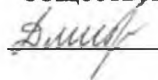
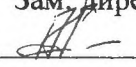


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
естественно-научного цикла и
общественных дисциплин
протокол № 1
от «29» августа 2024 г.
Руководитель МО учителей
естественно-научного цикла и
общественных дисциплин
 Н.В. Дмитренко

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического совета
протокол № 1
от « 30 » августа 2024 г.
Зам. директора по УВР
 А.А. Груздева

УТВЕРЖДАЮ

приказ по школе
от « 31 » августа 2024г. №224

Директор
МБОУ «СОШ №4»
 Г.П. Анисимова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Казачья доблесть»**

**Составил: Легошин Николай Николаевич,
учитель физкультуры
I квалификационной категории**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Казачья доблесть» имеет социально-педагогическую направленность.

В условиях дополнительного образования все большую актуальность приобретает военно-патриотическое воспитание молодежи. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2020 № 2945-Р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Особое место в программе уделено воспитанию патриотизма и любви к малой Родине у подрастающего поколения. «Народная культура как действенное средство патриотического воспитания и формирования межнациональных отношений» - одно из мероприятий по реализации данной программы.

Богатый опыт воспитания патриотизма и особой национальной культуры несёт в себе казачество, проживающее на территории России. В последнее время региональные власти, а также педагогическая общественность в качестве альтернативы кризисным процессам в духовно-нравственной среде молодого поколения, росту детской преступности и безнадзорности, наркомании, ухудшению состояния здоровья молодежи, обращают внимание на культурно-исторические традиции казачества, как субэтноса русского народа.

Целью военного воспитания казачества в прошлом (XIX - начало XX вв.) являлось формирование общефизических, военно-прикладных умений и навыков, позволяющих эффективно осуществлять трудовую и профессиональную деятельность, направленную на защиту Отечества.

К началу III тысячелетия возрожденное казачество, в поисках смысла своего существования, обратилось к своей внутренней сути. Если раньше, в 90-е годы, вопросы казачьей культуры, духовности, традиций, преемственности поколений считалось второстепенными, то сегодня именно они выходят на первый план.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в изучении нового раздела «Пластунская подготовка», который включает в себя знакомство с топографией, маскировкой, освоение ориентирования на местности, навыков преодоления водных преград, тактическую и психологическую подготовку.

Педагогическая целесообразность

Отношения подростков к обществу, к родителям, к самому себе напрямую зависят от их процессов адаптации в социальной среде. Если по каким-либо причинам, этот процесс нарушается, то возрастает вероятность отклонения от общепринятых норм поведения у подростков на следующих стадиях всего их жизненного цикла.

Подростковый возраст, на который рассчитана программа, считается одним из важнейших этапов формирования личности, является переходным и характеризуется переплетением черт детства и юношества. Противоречивость характера и поведения имеют важное значение в развитии мировоззрения и нравственности. Занятия в группе

позволяют правильно расставить смысловые акценты в мировоззрении подростка, усвоить понятия социальных норм, стандартов и жизненных ценностей.

К третьему году обучения в возрасте 15-16 лет формируется платформа для построения будущих семейных отношений и приобретения профессии, с дальнейшим трудоустройством и карьерным ростом.

Грамотное построение образовательного процесса с опорой на позитивные психические новообразования – чувство взрослости, новый уровень самосознания, потребность в общении со сверстниками, позволяет формировать чувство ответственности и гражданского самосознания.

Цель программы:

физическое и нравственное развитие подростков через приобщение к культурным традициям казачества.

Задачи:

1. Познакомить с историей Российского казачества.
2. Формировать положительное отношение к казачьим традициям.
3. Формировать навыки дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях. Обучать приёмам самообороны.
4. Укреплять физическое и психическое здоровье обучающихся через формирование здорового образа жизни на основе военно-прикладных видах спорта и технике владения оружием.
5. Расширить знания в области физкультуры, спорта, медицины.

Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к военному искусству, желанием быть физически сильными, мужественными и стойкими, смелыми и решительными.

Отличительные особенности программы

Программа «Казачья доблесть» разработана на основе:

- «Образовательной интегрированной программы по военно-спортивному развитию учащихся в кадетско-казачьих классах на традициях кубанского казачества (10 – 16 лет)», г. Краснодар. Авторы: А.М. Губский, Е.Г. Губская.

Предметами изучения данной программы являются начальная военная подготовка, системы и комплексы физической и прикладной подготовки, бытовые, нравственные нормы, казачий фольклор, песни, адаптированные к современным требованиям воспитания молодежи.

Особенность данной программы заключается в возможности использовать элементы военно-прикладной подготовки на основе исторически сложившихся традициях Енисейского казачества, адаптированных к современным условиям дополнительного образования.

Данная программа способствует формированию у подростков эмоционально-положительного отношения к казачеству, гордости за принадлежность к нему, готовности продолжать его традиции. Эта идея представляется нам основной в системе казачьего воспитания.

Возраст обучающихся

Программа рассчитана на детей среднего, старшего подросткового возраста 10 - 15 лет и юношеский – 15 – 17 лет.

Участниками процесса обучения являются подростки с 10 до 17 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям, изъявивших желание обучаться по представленной программе.

Основанием для зачисления являются: заявления родителей, медицинская справка от врача о состоянии здоровья, об отсутствии противопоказаний.

При проведении занятий могут привлекаться атаманы казачьих общин и обществ, а также родители обучаемых.

Сроки реализации

Данная программа рассчитана на три года обучения. Первый и второй год обучения с недельной нагрузкой – 6 часов в неделю и годовой нагрузкой - 216 часов, третий – 9 часов в неделю и годовой нагрузкой 324 часа. Форма реализации – очная.

Группы имеют разновозрастной состав. Наполняемость групп: первый год обучения - 12 человек, второй год обучения – не менее 10 чел., третий год обучения – 8 чел.

Формы и режим занятий

Обучение по образовательной программе «Казачья доблесть» представляет собой систему взаимосвязанных практических и теоретических занятий, в ходе которых воспитанники будут получать и применять на практике знания по рукопашному бою, строевой, огневой и пластунской подготовке, высказывать и защищать свою и коллективную точки зрения, участвовать в дискуссиях и обсуждениях.

Наряду с теоретическими часами включены практические и выездные занятия, которые позволяют обучающимся осмыслить культуру не только интеллектуально, но акустически, визуально, чувственно. Вследствие этого в программу включены встречи с членами казачьего общества, посещение выставок, участие в народных праздниках и военно-спортивных состязаниях.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности.

Занятия по предлагаемой программе органично сочетают в себе элементы обучения с развитием творческих способностей обучающихся и военно-спортивной подготовки.

Одним из важнейших компонентов программы является творчество обучающихся: изготовление имитаторов оружия, макетов, рисунков, обрядовых атрибутов, исполнение песен. На практических занятиях, используя накопленную информацию, обучающиеся могут изготавливать уменьшенные модели, макеты, муляжи казачьего оружия и т. д.

Основной формой организации занятий является групповая.

В соответствии с возрастом обучающихся и образовательными возможностями программы на занятиях используются следующие формы и методы работы:

Теоретические занятия:

- Беседы.
- Опросы.
- Лекции.
- Экскурсии.

Практические занятия:

- Народные казачьи игры.
- Тактические игры.
- Упражнения на взаимодействия в группе.
- Конкурсы, соревнования.

- Тренировки.
- Проектирование.
- Встречи с ветеранами, представителями казачества.
- Тестовые и самостоятельные работы.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

1. *Метод убеждения* – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. *Словесные методы* – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, инструкция, объяснение.
3. *Метод показа* – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
4. *Метод упражнения* – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. *Метод состязательности* – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
6. *Анкетирование, опрос учащихся.* Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств воспитанников и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на воспитанников.

Методы, используемые при проведении занятий:

- репродуктивные методы (устный опрос, упражнения на запоминание материала, игра);
- объяснительно-иллюстративный (беседа, формулировка фактов, сообщение, объяснение, показ действия);
- частично-поисковый (эвристическая беседа, самостоятельная работа с элементами исследования, игра);
- активные методы (лекции, доклады, обучение с помощью компьютера, моделирование практической ситуации).

