

Департамент образования мэрии г. Новосибирска

МБУДО «Детский морской центр «Каравелла»  
имени А. Москаленко»

Принято на заседании  
педагогического совета  
от "04" июля 2023 г.  
Протокол № 05

Утверждаю  
Директор МБУДО ДМЦ «Каравелла»  
М.А. Глазачев  
приказ от «06» июля 2023 г. № 6



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
"Морское многоборье"  
на 2023 – 2024 учебный год**

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Понамарев Александр Васильевич  
педагог дополнительного образования

г. Новосибирск, 2023

## Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	4
1.3. Содержание программы .....	6
1.4. Планируемые результаты.....	5
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» .....	7
2.1. Учебно-тематический план.....	7
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Программа воспитания .....	14
2.4. Формы аттестации.....	16
2.5. Методические материалы .....	19
2.6. Список литературы .....	19

# Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

## Пояснительная записка

Морское многоборье один из видов спортивно-прикладного направления. Состав многоборья определяется профессиональными морскими видами деятельности, такими как гребля, управление шлюпкой под парусом, вязанием морских узлов, перетягивание каната, метание «лёгости», а также спортивными соревнованиями по лёгкой атлетике, плаванию, силовым упражнениям и стрельбе. В основе любых соревнований, в том числе и в морском многоборье лежит принцип сочетания быстроты и правильности выполнения действий, а, следовательно, выявление победителей среди участников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Морское многоборье» представляет собой первый шаг в процессе знакомства подростков с морским делом и, в этом смысле, она является профессионально-ориентированной программой. Освоение этой программы учащимися во многом определяет их дальнейшее физическое и духовное развитие, выбор профессии. В результате освоения этой программы, учащиеся получают начальные знания морского дела.

Программа разработана с учётом знаний, получаемых в школе, и возрастных особенностей учащихся, а также с учётом требований психологической подготовки юных моряков к службе в ВМФ и работе на судах гражданского флота. В программе акцентировано внимание к элементам военно-патриотического воспитания подростков. В ней также усилена спортивная направленность, большее внимание уделено практическим вопросам, включены летние шлюпочные походы и летние оздоровительные лагеря.

### Актуальность программы и ее концептуальные основы

Подготовка подростков к трудовой и оборонной практике с каждым годом становится все более ответственной и сложной задачей, в связи с возросшими требованиями к уровню физической подготовленности со стороны производства и армии. Несмотря на перспективу создания профессиональной армии, актуальность проблемы повышения физической подготовленности молодёжи не снижается, ибо основным источником комплектования, даже армии профессионалов, будет молодёжь.

Логичным представляется тот факт, что в последние годы среди многочисленных проблем теории и методики физического воспитания подростков важное место отводится решению вопросов, связанных с повышением уровня двигательной подготовленности, разработкой эффективных форм и методов проведения учебных занятий, что и должно обеспечить рациональную организацию физического воспитания с подростками в условиях общеобразовательной школы.

Программа составлена на основе программ спортивной подготовки МОУДОД "Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва" город Красноярск.

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Морское многоборье» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности: комплексная программа.

Уровни реализации программы – одноуровневая программа со сроком реализации 1 год.

### Отличительная особенность программы

Программа предусматривает базовый уровень освоения.

Базовый уровень освоения программы. Главная задача этого уровня освоения – раскрыть способности ребенка. Ожидается, что ребёнок углубит и расширит свои знания и практические навыки до уровня, позволяющего регулярно участвовать в соревнованиях, получит опыт участия в многодневных шлюпочных походах, укрепит в своём желании изучать морское дело. У учащегося должны быть воспитаны дисциплинированность, исполнительность и ответственное отношение к порученному делу.

### **Адресат программы. Особенности обучающихся данного возрастного периода.**

Программа рассчитана на работу с учащимися в группах. Группы могут быть одновозрастными или разновозрастными. Они формируются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, желанию ребёнка и заявлению родителей. Комплектование групп завершается с момента начала образовательного процесса.

Рекомендуемый возраст учащихся с 12 до 16 лет.

### **Режим занятий.**

Учебный процесс организовывается с учётом СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28) и СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения COVID-19" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16).

Периодичность занятий в неделю:	— 2 или 3 занятия;
количество часов в неделю:	— 5 часов;
общее количество часов в год:	— 180 часа;
продолжительность занятия:	— 40 минут;
перерыв между учебными занятиями:	— 10 минут;
наполняемость групп:	— 15 человек;
форма обучения:	— очная.

Особенности набора - набор в группы без конкурсного отбора, ребёнок может посещать занятия при отсутствии противопоказаний к занятиям по физической культуре (медицинская справка обязательно).

## **Цель и задачи программы**

### **Цель программы**

формирование здорового образа жизни и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения поставленной цели программа предусматривает решение следующих задач.

### **Задачи программы**

*Образовательные задачи (знать, уметь):*

- сформировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- обучить правилам и технике выполнения нормативов по видам спорта морского многоборья.

*Развивающие задачи (уметь, владеть):*

- формирование свободы личности;
- развить у подростков любовь к морю и морскому делу;
- развитие соревновательного опыта;
- активные занятия общей физической подготовкой.

*Воспитательные задачи (развитие личностных качеств):*

- прививать чувства патриотизма и любви к своей Родине;
- формировать качества творческой личности с активной жизненной позицией;
- воспитание коллективизма, дружбы и товарищества в духе традиций Российского флота.

**Миссия программы:** удовлетворение стремления подростков допризывного возраста к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта; развитие у подростков таких необходимых качеств, как отношение к труду, коллективизм, дисциплинированность, дружба, воспитание смелости, решительности, самообладания, целеустремлённости, трудолюбия, внимательности, самостоятельности через пробуждение и развитие у подростков гражданственности, патриотизма, глубокого уважения к историческому и культурному прошлому России.

