

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР «КАВКАЗСКАЯ ЛИНИЯ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «17» мая 2024г.  
Протокол № 03

Утверждаю  
исполняющий обязанности директора  
МБУДО «Центр «Кавказская линия»  
Л.В. Бугаева  
Приказ от «17» мая 2024г. № 1450/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
НА ОСНОВЕ ТРАДИЦИОННЫХ КАЗАЧЬИХ СРЕДСТВ  
(МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ)»

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год – 262 ч.  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Состав группы: от 10 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 67386

Автор-составитель:  
Рачинский Сергей Святославович,  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3-5
1. РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»	
1.1 Пояснительная записка	6-11
1.2 Цели и задачи программы	11-12
1.3 Содержание программы	12-21
1.4 Планируемые результаты программы	21
1.5 Воспитательная работа	22-24
2 РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	
2.1 Календарный учебный график	25-37
2.2 Условия реализации программы	38-39
2.3 Форма аттестации/контроля	39
2.4 Оценка планируемых результатов	39-40
2.5 Методические материалы	41-43
2.6 Список литературы	43-45
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	46-57
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	59-68
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	70-76

## **Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
6. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
10. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
11. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.
13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.

14. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 11.08.2022г. № 329-р «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г., 1 этап (2022-2024 годы), в Краснодарском крае.

16. Указ Президента РФ от 9 августа 2020 г. № 505 «Об утверждении Стратегии государственной политики Российской Федерации в отношении российского казачества на 2021 - 2030 годы»

17. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 1 декабря 2011 года № 1828-р «О совершенствовании работы по обучению и воспитанию на основе историко-культурных традиций кубанского казачества в Краснодарском крае»

18. Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края и департамента по делам казачества и военным вопросам Краснодарского края от 01.09.2016 № 4177/76 «Об утверждении Положения о классах и группах казачьей направленности в образовательных организациях Краснодарского края»

19. Письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18 июля 2016 года № 47-12537/16-11 «О совершенствовании работы по обучению и воспитанию на основе историко-культурных традиций кубанского казачества»

20. Закон Краснодарского края от 09.10.95 г. №15-КЗ «О реабилитации кубанского Казачества»

21. Постановление Законодательного Собрания Краснодарского края от 23 марта 2011 года № 2493-П «Об утверждении Концепции государственной политики Краснодарского края в отношении кубанского казачества»

Локальные нормативные акты МБУДО «Центр «Кавказская линия»:

Положение «О правилах приема, порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр «Кавказская линия» муниципального образования Гулькевичский район», протокол педагогического совета № 1 от 30.08.2022 г.; Положение «О формах, периодичности и порядке внутреннего контроля и аттестации обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «Центр «Кавказская линия», протокол педагогического совета № 1 от 30.08.2022 г.; Программа развития МБУДО «Центр «Кавказская линия» на 2020-2025 гг., протокол педагогического совета № 1 от 31.08.2020г.; Положение «О внутриучрежденческом контроле муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Центр «Кавказская линия» муниципального образования Гулькевичский район», протокол педагогического совета № 1 от 30.08.2022 г.

22. Устав МБУДО «Центр «Кавказская линия», утвержденный постановлением администрации муниципального образования Гулькевичский район от 17.08.2021 года № 1204.

# РАЗДЕЛ 1

## «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

### 1.1. Пояснительная записка

Традиционная физическая культура кубанского казачества – исторически сформировавшаяся в кубанской казачьей культуре и обладающая всеми признаками традиционной физической культуры система, направленная на сохранение и поддержание здоровья; формирование общефизических, военно-прикладных умений и навыков, позволяющих эффективно осуществлять трудовую и профессиональную деятельность, направленную на защиту Отечества; формирование духовных ценностей (Ю.К. Чернышенко, А.П. Карпухин, 2011).

Именно педагогика казачества позволяет трансформировать традиции прошлого в реалиях современности. Воспитательный потенциал казачьего образования заключается в формировании ценностных ориентиров, нравственных представлений и норм, социокультурном укладе казачьей жизни. В средствах, основанных на казачьих традициях, заложены огромные возможности для позитивного воздействия на духовный мир и физическое состояние молодёжи. Кроме того, возможность получить основы военной подготовки и хорошую физическую закалку, приобщиться к здоровому образу жизни и самобытным ценностям казачьей культуры. Традиционные казачьи средства физического воспитания – часть традиционной казачьей физической культуры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое воспитание на основе традиционных казачьих средств (младший возраст)» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования на основе авторской комплексной программы «Программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений, на основе традиционных казачьих игр». Автор: А.А. Долуда. В рабочую программу включены упражнения по лёгкой атлетике, спортивные игры, казачьи игры, элементы гимнастики и ОФП, начальные знания по туризму.

#### **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое воспитание на основе традиционных казачьих средств (младший возраст)» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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. Программа составлена с уклоном физического воспитания, общефизической и туристской подготовки и направлена на

формирование таких стержневых качеств казачьей культуры, как служение Отечеству, демократические основы устройства мира, свободолюбие, патриотизм, уважение к символам и ритуалам, воля, физическое и нравственное здоровье.

#### **Актуальность.**

Программа составлена для возрождения казачьих традиций, обычаев, быта среди обучающихся начального общего образования, для совершенствования физического и психологического здоровья обучающихся на примере исторически сложившихся традиций казачества, и поэтому является актуальной и необходимой, отвечает потребностям и запросам не только учащихся, но и их родителей, общества в целом.

*Программа направлена на социально-экономическое развитие муниципалитета и региона.*

Гулькевичский район по своей экономической характеристике считается промышленно-аграрным. Он характеризуется как динамично развивающаяся территория с высоким промышленным, транспортно-логистическим и инновационным потенциалом.

В нашем районе востребованы самые разнообразные профессии: сельскохозяйственного и промышленного сектора, образования, медицины, культуры, транспорта и многие другие.

Данная дополнительная общеразвивающая программа направлена на приобретение учащимся первоначальных знаний и умений в области общефизических, военно-прикладных умений и навыков, позволяющих эффективно осуществлять трудовую и профессиональную деятельность, направленную на защиту Отечества, что впоследствии будет способствовать их профессиональному самоопределению.

Программа знакомит с профессиями, связанными с направлением программного материала, востребованными в муниципалитете и регионе.

**Новизна** программы состоит в разработке содержания разделов, обеспечивающих целостность процесса физического, интеллектуального и духовного развития личности обучающегося.

Активная и самостоятельная деятельность обучающихся способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, способствует процессу самоутверждения.

#### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании особой развивающей среды, способствующей физическому и интеллектуальному развитию ребенка, формированию интереса к здоровому образу жизни и предпосылок к универсальным учебным действиям.

Ценностно-смысловым ядром программы является спортивное воспитание - совершенствование физической культуры личности в мотивационном и ценностно-рациональном пространстве патриотизма, развитие силы, ловкости, выносливости, воспитания воли к достижению победы, необходимости ведения здорового образа жизни, сохранение и

приумножение славных воинских традиций. Педагогическая целесообразность программы основывается на следующих методических принципах:

Принцип сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях: осмысленное отношение и устойчивый интерес к цели и конкретным задачам занятий; сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений; инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

Принцип наглядности: необходимая предпосылка освоения движений; неотъемлемое условие совершенствования двигательных навыков, развития физических способностей. Преимущественное место среди способов наглядного обучения на первых порах занимают те, которые обеспечивают формирование зрительных образов. В дальнейшем же возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности; взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности, объясняемая единством чувственной и логической ступеней познания.

Принцип доступности и индивидуализации: определение меры доступного означает полное соответствие возможностей и трудностей; преемственность физических упражнений (от освоенного к неосвоенному); постепенность в переходе от одних заданий к другим (от простого к сложному, от легкого к трудному); осуществление индивидуального подхода к воспитуемым и создание условий для наибольшего развития их способностей.

Принцип систематичности: непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; сочетание повторяемости и вариативности; последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Принцип постепенного повышения требований (динамичности): необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок; нагрузки должны быть посильны для занимающихся; динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. Ни один из указанных способов не может быть полностью реализован, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

В образовательном процессе используются такие методы и формы, как:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С их помощью решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных

методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

### **Отличительные особенности**

Особенность данной программы в том, что она направлена на формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков ребенка, для последующего развития его физических качеств, которые в совокупности определяют его физическую дееспособность.

### **Адресат программы**

Набор обучающихся производится с 1 августа текущего года. В группу принимаются дети (мальчики и девочки) в возрасте от 7 до 11 лет, без ограничений по здоровью, при наличии медицинского заключения. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка, возраст и интерес желающих заниматься по данной программе.

От 7 до 11 лет у ребёнка начинается новая деятельность – учебная. Именно тот факт, что он становится учеником, человеком учащимся, накладывает совершенно новый отпечаток на его психологический облик и поведение. Ребёнок не просто овладевает определенным кругом знаний. Он учится учиться. Под воздействием новой, учебной деятельности изменяется характер мышления ребёнка, его внимание и память. Ребёнок осваивает новые правила поведения, которые являются общественно- направленными по своему содержанию. Выполняя правила, ребенок выражает своё отношение к товарищам, педагогу.