Для организации учебного процесса педагог использует здоровье сберегающие, личностно-ориентированные технологии. Работа на занятии строится на основе личностно-ориентированного подхода по следующим принципам:

1. Уважения личности подростка, педагога, родителя.
2. Ориентации всего процесса на потребности подростка, семьи, общества.
3. Ориентации в выборе содержания, форм и методов воспитания.
4. Личностного подхода в воспитании.

Воспитательный процесс направлен:

- на организацию многообразной и разносторонней деятельности учащихся;
- общение со сверстниками и взрослыми из окружающего социума;

- формирование общественно необходимых и личностно значимых качеств личности;
- формирование правильного отношения к окружающему миру, природе, людям, науке, культуре, здоровому образу жизни.

Вся воспитательная работа в объединении основывается на привитии подросткам общечеловеческих ценностей. Вот эти ценности:

Человек - воспитание гуманности.

Семья - первый коллектив ребенка.

Труд - воспитание творчества и потребности в созидании.

Знания - поиск истины.

Культура - воспитание духовности.

Отечество - воспитание бережного отношения к истории своего народа.

Земля-создание целостного образа мира.

Мир - создание атмосферы гражданского мира и согласия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Для отслеживания результативности выполнения программного материала предполагаются различные виды диагностик (работа проводится совместно с медицинским работником и педагогом-психологом учреждения):

- вводная (констатирующая) – проводится в начале учебного года для определения у воспитанников уровня здоровья (совместно с медицинским работником), физической подготовленности (педагог), мотивации к занятиям, социально-психологической комфортности (совместно с педагогом-психологом);
- текущая – проводится педагогом на различных этапах обучения для оценки степени освоения программного материала;
- итоговая – проводится в конце учебного года для определения динамики личностного роста воспитанника (теоретические знания, физическое развитие, уровень технической подготовки, изменения психических процессов).

Определение уровня физического состояния и технической подготовки воспитанников проводится на основе сдачи контрольных нормативов.

Динамика личностного роста воспитанников после каждого года обучения отслеживается по следующим показателям:

- физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила);
- психологические качества (коммуникативность, внимание).

Выпускник программы «Казачья доблесть» должен:

- быть физически развитым, вести здоровый образ жизни, иметь активную жизненную позицию;
- знать основные приёмы рукопашного боя и самообороны;
- знать историю, традиции и обычаи енисейских казаков, чтить Кодекс казака;
- самостоятельно находить способы достижения целей, реализовывать их и переносить этот опыт на другие ситуации;
- освоить основы владения казачьим оружием (шашкой, нагайкой, пикой);
- знать основы доврачебной помощи;
- владеть основами начальной военной и физической подготовки;
- уметь вести исследовательскую и проектную работу.

По окончании **первого года** обучения обучающиеся *должны знать*:

- понятие культура, традиционная народная (этническая культура) и её состав;
- понятие традиция, традиционная (народная) культура;
- структура, деление на полки, рода войск, отделы, управление казачьего войска;

- воинскую культуру, фольклор;
- специальные комплексы упражнений по физической подготовке с уклоном военно-прикладных боевых искусств;
- обязанности казака перед построением и в строю, элементы строя;
- материальную часть стрелкового оружия;
- простейшие элементы рукопашного боя;
- приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- породы, масти лошадей, снаряжение, аллюры, порядок взнуздания и седловки лошадей, какие проходят соревнования с участием лошадей;

уметь:

- выполнять специальные комплексы упражнений по физической подготовке с уклоном военно-прикладных боевых искусств;
- зарисовывать и фотографировать этнографические объекты;
- петь походные песни;
- ориентироваться на местности, маскироваться, владеть компасом.

По окончании **второго года** обучения обучающиеся *должны знать:*

- правила несения гарнизонной и караульной службы;
- пословицы и поговорки казачества;
- бытовые традиции казаков и их этикет (семья, общество, жильё);
- оружие казаков;
- специальные комплексы упражнений, игры;
- казачьи духовные традиции (праздники, песни, фольклор);
- технику рукопашного боя;
- организационную структуру Вооружённых Сил Российской Федерации;
- породы, масти лошадей, снаряжение, аллюры, порядок взнуздания и седловки лошадей, какие проходят соревнования с участием лошадей;

уметь:

- исполнять бытовые песни казаков;
- осознанно относиться к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- владеть стрелковым оружием;
- совершенствовать приоритетные навыки по прикладным видам спорта, несения гарнизонной и караульной службы;
- повышать технику владения рукопашного боя;
- усовершенствовать навыки оказания первой медицинской помощи;
- движение строевым и походным шагом, выход из строя и возвращение в строй; отход, подход к начальнику, атаману, отдавание воинского приветствия в движении и на месте;
- ориентироваться на местности, маскироваться, владеть компасом.

По окончании **третьего года** обучения обучающиеся *должны знать:*

- обряд проводов на службу; песни, исполнявшиеся при проводах казака на службу;
- воинский фольклор, полковые песни;
- имена героев енисейского казачества;
- лирические песни казаков; мужскую воинскую лирику;
- прикладные виды спорта (полоса препятствий, перекладина, канат, стрельба);
- основы военной службы;
- основы оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- осознанное отношение к своему здоровью, образу и стилю жизни;
- современные средства поражения и средства их доставки;

уметь:

- исполнять обрядовые песни (проводы на службу, полковые песни казаков);
- в совершенстве владеть прикладными видами спорта (полоса препятствий, перекладина, канат, стрельба);
- применять приобретённые знания и практические умения по основам военной службы;
- приобретение навыков владения холодным и стрелковым видами оружия казаков;
- в совершенстве владеть техникой рукопашного боя без оружия и с оружием;
- выполнять строевые приёмы с оружием (оружие на грудь, оружие на спину, ремень – отпустить);
- выполнять строевые приёмы в движении, действия в составе парадного расчёта (повороты «направо», «налево», «кругом» в движении);
- соблюдать технику безопасности при проведении тактической игры с использованием пейнтбольного оружия.

Выпускники, прошедшие обучение по данной программе, могут участвовать в учебном процессе в качестве инструкторов или экспертов.

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов реализации программы на каждом году обучения осуществляется в форме итоговой аттестации. Образовательные результаты изучения данного курса помогут оценить следующие формы контроля:

- текущий контроль (беседы с учащимися по изучаемым темам, проблемам);
- тематический контроль (защита рефератов, участие в семинарах, фестивалях, решение проблемных задач, подготовка презентаций);
- зачетный практикум (практическое выполнение обязательных заданий, сдача нормативов, смотр строя, тактические игры).

Текущая аттестация качества усвоения знаний по теме «История казачества» проводится в устной и письменной форме в виде творческих заданий, составления словарей к конкретным темам, тестов, познавательных игр и конкурсов, сообщений и докладов, рефератов по отдельным вопросам изучаемых тем, — выполнения заданий репродуктивного и творческого характера.

Разработана система аттестации, которая позволяет определить уровень квалификации обучающихся и определить их умения, уровень физической подготовки и знаний. Прошедшему аттестацию, в игровой форме присваивается «очередной казачий чин», согласно казачьему «табелю о рангах»:

- Казак, Приказный – соответствуют программе I-го года обучения;
- Младший урядник, Урядник – соответствуют программе II-го года обучения;
- Старший урядник – соответствуют программе III-го года обучения.

Практические и теоретические знания оцениваются по зачётной системе.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы программы	I-й год	II-й год	III-й год
1	История казачества	50	36	51
2	Общефизическая подготовка	22	32	66
3	Специальная подготовка	74	78	108

4	Начальная военная подготовка	68	68	96
5	Итоговое занятие	2	2	3
	ИТОГО:	216	216	324

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«Казачья доблесть»
I-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	История казачества	19	31	50
1.1	Зарождение, служение Казачества России	8	2	10
1.2	Воинская служба и организация казачьих войск	5	5	10
1.3	Казачий быт, обычаи, традиции, культура, ремесла, промыслы и образование, казачьи игры	4	16	20
1.4	Гордость и Слава казачества	2	2	4
1.5	Социально-полезная деятельность	-	6	6
2	Общефизическая подготовка	-	22	22
2.1.	Легкая атлетика	2	10	12
2.2.	Атлетическая гимнастика	1	9	10
3	Специальная подготовка	13	61	74
3.1.	Основы пластунской подготовки	2	18	20
3.2.	Казачий рукопашный бой (без оружия)	2	18	20
3.3.	Доврачебная помощь	5	5	10
3.4.	Основы техники владения казачьим оружием	-	20	20
3.5.	Теория верховой езды	4	-	4
4	Начальная военная подготовка	6	62	68
4.1	Основы военной службы	4	4	8
4.2	Основы стрелковой подготовки	2	28	30
4.3	Основы строевой подготовки	-	30	30
5	Итоговое занятие	-	2	2
	ИТОГО:	41	175	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. История казачества (50 ч)

Теория:

1.1. Зарождение, служение Казачества России (10 ч)

Вводный инструктаж. Задачи учебного курса.

