

Муниципальное образование Гулькевичский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №14 с. Соколовского
муниципального образования Гулькевичский район
имени Героя Советского Союза Д.А. Старикова

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 28 августа 2023 г.

Протокол № 1

председатель

 И.Н. Морозов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности
«Военно-спортивная подготовка»

Срок реализации программы: 5 лет

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Составитель: учитель Солодкий Дмитрий Владимирович

Программа физкультурно-спортивной направленности «Военно-спортивная подготовка» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта на основе программы физического воспитания учащихся классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств /Долуда Н.А., Ахметов С.М., Чернышенко Ю.К., Банникова Т.А., Карпухин А.П., Шестаков М.М., Федин Р.И., Десятириков Б.А., Аршинник С.П., Шулика

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-спортивной направленности

«Военно-спортивная подготовка» составлена на основе программы физического воспитания классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств: учеб. программа /Долуда Н.А., Ахметов С.М., Чернышенко Ю.К., Банникова Т.А., Карпухин А.П., Шестаков М.М., Федин Р.И., Десятириков Б.А., Аршинник С.П., Шулика Ю.А., Плотник А.И., Погребной А.И., Линченко С.Н., Федорин В.Н., Белоусов О.Н., Шкабарин Ю.В., Гордеев В.А. – Краснодар КГУФКСТ, 2008. – 91 с.

Характеризуя **направленность** программы, следует отметить, что важнейшей составной частью казачьей культуры является физическое воспитание, основанное на традиционных видах физических упражнений, неразрывно связанных с развитием духовно-нравственных начал подрастающего поколения. Об этом свидетельствует целый ряд исторических и научных публикаций, авторы которых рассматривают физическое и духовно-нравственное развитие как две равноценные составляющие единого педагогического процесса формирования полноценной и свободной личности детей, подростков и молодёжи.

Новизну программы определил современный этап государственного и общественного развития, который характеризуется всё более интенсивным возрождением национального самосознания народов, населяющих Российскую Федерацию. Это в полной мере относится и к казачеству, сыгравшему значительную позитивную роль в истории России. Огромный интерес к возрождению казачьих традиций обусловлен, прежде всего, глубокими историческими корнями казачества, его исключительной самобытностью, богатейшей этнической культурой и общепризнанными заслугами казаков перед Отечеством. Уникальность казачества состоит ещё и в том, что на протяжении многих веков оно смогло сохранить себя как сильное, демократическое, свободолюбивое и религиозно-идейное сообщество с особым диалектом, нравами и обычаями, а главное – рыцарской идеей «лечь костью за обиженных и угнетённых, за свои родные земли и православную, на удивление всему миру и на славу своим потомкам».

Актуальность программы заключается в том, что главной заботой казачьих отделов и Кубанского казачьего войска в целом являются:

- создание эффективной системы духовно-нравственного и физического воспитания молодёжи на основе средств традиционных казачьих видов физических упражнений;
- формирование понимания у подрастающего поколения социальной роли традиционного казачьего физического воспитания в развитии личности казака в совокупности её духовно-нравственных, психических и физических составляющих;
- освоение детьми, подростками и молодёжью интеллектуальных ценностей физической культуры казаков как системы знаний о методах и средствах формирования и развития физического потенциала человека, закономерностях организации его двигательной активности, закалывания и здорового образа жизни, критического отношения к негативным проявлениям собственного поведения, наносящим вред, как самому индивиду, так и окружающим лицам (наркомания, алкоголизм, табакокурение и др.);
- реализация социально-психологических задач физического воспитания, предполагающих формирование у детей, подростков и молодёжи мотивов и потребностей в регулярных занятиях традиционными казачьими физическими упражнениями, в сохранении и укреплении здоровья;
- обеспечение высокого уровня общей, профессиональной и военно-прикладной физической подготовленности подрастающего поколения в соответствии со специфическими требованиями трудовой и государственной военной деятельности;
- популяризация на основе организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий идей, средств и методов традиционного казачьего физического воспитания.

Педагогическая целесообразность программы физкультурно-спортивной направленности «Военно-спортивная подготовка» состоит в следующем:

1. Историческая преемственность и учёт современных тенденций в развитии процесса духовно-нравственного и физического воспитания детей и подростков.
2. Сопряженное духовно-нравственное развитие, общая физическая и военно-прикладная подготовка будущих казаков.
3. Максимальная доступность и привлекательность средств и методов физического воспитания для детей и подростков.
4. Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей, подростков и молодёжи в ходе учебно-воспитательного процесса с использованием традиционных казачьих средств и методов физического воспитания.
5. Структурирование содержания физического воспитания будущих казаков на основе блочного принципа, способствующего эффективному освоению программного материала.
6. Использование многообразия традиционных казачьих народных средств и методов сохранения и улучшения здоровья.
7. Расширенное применение в ходе физического воспитания традиционного казачьего инвентаря и оборудования.
8. Многоуровневая структура физической и военно-прикладной подготовки будущих казаков, включающая три этапа:
 - ознакомительный, реализуемый на основе настоящей программы в общеобразовательных учреждениях и классах казачьей направленности;
 - углублённой физической и военно-прикладной подготовки на базе казачьих клубов, кружков и секций;
 - профессиональный, на базе высших учебных заведений физической культуры и спорта, МВД, МЧС, военных вузов.

Отличительные особенности данной программы заключаются в этапах внедрения и совершенствования:

Первый этап. Реализация программы на основе кооперации педагогической деятельности учителей физической культуры совместно с казаками-специалистами в области применения традиционных казачьих средств обучения и воспитания детей и подростков. Совершенствование программы, разработка примерных нормативов и системы оценки достижений обучающихся. Подготовка в КГУФСКТ специалистов по физическому воспитанию на основе традиционных казачьих средств.

