиеся должны знать:**

- основные памятные даты военно-морского флота России;
- какие бывают корабли и суда, их классификацию;
- морские командные слова;
- названия всех частей шестивесельного яла;
- флаги расцвечивания;
- семафорную азбуку;
- 10 основных морских узлов;
- правила техники безопасности при стрельбе из пневматической винтовки;
- правила стрельбы из пневматической винтовки;
- строевые приемы на месте;
- классификации по роду перевозок, по условиям плавания;
- какие специальности существуют на флоте.

**Должны уметь:**

- определять тип и класс корабля по внешнему виду;
- выполнять команды старшины шлюпки;
- передавать отдельные слова флагами;
- набирать предложения флагами расцвечивания;
- вязать 10 основных морских узлов;
- стрелять из пневматической винтовки лежа с упора;
- выполнять команды в строю;
- плавать одним видом;
- выполнять обязанности впередсмотрящего шестивесельного яла.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Учебный год начинается с 1 сентября текущего года, заканчивается 31 мая следующего года. Комплектование учебных групп с 01 по 10 сентября текущего года. Количество учебных недель не менее 36 недель. Возраст учащихся 11 – 17 лет.

Занятия проводятся:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа, недельная нагрузка - 4 учебных часа (общем количестве часов – не менее 144 часов в год);

Продолжительность занятий 45 минут, между занятиями предусматривается перерыв не менее 10 минут.

В период осенних, зимних, весенних каникул занятия проводятся в рамках рабочей программы согласно утвержденному расписанию.

## 2.2. Условия реализации Программы

### Материально-техническое обеспечение

- кабинет с соответствующим освещением и источником водоснабжения;

- мебель, соответствующая возрасту (15 посадочных мест)

- Спортивный зал

- Сигнальные флажки и фишки

- Секундомер

- Свисток

- Скакалки

- Рулетка

- Мячи баскетбольные

- Мячи волейбольные

- Мячи футбольные

- Волейбольная сетка

- Футбольные ворота

- Баскетбольные стойки

- Гантели

- Турник

- Гимнастические маты

- Набивные мячи

- Гимнастическая скамья

- Гимнастическая перекладина

- Канат

- Гимнастические брусья

- Шнуры для вязания морских узлов

- Мячи для метания

№ п/п	Наименование темы	Оборудование	Материалы
1.	<b>Морская подготовка</b>	Учебные столы и стулья, проектор, и экран (интерактивная доска)	Плакаты, стенды, тренажеры, Ял-6, Ял-4, спасательные жилеты
2.	<b>Спортивная подготовка</b>	Спортивный зал, маты, брусья,	Волейбольные, баскетбольные, футбольные и набивные мячи,

		гимнастическая скамейка, канат	скакалки, мячи для метания, секундомер, свисток.
3.	<b>Строевая подготовка</b>	Спортивный зал	Строевой устав ВС РФ
4.	<b>Культурная подготовка</b>	Учебные столы и стулья, проектор, и экран (интерактивная доска)	Книги с краеведческим материалом, фотоальбомы, презентации
5.	<b>Туристическая подготовка</b>	Туристическое снаряжение	Компас, карты местности.

### **Информационные и методические ресурсы**

- иллюстративный материал по морскому многоборью (плакаты, стенды);
- правила для игровых видов спорта;
- спортивно-дидактические игры.

### **Кадровое обеспечение**

В организации и в осуществлении образовательного процесса по данной Программе заняты:

- *дети возраста 11 – 17 лет* – основные участники Программы, ради которых она и была создана;
- *педагог* - основной функцией которого, является подготовка, проведение, оснащение занятий разнообразным дидактическим материалом, наглядными пособиями, моделями, игрушками, иллюстрациями и т.п.;
- *родители (законные представители)* задача которых помочь ребёнку в выполнении творческих заданий.

### **2.3. Формы аттестации (контроля)**

Оценку эффективности Программы осуществляют педагог, методист, родители (законный представители).

В начале, середине и в конце каждого учебного года проводится педагогический мониторинг - ряд занятий, в ходе которых выявляется степень усвоения предлагаемых знаний, умений и навыков. Результаты мониторинга заносятся в диагностические таблицы. По результатам каждого изучаемого курса проводится промежуточная аттестация.

Занятия в кружке «Юный моряк» проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся. На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися. По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности в конце первого и второго полугодий.

В середине и в конце каждого учебного года проводится педагогический мониторинг - ряд занятий, в ходе которых выявляется степень усвоения предлагаемых знаний, умений и навыков. Результаты мониторинга заносятся в диагностические таблицы. По результатам каждого изучаемого курса проводится промежуточная аттестация.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по пяти видам: плавание (дистанция от 100 до 400 м), кроссовый бег (дистанция от 500 до 1500 м), стрельба из малокалиберной винтовки, гребля на ялах (дистанция от 500 до 2000 м), парусная гонка на ялах.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах.