Кто такие казаки. Казачьи войска России. Казаки - русские первопроходцы. Казаки и степь. Казаки в гражданской войне. Участие казаков в защите Отечества (1941 – 1945 гг.). Возрождение казачества.

1.2 Воинская служба и организация казачьих войск (10 ч)

Подготовка и порядок службы казаков. Воинская служба как основное занятие. Вооружение казаков. Форма одежды казачьих войск. Шаровары. Рубаха. Косоворотка. Сорочка. Зипун, Платье. Юбка. Кофта. Украшения. Черкеска. Бурка. Башлык. Бешмет. Папаха. Награды и поощрения.

1.3. Казачий быт, обычаи, традиции, культура, ремесла, промыслы и образование, казачьи игры (20 ч)

Фольклор (народная мудрость, народное знание) как духовная основа культуры. Основные жизненные и календарные циклы (рождение, проводы на службу, свадьба, Рождество, Новый год). Семейные, воинские, общинные праздники, их фольклорная и игровая составляющие. Труд и культура. Основные разновидности земледельческого труда. Другие виды деятельности: ткачество, гончарство, кузнечное ремесло и т. д. Традиционные орудия труда и некоторые рациональные технологические знания: кузнец и металл, гончар и глина.

Военная и военно-бытовая тематика фольклора. Походные песни. Казачьи ремёсла и промыслы. Казачьи игры: «Казачок», «Городки», «Возня-борьба».

1.4. Гордость и Слава казачества (4 ч)

Знаменитые Атаманы России: Ермак, Е. Хабаров, И. Болотников, М. Платов. Государственные и военные деятели. Спортивные достижения в казачестве.

Практические занятия:

Посещение ММВЦ, просмотр исторических и художественных фильмов. Встречи с казаками Зеленогорской общины.

Познавательные игры, конкурсы, детские казачьи маневры.

Составление словарей по темам, сообщения и доклады, рефераты по отдельным вопросам изучаемых тем. Образовательные проекты, учебно-исследовательская деятельность. Рисунки, фотоматериалы по темам.

Походные песни «Прощание славянки», «Орлёнок...», «Мой дед Казак».

Казачьи игры: «Казачок», «Городки», «Возня-борьба».

Городская игра «Казачьи игрища».

Праздник «Казачье подворье». Игры «Стенка на стенку», «Взятие снежного городка» и др.

Поездки на казачьи праздники, фестивали.

Текущий контроль.

1.5. Социально – полезная деятельность (6 ч)

Адресная помощь ветеранам ВОВ и одиноким пожилым людям. Конкурсы, фестивали. Участие в краевых и городских акциях.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать обычаи, традиции, культуру казачества;
- знать национальную одежду и оружие казаков;
- знать имена и фамилии известных казаков;
- уметь исполнять казачьи песни и играть в казачьи игры.

2. Общефизическая подготовка (22 ч)

2.1. Легкая атлетика (10 ч)

Теория:

Техника безопасности. Физическая культура - часть культуры общества как важнейшее средство укрепления здоровья. Гигиена, закаливание, общий режим. Пагубные привычки.

Краткая история Олимпийского движения. Лёгкая атлетика – королева спорта. Легкоатлетические виды. Дыхание при беге. Бег по прямой. Техника прыжка в длину и в высоту.

Практические занятия:

1. Бег на 100 м; 1000 м.
2. Прыжки в длину и высоту: с разбега, с места.

Беговая разминка, имитирующая движения из быта и воинской подготовки казаков. Упражнения для развития выносливости, быстроты, силы и ловкости.

Народные игры казаков, включающие физические упражнения: кувырки, перекаты, падения.

Сдача контрольных нормативов.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать виды лёгкой атлетики;
- понимать, что такое «здоровый образ жизни», осознанно относиться к своему здоровью, избегать вредных привычек;
- уметь правильно стартовать при беге;
- уметь выполнять прыжки в длину и высоту.

2.2. Атлетическая гимнастика (12 ч)

Теория:

Понятие и назначение атлетической гимнастики. Правила техники безопасности при работе со снарядами и на тренажёрах.

Техника выполнения упражнений на тренажёрах. Техника дыхания при выполнении упражнений с гантелями, гирями.

Практические занятия:

Силовая подготовка:

- подтягивание на перекладине;
- отжимание от пола (минимум: 10 – 20 раз);
- занятия на тренажёрах;
- упражнения с гантелями (1,5 кг).
- Упражнения для мышц голени: подъемы на носки, стоя; подъемы на носки, сидя.
- Упражнения для мышц брюшного пресса: подъемы туловища на наклонной скамье; подъемы ног на скамье, лежа.
- Упражнения для мышц плечевого пояса: подъемы гантелей через стороны вверх, стоя.
- Упражнения для мышц рук: подъемы на бицепс; подъемы гантелей на бицепс; разгибания рук на блоке книзу.

Текущий контроль. Сдача нормативов.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать правила техники безопасности при работе на тренажёрах;

- уметь правильно выполнять упражнения для развития выносливости, быстроты, силы и ловкости;
- владеть навыками самоконтроля, правильно использовать тренажёры.

3. Специальная подготовка (74 ч)

3.1. Основы пластунской подготовки (20 ч)

Теория:

Техника безопасности.

Пластуны. Сведения о плане и карте. Определение расстояния на карте и местности. Изучение компаса и работа с ним. Виды маскировки, подбор маскировки в зависимости от местности и климатических условий. Способы преодоления водной преграды.

Практические занятия:

Работа с картой, определение расстояния на карте и местности, определение азимута. Зарисовка простых планов. Маскировка на местности, подбор маскировки.

Подгонка снаряжения для преодоления водной преграды.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать правила техники безопасности, как в лесу, так и на воде;
- уметь ориентироваться на местности, маскироваться, владеть компасом.

3.2. Казачий рукопашный бой (без оружия) (20 ч)

Теория:

Техника безопасности на занятиях по самообороне. Техника рукопашного боя без оружия. Отработка элементов техники рукопашного боя без оружия «здороваться». Последовательность выполнения приемов.

Практические занятия:

- Отработка приёмов казачьего рукопашного боя. Работа в парах, в группе.
- Отработка самозащиты и освобождение от захватов.
- Основы бросковой техники.
- Учебные поединки – отработка изученных техник рукопашного боя.
- Моделирование критических ситуаций: самооборона на основе изучаемых техник.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать правила техники безопасности;
- знать техники (приёмы) самообороны, уметь применять их при нападении.

3.3. Доврачебная помощь (10 ч)

Теория:

Техника безопасности. Понятие: травмы и ушибы, оказание первой медицинской помощи. Правила и приемы транспортировки пострадавшего. Лекарственные растения, произрастающие на территории Иркутской области.

Практические занятия:

Отработка приёмов доврачебной помощи на медицинском тренажёре.

Текущий контроль. Индивидуально-творческие задания.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать правила оказания первой помощи при вывихах, ушибах;
- знать и уметь определять лекарственные растения.

3.4. Основы техники владения казачьим оружием (20 ч)

Практические занятия:

Техника безопасности. Основы фехтования. Техники работы с шашкой. Казачья пика и ее устройство. Правила нанесения ударов казачьей пикой, шашкой и защиты от них.

Освоение элементов техники работы с шашкой «Защита», «Рубка», «Здороваться», «Казачий крест», «Казачий выюн», «Рубка лозы», передвижения и их типы. Фехтование 1-2 шашками.

Освоение элементов техники нанесения ударов казачьей пикой, шашкой и защиты от них. Учебные поединки.

Изготовление уменьшенных макетов, моделей, муляжей казачьего оружия.

Текущий контроль. Учебные поединки.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать технику безопасности при обращении с оружием;
- знать техники (приёмы) владения казачьим оружием, уметь применять их при атаке и нападении.