Второй этап. Внедрение в практику физического воспитания детей и подростков учебных и учебно-методических пособий по реализации разделов программы, разрабатываемых специалистами Кубанского казачьего войска и КГУФСКТ. Проведение краткосрочных курсов подготовки и повышения квалификации педагогов, работающих в общеобразовательных учреждениях и классах казачьей направленности.

Третий этап. Проведение курсов переподготовки и повышения квалификации педагогов, работающих в общеобразовательных учреждениях и классах казачьей направленности. Совершенствование программы на основе введения в её содержание вариативного компонента.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы

Программа физкультурно-спортивной направленности «Военно-спортивная подготовка» имеет базовый уровень. Программа рекомендована для внедрения в учебно-воспитательный процесс с учащимися общеобразовательных учреждений и классов казачьей направленности, а также детьми, подростками и молодежью, занимающимися в казачьих клубах, кружках и секциях.

Программа рассчитана на обучающихся в объеме 34 часа в каждом классе в течение учебного года (один раз в неделю).

Формы обучения

Форма обучения по программе физкультурно-спортивной направленности «Военно-спортивная подготовка» – очная.

Режим занятий

Занятия по программе физкультурно-спортивной направленности «Военно-спортивная подготовка» проводятся в течение 1-го часа 1 раз в неделю. Продолжительность занятий устанавливается на основании действующего законодательства РФ в области санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей: 40 минут.

Цель реализации программы – формирование гармоничной личности будущих казаков на основе программно-нормативной базы, объединяющей современные и традиционные казачьи средства патриотического, духовно-нравственного и физического воспитания.

Задачи реализации программы:

1. Содействие развитию казачьей народной, в том числе и физической, культуры.
2. Возрождение традиций кубанского казачества в области духовно-нравственного и физического воспитания.
3. Патриотическое, духовно-нравственное и физическое развитие детей и подростков.
4. Формирование у будущих казаков позитивной мотивации к духовно-нравственному и физическому развитию на основе традиционных казачьих средств.
5. Профессиональная ориентация будущих казаков в части несения государственной, военной и иной службы.
6. Пропаганда традиционных казачьих средств и методов физического воспитания, повышение уровня организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях и классах казачьей направленности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения (34 ч)

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	1	1	
2	Современные виды казачьей службы. Физическая подготовка будущих казаков для несения службы	2	2	
3	Формы организации работы по физическому воспитанию	2	2	
4	Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база	2	2	
5	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты	2	1	1
6	Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков	0		
7	Традиционные казачьи гимнастики	2	1	1
8	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение	2	1	1
9	Казачий рукопашный бой и борьба	3	2	1
10	Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья шашка, сабля, палка	2	1	1
11	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты	3	2	1
12	Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки	0		
13	Строевая подготовка	6	2	4
14	Казачья туристическая подготовка	2	1	1
15	Общие представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни	1	1	
16	Система питания. Посты	1	1	
17	Первая медицинская помощь	2	2	
18	Традиционные казачьи представления о режиме дня	1	1	
	Итого часов	34		

2-й год обучения (34 ч)

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	1	1	
2	Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база	2	2	
3	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты	2	1	1
4	Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков	0		
5	Традиционные казачьи гимнастики	2		2
6	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение	2		2
7	Казачий рукопашный бой и борьба	3		3
8	Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья нагайка	3	3	
9	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты	3	2	1
10	Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки	0		
11	Прикладное плавание	0		
12	Строевая подготовка	9	3	6
13	Казачья туристическая подготовка	2	1	1
14	Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни	2	2	
15	Первая медицинская помощь	2	2	
16	Экология мест проживания в представлениях кубанских казаков	1	1	
	Итого часов	34		

3-й год обучения (34 ч)

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	1	1	
2	Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база	1	1	
3	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты	3	1	2
4	Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков	0		
5	Традиционные казачьи гимнастики	2		2
6	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение	2		2
7	Казачий рукопашный бой и борьба	3		3
8	Основы владения традиционным и современным холодным оружием: основы рукопашного боя с макетом автомата	3	2	1
9	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты	3	1	2
10	Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки	0		
11	Прикладное плавание	0		
12	Строевая подготовка	9	2	7
13	Казачья туристическая подготовка	2	1	1
14	Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни	2	2	
15	Первая медицинская помощь	2	2	
16	Закаливание	1	1	
	Итого часов	34		

4-й год обучения (34 ч)

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	2	2	
2	Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база	2	2	
3	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты	3	1	2
4	Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков	0		
5	Традиционные казачьи гимнастики	2		2
6	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение	2		2
7	Казачий рукопашный бой и борьба	3		3
8	Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья пика	3	1	2
9	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты	2	2	
10	Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки	0		
11	Казачья спортивно-прикладная подготовка с использованием средств гребного и парусного спорта	0		
12	Строевая подготовка	9	2	7
13	Казачья туристическая подготовка	2	2	
14	Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни	2	2	
15	Народная медицина казаков. Казачьи обереги	1	1	
16	Первая медицинская помощь	2	2	
17	Традиционная одежда кубанских казаков как средство гигиены	1	1	
	Итого часов	34		

5-й год обучения (34 ч)

№	Разделы, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	1	1	
2	Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база	1	1	
3	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты	3	2	1
4	Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков	0		
5	Традиционные казачьи гимнастики	2	1	1
6	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение	2		2
7	Казачий рукопашный бой и борьба	2	1	1
8	Основы владения традиционным и современным холодным оружием: кинжал	4	2	2
9	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты	3	2	1
10	Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки	0		
11	Казачья спортивно-прикладная подготовка с использованием средств гребного и парусного спорта	0		
12	Строевая подготовка	7	2	5
13	Казачья туристическая подготовка	2	2	
14	Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни	2	2	
15	Народная медицина казаков. Казачьи обереги	2	2	
16	Первая медицинская помощь	2	2	
17	Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков	1	1	
	Итого часов	34		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения (34 ч.)

Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков

Исторически сложившиеся представления о службе казака и её роли в жизни. Служба кубанских казаков в дореволюционный период. Охрана границ. Кавалерийская служба. Разведка. Пластунская служба. Физическая подготовка в жизни кубанских казаков.

Тема 2. Современные виды казачьей службы. Физическая подготовка будущих казаков для несения службы

Современные виды государственной и иной службы казаков. Государственная служба. Военная служба. Правоохранительная служба. Природоохранная служба. Охранная служба. Служба по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Физическая и профессионально-прикладная подготовка для несения каждого вида службы.

Тема 3. Формы организации работы по физическому воспитанию

Характеристика видов спорта, физических упражнений и народных игр в физическом воспитании казаков. Формы работы: урочные занятия, учебно-тренировочные сборы, полевые лагеря, соревнования, фестивали. Значение народных видов состязаний и конно-спортивных праздников в физическом воспитании казаков. Правила детско-юношеских казачьих спортивных по классическим и военно-прикладным видам спорта, выполнению физических упражнений и занятиям народными играми. Рекомендации по проведению игр и состязаний казачьей направленности в ходе физкультурно-спортивных массовых мероприятий.

Тема 4. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база

Традиционная одежда кубанских казаков – от шаровар до папахи. Её военно-прикладное назначение. Традиционное оружие кубанских казаков: общий обзор.

Холодное оружие кубанских казаков: шашка, сабля.

Защитное снаряжение для работы шашкой.

Инвентарь и оснащение игровых площадок.

Оснащение для казачьего рукопашного боя и борьбы.

Тема 5. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты

Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми, форма одежды участников и инвентарь для проведения игр, правила и навыки его изготовления. Основы судейства: критерии и правила, по которым оценивается команда или участник игры. Основные требования к спортивным сооружениям. Простые по своему содержанию народные игры и эстафеты («вилюшки», «дерево», «звонок», и др). Игры без игрушек: «кабылка», «шагайдары», «расколушки, или горю, пень», «горелки», «грыбаки», «хрен», «дитя», «жни просо», «игра в шапку и прыгание через шапку», «четыре угла», «деркач», «жмурки», «перетяжка», «хвост-левка» и др.

Тема 6. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков (0 ч)

Комплексное воздействие казачьих народных танцев на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих танцевальных элементов. Духовно-нравственное и физическое совершенствование будущих казаков на основе казачьих народных танцев.

Изучение простейших плясовых движений, подготовительные упражнения с целью укрепления и развития нижних конечностей. Элементы танцев с преимущественным развитием ловкости – простая полька. Парный бытовой танец. Первый квадрат плясовой в спасе казака.

Тема 7. Традиционные казачьи гимнастики

Влияние гимнастики на развитие физических качеств. Формирование военно-

прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик. Уставные казачьи гимнастики: гимнастика с палкой; упражнения вольной гимнастики.

Тема 8. Легкоатлетическая подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение

Влияние легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений легкоатлетическими средствами. Классификация способов преодоления препятствий и ускоренного передвижения.

Преодоление препятствий: пролезая, проползая, различными видами прыжков (прыжком в шаг, прыжком наступая, согнув ноги, прыжком «перешагивая», опорным прыжком боком, барьерным шагом, многоскоками, длинным кувырком).

Тема 9. Казачий рукопашный бой и борьба

Роль и значение рукопашного боя для несения казаками государственной и иной службы. Морально-нравственные аспекты рукопашного боя. Техника безопасности.

Игры с применением элементов рукопашного боя: один в кругу, петушиный бой, борьба на бревне, перетяжки, подбивки и др.

Казачья верховая борьба: «сорвать шапку», «борьба руками», «борьба ногой».

Тема 10. Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья шашка, сабля, палка

Изготовление учебного имитатора шашки, сабли. Техника безопасности при работе с шашкой. Овладение первичными навыками владения шашкой: подготовительные упражнения с шашкой, хваты шашки, основные стойки и перемещения с шашкой, основные действия при нападении шашкой, основные действия защиты шашкой, постановка удара шашкой, правила и технические основы ведения боя шашкой. Универсальная техника владения холодным оружием казаков «Здароваца». Использование шашки в условиях ограниченного пространства, верхом, в строю.

Тема 11. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолета и винтовка). Метание ручной гранаты

Изучение основ техники стрельбы. Меры безопасности при стрельбе и обращении с пневматическим оружием. Материальная часть пневматического оружия. Обучение стрельбе из пневматической винтовки на 10 м из положения лёжа и со стола с упора.

Тема 12. Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки (0 ч).

Конная подготовка в жизни казака. Общие сведения о лошадях и основы конной подготовки. Анатомические и физиологические особенности лошади. Лошадь в физическом воспитании: активный отдых и конный туризм. Техника безопасности при обращении с лошадью. Общие положения конной подготовки. Правила верховой езды. Подготовка к езде и правила седловки. Упражнения для формирования и первоначального освоения навыков верховой езды с применением учебных имитаторов коня (имитатор деревянного коня, рекомендованный к применению казачьим уставом 1899 года, или гимнастический конь).

Тема 13. Строевая подготовка

Строевые приёмы и движение без оружия, строевой расчёт. Строевая стойка, положение туловища, кистей рук и стоп. Повороты на месте: направо, налево, кругом. Движение на месте, остановка. Остановка с поворотом, направо, налево, кругом. Движение прямо, повороты в движении направо, налево.