### **Планируемые результаты**

**В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:**

- историю развития российского флота стрелкового и спортивного оружия;
- технические характеристики оружия, приёмы и правила стрельбы;
- устройство шлюпки ЯЛ-6;
- назначение основных морских узлов;
- знание семафорной азбуки;
- основы стрелкового дела;
- правила безопасного обращения с оружием и боеприпасами;
- общие правила физической подготовки стрелка;
- строение и функции организма человека;
- рекомендации по оказанию доврачебной помощи.

**В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:**

- соблюдать меры безопасности при обращении с оружием, при нахождении в тире, в бассейне;
- готовить оружие к стрельбе;
- стрелять по мишеням из различных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- вязать основные морские узлы;
- передавать сообщения с помощью флажной азбуки;
- плавать в воде различными способами.

**В результате реализации программы, обучающиеся будут владеть:**

- навыкам участия в культурной жизни общества;
- специфическими умениями военного дела, военной службы;
- способностями к выполнению функций по защите государства, общества, отдельных граждан в специфических условиях военной или иной связанной с ней государственной службы, а также в условиях техногенных или природных катастроф.

**У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:**

- чувство любви к Родине, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционной обязанности – защита Родины, уважительное отношение к героической истории нашего государства, его вооружённым силам;
- социальная и гражданская ответственность, в том числе умения принимать решения и нести за них ответственность;
- потребность в регулярных занятиях физической культурой, осмысленное отношение к ним как способу самореализации и лично значимому проявлению человеческих способностей;
- сознательная дисциплина, сила воли, умения концентрироваться на выполнение поставленной цели.

В процессе освоения программы, обучающиеся будут иметь возможность приобрести опыт освоения универсальных компетенций, определяющиеся в четырёх основных блоках: личностные

(л.к.), регулятивные (р.к.), познавательные (п.к.) и коммуникативные действия (к.к.), и проявить их через:

- демонстрацию критического мышления, потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;
- стремление к познанию, самообучению, саморазвитию, самореализации;
- креативность - потребность, способность и готовность к созданию нового, в том числе и в технической и в культурной сферах;
- коммуникативные навыки – потребность, способность и готовность к общению; потребность, способность и готовность к сотрудничеству, взаимодействию, ситуативной децентрализации общения и совместной деятельности;
- способность к самопрезентации - потребность, способность и готовность представить своё мнение, суждение, отношение и собственные результаты в процессе сотрудничества;
- проявление физических способностей, связанных с приверженностью к здоровому образу жизни, физической активности;
- способности регулировать своё поведение и действия в рамках, одобряемых социумом позитивных нравственно-этических ценностей, культуры, при развитых социально-значимых чувствах;
- умения пользоваться специфическими навыками специальной подготовки.

## Учебный план программы

### *Учебный план программы*

Учебный план программы построен с учётом целей и задач воспитания гражданственности и привития профессиональных навыков в морском деле.

№ пп	Тема занятий	Количество часов		
		теоретические	практические	всего
	Вводное занятие	2	-	<b>2</b>
	<b>Модуль 1 «Плавание»</b>	<b>1</b>	<b>69</b>	<b>70</b>
1.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения	-	4	<b>4</b>
2.	Способ плавания кроль на груди	-	16	<b>16</b>
3.	Способ плавания на спине	-	6	<b>6</b>
4.	Способ плавания брассом	1	7	<b>8</b>
5.	Способ плавания баттерфляем	-	8	<b>8</b>
6.	Техника выполнения стартов и поворотов	-	18	<b>18</b>
7.	Прикладное плавание	-	6	<b>6</b>
8.	Подвижные игры в воде	-	4	<b>4</b>
	<b>Модуль 2 «Лёгкая атлетика»</b>	<b>1</b>	<b>69</b>	<b>70</b>
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	1	-	<b>1</b>
2.	Основы техники бега и прыжка	-	9	<b>9</b>
3.	Техника бега на короткие дистанции	-	13	<b>13</b>
4.	Техника бега на средние дистанции	-	6	<b>6</b>
5.	Техника бега на длинные дистанции	-	13	<b>13</b>
6.	Техника эстафетного бега	-	10	<b>10</b>
7.	Основы техники метаний	-	8	<b>8</b>

8.	Основы техники прыжков	-	5	5
9.	Спортивные игры	-	5	5
10.	Заключительное занятие	2	-	2
Модуль 3 «Стрельба»		10	26	36
	Вводное занятие	1	-	1
1.	Меры безопасности при стрельбе	1	-	1
2.	История создания и развития стрелкового оружия	3	-	3
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спорта.	2	-	2
4.	Физическая подготовка стрелка	-	4	4
5.	Материальная часть оружия ИЖ-38, МР 512	1	1	2
6.	Теоретические основы стрельбы	2		2
7.	Изготовка к стрельбе из пневматического оружия	-	2	2
8.	Упражнения по стрельбе	-	8	8
9.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматического оружия	-	5	5
10.	Стрелковые игры	-	2	2
11.	Выполнение комплекса «Морское многоборье»	-	4	4
<b>Всего:</b>		<b>16</b>	<b>164</b>	<b>180</b>

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Учебно-тематический план

Перечень тем и расчёт количества часов по программе «Морское многоборье»

№ п.п.	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Место проведения	Материальное и информационное обеспечение занятия	Форма и метод контроля
<b>Модуль 1 «Плавание»</b>					
1.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения	4	бассейн	доски для плавания, калабашки для плавания, ласты для плавания, нудлы для плавания, маски и очки для плавания	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
2.	Способ плавания кроль на груди	16	бассейн	маски и очки для плавания	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
3.	Способ плавания на спине	6	бассейн	маски и очки для плавания	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
4.	Способ плавания брассом	8	бассейн	маски и очки для плавания	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
5.	Способ плавания баттерфляем	8	бассейн	маски и очки для плавания	Наблюдение, сдача норматива, соревнование