3.5. Теория верховой езды (8 ч)

Теория:

Породы и масти лошадей. Конское снаряжение. Порядок взнуздания и седловки. Аллюры. Виды соревнований. Понятие о джигитовке.

Текущий контроль.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать породы, масти лошадей, снаряжение, аллюры, порядок взнуздания и седловки лошадей, какие проходят соревнования с участием лошадей.
- иметь представление об упражнениях на лошадях (джигитовке).

4. Начальная военная подготовка (68 ч)

4.1. Основы военной службы (8 ч)

Теория:

История создания Вооружённых сил России. Структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Дни воинской Славы России и великие полководцы. Современное оружие Российской армии. Воинская служба казачества в Вооружённых Силах Российской Федерации. Обязанности казака в строю. Элементы строя.

Практические занятия:

Сообщения и доклады, рефераты по отдельным вопросам изучаемых тем. Образовательные проекты.

Итогом работы обучающихся по данному разделу могут стать самостоятельно подготовленные рефераты или сообщения по отдельным историческим событиям или личностям, исследовательские работы.

Плановый контроль.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать историю создания Вооруженных сил России, дни Воинской Славы, полководцев России, рода войск;
- иметь представление о службе казаков в Армии.

4.2. Основы стрелковой подготовки (30 ч)

Теория:

Меры обеспечения безопасности и правила поведения в тире. Виды спортивного оружия. Общие сведения о выстреле, взрыве, взрывчатых веществах. Основные элементы техники выполнения выстрела (изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание), при стрельбе стоя. Материальная часть АКМ. Материальная часть ИЖ-58; ИЖ-60.

Ручные гранаты Ф-1, РГД-5. Тактико-технические характеристики, устройство.

Практические занятия:

Практические стрельбы из пневматической винтовки по белому листу и мишени в изготовке «сидя, с опорой локтями на стол», в изготовке «стоя». Выполнение выстрела без патрона и с патроном. Сборка, разборка АКМ. Практические стрельбы из мелкокалиберного оружия ТОЗ-12.

Сдача контрольных нормативов. Итоговый контроль. Военно-спортивные игры.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- соблюдать меры обеспечения безопасности и правила поведения в тире;
- знать боевое оружие Вооружённых Сил России;
- знать тактико-технические характеристики АКМ, ИЖ-58, ИЖ-60;
- освоить навыки стрельбы из ИЖ-58, ИЖ-60, ТОЗ-12.

4.3. Основы строевой подготовки (30 ч)

Практические занятия:

Строй. Фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Дистанция. Ширина строя, глубина строя. Знакомство со строевыми приемами. Строевые приемы и движения без оружия. Построение в 1-2 шереножный строй. Выполнение поворотов на месте и в движении. Движение в 1-2 колонны. Воинское приветствие на месте и в движении. Строевой шаг, походный шаг. Одиночная строевая подготовка.

Текущий контроль. Смотр строя. Парад Победы.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать обязанности казаков перед построением и в строю;
- уметь правильно выполнять команды в движении и на месте;
- уметь грамотно выполнять команды при перестроении.

5. Итоговое занятие (2 ч)

Тактическая игра «Казачок».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Казачья доблесть»

II-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1	История казачества	14	22	36
1.1	Служение Казачества России	4	2	6
1.2	Казачьи поселения и система их самоуправления	2	2	4
1.3	Воинская служба и организация казачьих войск	3	2	5
1.4	Казачий быт, обычаи, традиции, культура, ремесла, промыслы и образование, казачьи игры	3	10	13
1.5	Гордость и Слава казачества	2	2	4
1.6	Социально-полезная деятельность	-	4	4
2	Общефизическая подготовка	4	28	32
2.1.	Легкая атлетика	2	14	16
2.2.	Атлетическая гимнастика	2	14	16
3	Специальная подготовка	14	64	78
3.1.	Основы пластунской подготовки	2	20	22
3.2.	Казачий рукопашный бой	2	20	22
3.3.	Доврачебная помощь	4	4	8
3.4.	Основы техники владения казачьим оружием	2	20	22
3.5.	Теория верховой езды	4	-	4
4	Начальная военная подготовка	4	64	68
4.1	Основы военной службы	2	2	4
4.2	Основы стрелковой подготовки	2	30	32
4.3	Основы строевой подготовки	-	30	30
4.4	Итоговое занятие по разделу	-	2	2
5	Итоговое занятие	-	2	2
	ИТОГО:	36	180	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. История казачества (36 ч)

Теория:

1.1. Служение Казачества России (6 ч)

Задачи учебного курса. Вводный инструктаж.

Мировоззрение, духовная основа казачества. Казаки и горцы. Казаки и революция 1905, 1917 годов. Участие казаков в защите Отечества. Казачий вопрос сегодня.

1.2 Казачьи поселения и система их самоуправления (4 ч)

Казачьи поселения. Станичные и Поселковые (хуторские) самоуправления. Земельные отношения в казачьих поселениях. Главы казачьего самоуправления.

1.3. Воинская служба и организация казачьих войск (5 ч)

Экипировка казака. Мундир, шаровары, черкеска, папаха, шлык, кушак, ноговицы; пики, шашки. Эволюция огнестрельного оружия казаков. Холодное оружие. Сабля. Кинжал. Шашка. Пика. Подготовка военного снаряжения к службе в армии.

Чины, звания, знаки отличия казаков:

- нижние чины: Казак, Приказный, Младший урядник, Урядник, Старший урядник.
 - младшие чины: Вахмистр.
 - старшие чины: Подхорунжий, Хорунжий, Сотник, Подъесаул.
 - главные чины: Есаул, Войсковой старшина.
 - высшие чины: Казачий полковник.
- Сроки выслуги.

1.4. Казачий быт, обычаи, традиции, культура, ремесла, промыслы и образование, казачьи игры (13 ч)

Теория:

Малые жанры фольклора, их предназначение в традиционной культуре. Темы, образы, сюжеты пословиц и поговорок. Загадки, их роль в развитии ребёнка, его знаний о мире. Тематические группы загадок (о природе, человеке, бытовых предметах и др.). Образование и грамотность в казачьих войсках. Кодекс чести казака.

Казачьи песни и их значение в морально-психологическом воспитании казака. Песни с историческими сюжетами, как фольклорное явление. Типы главных персонажей исторических песен (цари, начальники, атаманы, народные герои). Тематические циклы лирических песен (о любви, смерти, воле-неволе и др.).

Казачьи игры «Ястреба сшибать», «Петушинный бой», «Кони и казаки», «Увернуться от пики».

1.5. Гордость и Слава казачества (4 ч)

Государственные и военные деятели. Деятели культуры и науки. Деятели искусства. Спортивные достижения в казачестве.

Практические занятия:

Посещение ММВЦ, просмотр исторических и художественных фильмов. Встречи с казаками Зеленогорской общины.

Сообщения и доклады, рефераты по отдельным вопросам изучаемых тем. Образовательные проекты, учебно-исследовательская деятельность.

Игровая викторина по малым жанрам фольклора (пословицы, поговорки, загадки); создание иллюстрированного сборника пословиц, поговорок, загадок.

Исполнение казачьих песен («Встань за веру, русская земля», «Мой дед – казак»). Встреча с Казачьим фольклорным коллективом «Криницы».

Праздник игрового фольклора.

Итогом работы обучающихся по данному разделу могут стать подготовленные самостоятельно рефераты или сообщения по отдельным историческим событиям или личностям.

Работы обучающихся (муляжи, рисунки).

1.6. Социально – полезная деятельность (4 ч)

Адресная помощь ветеранам ВОВ и одиноким пожилым людям. Конкурсы, фестивали. Участие в краевых и городских акциях.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать обычаи, традиции, культуру казачества;
- знать национальную одежду и оружие казаков;
- знать имена и фамилии известных казаков;
- уметь исполнять казачьи песни и играть в казачьи игры;

- уметь инсценировать обряды: «Проводы казака в армию», «Встреча казака из армии».

2. Общефизическая подготовка (32 ч)

2.1. Легкая атлетика (16 ч)

Теория:

Техника безопасности. Дыхание, газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиеническое значение водных процедур (закаливание). Влияние естественных факторов природы - воздуха, солнца и воды на организм человека. Режим питания. Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики; длительное пребывание перед экраном телевизора, монитором компьютера.