Тема 14. Казачья туристическая подготовка

Правила техники безопасности в туристических походах и лагерях. Основы знаний о полезных и ядовитых растениях, насекомых, змеях и других представителях флоры и фауны. Изучение туристического снаряжения, правила его подбора и эксплуатации. Разбитие бивуака, разжигание костра, приготовление пищи, хранение продуктов питания.

Тема 15. Общие представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни

Представления кубанских казаков об устройстве вселенной. Представления

кубанских казаков об устройстве человека. Время. Связь праздников с духовным здоровьем казака и их значение.

Тема 16. Система питания. Посты

Традиционная система питания на Кубани. Правила питания во время постов.

Тема 17. Первая медицинская помощь

Общее понятие о первой медицинской помощи (ПМП). Предмет и задачи ПМП. Основы медицинской терминологии. Характеристика ПМП. Основы ПМП при кровотечениях. Характеристика кровотечений. Остановка кровотечений наложением жгута. Основа кровотечений максимальным сгибанием или давящей повязкой.

Тема 18. Традиционные казачьи представления о режиме дня

Режим дня. Режим питания и сна, как связь с традиционным казачьим укладом.

2-й год обучения (34 ч)

Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков

Традиционные средства физического воспитания казаков. Возрастные особенности традиционной физической культуры казаков от рождения до совершеннолетия. Возрастные казачьи инициации.

Тема 2. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база

Традиционная форма кубанских казаков, её военно-прикладное назначение. Холодное оружие: плётка, нагайка. Плац для строевой подготовки. Традиционные и современные тренажёры кубанских казаков. Инвентарь и оснащение мест физического воспитания на основе традиционных казачьих средств.

Тема 3. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты

Правила, оценки и критерии судейства народных игр. Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Игры с преимущественным проявлением ловкости. Игры с преимущественным проявлением быстроты. Игры, способствующие военно-патриотическому воспитанию и развитию чувства любви к Родине.

Игры с коновязью (коновязь высотой по пояс взрослому):

- 1) «скаканье» и «рубка» деревянными шашками или прутиками – для формирования навыков вскакивания на лошадь, удержания верхом без седла и работы оружием с учётом габаритов лошади;
- 2) Перевороты ногами вперёд – с разбега, опорой животом о коновязь и инерционной посылкой ноги под неё, вращение вокруг коновязи в стойку со стороны начала движения. Чехарда с опорой на спину партнёра.

Игры с игрушками: «игра в дучки», «цурки», «клетки», «чушки», «камушки и казанки», «казанки», «чижик» и др.

Тема 4. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков (0 ч)

Характеристика танцевальных элементов по их содержанию: по направленности на развитие физических качеств; выраженные военно-прикладные, индивидуальные, парные, групповые. Танцевальные элементы с преимущественным развитием силы и быстроты. Первый квадрат плясовой в спасе казака. Хлопки, удары и хлопущки. Одинарные хлопки и удары – фиксирующие, хлопки – фиксирующие, удар по бедру, различные удары по сапогу.

Тема 5. Традиционные казачьи гимнастики

Прикладная гимнастика «джигитовка» с применением гимнастических скамеек. Военная гимнастика: упражнения с подвижными снарядами.

Тема 6. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение

Преодоление препятствий с помощью подручных средств. Преодоление высоких вертикальных препятствий: стена, забор, зацепом, перемахивание, переваливание. Спрыгивание со средних препятствий. Техника безопасного падения для преодоления препятствий и при передвижениях.

Тема 7. Казачий рукопашный бой и борьба

Игровая система боя «Здароваца»: изучение простых и сложных движений ладонями, техника перемещений, нанесение ударов, приёмы самообороны.

Борцовское многоборье «Сороки»: первый вид многоборья – «перетягивания», второй вид многоборья – «борьба ногами», добавочные виды: «сорок узелков», «сорок досточек», «вырвать палку».

Казачья верховая борьба: «борьба накрест или за пояса», «борьба всадников».

Тема 8. Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья нагайка

Устройство нагайки. Изготовление учебного имитатора плётки, нагайки. Техника безопасности при работе с нагайкой. Овладение первичными навыками владения нагайкой. Подготовительные упражнения с нагайкой: хваты, вращения в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Основные движения нагайкой: косой, вертикальный, горизонтальный. Игры: сбивание кеглей и др. Основные стойки и перемещения нагайкой. Основные действия защиты нагайкой. Постановка удара нагайкой. Универсальная техника владения холодным оружием казаков «Здароваца». Использование нагайки в условиях ограниченного пространства, верхом, в строю.

Тема 9. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты

Изучение правил и мер безопасности при обращении с оружием. Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки «с колена». Уход за оружием.

Тема 10. Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки (0 ч)

Устройство конюшни. Конюшня и распорядок дня. Кормление, поение и уход за лошадью. Подход к лошади, надевание недоуздка, вывод лошади. Чистка лошади. Ковка лошади. Уборка конюшни. Элементы джигитовки без оружия и с оружием на учебных имитаторах

Тема 11. Прикладное плавание (0 ч)

Начальное обучение плаванию. Переправа в форме, со снаряжением, с применением подручных средств. Прикладные способы плавания: прыжки в воду, движение ногами способом брасс на спине, движение рук в брассе на спине, согласование движение рук, ног и дыхания в брассе на спине, обучение поворотам, подводное плавание.

Тема 12. Строевая подготовка

Перестроения из колонны по одному в колонну по два, перестроения согласно расчёту. Подготовительные упражнения к движению строевым шагом, движение походным шагом. Чувство ритма и строевая синхронность. Совершенствование поворотов и движение прямо с вариантами остановки. Повороты в движении, направо, налево. Выполнение команды «Смирно!»

