

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»

Принято решением Педагогического совета.
Протокол № 69
От 30.08.2023



Утверждаю:

Директор МАУ ДО ДЮЦ

Ю. А. Кривоногова

Приказ № 30.08.2023

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Алые паруса»

Форма реализации программы – очная

Год обучения – 2023-2024 гг.;

Номер группы – 1

Возраст обучающихся – 10-12 лет

Составитель: Кастов Кирилл Александрович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Алые паруса» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Сан Пин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
5. Устав МАУ ДО ДЮОЦ, утвержденный Постановлением Администрации ГО Верхний Тагил от 11.05.2017 г. № 310.

Направленность (профиль) программы – техническая

Актуальность программы заключается в:

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 крейсерское плавание, 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. 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 парусном спорте.

Программа способствует воспитанию сознательной дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, культуры взаимоотношений между коллективом и личностью, воспитанию умения подчинять личные интересы общественным; способствует расширению кругозора подростков, формированию мотивации к познанию нового, формированию ответственности. Интеллектуальное и духовное развития личности ребенка происходит в процессе теоретических и практических занятий, воспитательных мероприятий, соревновательной деятельности. Взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей ребенка, школьными учителями позволяет комплексно создавать условия для развития и воспитания.

Программа позволяет расширить познания учащихся в области географии; основ безопасности жизни, физической культуры и истории. . А также личностные качества: целеустремленность, сила воли, коммуникабельность и др.

Отличительные особенности программы «Алые паруса»:

Главной отличительной особенностью программы «Алые паруса» является приобщение детей к занятиям парусным спортом, помощь в реализации своих способности и адаптировать себя в коллективе сверстников. Программа дает возможность развивать эти качества. В дальнейшем программа позволяет реализовать себя в данном виде спорта.

Целевая группа: обучающиеся 10-12 лет. В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы 10-15 человек. Допускается формирование разновозрастных групп.

Режим занятий: 9 учебных часов в неделю (36 учебных недель)

Объем программы: 324 часов.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 2 года.

Уровневость:

1 год обучения: стартовый уровень, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы – общая физическая подготовка с элементами основ игры в баскетбол. Обучающиеся получают стартовый уровень знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий спортивных игр. Занятия в целом носят подготовительный характер.

2 год обучения: базовый, подразумевает принятие здорового образа жизни, укрепление здоровья, развитие специальных физических навыков, основных физических качеств специализированных знаний, а также приобретение новых знаний и навыков в парусном спорте, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Формы обучения: очная, групповая.

Виды занятий: учебно - тренировочные на местности, практические, беседы, соревнования

Формы проведения результатов: мониторинг динамики развития физических качеств обучающихся; текущая, промежуточная (итоговая) аттестации, открытые занятия, соревнования

Раздел № 2. «Цель и задачи общеразвивающей программы»

Цель общеразвивающей программы: содействие гармоничному развитию нравственного и физического воспитания обучающихся средствами парусного спорта, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья детей, привитие интереса к занятиям парусным спортом;

Поставленные цели возможно достигнуть при решении следующих задач:

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей развития парусного спорта, правилами соревнований, техникой, тактикой, правилами судейства;
- расширить и дополнить знания, умения и навыки в парусном спорте;
- ознакомить обучающихся с совокупностью знаний по безопасности;
- формировать знания, умения для безопасного нахождения в природной среде,
- обучить навыкам парусного спорта,
- обучить безопасному нахождению в окружающем мире;

Развивающие:

- специализированная подготовка в соответствии с требованиями парусного спорта;
- укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- ➤ способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и

психологические качества ребенка;

- расширить кругозор в области парусного спорта;
- формирование навыков техники парусного спорта, ориентирования на воде, выживания в природной среде,

- судейства соревнований по парусному спорту

Воспитательные:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- воспитание нравственных качеств личности;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и парусным спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать формированию чувства патриотизма и гордости за спортивные достижения спортсменов России.