Дыхание при беге, плавании. Повышение уровня физической подготовки путём равномерного бега на средние дистанции. Развитие чувства скорости бега. Преодоление препятствий.

Практические занятия:

1. Бег 30 м, 60 м, 100 м. Кросс 1-2 км.
2. Прыжки в длину.
3. Выполнение кувырков, перекатов, падений.
4. Плавание на 25 м, 50 м.
5. Метание гранат.

Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Упражнения для развития меткости на дальнем расстоянии.

Народные игры казаков, включающие физические упражнения: кувырки, перекаты, падения.

Текущий контроль. Сдача нормативов.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- уметь правильно стартовать при беге;
- уметь правильно выполнять прыжки в длину;
- уметь правильно выполнять кувырки, перекаты, падения;
- понимать необходимость в осознанном отношении к своему здоровью, здоровому образу и стилю жизни.

2.2. Атлетическая гимнастика (16 ч)

Теория:

Техника безопасности при работе на тренажёрах.

Практические занятия:

Силовая подготовка:

- подтягивание на перекладине;
- отжимание от пола (минимум: 10 – 20 раз);
- занятия на тренажёрах;
- упражнения с гантелями (1,5 кг).
- Упражнения для мышц голени: подъемы на носки, стоя; подъемы на носки, сидя.
- Упражнения для мышц брюшного пресса: подъемы туловища на наклонной скамье; подъемы ног на скамье, лежа.
- Упражнения для мышц плечевого пояса: подъемы гантелей через стороны вверх, стоя.
- Упражнения для мышц рук: подъемы на бицепс; подъемы гантелей на бицепс; разгибания рук на блоке книзу.

Текущий контроль. Спортивные соревнования. Сдача нормативов.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать правила техники безопасности при работе на тренажёрах;
- уметь правильно выполнять упражнения на тренажёрах.
- уметь правильно отжиматься, подтягиваться.

3. Специальная подготовка (78 ч)

3.1. Основы пластунской подготовки (22 ч)

Теория:

Техника безопасности. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа местности, полевой выход. Определение азимута. Типы костров. Охрана природы. Противопожарные меры безопасности. Меры безопасности на воде. Транспортировка раненого на воде. Ориентирование на местности, маскировка.

Практические занятия:

Ориентирование с использованием крупных форм рельефа местности, полевой выход. Определение азимута. Отработка навыков движения по азимуту. Разбивка костров разных типов. Охрана природы. Противопожарные меры безопасности. Транспортировка раненого на воде. Ориентирование на местности, маскировка. Моделирование критической ситуации самообороны.

Итоговое занятие:

Военно-спортивная игра «Тропа разведчика».

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать и правильно выполнять меры безопасности, как в лесу, так и на воде;
- уметь ориентироваться на местности, маскироваться, владеть компасом.

3.2. Казачий рукопашный бой (22 ч)

Теория:

Техника безопасности на занятиях по самообороне. Техники самообороны и обезоруживание противника при ударе ножом, плёткой, нагайкой. Последовательность выполнения приёмов.

Практические занятия:

- Отработка приемов казачьего рукопашного ножевого боя. Совершенствование техники ведения ударов. Работа в парах, в группе.
- Отработка самозащиты и освобождение от захватов.
- Совершенствование бросковой техники, боковых ударов руками ножом защиты от них. Удары снизу рукой ножом и защита от них. Отработка навыков техники «лютик», «казачий крест».
- Совершенствование сочетания прямых и боковых ударов руками ножом и защита.
- Отработка комбинированной техники владения шашкой, пикой, нагайкой. Упражнения для развития меткости, ловкости.
- Учебные поединки.

Знания, умения, навыки:

- Знание правил техники безопасности.
- Знание техник (приемов) самообороны, умение применять их при нападении.

- Нарботка техники приемов рукопашного боя с использованием шашки, пики, нагайки.
- Знание приемов самообороны, умение применять их при нападении.

3.3. Доврачебная помощь (8 ч)

Теория:

Техника безопасности. Ожоги, перегревы, переохлаждения. Доврачебная помощь при ожогах, перегревах и переохлаждениях. Лекарственные растения, произрастающие на территории Красноярского края.

Практические занятия:

Оказание доврачебной помощи при ожогах, перегревах и переохлаждениях.

Текущий контроль. Индивидуально-творческие задания.

Знания, умения, навыки:

- Знание правил оказания первой помощи при ожогах, перегревах и переохлаждениях.
- Знание и применение лекарственных растений.

3.4. Основы техники владения казачьим оружием (22 ч)

Практические занятия:

Техника безопасности. Освоение элементов техники работы с шашкой «Защита», «Рубка», «Здороваться», «Казачий крест», «Казачий вьон», «Рубка лозы», передвижения и их типы. Казачья пика и ее устройство. Техника работы с пикой. Защиты с нагайкой (повторение и дальнейшее изучение).

Освоение приемов нападения казачьим оружием и защиты от него. Выполнение упражнений с 1-2 шашками.

Учебные поединки с нагайкой, плеткой, шашкой, пикой. Рубка лозы с двух рук.

Итоговый контроль. Учебные поединки. Показательные выступления.

Знания, умения, навыки:

- Знание техники безопасности при обращении с оружием.
- Знание техник (приёмов) владения казачьим оружием, умение применять их при атаке и нападении.

3.5. Теория верховой езды (4 ч)

Теория:

Рацион питания лошади и уход за ней. Конское снаряжение, порядок взнуздания и седловки, аллюры (повторение и дальнейшее изучение).

Текущий контроль.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать породы, масти лошадей, снаряжение, аллюры, порядок взнуздания и седловки лошадей, какие проходят соревнования с участием лошадей;
- иметь представление об упражнениях на лошадях (джигитовке).

4. Начальная военная подготовка (68 ч)

4.1. Основы военной службы (4 ч)

Теория:

Организационная структура Вооружённых Сил Российской Федерации. Виды и рода войск. Сухопутные войска. Состав и предназначение. Военно-воздушные силы.

Состав и предназначение. Военно-морской флот. Состав и предназначение. Устав Вооружённых Сил Российской Федерации. Дни воинской славы.

Несение гарнизонной и караульной службы. Несение военной службы казаками в Российской Федерации. Состав и назначение караулов. Обязанности разводящего. Обязанности караульного и часового.

Практические занятия:

Сообщения и доклады, рефераты по отдельным вопросам изучаемых тем. Образовательные проекты.

Итогом работы обучающихся по данному разделу могут стать самостоятельно подготовленные рефераты или сообщения по отдельным историческим событиям или личностям, исследовательские работы.

Текущий, плановый контроль.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать виды и рода войск, Дни воинской славы, полководцев России;
- знать обязанности караульного, часового, разводящего.

4.2. Основы стрелковой подготовки (32 ч)

Теория:

Техника безопасности. Меры обеспечения безопасности и правила поведения в тире. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического и м/к оружия. Основные элементы техники выполнения выстрела (повторение), при стрельбе стоя. Понятия «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение». Материальная часть АКМ. Материальная часть ИЖ-58; ИЖ-60.

Практические занятия:

Практические стрельбы из МК винтовки в изготовке «лёжа с упора», в изготовке «стоя» из пневматической винтовки. Сборка, разборка АКМ.

Соревнования по стрельбе.

Итоговый контроль. Сдача контрольных нормативов. Военно-спортивные игры.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- соблюдать меры обеспечения безопасности и правила поведения в тире;
- знать основные элементы техники выполнения выстрела;
- знать тактико-технические характеристики АКМ, ИЖ-58, ИЖ-60.

4.3. Основы строевой подготовки (30 ч)

Практические занятия:

Строевые приёмы, обязанности казаков перед построением и в строю. Строевые приёмы и движения с оружием и без оружия. Построение в 2-3 шереножный строй. Выполнение поворотов на месте и в движении. Движение в 1-2-3 колонны. Воинское приветствие на месте и в движении. Строевой шаг, походный шаг. Одиночная строевая подготовка.

Итоговый контроль. Смотр строя. Парад Победы.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать обязанности казаков перед построением и в строю;

- уметь правильно выполнять команды в движении и на месте (с оружием, без оружия);
- уметь грамотно выполнять команды при перестроении.

4.4. Итоговое занятие по разделу (2 ч)

Подготовка и проведение показательного выступления обучающихся по рукопашному бою. Смотр строя.