Тема 13. Казачья туристическая подготовка

Ориентирование на местности с использованием карты и компаса с учётом особенностей местности и др. изучение туристических узлов и методики вязки, их практическое применение. Карабинные узлы и правила их вязки. Навыки страховки и само страховки. Техника передвижения по равнине и по склонам.

Тема 14. Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни

Традиционные народные праздники и обряды кубанских казаков: Рождество, Коляды и Святки, Масленица, Сороки, Пасхальный цикл, Троица, Купала, Спас, Покров (Покрова).

Значение народных праздников для формирования духовного здоровья казака.

Организация и празднование народных праздников. Игры и состязания кубанских казаков на различных праздниках.

Тема 15. Первая медицинская помощь

Основы ПМП при острых заболеваниях и неотложных состояниях. ПМП при термических поражениях. ПМП при острых отравлениях. ПМП при ядовитых укусах. Основы ПМП при травматических повреждениях. Характеристика травматизма. Специфика травматизма в казачьих войсковых формированиях. Общие положения и особенности ПМП при травмах и их осложнениях. Основы десмургии.

Тема 16. Экология мест проживания в представлениях кубанских казаков (1 ч)

Экология мест проживания (курень). Святые и «нечистые» места в представлениях кубанских казаков.

3-й год обучения (34 ч)

Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков

Особенности физического воспитания казаков. Специфические бытовые и военно-прикладные средства физического воспитания казаков. Взаимосвязь духовно-нравственного и двигательного аспектов в физическом воспитании казаков. Цели и задачи традиционного физического воспитания казаков. Суворовская школа: наука побеждать!

Тема 2. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база

Традиционное снаряжение кубанских казаков: экипировка казака и верховой лошади. Их военно-прикладное назначение. Эволюция огнестрельного оружия казаков. Оснащение тира. Оснащение для прикладной гребли.

Тема 3. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты

Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Игры с преимущественным проявлением ловкости. Игры с преимущественным проявлением быстроты.

Обучение массовым спортивным играм («стенка на стенку», «цеплялка-свалка» и др), основные правила взаимодействия в команде и общем строю, навыки взаимостраховки.

Игры с коновязью (коновязь высотой по пояс взрослому: (перевороты туловищем вперёд, то же в обратном направлении; перескоки с проходом под коновязью; прохождение по всей длине коновязи, чередуя перескок с подсидом; отскоки от коновязи; ходьба и бег по коновязи.

Игры со жгутом, палкой и ножом: «обыкновенный жгут», «жгутик без жгута», «царь», «пицца», «палка», «пан», «игра с ножом», «царство», «вал» и др.

Тема 4. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков (0 ч)

Танцевальные элементы с преимущественным развитием силы. Военно-прикладные танцевальные элементы и их практическое применение. Танцевальные элементы как основа традиционных боевых движений, использовавших казаками в рукопашном бое, выделение ударных элементов в технике хлопков и вращений. Ознакомление и изучение элементов танца «казачья ночка» – массовый бытовой танец. Элементы танца вприсядку.

Тема 5. Традиционные казачьи гимнастики

Гимнастика, направленная на преимущественное развитие силы и гибкости. Силовая гимнастика «разминка оборотня». Гимнастика по Уставу строевой казачьей службы 1899 г. Военная гимнастика: упражнения на неподвижных снарядах.

Тема 6. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение

Преодоление полосы из 6-8 различных препятствий за исключением широких и высоких. Преодоление препятствий с помощью подручных средств. Ускоренное передвижение. Переползание на четвереньках, на полчетвереньках, боком, попластунски до 30-60 м. ускоренная ходьба. Чередование ходьбы и бега.

Тема 7. Казачий рукопашный бой и борьба

Традиционная казачья техника ведения боя «за грудки». Блоки ударов руками, локтями, ногами и др. Объединение элементов боя в связки и выполнение их во время перемещения в различных стойках. Ознакомление с техникой нанесения коротких ударов. Борьба на поясах. Приёмы самозащиты от ударов рукой и ногой.

Тема 8. Основы владения традиционным и современным холодным оружием: основы рукопашного боя с макетом автомата

Классификация традиционного холодного оружия казаков. Плетёное оружие: нагайка и кнут (арапник). Клинковое оружие: кинжал и шашка. Длинноклиновое оружие: пика и шест (багор, коса). Техника безопасности при работе с холодным оружием. Приёмы работы с макетом автомата: удержание автомата, удары (прикладом, колющий, рожком автомата). Блоки автомата. Использование макета автомата в условиях ограниченного пространства, верхом, на неровной поверхности, в строю. Техника безопасности при работе с макетом автомата.

Тема 9. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты

Обучение технике метания ручной гранаты. Метание гранаты из окопа, на открытом пространстве, пересечённой местности, гористой местности, в лесу. Соревнования по метанию ручной гранаты.

Тема 10. Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки (0 ч)

Выводка лошадей. Конное снаряжение. Средства управления лошастью. Средства, обеспечивающие правильное положение всадника на лошади. Одежда всадника. Уход за снаряжением и одеждой наездника. Неповиновение лошади. Способы передвижения лошади: шаг, рысь, галоп, аллюр. Практические занятия по конной подготовке.

Тема 11. Прикладное плавание (0 ч)

Переправа с помощью камышовых матов. Преодоление водных препятствий в различных природных условиях; переправа в форме и со снаряжением; переправа материальной части, оружия и т.д. Оказание помощи пострадавшим в воде. Основы самозащиты в воде.

Тема 12. Строевая подготовка

Совершенствование ранее изученных строевых приёмов и действий. Излучение и отработка подготовительных упражнений к строевому шагу: движение по квадрату с разделением строевого шага на фазы. Постановка и выработка правильной траектории движения руки: отмахка, положение и действия правой и левой руки казака во время караульной службы и ношение уставной казачьей одежды. Отработка строевого шага с разделением учащихся на группы по 4-6 человек. Подготовительные упражнения для освоения церемониального шага. Действия почётного караула при постановке караульных у культурных объектов и исторических памятников.