Младший школьник – человек, активно овладевающий навыками общения. В этот период происходит активное установление дружеских контактов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическое воспитание на основе традиционных казачьих средств (младший возраст)» помогает ребенку в приобретении навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умения заводить друзей, что является одной из важных задач развития на этом возрастном этапе.

В Программе могут участвовать дети с *особыми образовательными потребностями*:

- талантливые (одаренные, мотивированные) дети;
- дети с ОВЗ;
- дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Программа располагает механизмом, позволяющим создавать условия для творческого развития и социальной адаптации этой категории детей.

Талантливые дети получают возможность удовлетворить свои творческие потребности и возможность самореализации.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации помимо развития творческих способностей, приобретут опыт положительного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Участие в программе поможет им отвлечься от печальных событий, обид, снять нервное напряжение, обрести радостное, приподнятое настроение в процессе творческой работы.

Детям с ОВЗ представится возможность освоить программу в индивидуальном темпе и соответствии с возможностями здоровья, они приобретут опыт положительного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Уровень программы - базовый**

**Объем, сроки реализации**

Объем программы – 262 часа (6 часов в неделю)

Срок реализации – 1 год (44 недели)

**Формы обучения:** очная

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 учебных часа (1 учебный час – 40 минут, между учебными часами предусмотрен 10-минутный перерыв).

**Особенности организации образовательного процесса**

- состав группы – постоянный;
- занятия – индивидуально-групповые;
- виды занятий по программе: учебно-тренировочные и теоретические занятия. Дополнительно применяются: соревнования, показательные выступления; традиционные праздники (годового цикла, казуальные, памятные даты казаков); выполнение самостоятельных заданий; летние экспедиции и полевые выходы.

Отличительной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Занятия по программе «Патриотическое воспитание на основе традиционных казачьих средств (младший возраст)» могут проводиться в спортивном зале или на специально оборудованной площадке на открытом воздухе.

*Особенности организации образовательного процесса для талантливых (одаренных, мотивированных) детей.*

Дети этой категории занимаются в группе с обычными детьми. Для удовлетворения их образовательных потребностей создаются условия, которые включают:

- разработку индивидуальной образовательной траектории в соответствии с образовательными потребностями конкретного ребенка в рамках дополнительной образовательной программы (усложнение практических работ, мотивация к проявлению самостоятельности и творческого подхода в процессе выполнения практических работ);
- организация проектной и исследовательской деятельности в рамках содержания дополнительной образовательной программы;
- организация участия таких детей в конкурсных и научных мероприятиях различного уровня.

*Особенности организации образовательного процесса для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.*

Дети этой категории занимаются в группе с обычными детьми.

Большое внимание уделяется профилактике нарушения социализации детей. С этой целью создаются условия для максимального включения ребенка в творческий процесс, создания ситуации успеха, комфортной психологической атмосферы во время занятий:

- создание условий для успешного завершения работы;
- широкое использование метода поощрения с целью создания благоприятного эмоционального состояния ребенка и повышения его самооценки;
- мотивация к участию в выставках и конкурсах различного уровня;
- работа по развитию навыков общения и эмоциональной сферы с помощью таких форм работы как индивидуальные и групповые беседы, моделирование различных жизненных ситуаций с целью приобретения детьми опыта положительного социального поведения.

*Особенности организации образовательного процесса для детей с ОВЗ.*

Дети этой категории занимаются в группе с обычными детьми в условиях полной инклюзии.

Большое внимание уделяется профилактике нарушения социализации детей. С этой целью создаются условия для максимального включения ребенка в творческий процесс, создания ситуации успеха, комфортной психологической атмосферы во время занятий:

- разработка индивидуального учебного маршрута (по мере необходимости) в рамках дополнительной программы, учитывающего образовательные потребности и материальные возможности ребенка (изменения в практической составляющей программы,). Приложение 2;
- создание условий для успешного завершения работы;
- широкое использование метода поощрения с целью создания благоприятного эмоционального состояния ребенка и повышения его самооценки;
- работа по развитию навыков общения и эмоциональной сферы с помощью таких форм работы как индивидуальные и групповые беседы, моделирование различных жизненных ситуаций с целью приобретения детьми опыта положительного социального поведения.

## **1.2. Цель и задачи образовательной программы**

**Цель программы** – формирование у обучающихся интереса, устойчивой мотивации к изучению современных и традиционных казачьих средств; патриотическое, духовно-нравственное и физическое воспитание гармоничной личности будущих казаков.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

**Образовательные:**

- Формирование знаний, умений в области традиций и обычаев кубанских казаков, краеведения, а также необходимые туристские навыки;
- Обучение казачьей народной, в том числе и физической, культуре.

**Развивающие:**

- Формирование у будущих казаков позитивной мотивации к духовно-нравственному и физическому развитию на основе традиционных казачьих средств.
- Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;
- Формирование у обучающихся мотивов и потребностей в освоении и развитии прикладных умений и навыков, а также физических качеств на основе традиционных казачьих средств.
- Формирование культуры поведения в коллективе.

**Воспитательные:**

- Воспитание основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину.
- Воспитание уважительного отношения к истории и культуре казаков и других народов.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

*Таблица 1*

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История казачества	16	13	3	Опрос по разделу
2	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	8	5	3	Опрос по разделу
3	История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме	2	1	1	Опрос по разделу
4	Формы организации работы по физическому воспитанию	2	1	1	Опрос по разделу
5	Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база	8	7	1	Опрос по разделу
6	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты	8	4	4	Опрос. Практическая

					проверка
7	Традиционные казачьи гимнастики	8	4	4	Опрос. Практическая проверка
8	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение	28	2	26	Опрос. Практическая проверка
9	Психологическая, морально-нравственная и физическая подготовка юных туристов многоборцев	10	6	4	Опрос по разделу
10	Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья шашка, сабля, палка	28	8	20	Опрос. Практическая проверка
11	Стрельба из пневматического оружия (пистолет и винтовка). Материальная часть АК-74. Метание ручной гранаты.	20	4	16	Опрос. Практическая проверка
12	Строевая подготовка	36	4	32	Опрос. Практическая проверка
13	Казачья туристическая подготовка	34	5	29	Опрос. Практическая проверка
14	Основы топографии и ориентирования на местности	24	8	16	Опрос. Практическая проверка
15	Казачья религия. Народный календарь и цикличность жизни	12	8	4	Опрос по разделу
16	Народная медицина казаков. Посты. Казачьи обереги.	4	3	1	Опрос по разделу
17	Первая медицинская помощь	12	6	6	Опрос. Практические занятия
18	Закаливание	2	1	1	Опрос по разделу
	<b>Итого часов</b>	<b>262</b>	<b>90</b>	<b>172</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. История казачества (16 часов)

**Теория:** Входная диагностика. Техника безопасности.

История казачества – часть истории Отечества. Происхождение казачества и образование казачьих войск. Казаки на государственной службе. Роль казачества в истории Руси и России. Подвиги казаков на фронтах Великой Отечественной войны. Возрождение казачества. Казаки в 50 – 80-гг. XX в. Казачье движение 90-х гг. Первый Большой казачий круг 1990 г. Совет

атаманов Союза казаков 1990 г. Принятие «Декларации казачества России».

Круг, атаман и есаулы, старики. Преступления и наказания в казачьей общине. Воспитание мальчика. Первые бытовые обряды – первая стрижка, праздник первых штанов, обучение верховой езде, стрельбе, владению шашкой. Воспитание девочки. Девичьи праздники и работа. История возникновения прически: казачий чуб и усы - неотъемлемая часть военной формы. Роль папахи и фуражки в обычаях и символике казаков. Символическая, сакральная и утилитарная роль серьги мужчин-казаков.

**Практика:** Экскурсия (виртуальная экскурсия) по краю. Экскурсия в библиотеку. Встреча с атаманом поселения.

**Форма контроля:** Опрос по разделу.

## **Раздел 2. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков (8 часов)**

**Теория:** 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. Традиционные казачьи гимнастики

История становления и развития различных видов спортивного туризма в России.

**Практика:** Единоборства и рукопашный бой в физическом воспитании казаков. Верховая езда. Учебно- тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Опрос по разделу.

## **Раздел 3. История становления, развития спортивного туризма. Основные понятия, термины в спортивном туризме (2 часа)**

**Теория:** История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристского многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристском многоборье).

**Практика:** ознакомление с информацией в сети Интернет с опытом развития детского туризма в России, с сайтами федераций спортивного туризма.

**Форма контроля:** Опрос по разделу.

## **Раздел 4. Формы организации работы по физическому воспитанию (2 часа)**

**Теория:** 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 конноспортивных праздников в физическом воспитании казаков. Правила детско-юношеских казачьих спортивных мероприятий 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.

**Практика:** Учебно- тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Опрос по разделу.

## **Раздел 5. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база (8 часов)**

**Теория:** 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. Традиционные и современные тренажёры кубанских казаков. Инвентарь и оснащение игровых площадок. Оснащение для казачьего рукопашного боя и борьбы. Традиционное снаряжение кубанских казаков: экипировка казака и верховой лошади. Их военно-прикладное назначение.

