

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Дворец творчества детей и молодежи  
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10» июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО г.

Братска

Мельник О.В. \_\_\_\_\_

МП

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Парусный клуб Белый треугольник. Основы»**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 9-17 лет

Уровень – стартовый

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Ильина И.Л.

Братск, 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – *стартовый*. Предполагает знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы. Вскрывает самое главное, фундаментальное, и в то же время самое простое в каждой теме, предоставляет обязательный минимум, который позволяет создать пусть неполную, но обязательно цельную картину основных представлений. Задания этого уровня просты, носят в основном репродуктивный характер, имеют шаблонные решения.

Предполагает развитие физических качеств, навыков начального управления яхтой, начальные теоретические знания.

Программой Парусный клуб «Белый треугольник. Основы» предусмотрено изучение государственных символов через мероприятия модуля программы воспитания. Учащиеся получают информацию о природе родного края, окружающем мире, малой родине, Отечестве, отечественных традициях и праздниках, о государственных символах, олицетворяющих Родину.

В программу включено формирование функциональной грамотности, а именно *математической грамотности* как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде графиков, схем, таблиц, рисунков, а так же *естественнонаучной грамотности* в виде способности осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

**Актуальность программы.** Парусный спорт - один из немногочисленных видов спорта, занимаясь которым, человек не только соревнуется в мастерстве с другими яхтсменами, но и сталкивается лицом к лицу с силами природы. В борьбе со стихией спортсмен развивается физически, становится выносливым и закаленным. Хождение на яхтах, будь то гонка или поход на крейсерской яхте, как и занятия, например, альпинизмом или планерным спортом, способствуют воспитанию таких черт характера, как смелость и решительность, находчивость и инициативность, воля к победе. Велико и прикладное значение парусного спорта.

Наряду с высокими физическими и моральными качествами каждый яхтсмен, в зависимости от своей квалификации, непременно должен обладать комплексом специальных знаний, быть хорошо подготовленным к грамотному и умелому управлению яхтой при любой погоде, к содержанию судна и его вооружения в хорошем состоянии.

В парусном спорте особенно ярко проявляются черты коллективизма, так как если в яхтенном экипаже нет сплочённости, гонка наверняка закончится поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до капитана яхты, должны быть развиты чувства личной ответственности, разумной и строгой дисциплины, подлинного товарищества и взаимопомощи. Занимаясь парусным спортом, дети приобретают целый комплекс специальных знаний в области судовождения, морской практики, метеорологии, географии, истории Отечества, туризма. А для того чтобы хорошо подготовить яхту к выходу в плавание, нужно знать токарное, столярное и малярное дело, владеть слесарным и такелажным инструментом. Поэтому трудно переоценить значение парусного спорта как хорошей школы начальной подготовки к дальнейшей жизни. В парусном спорте, как нигде, на ребёнка активно воздействуют три основных оздоровительных фактора - солнце, свежий воздух и вода. Они способствуют закаливанию организма и создают отличные условия для активного отдыха.

Настоящая программа открывает большие возможности для освоения парусного спорта в рамках системы дополнительного образования, а также нацелена на отбор одаренных учащихся с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы «Парусный клуб Белый треугольник» заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности детей и подростков, предоставление им широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Парусный спорт ценен как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий тяге молодежи к романтике и дающий возможность проявить свои лучшие качества в реальных ситуациях.

В парусном спорте особенно ярко проявляются черты коллективизма, так как если в яхтенном экипаже нет сплоченности, гонка наверняка закончится поражением. Поэтому в каждом яхтсмене, от матроса до капитана яхты, должны быть развиты чувство личной ответственности, разумная и строгая дисциплина, подлинное товарищество и взаимопомощь. Парусный спорт учит работать в команде на суше и на воде.

**Отличительная особенность** и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у учащихся целостный взгляд на мир парусного спорта, способствуют опробованию ими нескольких видов парусных судов, а также получения представления о других видах спорта, родственных парусному, гармонично сочетают тренировки с участием в соревнованиях.

**Цель:** формирование познавательных интересов, физическое воспитание и оздоровление учащихся, формирование социального опыта в процессе занятий парусным спортом.