Тема 13. Казачья туристическая подготовка

Планирование горного похода (измерение общего расстояния; измерение каждого отрезка пути от поворота к повороту; определение основного азимута от пункта А до пункта Б, а также для каждого отрезка в градусах или делениях угломера). Переправы: «таджикская стенка», «кольцо», переправа со страховкой, вплавь, по перилам, по бревну, навесная переправа. Практические занятия и туристические походы. Тактика сложного горного похода.

Тема 14. Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни

Войсковые праздники кубанских казаков. День благоверного князя Святого Александра Невского. Святая Екатерина – покровительница Екатеринодара. Связь и значение войсковых праздников с духовным здоровьем казака.

Тема 15. Первая медицинская помощь

Основы ПМП при открытых травмах. Характеристика открытых повреждений. ПМП

при открытых повреждениях острыми орудиями, при огнестрельных ранениях, при микротравмах. Основы ПМП при закрытых травмах. ПМП при закрытых повреждениях, при растяжениях и разрывах связок и мышц, при вывихах в суставах.

Тема 16. Закаливание

Традиционные представления казаков о пользе и оздоровительных свойствах колодезной воды. Святые источники. Крещенское купание.

4-й год обучения (34 ч)

Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков

Формы, методы и средства физического воспитания казаков на Кубани. Военно-прикладная подготовка казаков. Беговые дисциплины, плавание, удержание на воде, использование средств парусного и гребного спорта в физическом воспитании казаков. Значение владения холодным оружием в физическом воспитании казаков: от фехтования до метания в цель. Стрельба в физическом воспитании казаков. Единоборства и рукопашный бой в физическом воспитании казаков. Верховая езда: уход за лошадьми, техника езды, джигитовка в физическом воспитании казаков. Досуговые мероприятия и система выживания в физическом воспитании казаков.

Тема 2. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база

Современные форма, снаряжение и оружие кубанских казаков и их профессионально-прикладное значение. Холодное оружие: пика казачья. Оснащение для прикладного плавания.

Тема 3. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты

Игры в содержании традиционной культуры кубанских казаков, их место и роль в формировании основных физических и духовных качеств. Применение игр для военно-патриотического воспитания казачьей молодёжи. Игры с элементами строевых действий, рукопашного боя.

Игры с преимущественным проявлением силы и ловкости.

Чехарда без опоры на спину. Игры: «Три бабки», «Городки», «Город», «На гурт», «Переездной конь», «Переезд», «Тучи», «Котлы», «Ярки», «Высокий дуб», «Зевака», «Пятнашки» и др.

Возня-борьба: только за руки, только за шею, только за пояса.

Тема 4. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков (0 ч).

Танцевальные элементы с преимущественным развитием гибкости и ловкости, трюковые элементы пояса. Изучение и отработка трюков в одиночку и в парах. Выполнение трюков по кругу. Изучение техники вращения. Формы и способы организации тренировки с использованием казачьих танцевальных элементов (в кругу, индивидуально, в парах, в разминке, в качестве приёма единоборства и др.)

Тема 5. Традиционные казачьи гимнастики

Гимнастика «круговая разминка». Прикладная гимнастика «Джигитовка» с применением гимнастического коня или уставного деревянного имитатора коня.

Тема 6. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение

Марш-броски 2-3 км. Быстрый бег по прямой. Бег по кругу 60-120 м. Бег по слабопересечённой и умеренно пересечённой местности средней интенсивности 2-3 км. Передвижение в гору, с горы (умеренно крутой спуск/подъём). Ускоренное передвижение по травяному грунту, пашне до 1500 м. ускоренное передвижение по мягкому грунту: песку, снегу, до 1000 м.

Тема 7. Казачий рукопашный бой и борьба

Казачья верховая борьба: кулачный бой, рукопашный бой в положении «верхом на коне».

Техника самозащиты и освобождения от захватов: за руку, одежду, шею, волосы, обхвата сзади и др.

Техника самозащиты против ударов ножом: нож снизу, нож сверху, перехват ножа при имитации атаки, нож сверху-снизу – универсальное парирование, удержание ударов ножом, работа прямой ближней рукой при одноименной и разноименной стойках.

Тема 8. Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья пика

Роль и значение традиционных казачьих техник владения холодным оружием казаков для несения государственной или иной службы. Изготовление имитатора казачьей пика. Техника безопасности при работе с казачьей пикой. Овладение первичными навыками владения пикой. Подготовительные упражнения: вращение и выбросы пика, хваты. Основные стойки и перемещения. Основные действия защиты с пикой. Постановка ударов пикой. Правила и технические основы ведения боя с пикой. Эстафеты с использованием пика. Техника использования казачьей пика в положении верхом, в строю.

Тема 9. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты

Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки «стоя». Основы теории пулевой стрельбы. Зависимость траектории полёта пули от метеорологических условий – ветра, температуры. Расчёт поправок, вносимых в прицел.

Тема 10. Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки (0 ч)

Лошадь в физическом воспитании: активный отдых и конный туризм. Практические занятия по конной подготовке. Надевание уздечки и чистка её перед ездой. Седловка и вывод лошади из конюшни в поводу. Посадка на лошадь, разбор поводьев, спешивание, расседывание. Езда в смене. Управление лошастью: шенкеля, уклоны и т. Д. Верховая военно-прикладная и спортивная подготовка. Гимнастика на лошади как подводящие упражнения к вольтижировке.