В основу обучения положены:

- принцип любознательности детей;
- ненавязчивая подача информации;
- постепенное накопление знаний, умений, навыков, рост мастерства;
- передача своего опыта товарищам (т.е. опытные кружковцы становятся инструкторами для своих товарищей по объединению);
- принцип индивидуально-творческой деятельности.

#### **2.4. Оценочные материалы (приложение 1)**

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (ФЗ № 273, ст. 2, п. 9; ст. 47, п. 5).

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Учащийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может построить и объяснить принцип работы одной из установок (на выбор).

2. Учащийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок.

3. Учащийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно построить и объяснить принцип действия и особенности любой из предложенных ему установок. Но, располагает сведениями сверх программы, проявляет интерес к теме. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл.

## **2.5. Методическое обеспечение**

Основополагающие принципы программы направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

– Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

– Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

– Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

– Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

– Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

– Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны стать основой общей работоспособности.

– Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

– Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

## **2.6. Воспитательная работа**

**Воспитательная работа** осуществляется в двух направлениях: основы профессионального воспитания и основы социального воспитания.

Профессиональное воспитание учащихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения учащегося:

- выполнения различных нормативов, участие в соревнованиях, турнирах различного уровня;

- культура организации своей деятельности во время рабочего процесса или участия в мероприятиях. Например, проверка готовности всех ребят к занятию (наличие необходимого оборудования, инструментов, материалов), раздача необходимых материалов или предметов в ходе занятия, подготовка учебного кабинета, спортзала к занятию, подготовка информации к определенной учебной теме, проведение спортивной разминки;

- уважительное отношение к деятельности других участников во время соревнований; проведения вводной, промежуточной, итоговой аттестации;

- адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов по итогам участия в конкурсах;

- знание и выполнение профессионально-этических норм при проведении или участии в тренинговых, игровых, спортивных мероприятиях;

- понимание значимости своей деятельности как части процесса развития детского коллектива.

Социальное воспитание включает в себя формирование следующих составляющих поведения учащегося:

- коллективная ответственность воспитывается через профессиональные встречи с людьми разных профессий; проведение тренингов, с целью формирования и совершенствования социальных умений и навыков;

- умение взаимодействовать с другими членами коллектива, через проведение различных мероприятий, индивидуальных и групповых тренировок;

- толерантное отношение к культуре других народов, готовность к пониманию других людей и терпимое отношение к их мировоззрению;

- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;

- стремление к самореализации социально адекватными способами принимая участие в конкурсах, соревнованиях, экскурсиях;

- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

### **Основные задачи воспитательной работы:**

- формирование всестороннего и гармоничного развития личности.

- приобщение обучающихся к ЗОЖ, труду, дисциплине.

- воспитание нравственно-волевых качеств.

- развитие физических качеств, интеллекта.

## **Приоритетные направления в организации воспитательной работы:**

– **гражданское воспитание**, формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;

– **воспитание патриотизма**, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности;

– **духовно-нравственное развитие и воспитание** обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;

– **эстетическое воспитание**: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

– **экологическое воспитание**: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;

– **трудовое воспитание**: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;

– **физическое воспитание и воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности**: развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;

– **познавательное направление воспитания**: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

Календарный план воспитательной работы (приложение 2).

### **2.7. Работа с родителями**

**День открытых дверей** – традиционная форма работы с родителями, цель которой – знакомство с детским коллективом, его традициями, правилами, особенностями учебно-воспитательной работы.

**Индивидуальные беседы и консультации** - проводятся с целью разрешения проблемных вопросов, знакомства с Программой работы объединения, решения индивидуальных проблем психолого-педагогического характера; с целью привлечения родителей к участию в проведении учебно-

воспитательных дел и привлечения их к укреплению материально-технической базы детского объединения.

**Родительские собрания**, цель которых – знакомство с правилами техники безопасности и охраны труда в творческом объединении; привлечение родителей к участию в массовых учебно-воспитательных делах, знакомство родителей с Программой работы объединения.

**Открытые занятия для родителей**, цель которых – наглядное знакомство родителей с реализацией образовательной Программы; привлечение родителей к учебно-воспитательному процессу; обучение их формам и методам работы с детьми во время организации творческих заданий.

**Совместное творчество в рамках образовательной Программы.** Цель – совершенствование воспитательного процесса в семьях учащихся. Родители принимают участие в проектировании и оказывают помощь в изготовлении творческих работ, что дает им возможность творческого взаимодействия со своими детьми.