### **Задачи программы:**

#### **1. образовательные:**

- дать обучающимся знания, необходимые для занятий парусным спортом и участия в соревнованиях;
- дать представление о различных видах парусного спорта;
- познакомить обучающихся с технологиями изготовления и ремонта спортивного оборудования.

#### **2. развивающие:**

- повысить уровень физических качеств учащихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психоэмоциональной сферы, морально-волевых качеств, таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- сформировать навыки и умения, необходимые для занятий парусным спортом, успешного участия в соревнованиях;
- развивать у учащихся наблюдательность, внимание, мышление, память;
- развивать способности, позволяющие одновременно следить за изменениями ветра, течения, волны, движением парусного судна, и находить правильные решения тактических задач, возникающих в парусных гонках;
- развить организаторские и лидерские качества.

#### **3. воспитательные:**

- воспитать устойчивый стимул к самосовершенствованию, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;

- воспитать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.
- формировать интерес к профессиям спортивной направленности

**Адресат программы:** программа рассчитана на учащихся от до 17 лет.

Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год. Количество часов в неделю – 2 часа. Количество занятий в неделю – 2 занятия по 1 академическому часу, перерыв между занятиями 10 мин. Длительность академического часа 45 минут.

Занятия по программе «Парусный клуб Белый треугольник» предусматривают изучение элементов такелажного дела, техники управления яхтой. Занятия на яхтах спортивных классов являются прекрасным средством физического воспитания, развивают нестандартное мышление в экстремальных ситуациях. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования. В объединении могут заниматься дети разного возраста и уровня подготовленности.

Программа рассчитана на 1 год обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Принцип комплектования групп: прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей, с учетом расписания занятий в школе, программа ориентирована на учащихся с разными уровнями физического развития и индивидуальных особенностей ребёнка. В группах занимается на базовом уровне – 12 человек, на продвинутом уровне – 10 человек.

В программе «Парусный клуб Белый треугольник» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки. Реализация программы по изучаемым темам в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт.

Программа реализуется с применением методов и приемов дифференцированного подхода, который обуславливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности и личностные особенности реагирования на физическую нагрузку (скорость, координация, реакция, сила удара) и факторы внешней среды. Дифференцированный подход в обучении как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся, так как предусматривает деление учащихся на группы, игровые пары с учетом их индивидуальных способностей (физическое, тактико-техническое развитие). В весенне-летний период при благоприятных условиях уделяется практическая работа на водной акватории, участие в походах и соревнованиях, а осенью и зимой изучаются теоретические основы парусного спорта, укреплять физическую подготовку.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся; особенности психофизического развития, обоснован принцип комплектования групп.

Прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей; с учетом расписания занятий в школе; программа ориентирована на учащихся с разными уровнями интеллектуального развития и индивидуальных особенностей ребёнка.

В программе «Парусный клуб Белый треугольник» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки. Реализация программы по изучаемым темам в условиях

дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт.

При реализации программы применяется *Технология дифференцированного обучения*. Она представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса. Данная технология организации учебного процесса, позволяет учителю работать с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств (гомогенная группа); Часть общей дидактической системы, которая обеспечивает специализацию учебного процесса для различных групп обучаемых. Обучение по дифференциальной технологии позволяет научить распознавать, сравнивать, характеризовать, раскрывать понятия, обосновывать, применять полученные знания в парусном спорте. В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста учащихся.

**Технологическая карта «Практика использования современных образовательных технологий»**

Технология дифференцированного обучения

<b>Метод, прием</b>	<b>Цель использования</b>	<b>Описание действий педагога</b>	<b>Раздел программы, тема, вид деятельности</b>
Словесный	Используется в процессе формирования у детей теоретических и фактических знаний. Обеспечивает вербальный обмен информацией между педагогом и учащимися.	-сообщение нового материала или дополнения к теории. - пояснения и комментарии при выполнении отдельных элементов упражнения, для исправления ошибок. - Рассказ, беседа при изучении материала - сообщение теоретических сведений.	На каждом занятии
Объяснительно - иллюстрационный	педагог сообщает готовую информацию разными путями, с использованием демонстраций, учащиеся воспринимают, осмысливают и запоминают ее. При необходимости воспроизводят полученные знания.	Педагог показывает на занятии формы и виды парусного оборудования и такелажа. Учащиеся запоминают и при необходимости повторяют	На каждом занятии
Практический	самостоятельно выполняемая учащимися работа по изучению нового материала, требующая	- повторение пройденного материала посредством повторения учащимися на спортивном оборудовании	На каждом занятии