**Учебно – тематический план I года обучения
Стартовый уровень**

Обучающие:

- обучить основам техники и тактики управления парусным судном;
- познакомить с историей развития парусного спорта в РФ;
- познакомить с основными понятиями парусного спорта;
- воспитание нравственных качеств личности;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и парусным спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;

Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологически качества ребенка;
- развить навыки управления швертботом «Оптимист».

Воспитательные:

- сформировать навык работы в команде;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни.

№ п/п	Наименование разделов/тем.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Беседа, анкетирование. экскурсия
2	Безопасность.	4	6	10	Беседа, тестирование . Проблемные задания,
3	История	7	3	10	Беседа. Логические задания, моделирование ситуаций.
4	Медицина	4	6	10	Беседа. Практика
5	Основные термины. Устройство яхты	5		5	Деловая игра, тестирование, опрос. Решение кроссворда,
6	Такелаж.	10	52	62	Зачет, соревнование, показательные выступления
7	Относительные понятия.	5	5	10	Беседа. Ролевая игра
8	Теория парусного судна.	6	6	12	Экспериментирование
9	Метеорология	3	3	6	Заполнение “ журнала погоды
10	Физическая подготовка	3	89	92	Практика
11	Практические занятия	5	97	102	Практика
12	Зачет по курсу	1	2	3	Тестирование
	Итого:	54	254	324	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Переходный период – сентябрь - октябрь

Основные цели периода: формирование групп, создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом периоде.

Основные задачи: мотивирование детей на углубленное изучение теории парусного спорта, функциональная и психологическая подготовка к регулярным тренировкам, профилактические мероприятия.

Подготовительный период – ноябрь-апрель

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: *обще подготовительный и специально-подготовительный.*

Обще подготовительный период – ноябрь-февраль

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи

средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Специально-подготовительный период – март-апрель

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в обще подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Соревновательный период – май-сентябрь

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, взаимодействие яхтсменов в экипаже. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: освоение элементов техники управления яхтой, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

I года обучения Стартовый уровень

1. Вводное занятие. *Теория:* беседа с детьми, ознакомление с программой обучения, правилами поведения на занятиях

Практика: Экскурсия к месту проведения практических занятий.

2. Безопасность. *Теория:* 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:

1) перед выходом на воду должен быть надет спасательный жилет и застегнут на все застёжки,

2) выходить на воду можно только с разрешения тренера. Защитные свойства спортивной одежды. *Практика.* Использование индивидуальных спасательных средств. Проныривание под доской, парусным швертботом, выныривание из-под паруса. Подача сигнала с просьбой о помощи.

3. История. История парусного спорта. Виды парусных судов. Большие. Маломерные. Право управление парусным спортом.

4. Медицина. Оказание первой медицинской помощи. Виды кровотечения (капиллярное, венозное, артериальное) способы их остановки, ушибы, переломы конечностей, действия при этих повреждениях. Ожоги. Виды ожогов. Действия при ожогах. Солнечный удар. Тепловой удар. Как определить солнечный и тепловой удар. Помощь пострадавшему, извлеченному из воды. Чистота и опрятность – залог здоровья яхтсмена. Экипировка яхтсмена. Правила переодевания при мокрой погоде или опрокидывании. Аптечка, состав аптечки.

5. Основные термины. Устройство яхты.

Теория: Изучение основных терминов. Парус. Мачта. Палуба. Причал. Банка. Корпус: нос, корма, борта, днище, каюта, кубрик, камбуз. Части вооружения: паруса. Калышка. Обнос. Петля. Капитан. Штурвал. Шлюпка. Абордаж. Парусное судно, устройство парусного швертбота. части корпуса, рангоута, вооружение швертбота, принципы хождения яхты против ветра (галс, контргалс). Судовая гигиена.

Практика. Вооружение и разоружение швертбота. Порядок выхода на воду. Спуск яхты на

воду. Отход и подход к пирсу. Огибание знаков. Повороты. Тактические приемы хождения яхты против ветра (лавировка). Уход за материальной частью.

6. Такелаж.

Техника вязания морских узлов, назначение. Прямой, восьмерка, шкотовый, простой, беседочный, рифовый

Практика. Вязание узлов.