**Соревнования и открытые занятия** помогают достичь результативности и показать родителям и законным представителям о достижениях учащихся, развить партнерство. Именно открытые занятия и соревновательный процесс транслируют наглядную информацию об успехах учащихся.

**Праздники и досуговая деятельность.** Привлечение родителей к организации, проведению, а также непосредственному участию праздников и учебно-воспитательных дел для сплочения детского коллектива и родителей, для активного отдыха и развлечения детей и родителей.

**Сайт** – быстрая и доступная форма работы с родителями. На сайте родители получают различную информацию о деятельности объединения, достижениях учащихся.

### **3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **3.1. Список литературы, используемой педагогом**

1. Амонашвили Ш. А. «Как любить детей». – Артемовск, 2010.
2. Бармин А.Ф. Здоровье здорового человека / А.Ф. Бармин, В.Г. Осипов, В.М. Макаров // Тез. докл. Всерос. науч.-метод. конф. – СПб., 2002. – С. 11.
3. Колин Джарман. Морские узлы в обиходе. СПб.: Диля, 2004
4. Настольная книга будущим командирам. Минск, 2001 г., – 392
5. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни / А.В. Чоговадзе М.М. Рыжак // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 7. – С. 8 – 12.
6. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред. В.В. Пономаревой. - М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.
7. Физическая культура и спорт в образовательных учреждениях //Открытие в области здоровья и укрепления здоровья среди детей, подростков и молодежи в России. – Москва, 1999. – С. 135-139.

### 3.2. Список литературы, рекомендуемой для учащихся и родителей (законных представителей)

1. Алексеев В.Н. Корабли-герои. Воениздат, 1985г.
2. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994г.
3. Гришин Ю.А. История мореплавания изд. Транспорт 1966г.
4. Дыгало В.А. Откуда и что на флоте пошло. Флот Российского государства. Прогресс, 1993г.
5. Ермолаев Г.Г. Азбука судовождения изд. Транспорт 1987г.
6. Ермолаев Г.Г. Основы судовождения изд. Транспорт 1988г.
7. Квартовкин К.К. Первая, доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии других неблагоприятных факторов / К.К. Квартовкин, В.Б. Мандриков // Метод. реком. – Волгоград, 1997г. – С. 39 – 43.
8. Кноп М.М. Курс подготовки старшин шлюпок изд. ДОСААФ 1988г.
9. Корпенко Н.Е. Плавание. Игровой метод обучения. М.: Олимпия пресс, 2006
10. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
11. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
12. Мельников Е.В. Морское дело, 2-е изд. Транспорт 1975г.
13. Петров А.В. Учебник сигнальщика флота изд. ВМФ 1975г.
14. Серков С.Р. «Вспомним братцы, россос славу». Воениздат, 1991г.
15. Фирсов И.И. Петра Творенье. Молодая гвардия, 1992г.
16. Шабалин А.О. Справочник по морской практике Воениздат. 1969г.
17. Эрлик С.Н. и др. Гражданином быть обязан. Русь-РКБ, 1999г.
18. Янин К.Р. Основы меткой стрельбы. ДОСААФ, 1980г.

### 3.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети интернет

1. Сайт Морского интернет-клуба «Кубрик» - [www.randewy.ru](http://www.randewy.ru)
2. Сайт шлюпочных походов С.-Пб МТУ - [www.eco-ladoga.narod.ru](http://www.eco-ladoga.narod.ru)
3. Сайт Киевского клуба юных моряков «Парус» - [www.kum-parus.ua](http://www.kum-parus.ua)
4. Сайт Клуба «Гардемарин»- [www.gardemarin/34.narod.ru](http://www.gardemarin/34.narod.ru)
5. Сайт ВРМО «Морской корпус им. Петра Великого»- [www.mkrv34.ru](http://www.mkrv34.ru)
6. Сайт Морского интернет-клуба «Кубрик» - [www.randewy.ru](http://www.randewy.ru)

## 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Оценочные материалы

№ п/п	ФИО	Броски через бедро 30сек	Скакалка 30 сек	Упор присев – упор лежа 30сек	Поднимание Туловища 30 сек	Запрыгивания на тумбу 30 сек	Отжимания 30 сек

## Приложение 2

### Календарный план воспитательной работы

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1	Экскурсия в ФССП	сентябрь	Спортивный зал	Моисейкин А.В.
2	Освещение зала	октябрь	Спортивный зал	Моисейкин А.В.
3	Диспансеризация	октябрь	Спортивный зал	Моисейкин А.В.
4	Субботник	ноябрь	Спортивный зал	Моисейкин А.В.
5	Посещение библиотеки	декабрь	Спортивный зал	Моисейкин А.В.