	практических исследовательских умений с помощью различного оборудования		
Показательный	это обусловленная принципами обучения система регулятивных правил подготовки и объяснения учебного материала путем постановки проблемы и показа способов ее решения или путем показа учащимся образца логики научного исследования, формирование у них способов поисковой деятельности.	Показ правильности, точности и нужных пространственно-временных характеристик выполнения упражнений, а так же дидактических материалов.	На каждом занятии
Интерактивный	строятся на схемах взаимодействия "учитель = ученик" и "ученик = ученик". То есть теперь не только педагог привлекает детей к процессу обучения, но и сами учащиеся, взаимодействуя друг с другом, влияют на мотивацию каждого учащегося. Педагог лишь выполняет роль помощника. Его задача — создать условия для инициативы детей.	Педагог учит самостоятельному поиску, анализу информации и выработке правильного решения ситуации по управлению яхтой. Учит работе в команде: уважать чужое мнение, проявлять толерантность к другой точке зрения. Учит формировать собственное мнение, опирающееся на определенные факты.	На каждом занятии
Игровой	используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений,	Выбор игры в соответствии целей и задач занятия, объяснение правил игры, подбор инвентаря. Контроль за соблюдением правил. Предложить варианты усложнений. Подведение итогов игры.	На каждом занятии

	пространственная ориентацию и др. фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям.		
соревновательный	используется в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.	Организация эстафет по окончании изученной темы. Контрольно-зачетные мероприятия за полугодие. Соревнования как способ определения технической подготовленности учащихся	Промежуточная и итоговая аттестация.

**Коллективным результатом** реализации программы является проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях.

Формы обучения (организации образовательного процесса): групповая. Групповая форма применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): комбинированный, практический (тренировочный; соревнования, экскурсия, поход)

Группы формируются по стартовым возможностям учащихся по 10 человек, не имеющих физических ограничений по состоянию здоровья, смешанные (в одной группе могут заниматься и девочки, и мальчики, разного возраста). При наборе учащихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

В весенне-летний период при благоприятных условиях уделяется практическая работа на водной акватории, участие в походах и соревнованиях, а осенью и зимой изучаются теоретические основы парусного спорта, укреплять физическую подготовку.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется, педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Занятия по программе «Парусный клуб Белый треугольник» предусматривают изучение элементов аэродинамики, устройства яхты, лоции, такелажного дела, метеорологии, техники управления яхтой. Занятия на яхтах спортивных классов являются прекрасным средством физического воспитания, развивают нестандартное мышление в экстремальных ситуациях. Программа предназначена для педагогов дополнительного образования. В объединении могут заниматься дети разного возраста и уровня подготовленности.

Для занятий парусным спортом в основном используются детские швертботы класса «Оптимист», «Кадет», «Луч». Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.

Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить

свои спортивные результаты. Для проведения мастер-классов привлекаются опытные спортсмены.

В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями. Родители могут:

- наблюдать за проведением тренировок на занятиях, с целью понимания увлечения своего ребенка, одобрения и его психологической поддержки;
  - помогать обучающимся переносить оборудование, спускать оборудование на воду, доставать оборудование из воды, собирать и разбирать оборудование;
  - участвовать с ребятами в туристических познавательных походах;
  - контролировать выполнение домашних заданий;
  - участвовать в подготовке, обслуживании, ремонте оборудования, необходимого для проведения занятий, соревнований;
  - обеспечивать доставку учащихся к месту проведения соревнований;
- обеспечивать проживание, питание учащихся во время проведения соревнований.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

1. Мотивационно-организационный процесс. Занятие начинается с традиционного приветствия и положительного настроения на занятие.
  - 1.1. Повторение пройденного теоретического материала, Знакомство с новой темой и целью занятий.
2. Основная часть занятия.
  - 2.2. В качестве тренировочных упражнений используют вооружение яхты, выставление упражнения по управлению яхты на воде. Учащиеся изучают и отрабатывают элементы на яхте.
  - 2.3. При теоретической подготовки изучается новый последующий материал, Учащиеся изучают и отрабатывают задания.
3. Заключительная часть занятия.
  - 3.1. Приход яхты на берег, разоружение и уборка яхты.
  - 3.2. Подведения итогов занятия с помощью вопросов и самоанализа
  - 3.4.Рефлексия.