7. Относительные понятия. *Теория:* Устройство яхты, назначения особенности. Устройство корпуса. Правый борт, левый борт, нос, корма, прямо по курсу, позади, подветренный, наветренный. Конструкция швертбота «Оптимист». Паруса.. Конструкция паруса. Наименование частей паруса.

. Определения: «правый галс», «левый галс», Когда яхты находятся на разных галсах: яхта левого галса должна сторониться яхты правого галса.

Практика: создание различных ситуаций на воде, их анализ и разбор.

8. Теория парусного судна. *Теория* Условия плавучести и остойчивости парусной яхты. Статика. Непотопляемость.

Практика: создание различных ситуаций на воде, их анализ и разбор

9. Метеорология *Теория:* Ветер и причины его образования. Направление ветра.

Помощники в определении направления ветра (облака, флаги, флюгеры, вымпелы, направление волн и т.п.), морские приметы, поговорки. Основные признаки приближающегося шторма. Течения. Течения нареке. Опасности, вызванные течениями, водоворотами. Использование ориентиров. Стороны света. Меры длины, применяемые на море. Правила расхождения парусных и моторных судов на реках и морях. *Практика.* Определение изменений погоды по виду облаков. Определение направления ветра. Определение сторон света на местности.

10. Общефизическая подготовка. *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 .

Занятия другими видами спорта. *Теория:* необходимость использования других видов спорта в подготовке яхтсмена *Практика:* занятия игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол, н/теннис), дартс, кроссовая подготовка, плавание, бег на лыжах, катание на коньках.

11. Практические занятия. Занятия на швертботах «Оптимист» на воде с применением полученных теоретических знаний.

12. Итоговое занятие. *Теория:* повторение пройденного материала, сдача контрольных заданий. *Практика:* сдача нормативов по ОФП и Выполнение плановых спортивных нормативов по парусному спорту.

Календарно-тематический план

Группа 10-12 лет

1-й год обучения

Календарно- тематический план №1

№	Раздел программы. Тема занятия	Итого часов	Краткое содержание	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение.	2	Теория: беседа с детьми, ознакомление с программой обучения, правилами поведения на занятиях	4.09.2023	
2	Безопасность.	10	Теория: 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: 1) перед выходом на воду должен быть надг спасательный жилет и застегнут на все застёжки, 2) выходить на воду можно только с разрешения тренера. Защитные свойства спортивной одежды. <i>Практика.</i> Использование индивидуальных спасательных средств. Проныривание под доской, парусным швертботом, выныривание из-подпаруса. Подача сигнала с просьбой о помощи.	05.09.2023 11.09.2023 12.09.2023 18.09.2023 19.09.2023	
3	История	10	Теория: История парусного спорта. Виды парусных судов. Большие. Маломерные	25.09.2023 26.09.2023 02.10.2023 03.10.2023 09.10.2023	

			Право управление парусным спортом	
4	Медицина	10	<p>Теория: Оказание первой медицинской помощи. Виды кровотечения (капиллярное, венозное, артериальное) способы их остановки, ушибы, переломы конечностей, действия при этих повреждениях. Ожоги. Виды ожогов. Действия при ожогах. Солнечный удар. Тепловой удар. Как определить солнечный и тепловой удар. Помощь пострадавшему, извлеченному из воды. Чистота и опрятность – залог здоровья яхтсмена. Экипировка яхтсмена. Правила переодевания при мокрой погоде или опрокидывании. Аптечка, состав аптечки.</p>	10.10.2023 16.10.2023 17.10.2023 23.10.2023 24.10.2023
5	Основные термины. Устройство яхты	5	<p>Теория: Изучение основных терминов. Парус. Мачта. Палуба. Причал. Банка. Корпус: нос, корма, борта, днище, каюта, кубрик, камбуз. Части вооружения: паруса. Кальшка. Обнос. Петля. Капитан. Штурвал. Шлюпка. Абордаж. Парусное судно. устройство парусного швертбота. части корпуса, рангоута, вооружение швертбота, принципы хождения яхты против ветра (галс, контргалс). Судовая гигиена.</p> <p>Практика. Вооружение и разоружение швертбота. Порядок выхода на воду. Спуск яхты на воду. Отход и подход к пирсу. Огибание знаков. Повороты. Тактические приемы хождения яхты против ветра (лабиринт). Уход за материальной частью.</p>	30.10.2023 31.10.2023