**Практика:** Учебно- тренировочные занятия. Игры для развития быстроты, ловкости, смекалки.

**Форма контроля:** Опрос по разделу.

## **Раздел 6. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты (8 часов)**

**Теория:** 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.

**Практика:** Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Игры с элементами строевых действий, рукопашного боя. Игры с преимущественным проявлением силы и ловкости.

Игры: «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.

**Форма контроля:** Опрос. Практическая проверка.

## **Раздел 7. Традиционные казачьи гимнастики (8 часов)**

**Теория:** Влияние гимнастики на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик. Гимнастика по Уставу строевой казачьей службы 1899 г.

**Практика:** Уставные казачьи гимнастики: гимнастика с палкой; упражнения вольной гимнастики. Прикладная гимнастика «джигитовка» с применением гимнастических скамеек. Военная гимнастика: упражнения с

подвижными снарядами. Военная гимнастика: упражнения на неподвижных снарядах. Гимнастика «круговая разминка». Прикладная гимнастика. «Джигитовка» с применением гимнастического коня или уставного деревянного имитатора коня. Военная гимнастика: упражнения на неподвижных снарядах. Поставные казачьи гимнастики: гимнастика с палкой; упражнения вольной гимнастики.

**Форма контроля:** Опрос. Практическая проверка.

## **Раздел 8. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение (28 часов)**

**Теория:** Влияние легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений легкоатлетическими средствами.

**Практика:** Преодоление препятствий: пролезая, проползая, различными видами прыжков (прыжком в шаге, прыжком наступая, согнув ноги, прыжком «перешагивая», опорным прыжком боком, барьерным шагом, многоскоками, длинным кувырком). Преодоление препятствий с помощью подручных средств. Преодоление высоких вертикальных препятствий. Спрыгивание со средних препятствий. Техника безопасного падения для преодоления препятствий и при передвижениях. Преодоление полосы из препятствий. Преодоление препятствий с помощью подручных средств.

Классификация способов ускоренного передвижения: переползание на четвереньках, на получетвереньках, боком, по-пластунски. Ускоренная ходьба. Чередование ходьбы и бега. Марш-броски 2-3 км. Быстрый бег по прямой. Бег по кругу, по слабопересечённой и умеренно пересечённой местности. Передвижение в гору, с горы. Ускоренное передвижение по травяному грунту, пашне, по мягкому грунту. Ускоренное передвижение по скользкому грунту медленным бегом, по узкой опоре медленным бегом. Проведение соревнований по казачьей легкоатлетической подготовке.

Учебно- тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Опрос. Практическая проверка.

## **Раздел 9. Психологическая, морально- нравственная и физическая подготовка юных туристов многоборцев (10 часов)**

**Теория:** Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста спортсмена. Составление психолого-педагогического портрета (черты характера, способности, предрасположенность, таланты и психологическая совместимость). Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, мёда, чеснока, лука и пр.). Субъективные

данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

**Практика:** Учебно- тренировочные занятия, тренинги и тренировки; диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния; выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики.

**Форма контроля:** Опрос по разделу.

## **Раздел 10. Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья шашка, сабля, палка (28 часов)**

**Теория:** Изготовление учебного имитатора шашки, сабли. Техника безопасности при работе с шашкой. Устройство нагайки. Изготовление учебного имитатора плётки, нагайки. Классификация традиционного холодного оружия казаков. Плетёное оружие: нагайка и кнут (арапник). Техника безопасности при работе с холодным оружием. Роль и значение традиционных казачьих техник владения холодным оружием казаков для несения государственной или иной службы.

**Практика:** 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.

Техника безопасности при работе с нагайкой.

Приёмы работы с макетом автомата. Блоки автомата. Техника безопасности при работе с макетом автомата.

Изготовление имитатора казачьей пики. Техника безопасности при работе с казачьей пикой. Подготовительные упражнения, правила и технические основы ведения боя с пикой. Нормативно-правовое регулирование ношения и применения холодного оружия казаками. Пределы необходимой обороны.

Изготовление учебных имитаторов кинжала. Техника безопасности при работе с кинжалом. Овладение первичными навыками владения кинжалом. Метание кинжала в цель. Универсальная техника владения холодным оружием казаков «Здороваца».

Учебно- тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Опрос. Практическая проверка.

## **Раздел 11. Стрельба из пневматического оружия (пистолета и винтовка). Материальная часть АК-74. Метание ручной гранаты (20 часов)**

**Теория:** Изучение основ техники стрельбы. Меры безопасности при стрельбе и обращении с пневматическим оружием. Основы теории пулевой стрельбы. Зависимость траектории полёта пули от метеорологических условий.

Материальная часть пневматического оружия. Уход за оружием.

**Практика:** Обучение технике метания ручной гранаты. Метание гранаты из окопа, на открытом пространстве, пересечённой местности, гористой местности, в лесу.

Расчёт поправок, вносимых в прицел. Комбинированная эстафета со стрельбой и метанием гранаты. Обслуживание, чистка, ремонт АК-74  
Изучение материальной части ручной гранаты (Ф-1, РГД)

Учебно- тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Опрос. Практическая проверка.

## **Раздел 12. Строевая подготовка (35 часов)**

**Теория:** Строевые приёмы и движение без оружия, строевой расчёт. Строевые приемы с оружием. Общие понятия. Порядок действий почетного караула при выставлении (снятии) часовых. Боевое знамя подразделения (общие положения) Положение Боевого Знамени в строю.

**Практика:** 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.

Перестроения из колонны по одному в колонну по два, перестроения согласно расчёту. Подготовительные упражнения к движению строевым шагом, движение походным шагом. Совершенствование поворотов и движение прямо с вариантами остановки. Повороты в движении, направо, налево.

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.

Выполнение команд: «оружие на ремень», «оружие за - спину», «Автоматы на - грудь», «Положить оружие», «В ружьё», «Оружие к бою», «Ремни отпустить (подтянуть)».

Порядок внесения и вынесения Боевого Знамени.

Учебно- тренировочные занятия.

**Форма аттестации:** Опрос. Практическая проверка.

## **Раздел 13. Казачья туристическая подготовка (32 часов)**

**Теория:** Правила техники безопасности в туристических походах и лагерях. Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью.

Значение физической и тактической подготовки. Факторы, являющиеся причинами нарушения ТБ безопасности, травматизма. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции.

Требования ТБ при использовании спортивных снарядов, туристского снаряжения, при тренировках и занятиях на местности.

Понятия «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Правила безопасности при движении по дистанции. Алгоритм действий спортсмена-туриста в аварийной ситуации.

**Практика:** Ориентирование на местности. Изучение туристических узлов и методики вязки, их практическое применение. Карабинные узлы и правила их вязки.

Правила преодоления препятствий по навесной переправе Правила преодоления препятствий по параллельным перилам. Планирование горного похода.

Переправы: «таджикская стенка», «кольцо», переправа со страховкой, вплавь, по перилам, по бревну, навесная переправа. Определение высоты подъёмов и спусков, крутизны склонов.

Движение группы в различных природных условиях и местностях. Правила и организация привалов и ночлегов в высокогорье. Движение группы на маршруте. Привалы и ночлеги, организация бивуака на снегу Ночёвка в экстремальных условиях. Топонимика и углублённая работа с картами.

Учебно- тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Опрос. Практическая проверка.

#### **Раздел 14. Основы топографии и ориентирования на местности (23 часа)**

**Теория:** Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах. Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах. Определение расстояний и азимутов на местности. Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности.

**Практика:** Освоение опыта движения по компасу на пересечённой местности. Особенности работы с компасом при ориентировании на местности.

Особенности ориентирования и преодоления различных видов местности (горы, речные поймы, болота, лесные завалы и т. п.).

Комфорт в туризме и его создание в полевых условиях. Оборудование и благоустройство туристского места отдыха, приёма пищи.

Соревнования по туристскому ориентированию на местности.

Учебно- тренировочные занятия.

**Форма контроля:** Опрос. Практическая проверка.

#### **Раздел 15. Казачья религия. Народный календарь и цикличность жизни (12 часов)**

**Теория:** Древнейшие верования и обычаи казаков. Связь верований казаков с обычаями и верованиями их исторических предшественников.

Основы православной культуры. Традиционные народные праздники и обряды кубанских казаков. Значение народных праздников для формирования духовного здоровья казака. Войсковые праздники кубанских казаков. День благоверного князя Святого Александра Невского. Святая Екатерина – покровительница Екатеринодара.

Связь праздников с духовным здоровьем казака и их значение. Родильно-крестильный обряд. Свадебный обряд. Проводы на службу. Похоронно-поминальный обряд. Поминальные дни. Радуница (провода). Родительские суббота. Связь и значение обрядов жизненного цикла кубанских казаков с духовным здоровьем. Дмитриева неделя. Войсковые поминовения. Участие в поминовениях. Связь и значения праздников с духовным здоровьем казака.

**Практика:** Экскурсия (виртуальная экскурсия) по православным храмам Кубани / Встреча с настоятелем местного прихода.

**Форма контроля:** Опрос по разделу.

#### **Раздел 16. Народная медицина казаков. Посты. Казачьи обереги (4 часа)**

**Теория:** Народная медицина кубанских казаков. Общие представления о лечении народными средствами: травами, минералами и т. д. Казачьи обереги. Казачьи методы первой медицинской помощи.