5. Итоговое занятие (2 ч)

Подведение итогов за год. Военно-спортивная игра «Казачий поход».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Казачья доблесть» III-й год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	История казачества	14	37	51
1.1	Служение Казачества России	4	5	9
1.2	Казачьи регалии и символы	2	7	9
1.3	Казачий быт, обычаи, традиции, культура, ремесла, промыслы и образование, казачьи игры	6	12	18
1.4	Гордость и слава казачества	2	4	6
1.5	Социально-полезная деятельность	-	6	6
1.6	Итоговое занятие по разделу	-	3	3
2	Общефизическая подготовка	8	58	66
2.1	Культура физического воспитания казачества	2	4	6
2.2	Легкая атлетика	3	27	30
2.3	Атлетическая гимнастика	3	27	30
3	Специальная подготовка	13	95	108
3.1	Пластунская подготовка	3	30	33
3.2	Казачий рукопашный бой	3	30	33
3.3	Доврачебная помощь	4	5	9
3.4	Техника владения казачьим оружием	3	30	33
4	Начальная военная подготовка	6	90	96
4.1	Основы военной службы	3	6	9
4.2	Стрелковая подготовка	3	39	42
4.3	Строевая подготовка	-	45	45
5	Итоговое занятие	-	3	3
	ИТОГО:	41	283	324

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

1. История казачества (51 ч)

Теория:

1.1. Служение Казачества России (9 ч)

Задачи учебного курса. Вводный инструктаж.

Войсковые праздники. Дни годовщины Полтавской, Бородинской битвы. Участие казаков в защите Отечества. Казачий вопрос сегодня.

1.2. Казачьи регалии и символы (9 ч)

Состав казачьих регалий, их назначение. Символы атаманской власти. Булава. Пернач. Насека. Бунчук. Знамёна. Печать. Герб. Грамоты. Гимн. Судьба казачьих регалий.

1.3. Казачий быт, обычаи, традиции, культура, ремесла, промыслы и образование, казачьи игры (18 ч)

Казачий быт, обычаи, традиции. Казачья культура. Образование и грамотность в казачьих войсках. Чины, звания, знаки отличия казаков.

1.4. Гордость и Слава казачества (6 ч)

Государственные и военные деятели. Деятели культуры и науки. Деятели искусства. Спортивные достижения в казачестве.

Практические занятия:

Посещение ММВЦ, просмотр исторических и художественных фильмов. Встречи с казаками Зеленогорской общины.

Викторина «Герои казачества». Выставка творческих работ (рисунки, сочинения).

Сообщения и доклады, рефераты по отдельным вопросам изучаемых тем. Образовательные проекты, учебно-исследовательская деятельность.

Изготовление имитаторов оружия, макетов.

Участие в казачьих праздниках.

Казачьи игры «Пластуны», «Звезда», «Конный бой», «Стенка на стенку».

Изготовление обрядовых атрибутов. Инсценировка казачьих обрядов: «Проводы казака в армию», «Встреча казака из армии».

Итоговый контроль. Индивидуально-творческие задания.

1.5. Социально – полезная деятельность (6 ч)

Адресная помощь ветеранам ВОВ и одиноким пожилым людям. Конкурсы, фестивали. Участие в краевых и городских акциях.

1.6. Итоговое занятие по разделу (3 ч):

Инсценировка обряда «Пошел казак на службу».

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать символы атаманской власти;
- знать и уметь инсценировать казачьи обряды;
- уметь изготавливать имитаторы оружия, макеты.

2. Общефизическая подготовка (66 ч)

2.1. Культура физического воспитания казачества (6 ч)

Теория:

Физическое воспитание казачьей молодёжи в семье и общине (станции). Физическое воспитание в учебных заведениях. Боевая и физическая подготовка в казачьих войсках. Система выживания Казачий Спас.

2.2. Легкая атлетика (30 ч)

Теория:

Техника безопасности. Военизированная полоса препятствий. Здоровый образ жизни.

Практические занятия:

1. Бег 30 м, 60 м, 100 м. Кросс 1-2-3 км.
2. Военизированная полоса препятствий.
3. Отжимания с упора лежа, подтягивания, пресс.
4. Плавание на 25 м, 50 м.

Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

Итоговый контроль. Сдача нормативов. Военно-спортивные игры.

Знания, умения, навыки:

- соблюдать технику безопасности;
- уметь правильно преодолеть военизированную полосу препятствий;
- выполнять нормативы по физической подготовке;
- осознанное отношение к своему здоровью, образу и стилю жизни.

2.3. Атлетическая гимнастика (30 ч)

Теория:

Техника безопасности при работе на тренажёрах.

Практические занятия:

Силовая подготовка:

- подтягивание на перекладине;
- отжимание от пола (минимум: 10 – 20 раз);
- занятия на тренажёрах;
- упражнения с гантелями (1,5 кг).
- Упражнения для мышц голени: подъемы на носки, стоя; подъемы на носки, сидя.
- Упражнения для мышц брюшного пресса: подъемы туловища на наклонной скамье; подъемы ног на скамье, лежа.
- Упражнения для мышц плечевого пояса: подъемы гантелей через стороны вверх, стоя.
- Упражнения для мышц рук: подъемы на бицепс; подъемы гантелей на бицепс; разгибания рук на блоке снизу.

Спортивные соревнования.

Итоговый контроль. Сдача нормативов.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать правила техники безопасности при работе на тренажёрах;
- в совершенстве владеть прикладными видами спорта;
- уметь правильно выполнять упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- иметь сформированную устойчивую потребность в осознанном отношении к своему здоровью, здоровому образу и стилю жизни.

3. Специальная подготовка (108 ч)

3.1. Пластунская подготовка (33 ч)

Теория:

Техника безопасности. Меры безопасности на воде. Транспортировка раненого на воде. Ориентирование на местности, маскировка. Правила ведения тактической игры с использованием пейнтбольного оружия.

Практические занятия:

Транспортировка раненого на воде. Ориентирование на местности, маскировка. Моделирование критической ситуации самообороны.

Казачий рукопашный бой.

Итоговый контроль. Тактическая игра «Молодецкие игры».

Тактическая игра с использованием пейнтбольного оружия.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать и правильно выполнять меры безопасности, как в лесу, так и на воде;
- уметь ориентироваться на местности, маскироваться, владеть компасом;
- соблюдать технику безопасности при проведении тактической игры с использованием пейнтбольного оружия.

3.2. Казачий рукопашный бой (33 ч)

Теория:

Техника безопасности на занятиях по самообороне. Казачья верховая борьба. Техники самообороны и обезоруживание противника при ударе ножом, шашкой, нагайкой, пикой, автоматом. Последовательность выполнения приемов.

Практические занятия:

- Отработка приемов рукопашного ножевого боя. Совершенствование техники ведения ударов. Работа в парах, в группе.
- Отработка самозащиты и освобождение от захватов.
- Совершенствование сочетания прямых и боковых ударов руками ножом и защита.
- Отработка комбинированной техники.
- Учебные поединки.
- Моделирование критических ситуаций: самооборона на основе изучаемых техник. Итоговый контроль. Учебные поединки. Показательные выступления.

Знания, умения, навыки:

- Знание правил техники безопасности.
- Знание техник (приемов) самообороны, умение применять их при нападении.
- Нарботка техники приемов рукопашного боя с использованием ножа, шашки, пики, нагайки, автомата.
- Знание приемов самообороны, умение применять их при нападении.

3.3. Доврачебная помощь (9 ч)

Теория:

Техника безопасности. Первая медицинская помощь при закрытых переломах, переохлаждениях. Степени переохлаждения. Народные способы лечения при ожогах, простуде.

Практические занятия:

Наложение шины из подручных средств. Обезболивание. Транспортировка пострадавшего. Виды транспортировки.

Лечение ожогов гусиным и рыбьим жиром, желтком яйца. Медовое лечение ожогов, ран, простуд. Лечение кашля редькой, мёдом, ягодами калины и свиным жиром.

Текущий контроль. Индивидуально-творческие задания.

Знания, умения, навыки:

- Знание правил оказания первой помощи при вывихах, ушибах, переломах.
- Знание и применение лекарственных растений.

3.4. Техника владения казачьим оружием (33 ч)

Практические занятия:

Техника безопасности. Атакующие действия шашкой, нагайкой, пикой. Выполнение приёмов казачьим оружием и защита от него.