6.	Техника выполнения стартов и поворотов	18	бассейн	маски и очки для плавания	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
7.	Прикладное плавание	6	бассейн	спасательные жилеты	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
8.	Подвижные игры в воде	4	бассейн	маски и очки для плавания	Наблюдение, соревнование
<b>Модуль 2 «Лёгкая атлетика»</b>					
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	1	спортивный зал	информационный плакат	опрос
2.	Основы техники бега и прыжка	9	спортивный зал	стартовые колодки	Наблюдение
3.	Техника бега на короткие дистанции	13	спортивная площадка	стартовые колодки	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
4.	Техника бега на средние дистанции	6	спортивная площадка	стартовые колодки	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
5.	Техника бега на длинные дистанции	13	спортивная площадка	стартовые колодки	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
6.	Техника эстафетного бега	10	спортивная площадка	стартовые колодки, эстафетные палочки	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
7.	Основы техники метаний	8	спортивная площадка	теннисный мяч, граната	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
8.	Основы техники прыжков	5	спортивная площадка	измерительная лента	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
9.	Спортивные игры	5	спортивная площадка	мячи	Наблюдение, соревнование
<b>Модуль 3 «Стрельба»</b>					
1.	Меры безопасности при стрельбе	1	стрелковый тир	ПК, видеопроектор,	опрос
2.	История создания и развития стрелкового оружия	3	класс	ПК, видеопроектор	беседа
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спорта.	2	класс	ПК, видеопроектор	беседа
4.	Физическая подготовка стрелка	4	спортивный зал	эстафетные палочки, теннисный мяч, граната	наблюдение
5.	Материальная часть оружия ИЖ-38, МР 512	2	стрелковый тир	ИЖ-38, МР 512	беседа
6.	Теоретические основы стрельбы	2	класс	ПК, видеопроектор	беседа
7.	Изготовка к стрельбе из пневматического	2	стрелковый тир	ИЖ-38, МР 512	Наблюдение, сдача норматива,



	оружия				соревнование
8.	Упражнения по стрельбе	8	стрелковый тир	ИЖ-38, МР 512	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
9.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматического оружия	5	стрелковый тир	ИЖ-38, МР 512	Наблюдение, сдача норматива, соревнование
10.	Стрелковые игры	2	стрелковый тир	ИЖ-38, МР 512	Наблюдение, соревнование
11.	Выполнение комплекса «Морское многоборье»	4	спортивный зал, стрелковый тир	ИЖ-38, МР 512	Наблюдение, сдача норматива, соревнование

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Вводное занятие – 2 часа.

Занятие 1. Теоретическое. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике и плаванию. Организационно-методические требования на занятиях многоборьем.

## Модуль 1. Плавание

### 1.1. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения – 4 часа

Занятие 1.1.1 **Практическое.** Комплекс общеразвивающих упражнений. Скольжение на воде -2 часа.

Занятие 1.1.2 **Практическое.** Скольжение на груди и на спине. Плавание по элементам -2 часа.

### 1.2. Способ плавания кроль на груди – 16 часов

Занятие 1.2.1. **Практическое.** Плавание кролем на груди по элементам -2 часа.

Занятие 1.2.2. **Практическое.** Работа ног в плавании кролем на груди -2 часа.

Занятие 1.2.3. **Практическое.** Работа рук в плавании кролем на груди -2 часа.

Занятие 1.2.4. **Практическое.** Дыхание в плавании кролем на груди -2 часа.

Занятие 1.2.5. **Практическое.** Сочетание работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди -2 часа.

Занятие 1.2.6. **Практическое.** Плавание кролем на груди в полной координации -2 часа.

Занятие 1.2.7. **Практическое.** Старты с тумбы. Простые повороты. Выходы в плавании кролем на груди -2 часа.

Занятие 1.2.8. **Практическое.** Эстафетное плавание кролем на груди. Встречные эстафеты -2 часа.

### 1.3. Способ плавания на спине – 6 часов

Занятие 1.3.1. **Практическое.** Плавание на спине по элементам. Работа рук и ног в плавании на спине -2 часа.

Занятие 1.3.2. **Практическое.** Плавание на спине в полной координации -2 часа.

Занятие 1.3.3. **Практическое.** Низкий старт, выход, простые повороты в плавании на спине -2 часа.

### 1.4. Способ плавания брассом – 8 часов

Занятие 1.4.1. **Практическое.** Повторный инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Плавание брассом по элементам -2 часа.

Занятие 1.4.2. **Практическое.** Работа рук, ног и дыхания в плавании брассом -2 часа.

Занятие 1.4.3. **Практическое.** Плавание брассом в полной координации -2 часа.

Занятие 1.4.4. **Практическое.** Старт, выход и повороты в плавании брассом -2 часа.

### **1.5. Способ плавания баттерфляем – 8 часа**

Занятие 1.5.1. **Практическое.** Плавание баттерфляем по элементам -2 часа.

Занятие 1.5.2. **Практическое.** Работа ног, рук и дыхания в плавании баттерфляем -2 часа.

Занятие 1.5.3. **Практическое.** Плавание баттерфляем в полной координации -2 часа.

Занятие 1.5.4. **Практическое.** Старты, выходы и повороты в плавании баттерфляем -2 часа.

### **1.6. Техника выполнения стартов и поворотов – 18 часов**

Занятие 1.6.1. **Практическое.** Комплексное плавание по элементам. Эстафеты -2 часа.