**Требования к учащимся:** учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания. Форма одежды спортивная, обувь сменная. Одежда в соответствии с погодными условиями. Тетрадь и пенал.

**Для создания ситуации успеха учащегося использую следующие методы:**

<b>Операция</b>	<b>Назначение</b>	<b>Речевая парадигма</b>
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения». «Контрольная работа довольно легкая, материал мы с вами проходили».
Авансирование успешного результата	Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силы и возможности	«У вас обязательно получится..» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».

В реализации программы используется система элементов здоровьесберегающих технологий:



- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное школьниками на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- четкая организация учебного труда;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов:
- работа в парах, в группах, более "слабый" ученик чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках;
- целенаправленная рефлексия в течение всего урока и в его итоговой части.

Применение таких технологий помогает сохранению и укреплению здоровья школьников: предупреждение переутомления учащихся на занятиях; улучшение психологического климата в детских коллективах; приобщение родителей к работе по укреплению здоровья школьников; повышение концентрации внимания; снижение показателей заболеваемости детей, уровня тревожности.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Организационная работа по набору в группу	4			
2.	Вводное занятие. Техника безопасности	4	2	2	
3.	Специальная подготовка яхтсмена.	18	6	12	
4.	Ранняя профориентация	4		4	
5.	Правила парусных соревнований.	6	2	4	
6.	Вязание морских узлов.	16	4	12	
7.	Общефизическая подготовка.	20	2	18	
8.	Плавание				Беседа
	Промежуточная аттестация				Декабрь – открытый урок мастер-класс для родителей
	Итоговая аттестация				Аттестация опрос, соревнования
	Всего:	72	20	52	

## Календарный учебный график

Тема / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору в группу	4								
Вводное занятие. Техника безопасности	1		1		1		1		
Специальная подготовка яхтсмена		3	2	2	2	2	2	3	2
Ранняя профориентация			1	1		1	1		
Правила парусных соревнований				2		2			2
Вязание морских узлов	2	2	2	2	1	2	2	2	1
Общефизическая подготовка	4	2	3	2	3		2	2	2
Промежуточная аттестация									
Всего:	11	7	8	9	7	8	8	7	7

### Содержание программы

#### Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности (4 часа)

Теория: Ознакомление обучающихся с работой объединения «Парусный клуб Белый треугольник». Ознакомление с программой обучения, краткое содержание разделов и тем. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения на улице, во время движения к месту занятий. Безопасность - важнейшее требование к занятиям. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Основные два правила по технике безопасности. Защитные свойства спортивной одежды. Краткая история развития парусного спорта. Выдающиеся спортсмены. Последние достижения спортсменов парусников.

Практика: определение уровня физической подготовленности детей. Выборы командира экипажа.

Практика: Использование индивидуальных спасательных средств. Проныривание под доской, парусным швертботом, выныривание из-под паруса. Подача сигнала с просьбой о помощи.

#### Раздел 2. Специальная подготовка яхтсмена (26 часов)

Теория: устройство парусного швертбота, части корпуса, рангоута, вооружение швертбота, принципы хождения яхты против ветра (галс, контргалс). Курсы и галсы относительно ветра, генеральный курс, лавировка. Повороты фордевинд и оверштаг, «коровий поворот». Правила хождение под парусом в попутный ветер. Действие яхтсмена при повороте оверштаг и фордевинд. Место расположение яхтсмена при разных курсах, балансировка яхты во время движения. Подход к причалу и отход от причала (берега). Маршрут парусной гонки, дистанция. Стартовая линия. Место нахождения швертбота перед стартом. Фальстарт. Правила расхождение судов. Правила огибания буя. Сигнальные знаки и звуковые

Практика: Вооружение и разоружение швертбота. Порядок выхода на воду. Спуск яхты на воду. Отход и подход к пирсу. Огибание знаков. Огибание верхнего, нижнего знака. Повороты. Тактические приемы хождения яхты против ветра (лавировка). Уход за материальной частью.