Учебные поединки с нагайкой, шашкой, пикой, плёткой. Рубка лозы с двух рук.

Итоговый контроль. Учебные поединки. Показательные выступления.

Знания, умения, навыки:

- Знание техники безопасности при обращении с оружием.
- Знание техник (приемов) владения казачьим оружием, умение применять их при атаке и нападении.

4. Начальная военная подготовка (96 ч)

4.1. Основы военной службы (9 ч)

Теория:

Уставы Вооружённых Сил Российской Федерации. Обязанности начальников и подчинённых. Обязанности заместителя командира взвода. Обязанности командира отделения. Обязанности солдата. Суточный наряд. Состав вооружения. Обязанности дежурного и дневального по роте. Дни воинской славы.

Практические занятия:

Сообщения и доклады, рефераты по отдельным вопросам изучаемых тем. Образовательные проекты.

Итоговый контроль. Самостоятельно подготовленные рефераты или сообщения по отдельным историческим событиям или личностям, исследовательские работы.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- знать обязанности заместителя командира взвода, командира отделения, обязанности дежурного и дневального по роте;
- иметь представление об Уставах Вооружённых Сил.

4.2. Стрелковая подготовка (42 ч)

Теория:

Техника безопасности. Меры обеспечения безопасности и правила поведения в тире. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического и мелкокалиберного оружия. Устройство мелкокалиберной винтовки. Виды мишеней.

Практические занятия:

Выполнение стрельбы из пневматического и мелкокалиберного оружия по разным видам мишеней. Стрелковые поединки. Соревнования по стрельбе.

Итоговый контроль. Выполнение контрольных нормативов. Стрелковые поединки.

Знания, умения, навыки:

Обучающиеся должны:

- выполнять нормативы стрелковой подготовки;
- знать виды мишеней;
- знать устройство мелкокалиберной винтовки.

4.3. Строевая подготовка (45 ч)

Практические занятия:

Строевые приёмы, обязанности казаков перед построением и в строю. Строевые приемы и движения без оружия. Построение в 2-3 шереножный строй. Выполнение поворотов на месте и в движении. Движение в 1-2-3 колонны. Воинское приветствие на месте и в движении. Строевой шаг, походный шаг. Одиночная строевая подготовка.

Итоговый контроль. Смотр строя. Парад Победы.

Знания, умения, навыки:

- Обязанности казаков перед построением и в строю.
- Уметь правильно выполнять команды в движении и на месте.
- Уметь грамотно выполнять команды при перестроении.

5. Итоговое занятие (3 ч)

Выпускной бал с показательными выступлениями.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Нормативы оценки физической подготовки (Приложение № 1).
2. Тема «Основы стрелковой подготовки». Нормативы для контрольных стрельб.
3. План-конспект занятия по строевой подготовке группы 1-го года обучения. Раздел: Начальная военная подготовка. Тема: Основы строевой подготовки. Строевые приёмы и движения без оружия. Построение в 1-2 шереножный строй (Приложение № 2).
4. План-конспект занятия по теме «Основы техники владения казачьим оружием» группы 2-го года обучения. Раздел «Специальная подготовка». Тема: «Основы техники владения казачьи оружием». Освоение элементов техники работы с шашкой «Защита», «Рубка», «Здороваться», «Казачий крест», «Казачий вьюн», «Рубка лозы», передвижения и их типы.
5. План-конспект занятия группы 2-го года обучения. Раздел: «История казачества». Тема: «Нравственные и бытовые устои казачества».
6. План-конспект занятия группы 2-го года обучения. Раздел: «Общефизическая подготовка», «Начальная военная подготовка». Тема занятия: «Общая физическая подготовка, стрелковая подготовка» (военно-спортивная эстафета).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Как изменяются мальчики», Российская ассоциация планирования семьи, 2001 г. – 100с.
2. «Отчизны верные сыны»// под редакцией А.И. Анохина, Москва, 2004.
3. «Российская оборонная» энциклопедический справочник, Москва, Магистр-ПРО, 2002.
4. «Слава Тебе, Господи, что мы - казаки!», автор-составитель Б. А. Алмазов.

5. Адамович Г. Э., Федин Р. И., «Владение холодным оружием (казацьи техники)» - Краснодар, 2005.
6. Александров С. Г. Народные подвижные игры кубанского казачества: Учебно-метод. пос. Краснодар: КГАФК, 1997. — 83 с.
7. Баранкивич И. А. «Традиционный костюм в семейной обрядности казачеств России: конфессиональные особенности и функции. Православие, традиционная культура, просвещение», Краснодар, 2000.
8. Военная служба: вопросы и ответы. – М. «Военные знания», 2002.
9. Воронин А.В. «Боевые традиции Вооруженных сил. Символы воинской чести». – М., «Армпресс», 2001.
10. Горбунов Б. В. Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX - начала XX века: Историко-этнографическое исследование. М: Коорд.-мет.центр разв-я прикл. этногр. Ин-та этнолог, и антрополог. РАН, 1997. - 170 с.
11. Дроздов В.П. Вооруженные Силы России. – М., «Военные знания», 2001.
12. Квак А.А. Физическая подготовка. – М., «Военные знания», 2002.
13. Кузнецов В.И. Особенности военной службы. М., «Армпресс», 2001.
14. Кузнецова В. Л. Возрастные особенности дыхания детей и подростков - М.: Медицина, 1986. - 128 с, ил.
15. Ленин В.М. Тактическая подготовка. – М., «Военные знания», 2002.
16. Наставления по стрелковому делу. – М., «Воениздат», 1985.
17. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ. – М., «Воениздат», 1994.
18. Попов Е.А. Огневая подготовка. – М., «Военные знания», 2002.
19. Протченко Т.А., Семёнов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие.- М.: Айрис-пресс, 2003.-80 с.
20. Учебное пособие по гражданской обороне.
21. Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке// под редакцией Ф.Е. Штыкало, Москва, «Просвещение».
22. Учебно-методическое пособие по разделу «Основы подготовки к военной службе» региональной программы курса «Основы безопасности жизнедеятельности»// под общей редакцией В.А. Бесплеменова и Ю.Я. Леонтьева, Краснодар , 1997.
23. Яхновец С.Е. Верность воинскому долгу. – М., «Военные знания», 2001.

Нормативы оценки физической подготовки

Тесты	Возраст, лет (мальчики)	Оценка		
Подтягивание на перекладине	14-15 16-17	«Удовл.»	«Хорошо»	«Отлично»
		1	4	7
		2	5	9
Прыжок в длину с места, см	14-15 16-17	163	178	192
		193	204	218
Челночный бег 4х9 м\с	14-15 16-17	11.2	10.6	10.1
		10.8	10.3	9.9

Возраст, лет	Бег 40, м на 60			Метание набивн. мяча, м			Бег на 1000м		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
14	8,9	9,4	9,9	8,20	7,60	7,00	3,51	4,03	4,15
15	8,7	9,2	9,7	9,10	8,50	7,90	3,45	3,57	4,09
16	8,4	8,8	9,2	10,40	9,90	9,40	3,38	3,48	3,58
17	8,4	8,8	9,2	10,40	9,90	9,40	3,38	3,48	3,58

Тема «Основы стрелковой подготовки» Нормативы для контрольных стрельб

Год обу ч	Тип оружия	Нормат ив	Диста нция	Ми- шень	Изготов ка	Кол-во выстр.	Время выполне ния	Рез-т
1	Пневматическа я винтовка	«Юный стрелок»	5 м	«П»	«Сидя с опорой локтями на стол»	3 - пробных, 5 -зачётных	Не ограни- чено	Не менее 40 очк.
2	Пневматическа я винтовка	«Юный стрелок»	10 м	«П»	«стоя»	3 - пробных, 10 - зачётных	Не ограни- чено	Не менее 70 очк.
3	Малокалибер- ная винтовка	«Меткий стрелок»	25 м	№6	«Лёжа с упора»	3 - пробных, 10 - зачётных	20 мин	Не менее 75 очк.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
занятия по строевой подготовке
группы 1-го года обучения «Казачья доблесть»

Раздел: Начальная военная подготовка.

Тема: Основы строевой подготовки. Строевые приемы и движения без оружия. Построение в 1-2 шереножный строй.

Цель занятия: отработка строевых приёмов на месте.