Занятие 1.6.2. **Практическое.** Комплексное плавание в полной координации. Комбинированные эстафеты -2 часа.

Занятие 1.6.3. **Практическое.** Старты, повороты, выходы в комплексном плавании -2 часа.

Занятие 1.6.4. **Практическое.** Плавание кролем на груди на короткие дистанции. Высокий старт. Выход -2 часа.

Занятие 1.6.5. **Практическое.** Стартовые и финишные ускорения в плавании кролем на груди на 25-50м -2 часа.

Занятие 1.6.6. **Практическое.** Плавание кролем на груди на 50 и 100м. Старт с тумбы. Повороты сальто -2 часа.

Занятие 1.6.7. **Практическое.** Плавание кролем на груди на 100 и 200м с заданной скоростью -2 часа.

Занятие 1.6.8. **Практическое.** Повороты сальто в плавании кролем на груди -2 часа.

Занятие 1.6.9. **Практическое.** Плавание кролем на груди на короткие дистанции. Контрольные старты -2 часа.

### **1.7. Прикладное плавание – 6 часов**

Занятие 1.7.1. **Практическое.** Прикладное плавание. Спасение на воде. Транспортировка пострадавшего в воде -2 часа.

Занятие 1.7.2. **Практическое.** Прикладное плавание. Спасение на воде. Транспортировка пострадавшего в воде -2 часа.

Занятие 1.7.3. **Практическое.** Прикладное плавание. Спасение на воде. Транспортировка пострадавшего в воде -2 часа.

### **1.8. Подвижные игры в воде – 4 часа**

Занятие 1.8.1. **Практическое.** Свободное плавание. Подвижные игры в воде -2 часа.

Занятие 1.8.2. **Практическое.** Свободное плавание. Подвижные игры в воде -2 часа.

## **Модуль 2 «Лёгкая атлетика»**

### **2.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике – 1 час**

Занятие 2.1.1. **Теоретическое.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике - 1 час.

### **2.2. Основы техники бега и прыжка – 9 часов**

Занятие 2.2.1. **Практическое.** Комплекс общей физической подготовки - 1 час.

Занятие 2.2.2.-2.2.5. **Практические.** Высокий и низкий старт. Ускорения. Прыжковые упражнения - 4 часа.

Занятие 2.2.6. **Практическое.** Низкий старт, стартовый разгон - 1 час.

Занятие 2.2.7.-2.2.9. **Практические.** Беговые, метательные и прыжковые упражнения - 3 часа.

### **2.3. Техника бега на короткие дистанции – 13 часов**

Занятие 2.3.1.-2.3.2. **Практические.** Бег на 60-100 м с низкого старта. Бег в равномерном темпе - 2 часа.

Занятие 2.3.3.-2.3.10. **Практические.** Бег на короткие дистанции. Челночный бег - 8 часов.

Занятие 2.3.11.-2.3.13. **Практические.** Бег на короткие дистанции 60-100 м - 3 часа.

### **2.4. Техника бега на средние дистанции – 6 часов**

Занятие 2.4.1.-2.4.5. **Практические.** Бег на средние дистанции 300-500м - 5 часов.  
Занятие 2.4.6. **Практическое.** Бег 600-1000м - 1 час.

### **2.5. Техника бега на длинные дистанции – 13 часов**

Занятие 2.5.1.-2.5.3. **Практические.** Кроссовый бег 10-15-20 мин - 3 часа.  
Занятие 2.5.4.-2.5.5. **Практические.** Кроссовый бег с заданной скоростью - 2 часа.  
Занятие 2.5.6. **Практическое.** Бег на длинные дистанции 1000-1500 м - 1 час.  
Занятие 2.5.7. **Практическое.** Бег на длинные дистанции 1000-2000м - 1 час.  
Занятие 2.5.8.-2.5.10. **Практические.** Бег на длинные дистанции 2000-3000 м - 3 часа.  
Занятие 2.5.11.-2.5.13. **Практические.** Бег по слабопересечённой местности 3000-5000м - 3 часа.

### **2.6. Техника эстафетного бега – 10 часов.**

Занятие 2.6.1.-2.6.5. **Практические.** Эстафетный бег. Финишное ускорение - 5 часов.  
Занятие 2.6.6. **Практическое.** Комбинированные эстафеты - 1 час.  
Занятие 2.6.7.-2.6.10. **Практические.** Беговые и прыжковые эстафеты - 4 часа.

### **2.7. Основы техники метаний – 8 часов**

Занятие 2.7.1.-2.7.6. **Практические.** Метание малого мяча - 6 часов.  
Занятие 2.7.7. **Практические.** Метание медбола 1-2-3 кг - 1 час.  
Занятие 2.7.8. **Практические.** Метание гранаты на дальность - 1 час.

### **2.8. Основы техники прыжков – 5 часов**

Занятие 2.8.1.-2.8.3. **Практические.** Прыжковые упражнения - 3 часа.  
Занятие 2.8.4.-2.8.5. **Практические.** Прыжки в длину с места и с разбега - 2 часа.

### **2.9. Спортивные игры – 5 часов**

Занятие 2.9.1.-2.9.3. **Практические.** Подвижные игры - 3 часа.  
Занятие 2.9.4.-2.9.5. **Практические.** Игра в мини футбол - 2 часа.

### **Заключительное занятие – 2 часа**

Занятие. **Теоретическое.** Подведение итогов года. Награждение отличившихся учащихся - 2 часа.

## **Модуль 3 «Стрельба»**

Вводное занятие – 1 час.

### **3.1. Меры безопасности при стрельбе – 1 час**

Занятие 3.1.1. **Практические.** Меры безопасности при стрельбе из пневматического оружия – 1 час.