### **Раздел 3. Правила парусных соревнований (6 часов)**

Теория: Три основных принципа ППС. Определения: «правый галс», «левый галс».

Практика: создание различных ситуаций на воде, их анализ и разбор. Работа экипажа яхты на руле и шкотах, на различных курсах. Команды при приведении и уваливании поворотов. Откренивание. Отход и подход к буне, буйку.

Оверкиль (опрокидывание швертбота). Действие рулевого и матроса. Обеспечение безопасности, взаимная выручка, недопустимость отплывания от швертбота.

### **Раздел 4. Вязание морских узлов (16 часов)**

Теория: Морские узлы, (восьмерка, прямой, беседочный) Назначение узлов. Практика. Вязание морских узлов: прямой, шкотовый, рифовый. Вязание морских узлов: Прямой штык, удавка, беседочный, шлюпочный. Соревнования по вязанию морских узлов (без учета времени). Морские узлы (контрольное занятие). Вязание морских узлов в разных ситуациях (при ходьбе, при беге, с закрытыми глазами).

### **Раздел 5. Общефизическая подготовка (20 часов)**

Теория: назначение общефизической и специальной физической подготовки, типы подготовки (общеразвивающие и силовые упражнения с использованием предметов и без предметов, упражнения, направленные на развитие общей выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, специально-подводящие упражнения)

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений.

### **Раздел 7. Плавание**

Практика: Работа экипажа яхты на руле и шкотах, на различных курсах. Команды при приведении и уваливании поворотов. Откренивание. Отход и подход к буне, буйку. Движение по кругу. Упражнение «Восьмерка», полные курсы. Отработка поворотов «Оверштаг», «Фордевинд». Оверкиль (опрокидывание швертбота). Действие рулевого и матроса. Обеспечение безопасности, взаимная выручка, недопустимость отплывания от швертбота.

### **Раздел 8. Ранняя профориентация – 4 часа**

Реализация профориентационной модели. Специально на учебном занятии выделяется время для проведения спортивного праздника: 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры.

<b>Планируемые результаты</b>
<b><i>Предметные</i></b>
Учащийся - знает терминологию парусной яхты и применяет ее на практике, - применяет на практике первичные навыки в слесарном, токарном, столярном, малярном, такелажном делах.
<b><i>Метапредметные</i></b>
-Привлечение детей к здоровому образу жизни и занятиям водными видами спорта и отдыха. -Развитие основных физических качеств у школьников (общей ловкости, выносливости, силы, гибкости). - Отработка на практике обучения парусному спорту через креативные (творческие) методики. -умение находить ошибки при выполнении задания и умение их исправлять. - улучшение памяти и концентрации внимания
<b><i>Личностные</i></b>
- проявляет качества личности: любознательность, трудолюбие и упорство, смелость, изобретательность - сформирован интерес к физической деятельности - сотрудничает с педагогом и сверстниками, проявляет дисциплинированность - умеет объективно оценивать результаты своего труда -Патриотическое воспитание, изучение истории Российского Флота, традиций российского народа, - проявляют интерес к спортивным профессиям