**Практика:** Отработка казачьих методов первой медицинской помощи.

**Форма контроля:** Опрос по разделу.

#### **Раздел 17. Первая медицинская помощь (12 часов)**

**Теория:** Общее понятие о первой медицинской помощи (ПМП). Предмет и задачи ПМП. Основы медицинской терминологии. Характеристика ПМП. Первая медицинская помощь и правила ее оказания. Понятие о ране и их квалификация.

Основы ПМП при кровотечениях. Правила наложения повязок.

Основы ПМП при острых заболеваниях и неотложных состояниях, при термических поражениях, при острых отравлениях, при ядовитых укусах.

Специфика травматизма в казачьих войсковых формированиях.

Способы применения лекарственных средств.

ПМП при электротравме и утоплении.

Основы ПМП при травмах головы, шеи, позвоночника.

Основы ПМП при травмах грудной клетки, живота и таза.

**Практика:** Учебно- тренировочные занятия. Отработка методов первой медицинской помощи

**Форма контроля:** Опрос. Практические занятия.

#### **Раздел 18. Закаливание. Личная гигиена (2 часа)**

**Теория:** Традиционные представления казаков о пользе и оздоровительных свойствах колодезной воды. Крещенское купание.

Профилактика различных заболеваний. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание), гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение, гигиенические основы закаливания.

**Практика:** Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**Форма контроля:** Опрос по разделу.

#### 1.4. Планируемые результаты

В результате изучения программы «Физическое воспитание на основе традиционных казачьих средств» обучающимися будут достигнуты следующие результаты:

**Предметные результаты:**

- сформированность знаний, умений в области традиций и обычаев кубанских казаков, краеведения, а также необходимых туристских навыков;
- сформированность знаний о казачьей народной, в том числе и физической, культуре.

**Метапредметные результаты:**

*Познавательные:*

- сформированность у обучающихся мотивов и потребностей в освоении и развитии прикладных умений и навыков, а также физических качеств на основе традиционных казачьих средств.

*Регулятивные:*

- сформированность у будущих казаков позитивной мотивации к духовно-нравственному и физическому развитию на основе традиционных казачьих средств;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

*Коммуникативные:*

- сформируется культура поведения в коллективе.

**Личностные результаты:**

- сформированность основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину;
- уважительное отношение к истории и культуре казаков и других народов.

#### 1.5. Воспитательная работа

**Цель:** формирование всесторонне и гармонично развитой личности, имеющей высокопатриотические чувства и социально значимые качества, превращающие ее в настоящего патриота своего народа и своей страны.

**Задачи** воспитания обучающихся заключается в усвоении ими знаний о нормах духовно-нравственных ценностях, традиций:

- воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека;
- формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине;
- усвоение ценности и содержания таких понятий как «служение Отечеству», «правовая система и правовое государство», «гражданское общество», об этических категориях «свобода и ответственность», о мировоззренческих понятиях «честь», «совесть», «долг», «справедливость» «доверие» и др.;
- развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье;
- развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии;

Реализация данного направления воспитательной деятельности предполагает:

- формирование у обучающихся представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа, позволяющей объективно воспринимать и оценивать бесспорные исторические достижения и противоречивые периоды в развитии российского государства;
- повышение уровня компетентности обучающихся в восприятии и интерпретации социально-экономических и политических процессов, и формирование на этой основе активной гражданской позиции и патриотической ответственности за судьбу страны.

### ***Методы воспитания***

Для реализации воспитательного компонента программы используется методы воспитания по Ю.К. Бабанскому, в основу классификации которых положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.
2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций.
3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.
4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Необходимым условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность

к посещаемости и выполнению правил поведения. Важное значение имеет положительный пример педагога.

Методы формирования сознания личности (взглядов, оценок, суждений, идеалов): рассказ, разъяснение. Используются в процессе всего времени обучения. С помощью этих методов формируется представление о нравственных поступках, о правилах поведения в обществе, в семье и, в частности, на занятиях.

- наглядные (показ, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров);

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, оценка, команда, распоряжение, указание);

- практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме). Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения. Используется поощрение. Воспитательное значение поощрения возрастает, если оно включает в себе оценку не только результата, но и мотивов, способов деятельности. Поощрение всегда связано с положительными эмоциями и особенно необходимо ученикам с заниженной самооценкой, неуверенным в себе, несмелым.

Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности. Результатами воспитания являются нравственно-ценностные отношения и основанный на них соответствующий общественным требованиям тип поведения. В этой связи организация деятельности и формирование опыта общественного поведения рассматриваются как сердцевина педагогического процесса.

Управление процессом воспитания невозможно без обратной связи, которая дает представление о его результативности. Выполнять эту функцию помогают методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании. К основным методам контроля относятся педагогическое наблюдение за учащимися; беседы, направленные на выявление воспитанности; анализ результатов деятельности обучающихся.

Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

### ***Планируемые результаты воспитательной работы***

Конечным результатом функционирования системы патриотического воспитания должны стать духовный и культурный подъем учащихся, высокая гражданская позиция, патриотическое сознание учащихся себя как россиян, определяющих будущее России:

- в познавательной сфере - развитие интеллектуального потенциала, творческих сил;

- в историко-краеведческой - осознание ответственности за судьбу страны, формирование гордости за сопричастность к деяниям предыдущих поколений;
- способность к самореализации в пространстве российского государства, формирование активной жизненной позиции; знание и соблюдение норм правового государства;
- в духовно-нравственной сфере - осознание обучающимися высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 2

Направления воспитательной работы	Воспитательное мероприятие	Срок проведения
Гражданское и патриотическое воспитание	День солидарности в борьбе с терроризмом - беседа	Сентябрь
	День Победы – участие в митинге	Май
Нравственное воспитание	Посещение труженников тыла. Поздравление с Днём пожилого человека.	Октябрь
Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни	День здоровья – спортивная программа	Апрель
	Мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы	Январь-февраль
Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	Участие в субботниках	Май
	Изучение интернет - ресурсов посвящённых выбору профессии	Сентябрь-май
Экологическое воспитание	Всероссийская акция «Час земли»	Март
Воспитание семейных ценностей, работа с родителями	День отца – выступление на праздничном концерте	Май
	День матери– выступление на праздничном концерте	Ноябрь

**РАЗДЕЛ 2**  
**«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ**  
**УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»**

**2.1. Календарный учебный график**

**Даты начала и окончания учебного периода** обусловлены адресом реализации программы:

- Группа 1 (инстр. Рачинский С.С.) – с 02.09.2024г. по 20.07.2025г.
- Группа 3 (ПДО Володин И.М.) - с 02.09.2024г. по 20.07.2025г.

**Продолжительность занятия:** 3 раза в неделю по 2 академических часа (80 минут) с 10-минутным перерывом.

**Количество учебных недель** – 44

*Таблица 3*

**Сроки проведения контрольных процедур**

Контроль	Период
Входная диагностика	Первое занятие по программе
Текущий контроль	На каждом занятии
Итоговая аттестация	После прохождения программы в конце учебного периода

**Место проведения:**

- Группа 1 (инстр. Рачинский С.С.) – Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 13 им. В.В. Горбатко по адресу: сельское поселение Венцы-Заря, хутор Духовской, ул. Рабочая, 4.

- Группа 2 (ПДО Володин И.М.) - Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16 им. И.П. Федорова по адресу: пос. Красносельский, ул. Школьная, д. 72.

**Время проведения:** Расписание занятий (дата и время проведения) составляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода.

**Календарный учебный график** с датами проведения и расписанием занятий оформляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода (Приложение № 1 к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Физическое воспитание на основе традиционных казачьих средств (младший возраст)»).

Таблица 4

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт				
<b>Раздел 1. История казачества (16 часов)</b>						
1.			Входная диагностика. ТБ История казачества – часть истории Отечества.	2	Беседа	Опрос
2.			Подвиги казаков на фронтах Великой Отечественной войны.	2	Виртуальная экскурсия	
3.			Возрождение казачества.	2	Беседа	
4.			Первый Большой казачий круг 1990 г. Совет атаманов Союза казаков 1990 г. Принятие «Декларации казачества России».	2	Экскурсия в библиотеку	
5.			Круг, атаман и есаулы, старики.	2	Встреча с атаманом поселения	
6.			Воспитание мальчика.	2	Беседа/ Презентация	
7.			Воспитание девочки. Девичьи праздники и работа.	2	Беседа/ Презентация	
8.			История возникновения прически. Роль папахи и фуражки. Символическая роль серьги мужчин- казаков.	2	Беседа/ Презентация	Опрос по разделу
<b>Раздел 2. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков (8 часов)</b>						
9.			Исторически сложившиеся представления о службе казака и её роли в жизни. Охрана границ.	2	Беседа/ Тренировка	
10.			Кавалерийская служба. Разведка. Пластунская служба.	2	Объяснение	Опрос
11.			Физическая подготовка в жизни кубанских казаков. Традиционные казацкие гимнастики	2	Объяснение	
12.			История становления и развития различных видов спортивного туризма в России. Единоборства и	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу

			рукопашный бой в физическом воспитании казаков. Верховая езда.			
<b>Раздел 3. Современные виды казачьей службы. Физическая подготовка будущих казаков для несения службы (2 часа)</b>						
13.			История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристского многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристском многоборье).	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 4. Формы организации работы по физическому воспитанию (2 часа)</b>						
14.			Характеристика видов спорта, физических упражнений и народных игр в физическом воспитании казаков.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 5. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база (8 часов)</b>						
15.			Традиционная одежда кубанских казаков – от шаровар до папахи.	2	Беседа	Опрос
16.			Традиционное оружие кубанских казаков: общий обзор.	2	Объяснение	
17.			Традиционные и современные тренажёры кубанских казаков.	2	Объяснение	
18.			Традиционное снаряжение кубанских казаков: экипировка казака и верховой лошади.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 6. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты (8 часа)</b>						
19.			Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
20.			Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств.	2	Беседа/ Тренировка	
21.			Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств.	2	Беседа/ Тренировка	

22.			Игры с элементами строевых действий, рукопашного боя. Игры с преимущественным проявлением силы и ловкости.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 7. Традиционные казачьи гимнастики (8 часов)</b>						
23.			Влияние гимнастики на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик.	2	Игры	
24.			Уставные казачьи гимнастики: гимнастика с палкой; упражнения вольной гимнастики.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
25.			Прикладная гимнастика «джигитовка» с применением гимнастических скамеек, с применением гимнастического коня или уставного деревянного имитатора коня.	2	Беседа/ Тренировка	
26.			Военная гимнастика: упражнения с подвижными снарядами.	2	Объяснение/ Игры	Практическая проверка
<b>Раздел 8. Легкоатлетическая подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение (28 часов)</b>						
27.			Влияние легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств.	2	Объяснение/ Игры	Опрос
28.			Формирование военно-прикладных навыков и умений легкоатлетическими средствами	2	Объяснение/ Игры	
29.			Преодоление препятствий: пролезая, проползая, различными видами прыжков.	2	Объяснение/ Игры	Практическая проверка
30.			Преодоление препятствий с помощью подручных средств.	2	Тренировка	Практическая проверка
31.			Преодоление высоких вертикальных	2	Казачьи гимнастики	

			препятствий.			
32.			Спрыгивание со средних препятствий. Техника безопасного падения для преодоления препятствий и при передвижениях.	2	Казачьи гимнастики	
33.			Преодоление полосы из препятствий.	2	Казачьи гимнастики	Практическая проверка
34.			Преодоление препятствий с помощью подручных средств.	2	Тренировка	
35.			Техника безопасного падения для преодоления препятствий и при передвижениях.	2	Казачьи гимнастики	
36.			Преодоление полосы из препятствий. Преодоление препятствий с помощью подручных средств.	2	Тренировка	
37.			Классификация способов ускоренного передвижения: переползание на четвереньках, на полчетвереньках, боком, по-пластунски. Ускоренная ходьба.	2	Тренировка	Практическая проверка
38.			Чередование ходьбы и бега. Марш-броски 2-3 км.	2	Беседа/ Тренировка	
39.			Ускоренное передвижение по травяному грунту, пашне, по мягкому грунту. Ускоренное передвижение по скользкому грунту медленным бегом, по узкой опоре медленным бегом.	2	Беседа/ Тренировка	
40.			Проведение соревнований по казачьей легкоатлетической подготовке.	2	Тренировка	Практическая проверка

<b>Раздел 9. Казачий рукопашный бой и борьба (10 часов)</b>						
41.			Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста спортсмена.	2	Тренировка	Опрос
42.			Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца.	2	Тренировка	
43.			Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности.	2	Тренировка	
44.			Спортивные травмы и их предупреждение.	2	Тренировка	
45.			Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.	2	Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 10. Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья шашка, сабля, палка (28 часов)</b>						
46.			Изготовление учебного имитатора шашки, сабли. Техника безопасности при работе с шашкой.	2	Тренировка	Опрос
47.			Овладение первичными навыками владения шашкой.	2	Тренировка	Практическая проверка
48.			Устройство нагайки. Изготовление учебного имитатора плётки, нагайки. Техника безопасности при работе с нагайкой.	2	Тренировка	

49.			Классификация традиционного холодного оружия казаков. Плетёное оружие: нагайка и кнут (арапник). Техника безопасности при работе с холодным оружием.	2	Тренировка	
50.			Приёмы работы с макетом автомата. Блоки автомата. Техника безопасности при работе с макетом автомата.	2	Тренировка	
51.			Роль и значение традиционных казачьих техник владения холодным орудием казаков для несения государственной или иной службы.	2	Тренировка	
52.			Изготовление имитатора казачьей пикой. Техника безопасности при работе с казачьей пикой.	2	Тренировка	
53.			Подготовительные упражнения, правила и технические основы ведения боя с пикой.	2	Тренировка	
54.			Нормативно-правовое регулирование ношения и применения холодного оружия казаками. Пределы необходимой обороны.	2	Тренировка	
55.			Изготовление учебных имитаторов кинжала. Техника безопасности при работе с кинжалом.	2	Беседа/ Тренировка	
56.			Овладение первичными навыками владения кинжалом.	2	Беседа/ Тренировка	
57.			Метание кинжала в цель.	2	Тренировка	Практическая проверка
58.			Универсальная техника владения холодным оружием казаков «Здароваца».	2	Тренировка	

59.			Практические занятия	2	Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 11. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолета и винтовка). Метание ручной гранаты (20 часов)</b>						
60.			Изучение основ техники стрельбы. Меры безопасности при стрельбе и обращении с пневматическим оружием.	2	Тренировка	Опрос
61.			Материальная часть пневматического оружия. Уход за оружием.	2	Тренировка	
62.			Обучение технике метания ручной гранаты.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
63.			Метание гранаты из окопа, на открытом пространстве, пересечённой местности, гористой местности, в лесу.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
64.			Основы теории пулевой стрельбы.	2	Беседа/ Тренировка	
65.			Зависимость траектории полёта пули от метеорологических условий.	2	Беседа/ Тренировка	
66.			Расчёт поправок, вносимых в прицел.	2	Беседа/ Тренировка	
67.			Комбинированная эстафета со стрельбой и метанием гранаты.	2	Беседа/ Тренировка	
68.			Обслуживание, чистка, ремонт АК-74	2	Тренировка	
69.			Изучение материальной части ручной гранаты (Ф-1, РГД)	2	Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 12. Строевая подготовка (36 часов)</b>						
70.			Строевые приёмы и движение без оружия, строевой расчёт.	2	Тренировка	
71.			Строевая стойка, положение туловища, кистей рук и стоп. Повороты на месте: направо, налево, кругом.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
72.			Движение на месте, остановка. Движение прямо, повороты в движении направо, налево.	2	Тренировка	

73.			Остановка с поворотом, направо, налево, кругом.	2	Тренировка	
74.			Перестроения из колонны по одному в колонну по два, перестроения согласно расчёту.	2	Тренировка	
75.			Перестроения согласно расчёту. Совершенствование поворотов и движение прямо с вариантами остановки.	2	Беседа/ Тренировка	
76.			Подготовительные упражнения к движению строевым шагом, движение походным шагом.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
77.			Совершенствование поворотов и движение прямо с вариантами остановки. Повороты в движении, направо, налево.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
78.			Обучение движению торжественным маршем, в том числе под музыкальный аккомпанемент.	2	Тренировка	
79.			Строевые приёмы с шашкой.	2	Тренировка	
80.			Выполнение команд шашкой: «на караул», отдача казачьего приветствия, действия при постановке и снятии караула. Действия шашкой при движении	2	Тренировка	
81.			Строевые приемы с оружием. Общие понятия. Выполнение команды: «оружие на ремень»	2	Беседа/ Тренировка	
82.			Выполнение команд: «Автоматы на - грудь», «Положить оружие»	2	Тренировка	
83.			Выполнение команд: «В ружьё», «Ремни отпустить (подтянуть)»	2	Тренировка	
84.			Порядок действий почетного караула при	2	Тренировка	

			выставлении (снятии) часовых.			
85.			Боевое знамя подразделения (общие положения).	2	Беседа/ Тренировка	
86.			Порядок внесения и вынесения Боевого Знамени.	2	Беседа/ Тренировка	
87.			Положение Боевого Знамени в строю. Порядок внесения и вынесения Боевого Знамени.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 13. Туристическая подготовка (34 часа)</b>						
88.			Правила техники безопасности в туристических походах и лагерях. Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
89.			Значение физической и тактической подготовки. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
90.			Требования ТБ при использовании спортивных снарядов, туристского снаряжения, при тренировках и занятиях на местности.	2	Тренировка	
91.			Понятия «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Правила безопасности при движении по дистанции.	2	Тренировка	
92.			Ориентирование на местности.	2	Тренировка	Практическая проверка
93.			Изучение туристических узлов и методики вязки, их практическое применение.	2	Тренировка	
94.			Карабинные узлы и	2	Тренировка	

