

Приложение  
основной общеобразовательной программе  
основного общего образования  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
Утверждена приказом №214/1/ОД от 30.08.2017

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Морской отряд»**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Многие мальчишки и девчонки уже с раннего детства мечтают посвятить себя романтической профессии, стать моряком. И это не просто мечта для многих из них, а цель жизни, их будущее, а значит и будущее Российского Флота.

В настоящее время, когда в большей степени утеряна связь поколений, когда приоритетными и «престижными» считаются совершенно другие специальности, данная дополнительная общеобразовательная программа поддерживает стремление детей уже с младшего возраста реализовать свою мечту, почувствовать романтику моря, понять важность этой профессии, её сложность и необходимость.

Настоящая программа имеет **военно-патриотическую направленность**.

Обучение по данной программе дает возможность детям уже в раннем возрасте попытаться оценить свои возможности, познать себя и сформировать свою личную позицию.

Основная идея программы заключается в её нацеленности на изучение морского дела, морской практики, воспитании на традициях флота и героических подвигах русских моряков, что обогащает и развивает духовный мир ребёнка, приобщает его к общечеловеческим ценностям, создаёт мотивацию к познанию и творчеству.

**Основной целью** обучения по данной программе является расширение кругозора ребенка в области географии, истории, животного мира, корабельного и морского дела, привитие любви к морю и морским профессиям, воспитание духа морской романтики, дисциплины и коллективизма.

Успешному достижению поставленной цели способствует решение следующих **задач**:

- обогащение школьников первичными знаниями и привитие им умений и практических навыков, необходимых в профессии моряка, последующем изучении морских дисциплин;
- укрепление морально-психологического и физического здоровья детей;
- выявление индивидуальных наклонностей, личностных качеств и способностей ребенка;
- пробуждение стремления к самосовершенствованию в избранном направлении, настойчивости в достижении положительных результатов.

### Планируемые результаты

Обучающиеся **первого года** обучения к окончанию осенне-зимнего периода должны:

*Знать:*

- правила флажного сигналопроизводства;
- предназначение основных морских узлов;
- правила и порядок стрельбы из пневматической винтовки;
- теоретические начала плавательной подготовки.

*Уметь:*

- выполнять виды морского многоборья (плавание, вязание морских узлов, стрельба из пневматической винтовки, силовая гимнастика, флажный семафор).

Обучающиеся **второго года** обучения к окончанию осенне-зимнего периода должны:

*Знать:*

- правила флажного сигналопроизводства, его практическое применение;
- основы устройства шлюпки;
- основные команды по управлению шлюпкой и меры безопасности;
- предназначение основных морских узлов;
- правила и порядок стрельбы из пневматической винтовки;
- технику безопасности и спасения на воде

*Уметь:*

- выполнять виды морского многоборья (плавание, вязание морских узлов, стрельба из пневматической винтовки, силовая гимнастика, флажный семафор).
- хорошо плавать различными способами.

4 Основными **методами выявления результатов** образования обучающихся являются:

1. Контроль и анализ степени усвоения материала в ходе плановых учебных занятий.
2. Участие в состязаниях по основным видам морского многоборья, соревнованиях.
3. Участие в конкурсах, викторинах, тематических играх и т.п.

Степень усвоения детьми каждого из разделов программы может быть оценена по следующей шкале (предназначенной только для преподавателя):

**1. Вязание морских узлов (в конце первого года обучения):**

- «отлично» - правильно вяжет 10 узлов, без учета затраченного времени;
- «хорошо» - правильно вяжет 8 узлов;
- «удовлетворительно» - правильно вяжет 6 узлов;
- «неудовлетворительно» - не выполняет норматив на «удовлетворительно».

(в конце второго года обучения):

- «отлично» - правильно вяжет 5 узлов за 60 сек.;
- «хорошо» - правильно вяжет 5 узлов за 80 сек.;
- «удовлетворительно» - правильно вяжет 5 узлов за 100 сек.;
- «неудовлетворительно» - не выполняет норматив на «удовлетворительно».

(за каждый неправильно завязанный узел оценка снижается на 1 балл).

**2. Связь флажным семафором.**

- «отлично» - правильно принято 10 слов из 10 переданных;
- «хорошо» - правильно принято 8 слов из 10 переданных;
- «удовлетворительно» - правильно принято 6 слов из 10 переданных;
- «неудовлетворительно» - правильно принято 5 слов и менее.