### **3.2. История создания и развития стрелкового оружия – 3 часа**

Занятие 3.2.1. **Теоретическое.** Развитие стрелкового оружия - 1час.  
Занятие 3.2.2. **Теоретическое.** Современное стрелковое и спортивное оружие - 1час.  
Занятие 3.2.3. **Теоретическое.** Превосходство отечественного оружия перед иностранными образцами - 1час.

### **3.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спорта – 2 часа**

Занятие 3.3.1. **Теоретическое.** Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание и газообмен - 1час.  
Занятие 3.3.2. **Теоретическое.** Центральная нервная система. Гигиена спорта. Правила личной и общественной гигиены. Значение утренней гимнастики. Уход за телом. Вред курения для организма человека. Общий режим дня. Режим питания. Значение водных процедур. Гигиена сна. Понятие о спортивной форме. Понятие о переутомлении и восстановлении организма человека - 1час.

### **3.4. Физическая подготовка стрелка - 4 часа**

Занятие 3.4.1. **Практическое.** Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок - 1 час.

Занятие 3.4.2. **Практическое.** Рукопашный бой. Изучение комплекса РБ-1 - 1 час.

Занятие 3.4.3. **Практическое.** Силовая тренировка - 1 час.

Занятие 3.4.4. **Практическое.** Военно-спортивная эстафета - 1 час.

### **3.5. Материальная часть оружия ИЖ-38, МР 512, АК-74 – 2 часа**

Занятие 3.5.1. **Теоретическое.** Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение - 1 час.

Занятие 3.5.2. **Практическое.** Чистка, смазка и хранение оружия. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Заряжание винтовки - 1 час.

### **3.6. Теоретические основы стрельбы – 2 часа**

Занятие 3.6.1. **Теоретическое.** Траектория полёта пули, стабилизация - 1 час.

Занятие 3.6.2. **Теоретическое.** Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача винтовки. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Определение основы средней точки прицеливания, попадания - 1 час.

### **3.7. Изготовка к стрельбе из пневматического оружия – 2 часа**

Занятие 3.7.1. **Практическое.** Заряжание пистолета. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы - 1 час.

Занятие 3.7.2. **Практическое.** Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя. Доклады. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады - 1 час.

### **3.8. Упражнения по стрельбе – 8 часов**

Занятие 3.8.1. **Практическое.** Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов — 3 - 1 час.

Занятие 3.8.2. **Практическое.** Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов — 5 - 1 час.

Занятие 3.8.3. **Практическое.** Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат - 1 час.

Занятие 3.8.4. **Практическое.** Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке пистолета - 1 час.

Занятие 3.8.5. **Практическое.** Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке пистолета - 1 час.

Занятие 3.8.6. **Практическое.** Упражнение №6. Стрельба по спортивной мишени №9 на время из положения стоя. Выстрелов 3\*5 - 1 час.

Занятие 3.8.7. **Практическое.** Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м. Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков - 1 час.

Занятие 3.8.8. **Практическое.** Упражнение №8. Мишень №9, положение стоя. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50 - 1 час.

### **3.9. Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматического оружия - 5 часов**

Занятие 3.9.1. **Практическое.** Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке пистолета - 1 час.

Занятие 3.9.2. **Практическое.** Упражнение №6. Стрельба по спортивной мишени №9 из положения стоя - 1 час.

Занятие 3.9.3. **Практическое.** Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени №9, дистанция 5м. Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков - 1 час.

Занятие 3.9.4. **Практическое.** Упражнение №7. Стрельба по спортивной мишени №9, дистанция 5м. Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков - 1 час.

Занятие 3.9.5. **Практическое.** Упражнение №8. Мишень №9, Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50 - 1 час.

### 3.10. Стрелковые игры - 2 часа

Занятие 3.10.1. **Практическое.** «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве - 1 час.

Занятие 3.10.2. **Практическое.** «Биатлон» с бегом (для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега) - 1 час.

### 3.11. Выполнение комплекса «Морское многоборье» - 4 часа

Занятие 3.11.1. **Практическое.** Итоговое выполнение комплекса «Морское многоборье» - 1 час.

Занятие 3.11.2. **Практическое.** Итоговое выполнение комплекса «Морское многоборье» - 1 час.

Занятие 3.11.3. **Практическое.** Итоговое выполнение комплекса «Морское многоборье» - 1 час.

Занятие 3.11.4. **Практическое.** Итоговое выполнение комплекса «Морское многоборье» - 1 час.

## 2.2. Условия реализации программы

### Календарный учебный график

Календарный учебный график разрабатывается на каждую учебную группу по форме:

#### Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Морское многоборье»

Группа: \_\_\_\_\_

Месяц	Номер недели. Даты	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	1 04-10.09.					
	2 11-17.09.					
	3 18-24.09.					
	4 25-30.09.					

Условные обозначения	
ПА	Промежуточная аттестация
ИА	Итоговая аттестация
К	Каникулы

Материально-техническое, учебно-методическое оснащение образовательного процесса позволяет обеспечить реализацию образовательной программы «Морское многоборье».

Материально-техническое обеспечение

1. Специально оборудованные кабинеты (помещения):

- спортивный зал;
- тренажёрный зал;
- бассейн;
- тир школьный.

2. Учебно-методические материалы, оборудование и спортивный инвентарь:

- видеозаписи парусных и гребных гонок на соревнованиях разных уровней;
- наглядные пособия, плакаты, макеты;
- специальная литература;
- раздаточный материал, как в электронном, так и в печатном виде;
- специализированное программное обеспечение;
- винтовки пневматические в количестве;
- пистолеты лазерные;
- макет автомата АК-74;
- маты гимнастические;
- доски для плавания;
- ласты тренировочные для плавания;
- лопатки для плавания (большие, средние, кистевые);
- комплекты утяжелители для ног;
- комплекты утяжелители для рук;
- скакалки;
- мячи.