6	Такелаж	62	<p>Теория: Техника вязания морских узлов, назначение. Прямой, восьмерка, шкотовый, простой, беседочный, рифовый</p> <p><i>Практика.</i> Вязание узлов</p>	06.11.2023 07.11.2023 13.11.2023 14.11.2023 20.12.2023 21.12.2023 25.12.2023 09.01.2024 15.01.2024 16.01.2024 22.01.2024 23.01.2024 29.01.2024 30.01.2024 05.02.2024 06.02.2024 12.02.2024 13.02.2024 19.02.2024 20.02.2024 26.02.2024 27.02.2024 04.03.2024 05.03.2024 11.03.2024 12.03.2024 18.03.2024 19.03.2024 25.03.2024 26.03.2024 01.04.2024	
7	Относительные понятия	10	<p>Теория Устройство яхты, назначения особенности. Устройство корпуса. Правый борт, левый борт, нос, корма, прямо по курсу, позади, подветренный, наветренный. Конструкция швертбота «Оптимист». Паруса.. Конструкция паруса. Наименование частей паруса.</p>	02.04.2024 08.04.2024 09.04.2024 15.04.2024 16.04.2024	
8	Теория парусного судна	12	<p>Теория. Условия</p>	22.04.2024 23.04.2024	

			<p>плавучести и остойчивости парусной яхты. Статика. Непотопляемость.</p>	<p>29.04.2024 30.04.2024 06.05.2024 07.05.2024</p>	
9	Метеорология	6	<p>Теория: : Ветер и причины его образования. Направление ветра. Помощники в определении направления ветра (облака, флаги, флюгеры, вымпелы, направление волн и т.п.), морские приметы, поговорки. Основные признаки приближающегося шторма. Течения. Течения на реке. Опасности, вызванные течениями, водоворотами. Использование ориентиров. Стороны света. Меры длины, применяемые на море. Правила расхождения парусных и моторных судов на реках и морях. <i>Практика.</i> Определение изменений погоды по виду облаков. Определение направления ветра. Определение сторон света на местности</p>	<p>04.09.2023 11.09.2023 18.09.2023 25.09.2023 02.10.2023 09.10.2023</p>	
10	Физическая подготовка	92	<p>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) <i>Практика.</i> Выполнение</p>	<p>06.09.2023 07.09.2023 13.09.2023 14.09.2023 20.09.2023 21.09.2023 27.09.2023 28.09.2023 04.10.2023 05.10.2023 11.10.2023 12.10.2023 18.10.2023 19.10.2023 25.10.2023 26.10.2023 01.11.2023 02.11.2023</p>	

			<p>общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений</p>	<p>08.11.2023 09.11.2023 15.11.2023 16.11.2023 22.11.2023 23.11.2023 29.11.2023 30.11.2023 06.12.2023 07.12.2023 13.12.2023 14.12.2023 20.12.2023 21.12.2023 27.12.2023 28.12.2023 10.01.2024 11.01.2024 17.01.2024 18.01.2024 24.01.2024 25.01.2024 31.01.2024 01.02.2024 07.02.2024 08.02.2024 14.02.2024 15.02.2024</p>	
11	Практические занятия	102	<p>Занятия на швертботах «Оптимист» на воде с применением полученных теоретических знаний</p>	<p>05.04.2024 12.04.2024 19.04.2024 26.04.2024 03.05.2024 08.05.2024 10.05.2024 13.05.2024 14.05.2024 15.05.2024 16.05.2024 17.05.2024 20.05.2024 21.05.2024 22.05.2024 23.05.2024 24.05.2024 27.05.2024 28.05.2024 29.05.2024 30.05.2024 31.05.2024</p>	

12	Зачет по курсу	3	повторение пройденного материала, сдача контрольных заданий. <i>Практика:</i> сдача нормативов по ОФП и Выполнение плановых спортивных нормативов по парусному спорту.	28.12.2024	
----	----------------	---	---	------------	--