## Методическое обеспечение

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	<p><b>Знаково-символический компонент УМК</b>                      Учебные пособия, методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; терминологические словари, энциклопедические издания; дидактические материалы (рабочие тетради, раздаточные карточки, инструкционные, технологические карты); символическая изобразительная наглядность (альбомы (сборники) структурных схем и таблиц, символов); плоскостная образная изобразительная наглядность (рисунки, открытки, плакаты и т.п.).</p> <p><b>Физический компонент УМК</b>                      Объемная образная изобразительная наглядность учебно-практическое оборудование (швертботы, видеофильмы, веревки, флажки для флажного семафора, блоки, спасательные жилеты, станок для вязания узлов, спасательное судно и т.д.)</p> <p><b>Технологический компонент УМК</b>                      Визуальные средства (диафильмы, слайды,); звуковые (аудио) средства (аудиодиски); аудиовизуальные средства (кинофильмы, видеофильмы, телевидение)</p> <p><b>Программный компонент УМК:</b> диагностические материалы, устанавливающие состояние образовательного процесса в данный момент времени, средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пакет диагностических материалов по предмету.</li> <li>• сборники заданий, задач, упражнений, компетентностные задания (в соответствии с содержанием программы) комплекты ситуаций, практикумы.</li> </ul> <p><b>Методические разработки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опорные конспекты, конспекты-схемы, памятки для педагогов и учащихся, алгоритмы, конспекты с разработками занятий.</li> <li>• сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий</li> <li>• сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности</li> </ul> <p><b>Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы):</b> офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; программа Window Media для просмотра видео аудио материала</p>
2	ЭУМК	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Программное обеспечение (ДОП)</li> <li>2. Конспекты учебных занятий</li> <li>3. Оценочные материалы</li> <li>4. Дистанционные занятия</li> <li>5. Методические материалы</li> <li>6. Дидактические материалы</li> </ol>
3	Методические продукты	Методическая разработка «Сборник материалов для организации мониторинга освоения дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»

**Кадровые:** учебный процесс организует педагог дополнительного образования.

## Оценочные материалы

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы Парусный клуб «Белый треугольник» в течение учебного года отслеживаются результаты творческих достижений учащихся (участие в конкурсах, соревнованиях) на различных уровнях: Дворца, города, региона, России и фиксируются в Карте творческой активности.

В программе предусмотрен педагогический контроль:

**Входящий контроль** – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года по тестам (*таблица 1*). Форма входящего контроля – практическое тестирование. Результат фиксируется в сводную таблицу и учебный журнал.

**Текущий контроль** – проводится на каждом занятии вопрос-ответ, повторение заданного материала (упражнения)

**Промежуточная аттестация за первое полугодие** – проводится в декабре в форме практического тестирования, направленного на определение уровня физической и теоретической подготовленности учащегося. Результаты фиксируются на основе нормативов из *таблицы 1*.

**Промежуточная аттестация по результатам освоения программы** – проводится в конце учебного года (май) в форме открытого показа или устной аттестации по билетам, который предполагает определения уровня физической и теоретической подготовленности учащегося (*таблица 2*) и на определение уровня освоения программы.

Результаты всех видов педагогического контроля (аттестации) фиксируются в сводной таблице, протоколах, для определения динамики развития каждого учащегося и анализа освоения программы.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "парусный спорт"

**Таблица 1**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Приседания за	количество раз	не менее		не менее	

	15 с		12	10	15	13
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 20 с)	количество раз	не менее		не менее	
			5		7	

N	ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8

*Тестовые задания и критерии на определение уровня технической подготовленности*  
*таблица 2*

N	ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8

*Тестовые задания и критерии на определение уровня теоретической подготовленности*  
*таблица 3*

N	ФИО	1	2	3

**Методические материалы**

1. В 2024-2025 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 1**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

2. В 2024-2025 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (**Приложение 2**).

**Электронно-образовательные ресурсы**

1. <https://vk.com/public221214944> Сайт творческого объединения
2. [https://vk.com/treneru\\_1](https://vk.com/treneru_1) Сообщество тренеры
3. <https://vk.com/club211753904> Восточно-Сибирское ЛУ МВД России на транспорте

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для педагога:**

1. Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – пер. с англ. А. Д. Старкова, В. И. Самарова. – Ленинград : Судостроение, 1989.
2. Григорьев, В. В. Судовые такелажные работы : атлас / В. В. Григорьев, Грязнов В. М. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Транспорт, 1975. – 112 с.
3. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного рулевого / Н. В. Григорьев, Д. Н. Коровельский, Е. П. Леонтьев ; под ред. Е. П. Леонтьева. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного капитана / под ред. Е. П. Леонтьева. – 2-е изд., перераб.

и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 272 с.

5. Международные правила парусных гонок 2021-2024 (ППГ-21) / пер. с англ. О. А. Ильина. – Москва : ВФПС, 2021.

6. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Таланга. – пер. с польс. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с. – ISBN 5-278-00635-8. – Текст : непосредственный.