### 3. Обеспечение спортивной экипировкой:

- костюм спортивный;
- кроссовки спортивные;
- купальник (женский);
- плавки (мужские);
- очки для плавания;
- полотенце;
- рюкзак спортивный;
- футболка с коротким рукавом;
- шапочка для плавания.

## 2.3. Программа воспитания

Одна из приоритетных задач нашего общества и государства воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России.

Процесс дополнительного образования - это не столько усвоение системы знаний, умений и навыков, составляющих основу образовательной программы ДМЦ «Каравелла», сколько

- раскрытие и развитие внутреннего потенциала личности ребёнка;
- нравственное воспитание его, как будущего гражданина России;
- создание среды, максимально благоприятной для реализации творческого потенциала учащегося;
- принятие им духовно-нравственных, семейных ценностей и ценностей российского общества в целом.
- воспитание личностной, социальной и семейной культуры.

**Цель программы:** личностный рост подростка, проявляющийся в приобретении им социально значимых знаний, в развитии его социально значимых отношений и в накоплении им опыта социально значимого действия.

### **Задачи программы:**

- усвоение обучающимися базовых национальных ценностей, духовных традиций народов России;
- укрепление у подростка позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;
- развитие способности открыто выражать и аргументированно отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- развитие способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- формирование творческого отношения к учёбе, труду, социальной деятельности на основе нравственных ценностей и моральных норм;
- формирование у подростка первоначальных профессиональных намерений и интересов, осознание нравственного значения будущего профессионального выбора;
- осознание подростком ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- развитие навыков и умений организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими и младшими в решении лично и социально значимых проблем на основе знаний, полученных в процессе образования;
- формирование у подростков навыков успешной социализации, представлений об общественных приоритетах и ценностях, ориентированных на эти ценности образцах поведения через практику общественных отношений с представителями различных социальных и профессиональных групп;
- формирование культуры межнационального общения, уважения к культурным, религиозным традициям, образу жизни представителей народов России.

Виды, формы и содержание деятельности

	Форма	Мероприятия
<b>Учебная деятельность</b>		
1.	Учебные занятия	Выполнение требований общеобразовательной общеразвивающей программы
2.	Соревнования	Участие в спортивных соревнованиях: городских, областных, межрегиональных, всероссийских.
<b>Профессиональное самоопределение</b>		
1.	Организация общения с профессионально успешными людьми с целью обсуждения роли полученного образования и универсальных компетентностей в этом успехе; достойные примеры высокого профессионализма, творческого отношения к труду.	1. Встречи с интересными людьми города Новосибирска и Новосибирской области. 2. Встречи с интересными людьми России, в том числе с применением дистанционных технологий.
2.	Экскурсия	Посещение торжественных мероприятий проходящих в воинских частях, учебных заведениях.
<b>Творческие дела кружка</b>		
1.	Беседа	Проведение бесед на историческую и современную тематику.
2.	Торжественные ритуалы	Торжественные построения, исполнение Гимна России, выпуск.
3.	Познавательная деятельность	Проведение творческих вечеров художественного, литературного характера.
4.	Просмотр кино-, видео - , телефильмов	Просмотр художественных фильмов военных лет, героической и военной тематики, с последующим обсуждением
5.	Экскурсия	Посещение музеев, выставок, концертных площадок города Новосибирска.
<b>Работа с родителями</b>		
1.	Родительское собрание	Беседа с родителями.
2.	Совместные мероприятия	Участие родителей в работе кружка.
<b>Юнармия</b>		

1.	Торжественная церемония	1. Принятие клятвы юнармейца. 2. Несение вахты Памяти в дни воинской славы. 3. Участие в мероприятиях, проводимых региональным штабом «Юнармия» и местным отделением города Новосибирска.
----	-------------------------	---

**Планируемые результаты:**

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам Российской Федерации;
- понимание защиты Отечества как конституционного долга и священной обязанности гражданина, уважительное отношение к Российской армии, к защитникам Родины;
- знание национальных героев и важнейших событий истории России;
- знание государственных праздников, их истории и значения для общества;
- позитивное отношение, сознательное принятие роли гражданина;
- умение моделировать простые социальные отношения, проследить взаимосвязь прошлых и настоящих социальных событий, прогнозировать развитие социальной ситуации в семье, коллективе;
- ценностное отношение к учебному заведению, городу, народу, России, к героическому прошлому и настоящему нашего Отечества;
- умение сочетать личные и общественные интересы, дорожить своей честью, честью своей семьи, учебного заведения, коллектива;
- понимание отношений ответственной зависимости людей друг от друга, установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля, умение преодолевать конфликты в общении;
- готовность сознательно выполнять правила для обучающихся, понимание необходимости самодисциплины;
- потребность в выработке волевых черт характера, способность ставить перед собой общественно значимые цели, желание участвовать в их достижении, способность объективно оценивать себя;
- умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья.

**Мониторинг эффективности Программы воспитания учащихся**

Мониторинг представляет собой систему диагностических исследований, направленных на комплексную оценку результатов Программы воспитания учащихся.

Формы мониторинга:

1. Участие в соревнованиях, творческих вечерах, экскурсиях, встречах.
2. Повседневная деятельность в образовательном учреждении (усвоение программы обучения, посещение занятий, мероприятий, проводимых в ДМЦ «Каравелла», отношение к своей форме одежды, умение вести диалог со сверстниками и т.д.).

**2.4. Формы аттестации**

Реализация программы предусматривает входной, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.