Тема 11. Казачья спортивно-прикладная подготовка с использованием средств гребного и парусного спорта (0 ч)

Исторические суда казаков: струги, лодки речные, байдаки, морские челны. Классификация судов по их военно-гражданскому назначению. Прикладные виды гребли шестом. Техника гребли на 1-40 весельном судне. Правила организации казачьих походов. Современные виды гребного и парусного спорта, ознакомление с основами гребного спорта. Подготовительные упражнения для укрепления пояса верхних конечностей и постановки техники работы рук, ног, корпуса и дыхания.

Тема 12. Строевая подготовка

Отработка элементов перестроений из одной шеренги в две и более. Отработка строевого шага. Выход из строя и подход к старшему. Казачье приветствие и ответ на приветствие начальника. Изучение и отработка постановки караула, элементов взаимодействия караульных, синхронного подъёма и спуска по ступеням. Церемониальный шаг в различном темпе и его практическое назначение, действия руки при движении церемониальным шагом.

Тема 13. Казачья туристическая подготовка

Определение высоты подъёмов и спусков, крутизны склонов; изучение условных знаков карты; расчёт времени движения. Движение группы в различных природных условиях и местностях. Тактика и техника передвижения по снежным и фирновым склонам. Правила и организация привалов и ночлегов в высокогорье. Использование альпенштока, палки и др. подручных средств при преодолении крутых подъёмов и спусков.

Тема 14. Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни

Родильно-крестильный обряд. Проводы на службу. Свадебный обряд. Похоронно-

поминальный обряд. Связь и значение обрядов жизненного цикла кубанских казаков с духовным здоровьем.

Тема 15. Народная медицина кубанских казаков. Казачьи обереги

Народная медицина кубанских казаков. Общие представления о лечении народными средствами: травами, минералами и т. д. казачьи обереги.

Тема 16. Первая медицинская помощь

ПМП при травматических переломах костей. Характеристика переломов костей. Транспортировка и транспортная иммобилизация пострадавших при переломах костей. Принципы наложения транспортных шин. ПМП при переломах костей.

ПМП при терминальных состояниях. Способы применения лекарственных средств. ПМП при электротравме и утоплении. Терминальные состояния: принципы и методы реанимации

Тема 17. Традиционная одежда кубанских казаков как средство гигиены

Традиционная одежда как гигиеническое средство: папаха, башлык, бешмет, ичиги и др.

5-й год обучения (34 ч)

Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков

Система физического воспитания детей и подростков кубанского казачества. Физическое воспитание в казачьих школах. Физическое воспитание в быту. Физическое воспитание в казачьих юнкерских училищах.

Тема 2. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база

Система физического воспитания детей и подростков кубанского казачества. Полоса препятствий. Оснащение лагерных сборов и походов.

Тема 3. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты

Формирование военно-прикладных навыков и умений у казачьей молодёжи игровыми средствами. Духовно-нравственное и физическое воспитание казачьей молодёжи на основе народных казачьих игр и состязаний. Развитие чувства патриотизма при занятии казачьими играми. Морально-нравственные аспекты использования народных казачьих игр.

Игры с нагайкой и шашкой, кинжалом: вращение по разным траекториям, переходы с траектории на траекторию, перехваты из руки в руку, перекидки, сбивание предметов, сочетание с пляской. Рубка струи, лозы и т.д. Игры творческие и обусловленные правилами. Изучение и отработка приёмов тактики в народной забаве «Стенка на стенку».

Тема 4. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков

Народные танцы кубанского казачества, направленные на развитие выносливости и силы. Пляс «Шамиль Терский». Элементы танцев «гопак» и «казачок» и их военно-прикладное значение. Боевая пляска в присядку: кувырки, ползунки (перемещения на корточках и четвереньках), удары и передвижения стоя, прыжки и колёса.

Тема 5. Традиционные казачьи гимнастики

Комплексы гигиенической утренней гимнастики. Проведение соревнований по традиционным гимнастике. Гимнастика устава строевой казачьей службы 1899 г. Военная гимнастика: упражнения на неподвижных снарядах.

Тема 6. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение

Ускоренное передвижение по скользкому грунту медленным бегом. Ускоренное передвижение по узкой опоре медленным бегом. Бег с изменением направления: змейкой, зигзагом, пригнувшись. Бег с переноской груза до 5-8 кг. Бег по слабопересечённой местности со средней и высокой скоростью 100-200 м. Бег по умеренно пересечённой местности со средней и высокой скоростью до 300-600 м. Проведение соревнований по

казачьей легкоатлетической подготовке.

Тема 7. Казачий рукопашный бой и борьба

Приёмы самозащиты против удушения спереди, сзади, удавкой сзади. Защита от ударов палкой на дальнюю и ближнюю сторону, топором, нунчаками, цепью, при угрозе пистолетом, превентивная защита тройным ударом. Система боя «Стенка на стенку»: работа в строю. Техника задержания и сопровождения.

Тема 8. Основы владения традиционным и современным холодным оружием: кинжал

Нормативно-правовое регулирование ношения и применения холодного оружия казаками. Пределы необходимой обороны. Современные аналоги холодного оружия казаков: штык-нож, сапёрная лопатка, автомат, милицейская дубинка (тонфа) и др. Изготовление учебных имитаторов кинжала. Техника безопасности при работе с кинжалом. Овладение первичными навыками владения кинжалом: подготовительные упражнения, хват, основные стойки и перемещения, основные действия нападения, основные действия защиты, постановка удара, правила и технические основы ведения боя. Метание кинжала в цель. Универсальная техника владения холодным оружием казаков «Здароваца». Использование кинжала в ограниченном пространстве, в положении верхом.

Тема 9. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты

Освоение техники стрельбы из пневматической винтовки «с колена». Стрельба с коня в различных направлениях. Стрельба в усложнённых условиях после кувырков, нырков, перекатов и прыжков. Комбинированная эстафета со стрельбой и метанием гранаты.