Задачи занятия: Обучение правильному выполнению строевых приёмов.
 Развитие координации.
 Воспитание дисциплинированности, коллективизма, воли.

Место проведения: строевой плац.

Необходимый инвентарь: плакаты, зеркала.

Ход занятия

Этап занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Методические указания
Вводная часть 3 мин.	Построение, доклад старшего группы о составе группы, объявление темы занятия.		
Основная часть 32 мин.	Повороты на месте без оружия Перестроение с одношереножного в двухшереножный	10 мин 12 мин	Обращать внимание на выправку Обращать внимание на чёткость выполнения
	Перестроение из двухшереножного строя в колонну по два	10 мин	
Заключительная часть. 5 мин.	Рефлексия. Подведение итогов.		

Составил: педагог дополнительного образования Нижник В.Н.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

занятия по теме «Основы техники владения казачьим оружием» группы 2-го год обучения «Казачья доблесть»

Раздел: Специальная подготовка.

Тема: Основы техники владения казачьим оружием. Освоение элементов техники работы с шашкой «Защита», «Рубка», «Здороваться», «Казачий крест», «Казачий вьюн», «Рубка лозы», передвижения и их типы.

Цель занятия: отработка навыков владения приемами казачьим оружием.

Задачи занятия: Совершенствование навыков владения казачьим оружием.
Воспитание собранности, хладнокровия, чувства товарищества.

Место проведения: стрелковый тир.

Необходимый инвентарь: учебные шашки, нагайки.

Ход занятия

Этапы занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки	Методические указания
Вводная часть 3 мин	Построение, доклад старшего группы о составе группы.		
	Проведение техники безопасности		
Основная часть 32 мин	Учебные поединки. Отработка техники «Казачий крест», «Здороваться», «Защита», «Рубка», «Казачий вьюн», «Рубка лозы», передвижения и их типы. Защита от нагайки, нанесение прямых ударов.		Следить за выполнением техники безопасности. Указывать на ошибки во время проведения учебных поединков.
Заключительная часть 5 мин	Построение. Рефлексия. Подведение итогов занятия.		Отметить лучших воспитанников.

Составил: педагог дополнительного образования Нижник В.Н.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ
«Казачья доблесть», группа II-ого года обучения,
педагог дополнительного образования Нижник В. Н.

Дата проведения:

Место проведения: МБОУ ДОД ЦДОД «Витязь», 103 каб.

Номер занятия: № 39.

Раздел: «История казачества».

Тема: «Нравственные и бытовые устои казачества».

Цели и задачи занятия:

- Проверить владение предметным материалом по теме «Нравственные и бытовые устои казачества».
- Воспитывать обучающихся на духовных и нравственных основах казачества.
- Способствовать военно-патриотическому воспитанию.
- Формировать у подростков активную жизненную позицию.

Тип занятия: обобщение и систематизация знаний.

Методы организации занятия: опрос, беседа, самостоятельная работа, дискуссия.

Оборудование, дидактический материал: нагайки, шашки, погоны, билеты с вопросами для викторины, таблица оценки знаний.

Структурные единицы занятия	Время	Ход занятия	Что формируется и развивается
Вводная часть	3 мин.	Мобилизующий этап, целеполагание. Построение. Доклад командира взвода. Представление гостей. <u>Доска:</u> Тема «Нравственные и бытовые устои казачества».	

		<i>Объявление темы занятия и цели занятия (совместно с воспитанниками).</i>	
Основная часть	32 мин.	1.Определение и разъяснение цели занятия. <i>Рассказ об этапах занятия:</i> 1. Повторение (опрос); 2. Викторина. 2.Воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы (работа с доской). <i>Повторение пройденного материала:</i> На столе лежат напечатанные на листах подтемы. Воспитанники выбирают из предложенных педагогом подтем (напечатанные на листах бумаги) темы, которые им интересны, или по которым они знают материал. Выходят к доске, кратко рассказывают, прикрепляют лист с подтемой на доску. <u>Доска:</u> Тема: Нравственные и бытовые устои казачества. • Чины и звания. • Традиционная одежда. • Кодекс чести казака. • Традиции казачества. • Оружие. • Основы веры и исповедания казачества. 3.Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения. Викторина (работа в группе).	1. Знание нравственных и бытовых устоев казачества. 2. Знание техники владения казачьим оружием.

		-Оценивание ответов будут проводить представители казачества. - Командир взвода делит обучающихся на 2 команды. Внутри каждой команды выбирается капитан, который «тянет» 3-4 билета с вопросами по теме. -Командам дается 5-10 мин на подготовку к ответу, выбор члена команды, который будет отвечать на определенный вопрос. Заранее обговаривается время на ответ: 2-5 мин. 4.Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога. Викторина. - Работа в команде. Подготовка к ответам. Обсуждение. Выбор докладчиков. (Педагог при обращении к нему – оказывает помощь). - Ответы на вопросы. Дискуссия. Результаты записываются <u>на доску</u> в таблицу (капитаны команд).	3. Навыки сотрудничества. 4.Формируем умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.
Заключительная часть	5 мин.	Обобщение и оценка выполненной работы. - Педагог подводит итоги проведенной викторины и просит воспитанников оценить результаты команд. - Подведение итогов занятия и рефлексия обучающихся: - Какой материал мы сегодня с вами повторили на занятии? - Что узнали нового? Что вспомнили? - Что удалось на занятии? Что вызвало затруднения? Почему? - Оценка занятия, знаний обучающихся приглашенными представителями казачества, гостями.	5.Формируем умение осуществлять познавательную и личностную рефлексию.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

«Казачья доблесть», группа 2-го года обучения,
педагог дополнительного образования Нижник В. Н.

Дата проведения:

Место проведения: МБОУ ДОД ЦДОД «Витязь», м/к тир.

Номер занятия: № 39.

Раздел: «Общефизическая подготовка», «Начальная военная подготовка».

Тема занятия: «Общая физическая подготовка, стрелковая подготовка» (военно-спортивная эстафета).

Цели и задачи занятия:

- Проверить владение предметным материалом.
- Способствовать физическому и военно-патриотическому воспитанию подростков.
- Формировать у подростков активную жизненную позицию и прививать навыки здорового образа жизни.
- Развивать навыки сотрудничества в группе (команде).
- Развивать умения по оценке и предъявлению собственного труда.

Тип занятия: проверка, оценка и коррекция знаний.

Методы организации занятия: военно-спортивная эстафета: самостоятельная работа.

Оборудование, дидактический материал:

- нагайки, шашки, автомат АК-74, маты, винтовка ИЖ-60, падающие мишени, автоматные рожки с гильзами, ящик с боеприпасами;
- таблицы для подведения итогов «Силового многоборья».

Структурные единицы занятия	Время	Ход занятия	Что формируется и развивается
Вводная часть	3 мин.	Мобилизующий этап, целеполагание. Построение. Доклад командира взвода. <i>Объявление темы занятия и цели занятия</i> (совместно с воспитанниками).	
Основная часть	32 мин.	Военно-спортивная эстафета 1. Командир взвода делит обучающихся на 2 команды. 2. Инструктаж по выполнению работы. Правила ТБ (педагог совместно с обучающимися). 3. Самостоятельная работа. Этапы военно-спортивной эстафеты: 1. Разборка автомата. 2. Снаряжение магазина. 3. Кувырок. 4. Фланировка шашкой (нагайкой). 5. Проползание под сеткой. 6. Стрельба из ПВ ИЖ-60. 7. Переноска боеприпасов. 8. Разряжение магазина.	

		9. Сборка автомата. <i>(Дополнительно, в случае оставшегося времени:</i> Силовое многоборье: • Отжимание (кол-во раз за 30 сек.) • Пресс (кол-во раз за 30 сек.) Результаты фиксируются в таблице капитанами команд).	
Заключительная часть	5 мин.	Обобщение и оценка результатов выполненной работы. - Педагог подводит итоги проведенной эстафеты и просит воспитанников оценить результаты команд. - Рефлексия обучающихся: - Что у вас сегодня получилось? - Что не удалось? Почему? - Когда меньше ответственность: когда работаешь в команде или отвечаешь сам за себя? Почему? - Оценка занятия, знаний обучающихся приглашенными представителями казачества, гостями.	8. Формируем умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. 9. Формируем умение осуществлять личностную рефлексию.