**Входной контроль** осуществляется в начале учебного года для понимания уровня готовности учащихся к обучению по программе, а также обучения на основе критериев оценки результативности освоения программы:

- критерии оценки уровня теоретической подготовки;
- критерии оценки уровня практической подготовки;
- критерии оценки уровня творческой активности.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация проводятся в соответствии с утверждёнными локальными актами.

**Текущий контроль** включает следующие формы: соревнования, зачётные занятия.

**Промежуточная аттестация** проводится в декабре в форме соревнования.

**Итоговая аттестация** проводится по окончании обучения в форме зачёта.

Результаты итоговой аттестации учащихся фиксируются приказом директора по Учреждению.

Результаты итоговой аттестации учащихся определяют:

- насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым учащимся;
- полноту выполнения дополнительной образовательной программы;
- результативность самостоятельной деятельности учащегося в течение всего периода обучения. Параметры подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:
- количество учащихся (%), полностью освоивших дополнительную общеобразовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- причины не освоения детьми образовательной программы;
- необходимость коррекции программы.

<b>Оценка уровня теоретической подготовки</b>		
Уровень	Содержание показателей	Соотнесение с блоками компетенций
<i>высокий уровень</i>	учащийся освоил практически весь объём знаний (более 80%), предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	<i>Л.К.; Р.К.; П.К.; К.К.</i>
<i>средний уровень</i>	у учащегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой.	
<i>низкий уровень</i>	учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.	
<b>Оценка уровня практической подготовки</b>		
<i>высокий уровень</i>	учащийся показывает реализацию умений и практику овладения знаниями предусмотренных конкретной программой более чем на 80% за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества.	<i>Л.К.; Р.К.; П.К.; К.К.</i>
<i>средний уровень</i>	у учащегося объём в реализации умений и практики овладения знаниями составляет 70-50% от предусмотренных конкретной программой; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца.	
<i>низкий уровень</i>	учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных возможностей в реализации умений и практики овладения знаниями; испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.	
<b>Оценка уровня творческой активности</b>		
<i>высокий уровень</i>	учащийся проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности, к достижению наилучшего результата, коммуникабелен,	<i>Л.К.; Р.К.</i>

	активен, склонен к самоанализу, генерирует идеи	
<i>средний уровень</i>	учащийся имеет устойчивый интерес к творческой деятельности, стремится к выполнению заданий педагога, к достижению результата в обучении, инициативен.	
<i>низкий уровень</i>	учащийся пассивен, безынициативен, неудачи способствуют снижению мотивации, нет стремления к совершенствованию в выбранной сфере деятельности, не может работать самостоятельно	
<b>Оценка уровней коммуникативных компетенций, критического мышления самопрезентации учащихся</b>		
<i>высокий уровень</i>	учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности; демонстрирует углублённый уровень владения материалом, выходящий за рамки планируемых результатов, указанных в программе; принимает активное участие в общественной деятельности и мероприятиях начиная с городского и заканчивая региональным или международным уровнем. Принимает активное участие в проектной деятельности.	<i>Л.К.; Р.К.; П.К.; К.К.</i>
<i>средний уровень</i>	учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности; уровень усвоения материала соответствует планируемым результатам, указанным в программе; участвует в местных, районных и городских мероприятиях, отражающих содержание программы. При итоговом контроле показывает хорошие результаты.	
<i>низкий уровень</i>	учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит начатую работу до конца; уровень усвоения материала ниже планируемых результатов, указанных в программе.	
<b>Оценка удовлетворённости качеством образовательного процесса родителей</b>		
<i>высокий уровень</i>	более 80% родителей (законных представителей) удовлетворены качеством организации образовательного процесса и условиями реализации программы.	<i>Внешняя оценка, а так же определение соответственности с реальными потребностями среды</i>
<i>средний уровень</i>	50-70% родителей (законных представителей) удовлетворены качеством организации образовательного процесса и условиями реализации программы.	
<i>низкий уровень</i>	Менее 50% родителей (законных представителей) удовлетворены качеством организации образовательного процесса и условиями реализации программы.	

*Л.К.* - личностные компетенции;

*Р.К.* - регулятивные компетенции;

*П.К.* - познавательные компетенции;

*К.К.* - коммуникативные компетенции.

#### **Формы подведения итогов реализации Программы:**

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по лёгкой атлетике;
- проверка выполнения нормативов по плаванию;
- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам программы;
- соревнования на личное первенство среди учащихся кружка;
- общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия, плаванию, лёгкой атлетике;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями.

## 2.5. Методические материалы

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма.

Методы обучения, которые используются в программе:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- репродуктивный;
- игровой;
- дискуссионный;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация и др.

Форма организации образовательного процесса - индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, встреча с интересными людьми, лекция, практическое занятие, экскурсия, экзамен, и др.

Педагогические технологии, используемые в программе: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, разноуровневого обучения, и др.

Дидактические материалы, используемые в программе:

- раздаточные материалы;
- инструкционные, технологические карты;
- задания;
- упражнения.

## Список литературы

При разработке и реализации программы использованы нормативно-правовые акты, методические материалы

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г № 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28).
- СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16).