Тема 10. Верховая езда и уход за лошадьми, основы джигитовки (0 ч)

Различные виды езды на лошади. Одиночная езда шагом и рысью, повороты. Заезды, осаживание. Одиночная езда, преодоление препятствий: бартера, канавы (на шаг и рысью). Езда в конном строю. Полевая езда. Верховая военно-прикладная и спортивная подготовка. Гимнастика на лошади как подводящие упражнения к вольтижировке. Основы вольтижировки и джигитовки. Элементы джигитовки без оружия. Элементы джигитовки с оружием. Рубка лозы. Упражнения вольтижировки и джигитовки. Изготовление тренажёра. Многоборье «Верховая борьба без оружия». Многоборье «Верховая борьба с оружием». Соревнования по верховой борьбе.

Тема 11. Казачья спортивно-прикладная подготовка с использованием средств гребного и парусного спорта (0 ч)

Навыки мореходства на казачьих судах. Сплав по реке. Высадка десанта. Основы абордажной подготовки. Стрельба в условиях морской качки.

Тема 12. Строевая подготовка

Совершенствование строевого, церемониального и походного шага. Обучение движению торжественным маршем, в том числе под музыкальный аккомпанемент. Строевые приёмы с шашкой. Выполнение команд шашкой: «на караул», отдача казачьего приветствия, действия при постановке и снятии караула. Действия шашкой при движении церемониальным, строевым шагом и торжественным маршем. Положение Боевого Знамени в строю. Порядок внесения и вынесения Боевого Знамени.

Тема 13. Казачья туристическая подготовка

Закрепление и совершенствование ранее полученных знаний, умений и навыков, их практическое применение в походах и в период проведения туристических лагерей и слётов. Движение группы на маршруте. Привалы и ночлеги, организация бивуака на снегу. Ночёвка в экстремальных условиях. Баня в походах: выбор места, материалов для обустройства бани, подбор лечебных трав, изготовление веников. Топонимика и углублённая работа с картами.

Тема 14. Традиционные представления кубанских казаков о здоровье. Народный календарь и цикличность жизни

Поминальные дни. Дмитриева неделя. Радуница (провода). Родительские суббота. Войсковые поминальные дни. Корниловские поминальные дни. Ниберджаевские поминальные дни. Тиховские поминальные дни. Участие в поминальных днях. Связь и значения праздников с духовным здоровьем казака.

Тема 15. Народная медицина казаков

Народная медицина кубанских казаков. Лечение словом и молитвой. Казачьи методы первой медицинской помощи.

Тема 16. Первая медицинская помощь

Основы ПМП при травмах головы, шеи, позвоночника. Характеристика травматических повреждений головы, шеи, позвоночника. ПМП при черепно-мозговой травме, переломах костей свода и основания черепа, позвоночника, травматических повреждениях челюстно-лицевой области.

Основы ПМП при травмах грудной клетки, живота и таза. ПМП при травматических повреждениях грудной клетки, живота, области таза.

Тема 17. Гигиена и закаливание. Оздоровительные гимнастики кубанских казаков

Оздоровительные гимнастики кубанских казаков: казачья разминка «джигитовка». Традиционные казачьи танцы. Гимнастика «Благодать». Казачьи народные песни как дыхательная гимнастика.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные, личностные и метапредметные результаты освоения программы

В результате изучения курса «Физическое воспитание на основе традиционных казачьих средств» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения курса «Физическое воспитание на основе традиционных казачьих средств».

Педагог должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для занятий в объединениях казачьей направленности состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физического воспитания современных школьников и укрепления их здоровья.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты – характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Условия реализации программы

Учебно-материальное обеспечение – комплект учебных пособий, используемых при проведении занятия:

дидактические материалы и наглядные пособия (книгоиздательская литература, плакаты, таблицы, карточки, видеофильмы, фотоматериалы);
оборудование и приборы для демонстраций, практикумов;
информационно-коммуникативные технологии (интерактивная доска, компьютер, мультимедиа проектор, электронный вариант дидактического материала).

Формы аттестации

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться с помощью следующих методов:

словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование);
наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий);
метод упражнений (целостно-конструктивный, сопряженного воздействия);
проблемный метод (частично поисковый, метод проектов).

Оценивание деятельности обучающихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний; 2. техника владения двигательными действиями; 3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности; 4. уровень физической подготовленности.

Методические материалы

Методы обучения:

Для развития двигательных способностей используют методы: стандартно-повторного, переменного-интервального, соревновательный, игровой.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

Содержание образования реализуется посредством следующих типов занятий:

с образовательно-познавательной направленностью;
с образовательно-обучающей направленностью;
с образовательно-тренировочной направленностью.

Формы работы:

1) **индивидуальная** – ориентирующая обучающегося на самостоятельное выполнение учебного задания на уровне его возможностей;
2) **групповая** – предполагает совместное (работа парами, группами по 4-6 человек) планирование учебной деятельности, выбор методов и средств её осуществления;
3) **фронтально-коллективная** – заключается в постановке педагогом перед обучающимися проблемных вопросов или познавательных задач. Обучающиеся обсуждают разные варианты решения, обосновывают их.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы и источники из Интернета полностью соответствуют данным программы физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств: учеб. программа/Долуда Н.А., Ахметов С.М., Чернышенко Ю.К., Банникова Т.А., Карпухин А.П., Шестаков М.М., Федин Р.И., Десятириков Б.А., Аршинник С.П., Шулика Ю.А., Плотник А.И., Погребной А.И., Линченко С.Н., Федорин В.Н., Белоусов О.Н., Шкабарин Ю.В., Гордеев В.А. – Краснодар КГУФКСТ, 2008. – 91 с.