7. Шайдуко, Г. Азбука «Оптимиста» : руководство для юных капитанов / Г. Шайдуко, А. Жуланов. – Москва : «Аякс-Пресс», 2019. – 192 с.

#### **Для обучающихся:**

1. Бонд, Б. Справочник яхтсмена / Б. Бонд. – пер. с англ. А. Д. Старкова, В. И. Самарова. – Ленинград : Судостроение, 1989. – 352 с.

2. Григорьев, В. В. Судовые такелажные работы : атлас / В. В. Григорьев, Грязнов В. М. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Транспорт, 1975. – 112 с.

3. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного рулевого / Н. В. Григорьев, Д. Н. Коровельский, Е. П. Леонтьев ; под ред. Е. П. Леонтьева. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

4. Леонтьев, Е. П. Школа яхтенного капитана / под ред. Е. П. Леонтьева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 272 с.

5. Международные правила парусных гонок 2021-2024 (ППГ-21) / пер. с англ. О. А. Ильина. – Москва : ВФПС, 2021.

6. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Таланга. – пер. с польс. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

7. Шайдуко, Г. Азбука «Оптимиста» : руководство для юных капитанов / Г. Шайдуко, А. Жуланов. – Москва : «Аякс-Пресс», 2019. – 192 с.

**Индивидуальная модель профориентационной деятельности**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Цель профориентации:** сформировать профессиональную ориентацию обучающихся, их профессиональное самоопределение.

**Перечень профессий с которыми учащиеся познакомятся в течение года:** тренер, судья, учитель физкультуры, спортивный врач, спортивный комментатор, журналист; спортивный агент, спортивный психолог.

**Три этапа формирования профориентационного самоопределения учащихся в зависимости от их возраста и согласно уровням ДОП:**

- **Подготовительный** – стартовый уровень (5-7 лет)
- **Формирующий** – базовый уровень (8- 14 лет)
- **Заключительный** – продвинутый уровень (15-18 лет)

№	Этапы профориентации / уровни ДОП	Раздел	Формы и методы
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Подготовительный</b> – стартовый уровень (5-7 лет)</li> </ul>	Знакомство с профессиями спортивной направленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Профориентационное занятие;</li> <li>• Профориентационная беседа;</li> <li>• Наглядные методы профориентации(презентации, листовки, буклеты)</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Формирующий</b> – базовый уровень (8- 14 лет)</li> </ul>	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные)</li> <li>• Экскурсии в учебные заведения города.</li> <li>• Участие в днях открытых дверей.</li> <li>• Участие в мероприятиях Профи-Парка.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Заключительный</b> – продвинутый уровень (15-18 лет)</li> </ul>	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные)</li> <li>• Экскурсии в учебные заведения города.</li> <li>• Участие в днях открытых дверей.</li> <li>• Участие в мероприятиях Профи-Парка.</li> </ul>



## МОДУЛЬ

### Рабочей программы воспитания

#### Пояснительная записка

Ценности, заложенные в модуль воспитания: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

**Цель программы:** использование учащимися возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма.

#### Задачи программы

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО
- повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний

При реализации модуля учитываются следующие принципы:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого учащегося к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого ребенка при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

#### Формы деятельности:

*Коллективные, индивидуальные, семейные тренировки. Практикумы. Дни здоровья.*

#### Содержание

1. Практикумы: Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма. Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
2. Дни здоровья: «Утренняя зарядка», «Дыхательная гимнастика», «Осанка» и др.
3. Коллективные и индивидуальные тренировки, семейные тренировки в соответствии с расписанием сдачи норм ГТО;
4. Сдача норм ГТО. Расписание сдачи норм ГТО на 2024-2025 учебный год. <https://www.bratsk-sport.ru/gto>
5. Нормы ГТО представлены на сайте. <https://www.gto.ru/norms>

**Результаты освоения** учащимися программы воспитания включают:

- Ответственное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного образа жизни;
- Готовность учащихся к сдаче ГТО;
- Систематическое занятие физической культурой и спортом.
- Выполнение норм ГТО.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, является педагогическое наблюдение качественные и количественные результаты по выполнению норм ГТО учащимися. **Итоговое мероприятие** (апрель) «Праздник спорта и спортивных достижений».