### Литература для педагога

1. Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 391 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание".
2. Еленин Ф.В. Основы военно-морской подготовки. Учебное пособие для довузовских общеобразовательных учреждений. Санкт-Петербург ФГКОУ «Нахимовское военно-морское училище МО РФ», 2016
3. Огневая подготовка, под редакцией Ю.Б. Торгованова. Красноярск СФУ, 2015.
4. Приказ Минспорта России от 24.12.2014 N 1060 "Об утверждении правил вида спорта "морское многоборье"
5. Содержание и методы патриотического воспитания в общеобразовательной школе. Методическое пособие / под редакцией А.Х. Чанышева. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.
6. Стрелковая подготовка. Методические рекомендации. – М.: «Дрофа», 2010.
7. Исполком Стрелкового Союза России «Правила соревнований по пулевой стрельбе». М.2010 г.
8. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 кл. – М.: «Астрель», 2009.
9. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005.
10. Шатров В.И. «Устройство и управление шлюпкой». М. РосКонсульт. 1998г.
11. Жук А.Б. Справочник по стрелковому оружию. Революеры, пистолеты, пистолеты-пулеметы, винтовки, автоматы. – М.: Военное издательство, 1993.
12. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Москва, издательство ДОСААФ СССР, 1986г.
13. Копп М.М. Курс подготовки старшин шлюпок. Москва, ДОСААФ, 1974
14. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М., 1973.
15. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. М., 1960.
16. Лёгкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Советский спорт, 2005 г.
17. Ю.В. Железняк, В.М. Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г.
18. Лёгкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2003 г.
19. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.
20. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004

**Перечень информационного обеспечения программы**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

**Приложение № 1**

Таблицы нормативов ГТО по плаванию

Мальчики

Возраст	Дист.			
<b>9-10</b>	50 м.	2:30	2:40	3:00
<b>11-12</b>	50 м.	1:00	1:20	1:30
<b>13-15</b>	50 м.	0:55	1:15	1:25
<b>16-17</b>	50 м.	0:50	1:05	1:15

Девочки

Возраст	Дист.			
<b>6-8</b>	25 м.	2:30	2:40	3:00
<b>9-10</b>	50 м.	2:30	2:40	3:00
<b>11-12</b>	50 м.	1:05	1:25	1:35
<b>13-15</b>	50 м.	1:03	1:20	1:30
<b>16-17</b>	50 м.	1:02	1:18	1:28

**Приложение №1**

Таблица нормативов по лёгкой атлетике

№	Нормативы	Пол	6 класс			7 класс			№	Нормативы	Пол	8 класс		
			Оценка			Оценка						Оценка		
			5	4	3	5	4	3				5	4	3
1	«Челночный бег» 4x9 м (сек)	М	10	10,5	11,5	9,8	10,3	10,8	1	«Челночный бег» 4x9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10,3	10,7	11,5	10,1	10,5	11,3			Д	10	10,4	11,2
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	5,8	6,2	5	5,3	5,6	2	Бег 30 м (сек)	М	4,8	5,1	5,4
		Д	5,8	6,1	6,5	5,3	5,6	6			Д	5,1	5,6	6
3	Бег 60 м (сек)	М	9,8	10,2	11,1	9,4	10	10,8	3	Бег 60 м (сек)	М	9	9,7	10,5
		Д	10	10,7	11,3	9,8	10,4	11,2			Д	9,7	10,4	10,8
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,22	2,55	3,2	2,15	2,25	2,4	4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,5	4,3	4,5
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,2	4,45	5,15	4,1	4,3	5			Д	4,2	4,5	5,15
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+	9,3	10,15	11,15	5	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9	9,45	10,3
		Д	—	—	—	11	12,4	13,5			Д	10,5	12,3	13,2
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	13,3	14	14,3	12,3	13,3	14	6	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	16	17	18
		Д	14	14,3	15	13,3	14	15			Д	19,3	20,3	22,3
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	19	20	22	18	19	20	7	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	—	—	—	20	25	28			Д	—	—	—
9	Прыжок в длину с места (см)	М	175	165	145	180	170	150	8	Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
		Д	165	155	140	170	160	145			Д	175	165	156
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	6	4	9	7	5	9	Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	20	15	10	23	18	13	10	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
		Д	15	10	5	18	12	8			Д	19	13	9
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42	46	44	42	13	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
		Д	48	46	44	52	50	48			Д	62	60	58

## 9 класс

## 10 класс

№	Нормативы	Пол	Оценка			№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3				5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,4	9,9	10,4	1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,3	9,7	10,2
		Д	9,8	10,2	11			Д	9,7	10,1	10,8
2	Бег 30 м (сек)	М	4,6	4,9	5,3	2	Бег 30 м (сек)	М	4,7	5,2	5,7
		Д	5	5,5	5,9			Д	5,4	5,8	6,2
3	Бег 60 м (сек)	М	8,5	9,2	10	3	Бег 100 м (сек)	М	14,4	14,8	15,5
		Д	9,4	10	10,5			Д	16,5	17,2	18,2
4	Бег 2000 м (мин, сек)	М	8,2	9,2	9,45	4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,2	11,15	12,1
		Д	10	11,2	12,05	5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,4	13,3	14,3
5	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,3	4,5	5,2	6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,4	5	5,3
		Д	5,45	6,15	7			Д	6	6,3	7,1
6	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,2	10,4	11,1	7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,3	10,5	11,2
		Д	12	12,45	13,3			Д	12,15	13	13,4
7	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	15,3	16	17	8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	14,4	15,1	16
		Д	19	20	21,3			Д	18,3	19,3	21
8	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+	9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	26	27	29
		Д	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$			Д	+	+	+
9	Прыжок в длину с места (см)	М	210	200	180	10	Прыжок в длину с места (см)	М	220	210	190
		Д	180	170	155			Д	185	170	160
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22	14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (раз)	М	10	7	4
		Д	20	15	10	13	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	13	11	6			16	Наклон вперед из положения сидя (раз)	Д	20
		Д	20	15	13	М	14			12	7
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	50	45	40	17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	Д	22	18	13
		Д	40	35	26			М	52	47	42
14	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	58	56	54	18	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	Д	40	35	30
		Д	66	64	62			М	65	60	50
								Д	75	70	60