**3. Плавание:**

- «удовлетворительно» - умеет держаться на воде, способен проплыть 25 метров любым способом;
- «неудовлетворительно» - не умеет держаться на воде.

**4. Стрельба из пневматической винтовки:**

- «отлично» - результат попадания в мишень 35 и более очков из 50;
- «хорошо» - результат попадания в мишень 25-34 очков из 50;
- «удовлетворительно» - результат попадания в мишень 15-24 из 50;
- «неудовлетворительно» - результат попадания в мишень менее 15 из 50.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### ТЕМА 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Знакомство с детьми. Знакомство с историей и традициями отряда. Демонстрация видеофильма. Правила безопасного поведения на занятиях.

Организация учебной группы. Общее ознакомление с программой обучения и расписанием занятий. Рассказ о формах проведения учебных занятий, их содержании, целях и задачах.

### ТЕМА 2. ПЕРВЫЕ ШАГИ НА ПУТИ В МОРЯ И ОКЕАНЫ.

#### 1. Кто такие юнги.

История возникновения юнг. Торжественное обещание юнги.

Морской закон. Объяснение терминологии, указанной в морском законе. Обязанности всех юных моряков.

Символика РФ (герб, флаг, гимн). История возникновения Андреевского флага.

Взаимоотношения в учебной группе. Кто такой старшина группы. Его права и обязанности.

#### 2. Форма одежды юнги и российских моряков.

Предназначение и история зарождения морской формы одежды. Основные элементы современной форменной одежды военных и гражданских моряков. Воинские звания и знаки различия.

Правила ношения формы и уход за ней. Правила поведения юнг в классе и в обществе.

#### 3. Правила поведения юнг.

Дорога – элемент повышенной опасности. Меры безопасности по дороге в Центр и домой.

Правила поведения на улице и в общественном транспорте.

Меры безопасности по сохранению жизни и здоровья обучающихся.

Правила дорожного движения для пешеходов.

#### 4. Правила поведения.

Основные правила поведения на территории водной базы Центра.  
Соблюдение техники безопасности при посещении судов флотилии Центра.  
Использование парадного трапа. Правила передвижения на кораблях.  
Правила поведения при посещении машинного отделения.  
Правила обращения со швартовными концами и палубными механизмами.

#### 5. Экскурсии на учебные суда.

Назначение, состав и основные тактико-технические характеристики судов учебной флотилии.

Осмотр водной базы и судов.

### **ТЕМА 3. РЕКИ, МОРЯ И ОКЕАНЫ.**

#### 1. Возникновение рек, морей и океанов.

Океаны и моря, омывающие территорию России.

Значение океанов и морей в жизни Отечества и борьба за свободный выход к морю.

Морские границы России, необходимость их защиты.

Военно-морской и гражданский флот Российской Федерации.

Просмотр и обсуждение видеофильма «Океан и Земля. Ступени развития».

#### 2. Общие представления о природных явлениях на морях и океанах.

Высота волны. Приливы и отливы. Солёность воды. Течения. Шторма. Цунами.

Возникновение и природа штормов и цунами.

### **ТЕМА 4. «ПРИБРЕЖНЫЕ ЖИТЕЛИ» И ПОДВОДНЫЕ ОБИТАТЕЛИ МОРЕЙ И ОКЕАНОВ.**

#### 1. Возникновение и развитие жизни на Земле.

Теория возникновения жизни на Земле. Понятие теории эволюции. Простейшие сведения.

Водные обитатели. Растительный подводный мир. Подводные обитатели.

Саргассово море. Коралловые рифы.

#### 2. Кто живёт в морях и океанах?

Обитатели морей и океанов. Некоторые сведения о дельфинах, китах, акулах, барракудах, муренах и т.п.

Опрос для выявления первичных знаний обучающихся.

Рассказ об особенностях жизни обитателей водных глубин, привычках, питании, путей их миграций.

Демонстрация наглядных пособий, иллюстраций, видеофильмов.

#### 3. Подводная кладовая человечества.

Зависимость человека от природного мира морей и океанов.

Опрос для выявления первичных знаний обучающихся о морепродуктах и промысловых рыбах.

Бережное отношение человека к обитателям подводного мира. Экология водной среды. Значимость данной проблемы в жизни человека.