			правила их вязки.			
95.			Правила преодоления препятствий по навесной переправе	2	Тренировка	
96.			Правила преодоления препятствий по параллельным перилам	2	Тренировка	
97.			Планирование горного похода. Переправы: «таджикская стенка», «кольцо», переправа со страховкой, вплавь, по перилам, по бревну, навесная переправа.	2	Тренировка	
98.			Определение высоты подъёмов и спусков, крутизны склонов	2	Тренировка	
99.			Движение группы в различных природных условиях и местностях.	2	Тренировка	
100.			Правила и организация привалов и ночлегов в высокогорье.	2	Тренировка	
101.			Движение группы на маршруте.	2	Тренировка	
102.			Привалы и ночлеги, организация бивуака на снегу	2	Тренировка	
103.			Ночёвка в экстремальных условиях.	2	Тренировка	
104.			Топонимика и углублённая работа с картами.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 14. Основы топографии и ориентирования на местности (24 часа)</b>						
105.			Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах.	2	Тренировка	
106.			Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
107.			Особенности работы с компасом при ориентировании на местности.	2	Беседа/ Тренировка	
108.			Освоение опыта движения по компасу на	2	Беседа/ Тренировка	

		пересечённой местности.			
109.		Работа с компасом при ориентировании на местности.	2	Беседа/ Тренировка	
110.		Работа с компасом при ориентировании по карте на местности	2	Беседа/ Тренировка	
111.		Определение расстояний и азимутов на местности.	2	Беседа/ Тренировка	
112.		Особенности ориентирования и преодоления различных видов местности.	2	Беседа/ Тренировка	
113.		Комфорт в туризме и его создание в полевых условиях.	2	Беседа/ Тренировка	
114.		Оборудование и благоустройство туристского места отдыха, приёма пищи.	2	Беседа/ Тренировка	
115.		Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
116.		Соревнования по туристскому ориентированию на местности.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 15. Казачья религия. Народный календарь и цикличность жизни (12 часов)</b>					
117.		Древнейшие верования и обычаи казаков.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
118.		Основы православной культуры.	2	Беседа/ Тренировка	
119.		Традиционные народные праздники и обряды кубанских казаков.	2	Беседа/ Тренировка	
120.		Войсковые праздники кубанских казаков.	2	Беседа/ Тренировка	
121.		Связь и значение обрядов жизненного цикла кубанских казаков с духовным здоровьем.	2	Беседа/ Тренировка	
122.		Войсковые поминовения. Участие в поминовениях.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 16. Народная медицина казаков. Посты. Казачьи обереги. (4 часа)</b>					

123.			Народная медицина кубанских казаков.	2	Беседа/ Тренировка	
124.			Казачьи методы первой медицинской помощи.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 17. Первая медицинская помощь (12 часов)</b>						
125.			Общее понятие о первой медицинской помощи (ПМП)	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
126.			Основы ПМП при кровотечениях. Правила наложения повязок.	2	Беседа/ Тренировка	
127.			Специфика травматизма в казачьих войсковых формированиях	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
128.			ПМП при электротравме и утоплении.	2	Беседа/ Тренировка	
129.			Основы ПМП при травмах головы, шеи, позвоночника.	2	Беседа/ Тренировка	
130.			Основы ПМП при травмах грудной клетки, живота и таза.	2	Беседа/ Тренировка	Практические занятия
<b>Раздел 18. Закаливание (2 часа)</b>						
131.			Сущность закаливания, его значение, гигиенические основы закаливания.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Итого часов</b>				<b>262</b>		

## 2.2. Условия реализации программы:

Для реализации программы требуется светлое, проветриваемое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам (спортзал) и /или специально оборудованная площадка на свежем воздухе.

Комплект учебных пособий, используемых при проведении занятия:

- карты туристские, спортивные; дидактические материалы и наглядные пособия (книгоиздательская литература, плакаты, таблицы, карточки, видеофильмы, фотоматериалы);
- информационно-коммуникативные технологии (интерактивная доска, компьютер, мультимедиа проектор, электронный вариант дидактического материала).

**Оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы** включают в себя:

- Спортивный инвентарь (маты, мячи, скакалки (короткие и длинные), гимнастические палки, булавы; спортивная перекладина, брусья, спортивный конь и др.);
- шашка казачья фланкировочная - 15
- палатка - не менее 5 шт.
- аптечка – 2 набора
- компасы жидкостные – 11 шт.
- веревка основная 40м – 10 шт.
- веревка вспомогательная – 4 шт.
- тросы – 4 шт.
- карабин туристский с муфтой – 44 шт.
- «Жумар» - 15 шт.
- шлем защитный (каска) – 15 шт.
- ММГ (АК-74, ПМ)
- бронежилет, жилет разгрузочный – 15 шт.
- магазины с учебными патронами
- гранаты учебные, гранаты для метания – по 15 шт.
- ножи для метания – 15 шт.
- стойка для метания ножей;
- обувь спортивная (типа шиповок); сапоги резиновые;
- спортивный тренировочный костюм;
- традиционные казачьи костюмы (мужской и женский).

**Техническое оснащение:** компьютер, принтер, интернет, проектор.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализуют педагоги МБУДО «Центр «Кавказская линия» МО Гулькевичский район:

Рачинский С.С. – инструктор по физической культуре, инструктор детско-юношеского спортивного туризма. Стаж педагогической работы 10 лет, стаж работы с детьми школьного возраста 10 лет.

Володин И.М. – педагог дополнительного образования (педагог-организатор). Стаж педагогической работы 4 года, стаж работы с детьми школьного возраста 4 года.

Педагоги владеют методами, средствами и приемами организации деятельности учащихся, в том числе современными педагогическими технологиями, электронными образовательными и информационными ресурсами.

### 2.3. Формы аттестации/ контроля

Подведение итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Патриотическое воспитание на основе традиционных казачьих средств» проводится в форме опросов, визуального контроля, выполнения практических навыков и умений (соревнования).

С целью оценки эффективности реализации программы в течение учебного периода проводится входная диагностика и итоговая аттестация по разделам учебной программы для установления соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам.

Входная диагностика проводится в начале учебного периода с целью установления физической подготовки, с которой пришел ребенок; текущий контроль проводится в течение учебного процесса; итоговая аттестация проводится в конце реализации программы с целью установления уровня усвоения учащимися программного материала, выявления затруднений и определения путей их устранения.

**Форма отслеживания и фиксации:** Образовательные результаты учащихся **отслеживаются и фиксируются** в таких формах как: журнал посещаемости, грамоты, отзывы родителей и детей, фото с мероприятий, показательных выступлений и соревнований.

**Формы предъявления и демонстрации** образовательных результатов: открытые занятия, показательные выступления, соревнования, мониторинг физической подготовки.

### 2.4. Оценочные материалы

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

*словесный метод* – **устная оценка** (объяснение, беседа, разбор, инструктирование);

*наглядный метод* (демонстрация приемов);

*метод упражнений* (целостно-конструктивный, сопряженного воздействия).

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.

Обработка результатов диагностик проводится следующим образом: результаты наблюдений, выполненных заданий заносятся в баллах в диагностическую карту, затем вычисляется средний оценочный балл по каждому ученику, по которому определяются уровни освоения программы.

От 2,5 до 3 – максимальный уровень

От 1,6 до 2,4 – средний уровень

0,1 до 1,5 – минимальный уровень.

#### **Формы диагностических методик**

1. Педагогическое наблюдение (Приложение 2)
2. Методика для проведения занятий: строевая и туристическая подготовка (Приложение 3)
3. Казачьи игры (Приложение 4)
4. Соревнования

### **Система оценивания результатов**

*Таблица 5*

<b>Вид</b>	<b>Форма</b>	<b>Критерии</b>
Входящий	Беседа, опрос.	Устная оценка
Текущий (в течение учебного периода)	Опрос	Устная оценка: «отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворительно» - 40-60% правильных ответов
Текущий (после изучения раздела)	Практическая проверка	Устная оценка: «отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Итоговый (После прохождения раздела/ после прохождения программы в конце учебного периода)	Соревнования	Закончить дистанцию

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения

Теоретические занятия проводятся в форме бесед.

Для развития двигательных способностей используют методы: стандартно-повторный, переменно-интервальный, соревновательный.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

*Репродуктивный метод.* Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, репродуктивная беседа.

*Метод проблемного обучения.* Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации.

*Метод взаимодействия.* Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

*Метод контроля.* Прием: сдача нормативов, соревнования.

*Метод мотивации и стимулирования.* Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

### Современные технологии

Приоритетным направлением работы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на занятиях.

Здоровьесберегающая технология выделяет несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы.

По характеру действия различают следующие технологии:

- *стимулирующие* позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;
- *защитно-профилактические* заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключая переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключая травматизм;
- *информационно-обучающие* технологии обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

## Формы организации деятельности

### Структура различных типов занятий.

*Таблица 6*

Тип занятия	Основные элементы структуры занятия
Комбинированное занятие	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проверка знаний ранее изученного.</li> <li>• Изложение нового материала.</li> <li>• Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.</li> </ul>
Занятие сообщения и усвоения новых знаний	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изложение нового материала и закрепление его.</li> </ul>
Занятие повторения и обобщения полученных знаний	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение обучающимися заданий и решения задач.</li> <li>• Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок.</li> <li>• Подведение итогов.</li> </ul>
Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы.</li> <li>• Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения.</li> <li>• Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога.</li> <li>• Обобщение и оценка выполненной работы.</li> </ul>
Занятие применения знаний, умений и навыков	Организационная часть <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом.</li> <li>• Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа обучающихся, оценка ее результатов.</li> </ul>

### **Тематика и формы методических материалов по программе**

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

Круговая форма предполагает последовательное выполнение обучающимся упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Выполняя упражнения на различных станциях, спортсмен получает разностороннюю нагрузку и решает поставленную в этой части занятия задачу.

При стационарной форме проведения занятий места выполнения упражнений могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажёрами и приспособлениями, диагностико-управляющими комплексами. При стационарной форме проведения занятий можно индивидуально подобрать объём и характер тренировочных воздействий, оперативно вносить корректирующие изменения в программы тренировочных занятий.

Таблица 7

### Алгоритм учебного занятия

№	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажёрах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажёрах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

## 2.6. Список литературы

### Литература для педагога

1. Сизенко, А.Г. Казачество России. Казачьи войска. Знаменитые атаманы. Уклад жизни / А.Г. Сизенко. - М.: Владис, 2021. - 235 с.
2. Эзе, Э. Конный спорт / Э. Эзе. - М.: ЁЁ Медиа, 2021. - 774 с.
3. Тихомиров, В.Р. Горный мир Кубани / В.Р. Тихомиров. - М.: Краснодар: Книжное издательство, 2021. - 144 с.
4. Щербина, Ф. А. Кубанское казачество и его атаманы / Ф. А. Щербина, Е. Д. Фелицын. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 280 с.
5. А.П. Скорик и И.М. Федина «Кубанские курени и станицы. Повседневный поселенческий уклад кубанских казаков и исторические формы поселений на Кубани в конце XVIII–первой трети XX веков», Новочеркасск 2022 - 1336 с
6. Матвеев О.В, Краев И.Т, «Градоначальники Екатеринодар» Краснодар. Традиция, 2021 – 256с.

7. Адамович, Г. Э. Владение холодным оружием. Казачьи техники: учеб. пособие / Г.Э. Адамович, Р.И. Федин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019
8. Адамович, Г. Э. За грудки: учеб. пособие по техникам ближнего боя / Г.Э. Адамович, А.П. Карпухин, Р.И. Федин. - Краснодар, 2018
9. Александров, С. Г. Народные подвижные игры кубанского казачества: учеб. -метод. Пособие / С.Г. Александров. - Краснодар: КГАФК, 2018 -
10. Карпухин, А.П. Казачья верховая борьба: пособие /А.П. Карпухин //– Краснодар, 2020
11. Карпухин, А.П. Традиционные средства физического воспитания Кубанских казаков А.П. Карпухин // Сборник статей и материалов хуторского казачьего общества «Ореховатое». От возникновения до наших дней. – Краснодар, 2020
12. Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы // под общ. ред. И.Л. Борщева. - Краснодар, 2019

#### Литература для обучающихся

1. Максимович, Л. К. Иллюстрированный Альбом Рысистого и Скакового Спорта и перечень русских конных заводов / Л.К. Максимович. - М.: Типография Товарищества А. И. Мамонтова, Издание Л. К. Максимовича, 2023. - 275 с
2. Борисов, В.И. Занимательное краеведение / В.И. Борисов. - М.: Краснодар: Книжное издательство, 2020. - 935 с.

#### Литература для родителей

1. Плеханов, А.А. Казачество на рубежах Отечества / А.А. Плеханов, А.М. Плеханов. - М.: Кучково поле, 2022. - 640 с.
2. Дерикочма, Н.А. Кубань / Н.А. Дерикочма. - М.: Физкультура и спорт, 2022. - 255 с.
3. Традиционная культура Кубани. Сост. Бондарь И.Ю.

#### **Список дополнительной литературы**

1. Бондарь, Н.И. Традиционная духовная культура кубанского казачества. Традиционная культура и дети / Н.И. Бондарь. - Краснодар: изд-во эксп. центра развития образования, 2020
2. Ерашов В.А. «Русская нунчаку», или казачья нагайка/ В.А. Ерашев. – Ростов- на- Дону, 2020
3. Карпухин А.П. Традиционная казачья гимнастика «Казак скачет»: учебно- методическое пособие / А. П. Карпухин. – Краснодар, 2022. – 96 с.
4. Карпухин А.П. Казачья верховая борьба: учебно-методическое пособие/А.П. Карпухин. – Краснодар, 2019. – 149 с.

5. Карпухин А.П. Уроки казачьей нагайки: учебно-методическое пособие по обучению технике владения казачьей нагайкой/ А.П. Карпухин. – Краснодар, 2020. – 230 с.

Электронные источники

[www.cossackdom.com](http://www.cossackdom.com)

<http://school40.kubannet.ru/>

<http://kubankazak.narod.ru/index.htm>

<http://www.kubsu.ru/index.php/rus/content/view/full/319/>

[www.oopt.priroda.ru](http://www.oopt.priroda.ru)

<http://wetlands.biodiversity.ru/kubandelta/index.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1  
к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Физическое воспитание  
на основе традиционных казачьих  
средств (младший возраст)»  
Приказ МБУДО «Центр «Кавказская линия»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_

**Календарный учебный график дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Физическое воспитание  
на основе традиционных казачьих средств (младший возраст)»**

Место проведения занятий (адрес и название ОО):

\_\_\_\_\_

Объединение: \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ »

Время проведения занятий: вторник, четверг, суббота с \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_

Инструктор по физической культуре  
(Ф.И.О.) \_\_\_\_\_

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт				
<b>Раздел 1. История казачества (16 часов)</b>						
1.	03.09		Входная диагностика. ТБ История казачества – часть истории Отечества.	2	Беседа	Опрос
2.	05.09		Подвиги казаков на фронтах Великой Отечественной войны.	2	Виртуальная экскурсия	
3.	07.09		Возрождение казачества.	2	Беседа	
4.	10.09		Первый Большой казачий круг 1990 г. Совет атаманов Союза казаков 1990 г. Принятие «Декларации казачества России».	2	Экскурсия в библиотеку	
5.	12.09		Круг, атаман и есаулы, старики.	2	Встреча с атаманом поселения	
6.	14.09		Воспитание мальчика.	2	Беседа/ Презентация	
7.	17.09		Воспитание девочки.	2	Беседа/	

			Девичьи праздники и работа.		Презентация	
8.	19.09		История возникновения прически. Роль папахи и фуражки. Символическая роль серьги мужчин-казаков.	2	Беседа/ Презентация	Опрос по разделу
<b>Раздел 2. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков (8 часов)</b>						
9.	21.09		Исторически сложившиеся представления о службе казака и её роли в жизни. Охрана границ.	2	Беседа/ Тренировка	
10.	24.09		Кавалерийская служба. Разведка. Пластунская служба.	2	Объяснение	Опрос
11.	26.09		Физическая подготовка в жизни кубанских казаков. Традиционные казачьи гимнастики	2	Объяснение	
12.	28.09		История становления и развития различных видов спортивного туризма в России. Единоборства и рукопашный бой в физическом воспитании казаков. Верховая езда.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 3. Современные виды казачьей службы. Физическая подготовка будущих казаков для несения службы (2 часа)</b>						
13.	01.10		История становления и развития различных видов спортивного туризма (туристского многоборья) в России. Основные понятия и термины в спортивном туризме (туристском многоборье).	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 4. Формы организации работы по физическому воспитанию (2 часа)</b>						
14.	03.10		Характеристика видов спорта, физических упражнений и народных игр в физическом воспитании казаков.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 5. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база (8 часов)</b>						
15.	05.10		Традиционная одежда кубанских казаков – от	2	Беседа	Опрос

			шаровар до папахи.			
16.	08.10		Традиционное оружие кубанских казаков: общий обзор.	2	Объяснение	Опрос
17.	10.10		Традиционные и современные тренажёры кубанских казаков.	2	Объяснение	Опрос
18.	12.10		Традиционное снаряжение кубанских казаков: экипировка казака и верховой лошади.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 6. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты (8 часа)</b>						
19.	15.10		Основы техники безопасности на занятиях подвижными играми	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
20.	17.10		Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
21.	19.10		Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
22.	22.10		Игры с элементами строевых действий, рукопашного боя. Игры с преимущественным проявлением силы и ловкости.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 7. Традиционные казачьи гимнастики (8 часов)</b>						
23.	24.10		Влияние гимнастики на развитие физических качеств. Формирование военно-прикладных навыков и умений средствами казачьих гимнастик.	2	Игры	Практическая проверка
24.	26.10		Уставные казачьи гимнастики: гимнастика с палкой; упражнения вольной гимнастики.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
25.	29.10		Прикладная гимнастика «джигитовка» с применением гимнастических скамеек, с применением гимнастического коня или уставного	2	Беседа/ Тренировка	Опрос