#### 4. Животный мир по берегам морей и океанов.

Опрос для выявления первичных знаний обучающихся о животных и птицах, живущих по берегам морей и океанов.

Общие сведения о белых медведях, полярных волках, песцах, леммингах, пингвинах, чайках, песцах, птичьих базарах, морских котиках, львах, белугах, тюленях, моржах и т.п.

Образ жизни, привычки, способы выживания в суровых климатических условиях.

### **ТЕМА 5. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МОРЕПЛАВАНИЯ.**

#### 1. Освоение водных путей человеком.

С чего начиналось освоение водных путей человеком. История создания первых плавательных средств, необходимость их создания.

Почему люди вынуждены были использовать водные пути? Торговые и боевые корабли в древности (галеры, триеры). Первые способы их изготовления.

#### 2. История возникновения первых кораблей.

Корабли викингов (дракары, шнекары).

Корабли славян (ладьи, карбасы).

Торговые суда. Пиратство. Военный флот.

Торговые, военные, речные и морские пути славян.

### 3. Первые парусные корабли.

Крылатые корабли (парусники).

Гончие псы океана – клиперы.

Самые красивые и совершенные – фрегаты (линейные корабли).

Первый русский корабль «Орел» (1668 г.). Его история.

### 4. Возникновение пароходов и паровых фрегатов.

Колесный «Клермон» (1807 г.). история его создания.

Совершенствование паровых машин; смена движителя (водяное колесо – винт).

### 5. Современные суда и корабли.

Типы судов в зависимости от перевозимого груза.

Ледоколы и их типы.

Военные корабли и их типы в зависимости от решаемых задач.

Различные типы рыболовных судов.

Рассказ и демонстрация типов современных торговых, ледокольных, рыболовных и специальных судов в зависимости от решаемых задач (лесовозы, рудовозы, танкеры, газовозы, суда для перевозки генеральных грузов).

### 6. Великие географические открытия.

Открытие Америки Христофором Колумбом (1492 г)

Первое в истории кругосветное плавание Фернана Магеллана (1519-1521 г.г)

Открытие морского пути из Европы в Индию Васко да Гама (1497-1499 г.г)

Географические открытия русских мореплавателей. Историческое значение деятельности наших соотечественников.

## **ТЕМА 6. ЧЕМ ЗАНИМАЮТСЯ МОРЯКИ. ОСНОВНЫЕ МОРСКИЕ ПРОФЕССИИ.**

### 1. Морские профессии.

Морские профессии - капитан, штурман, радист, механик, боцман, матрос, моторист и т.д.). Особенности каждой профессии.

Рассказ об основных морских специальностях, их особенностях и важности.

Взаимодействие между ними. Подчиненность.

### 2. Как «не потеряться» в море.

Морские карты. Обозначение морей и океанов на карте.

Маяки (свет над водой).

Навигационные знаки (буи, вехи, бакены, створы и т.д.).

Рассказ и показ с объяснениями.

Посещение морского тренажера.

## **ТЕМА 7. ГОТОВЛЮСЬ СТАТЬ МОРЯКОМ. ФЛАЖНЫЙ СЕМАФОР.**

### 1. Как корабли разговаривают.

Флажный семафор. Изучение букв флажного семафора (от А до Я).

Правила сигнализации для флажного семафора.

Звуковая и световая сигнализация. Радио и спутниковая связь.

Рассказ о важности и необходимости связи.

Основные понятия о разных видах связи, современные виды связи.

## **ТЕМА 8. ГОТОВЛЮСЬ СТАТЬ МОРЯКОМ. МОРСКИЕ УЗЛЫ.**

### 1. Техника вязания основных морских узлов.

Морские узлы, история их зарождения и использования.

Рассказ о важности и необходимости морских узлов. Порядок и правила применения морских узлов.

Изучение 10 видов основных морских узлов:

- «Прямой»;

- «Рифовый»;

- «Беседочный»;

- «Выбленочный»;

- «Рифовый»;

- «Двойной рифовый»;

- «Шкотовый»;
- «Брамшкотовый»;
- «Шлюпочный»;
- «Удавка».

## **ТЕМА 9. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА.**

### 1. Строевая подготовка.

Строй. Правила поведения в строю. Команды и их выполнение.

Приветствие. Отдача рапорта. Содержание рапорта.

Выполнение простейших строевых команд: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте.

Тренировка.

## **ТЕМА 10. ОСНОВЫ СТРЕЛКОВОГО ДЕЛА.**

### 1. Основы стрелкового дела. Стрельба из пневматической винтовки.

Назначение и некоторые виды стрелкового оружия.

Правила пользования пневматической винтовкой, подготовка к стрельбе.

Команды, используемые при стрельбе, их выполнение, общие правила при производстве стрельбы.

Соблюдение техники безопасности при стрельбе из пневматической винтовки.

Выполнение практической стрельбы.

## **ТЕМА 11. ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

### 1. Гимнастика.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Предварительная и исполнительная команда. Дистанция и интервал.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Прыжок через козла.

Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.

Акробатические упражнения.

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад.

Стойка на лопатках. «Мост».

Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Силовые упражнения.

Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату.

Мальчики – подтягивания из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине.

Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса:

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища – для мышц

брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения на тренажерах.

На тренажерах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

### 2. Легкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 метров и в медленном темпе до 500 метров.

Кросс 300-500 метров. Медленный бег. Кросс 1000-1500 метров. Бег на короткие дистанции до 60 метров.

Низкий старт. Финиширование.

Прыжки

На двух ногах, на одной ноге. С ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжки в высоту способом «перекидной».

Метание.

Броски и ловля мяча.

Метание мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

### 3. Подвижные игры.

«У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенёчки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета».

Эстафеты с лазанием перелезанием, эстафета с преодолением препятствий.

### 4. Спортивные игры.

Футбол.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удар после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема.

Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях с другими группами. Не менее 5 игр.

## **ТЕМА 12. ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ.**

Практические занятия плаванием в бассейне.

Сущность оздоровительного значения плавания. Примеры положительного влияния плавания на человека. Естественные факторы природы и закаливание организма.

Требования к состоянию здоровья обучающихся плаванью.

Вода – источник повышенной опасности. Неукоснительное соблюдение основных мер безопасности при нахождении обучающихся в плавательном бассейне.

Основные виды спортивного плавания и их применение в практике морской службы. Равномерный метод плавания и его значение для моряка.

«Кроль на груди» - самый скоростной способ преодоления плавательной дистанции.

Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка навыков плавания и техники старта с тумбочки.

Отработка навыков плавания и техники поворотов.

«Кроль на спине».

Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка техники плавания.

Старт из воды, повороты, синхронизация действий.

«Брасс».

Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка техники плавания. Поворот, отталкивание, согласование действий.

Отработка техники плавания и заплыв на короткие дистанции.

Подготовка к личному соревнованию по плаванию. Снятие контрольных нормативов. Организация и порядок проведения соревнований внутри группы, на первенство Центра.

Плавательная подготовка может быть осуществлена как на воде, так и на суше при подборе соответствующих упражнений при изучении различных типов плавания.

Подготовительные упражнения на суше.

Задержка дыхания, «Поплавок», «Медуза», «Стрела», движения ног при плавании кролем. Движения рук при плавании кролем на груди, на спине. Вдох и выдох при плавании кролем. Согласование движений рук и ног, и дыхание при плавании кролем.

Упражнения для освоения с водой.

Ходьба по дну бассейна. Погружение в воду. Всплытие и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза». Скольжение на груди, на спине, с различным положением рук, с движением ног. Выход в воду. Различные игры на воде.

#### Тематическое планирование на курс обучения

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	-
2.	Первые шаги на пути в моря и океаны.	18	14	4
3.	Реки, моря и океаны.	2	2	-
4.	«Прибрежные жители» и подводные обитатели морей и океанов.	4	4	-
5.	История развития мореплавания.	10	10	-
6.	Чем занимаются моряки. Морские профессии.	6	4	2
7.	Изучение морского дела. Флажный семафор. Изучение букв семафорной азбуки и правил сигналопроизводства.	24	8	16
8.	Изучение морского дела. Техника вязания основных морских узлов.	18	6	12
9.	Строевая подготовка.	2	-	2
	Основы стрелкового дела. Стрельба из пневматической винтовки.	10	10	1 раз в месяц
	Занятия по общефизической подготовке. Подвижные игры.	20	20	2 раза в месяц
	Плавание (бассейн)	26	26	с октября по апрель по воскресеньям
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>52</b>	<b>92</b>