			деревянного имитатора коня.			
26.	31.10		Военная гимнастика: упражнения с подвижными снарядами.	2	Объяснение/ Игры	Практическая проверка
<b>Раздел 8. Легкоатлетическая подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение (28 часов)</b>						
27.	02.11		Влияние легкоатлетической подготовки на развитие физических качеств.	2	Объяснение/ Игры	Опрос
28.	05.11		Формирование военно-прикладных навыков и умений легкоатлетическими средствами	2	Объяснение/ Игры	Практическая проверка
29.	07.11		Преодоление препятствий: пролезая, проползая, различными видами прыжков.	2	Объяснение/ Игры	Практическая проверка
30.	09.11		Преодоление препятствий с помощью подручных средств.	2	Тренировка	Практическая проверка
31.	12.11		Преодоление высоких вертикальных препятствий.	2	Казачьи гимнастики	Практическая проверка
32.	14.11		Спрыгивание со средних препятствий. Техника безопасного падения для преодоления препятствий и при передвижениях.	2	Казачьи гимнастики	Практическая проверка
33.	16.11		Преодоление полосы из препятствий.	2	Казачьи гимнастики	Практическая проверка
34.	19.11		Преодоление препятствий с помощью подручных средств.	2	Тренировка	Практическая проверка
35.	21.11		Техника безопасного падения для преодоления препятствий и при передвижениях.	2	Казачьи гимнастики	Практическая проверка
36.	23.11		Преодоление полосы из препятствий. Преодоление препятствий с помощью подручных средств.	2	Тренировка	Практическая проверка
37.	26.11		Классификация способов ускоренного передвижения:	2	Тренировка	Практическая проверка

			переползание на четвереньках, на полчетвереньках, боком, по-пластунски. Ускоренная ходьба.			
38.	28.11		Чередование ходьбы и бега. Марш-броски 2-3 км.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
39.	30.11		Ускоренное передвижение по травяному грунту, пашне, по мягкому грунту. Ускоренное передвижение по скользкому грунту медленным бегом, по узкой опоре медленным бегом.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
40.	03.12		Проведение соревнований по казачьей легкоатлетической подготовке.	2	Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 9. Казачий рукопашный бой и борьба (10 часов)</b>						
41.	05.12		Понятие о психологических тренингах, о диагностике и самоконтроле психического и физического состояния туриста спортсмена.	2	Тренировка	Опрос
42.	07.12		Принципы взаимопомощи в команде. Психологический настрой и физическая выносливость туриста-многоборца.	2	Тренировка	Практическая проверка
43.	10.12		Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности.	2	Тренировка	Практическая проверка
44.	12.12		Спортивные травмы и их предупреждение.	2	Тренировка	Практическая проверка
45.	14.12		Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон,	2	Тренировка	Опрос по разделу

			аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.			
<b>Раздел 10. Основы владения традиционным и современным холодным оружием: казачья шашка, сабля, палка (28 часов)</b>						
46.	17.12		Изготовление учебного имитатора шашки, сабли. Техника безопасности при работе с шашкой.	2	Тренировка	Опрос
47.	19.12		Овладение первичными навыками владения шашкой.	2	Тренировка	Практическая проверка
48.	21.12		Устройство нагайки. Изготовление учебного имитатора плётки, нагайки. Техника безопасности при работе с нагайкой.	2	Тренировка	Практическая проверка
49.	24.12		Классификация традиционного холодного оружия казаков. Плетёное оружие: нагайка и кнут (арапник). Техника безопасности при работе с холодным оружием.	2	Тренировка	Практическая проверка
50.	26.12		Приёмы работы с макетом автомата. Блоки автомата. Техника безопасности при работе с макетом автомата.	2	Тренировка	Практическая проверка
51.	28.12		Роль и значение традиционных казачьих техник владения холодным орудием казаков для несения государственной или иной службы.	2	Тренировка	Практическая проверка
52.	09.01		Изготовление имитатора казачьей пики. Техника безопасности при работе с казачьей пики.	2	Тренировка	Практическая проверка
53.	11.01		Подготовительные упражнения, правила и технические основы	2	Тренировка	Практическая проверка

			ведения боя с пикой.			
54.	14.01		Нормативно-правовое регулирование ношения и применения холодного оружия казаками. Пределы необходимой обороны.	2	Тренировка	Практическая проверка
55.	16.01		Изготовление учебных имитаторов кинжала. Техника безопасности при работе с кинжалом.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
56.	18.01		Овладение первичными навыками владения кинжалом.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
57.	21.01		Метание кинжала в цель.	2	Тренировка	Практическая проверка
58.	23.01		Универсальная техника владения холодным оружием казаков «Здароваца».	2	Тренировка	Практическая проверка
59.	25.01		Практические занятия	2	Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 11. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолета и винтовка). Метание ручной гранаты (20 часов)</b>						
60.	28.01		Изучение основ техники стрельбы. Меры безопасности при стрельбе и обращении с пневматическим оружием.	2	Тренировка	Опрос
61.	30.01		Материальная часть пневматического оружия. Уход за оружием.	2	Тренировка	Практическая проверка
62.	01.02		Обучение технике метания ручной гранаты.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
63.	04.02		Метание гранаты из окопа, на открытом пространстве, пересечённой местности, гористой местности, в лесу.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
64.	06.02		Основы теории пулевой стрельбы.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
65.	08.02		Зависимость траектории полёта пули от метеорологических условий.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
66.	11.02		Расчёт поправок, вносимых в прицел.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка

67.	13.02		Комбинированная эстафета со стрельбой и метанием гранаты.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
68.	15.02		Обслуживание, чистка, ремонт АК-74	2	Тренировка	Практическая проверка
69.	18.02		Изучение материальной части ручной гранаты (Ф-1, РГД)	2	Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 12. Строевая подготовка (36 часов)</b>						
70.	20.02		Строевые приёмы и движение без оружия, строевой расчёт.	2	Тренировка	Практическая проверка
71.	22.02		Строевая стойка, положение туловища, кистей рук и стоп. Повороты на месте: направо, налево, кругом.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
72.	25.02		Движение на месте, остановка. Движение прямо, повороты в движении направо, налево.	2	Тренировка	Практическая проверка
73.	27.02		Остановка с поворотом, направо, налево, кругом.	2	Тренировка	Практическая проверка
74.	01.03		Перестроения из колонны по одному в колонну по два, перестроения согласно расчёту.	2	Тренировка	Практическая проверка
75.	04.03		Перестроения согласно расчёту. Совершенствование поворотов и движение прямо с вариантами остановки.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
76.	06.03		Подготовительные упражнения к движению строевым шагом, движение походным шагом.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
77.	11.03		Совершенствование поворотов и движение прямо с вариантами остановки. Повороты в движении, направо, налево.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
78.	13.03		Обучение движению торжественным маршем, в том числе под музыкальный аккомпанемент.	2	Тренировка	Практическая проверка

79.	15.03		Строевые приёмы с шашкой.	2	Тренировка	Практическая проверка
80.	18.03		Выполнение команд шашкой: «на караул», отдача казачьего приветствия, действия при постановке и снятии караула. Действия шашкой при движении	2	Тренировка	Практическая проверка
81.	20.03		Строевые приемы с оружием. Общие понятия. Выполнение команды: «оружие на ремень»	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
82.	22.03		Выполнение команд: «Автоматы на - грудь», «Положить оружие»	2	Тренировка	Практическая проверка
83.	25.03		Выполнение команд: «В ружьё», «Ремни отпустить (подтянуть)»	2	Тренировка	Практическая проверка
84.	27.03		Порядок действий почетного караула при выставлении (снятии) часовых.	2	Тренировка	Практическая проверка
85.	29.03		Боевое знамя подразделения (общие положения).	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
86.	01.04		Порядок внесения и вынесения Боевого Знамени.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
87.	03.04		Положение Боевого Знамени в строю. Порядок внесения и вынесения Боевого Знамени.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 13. Туристическая подготовка (34 часа)</b>						
88.	05.04		Правила техники безопасности в туристических походах и лагерях. Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
89.	08.04		Значение физической и тактической подготовки. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка

			движении по дистанции			
90.	10.04		Требования ТБ при использовании спортивных снарядов, туристского снаряжения, при тренировках и занятиях на местности.	2	Тренировка	Практическая проверка
91.	12.04		Понятия «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Правила безопасности при движении по дистанции.	2	Тренировка	Практическая проверка
92.	15.04		Ориентирование на местности.	2	Тренировка	Практическая проверка
93.	17.04		Изучение туристических узлов и методики вязки, их практическое применение.	2	Тренировка	Практическая проверка
94.	19.04		Карабинные узлы и правила их вязки.	2	Тренировка	Практическая проверка
95.	22.04		Правила преодоления препятствий по навесной переправе	2	Тренировка	Практическая проверка
96.	24.04		Правила преодоления препятствий по параллельным перилам	2	Тренировка	Практическая проверка
97.	26.04		Планирование горного похода. Переправы: «таджикская стенка», «кольцо», переправа со страховкой, вплавь, по перилам, по бревну, навесная переправа.	2	Тренировка	Практическая проверка
98.	29.04		Определение высоты подъёмов и спусков, крутизны склонов	2	Тренировка	Практическая проверка
99.	03.05		Движение группы в различных природных условиях и местностях.	2	Тренировка	Практическая проверка
100.	06.05		Правила и организация привалов и ночлегов в высокогорье.	2	Тренировка	Практическая проверка
101.	08.05		Движение группы на маршруте.	2	Тренировка	Практическая проверка
102.	10.05		Привалы и ночлеги, организация бивуака на снегу	2	Тренировка	Практическая проверка
103.	13.05		Ночёвка в экстремальных	2	Тренировка	Практическая

			условиях.			проверка
104.	15.05		Топонимика и углублённая работа с картами.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
<b>Раздел 14. Основы топографии и ориентирования на местности (24 часа)</b>						
105.	17.05		Особенности изображения рельефа местности на географических картах и на спортивных картах.	2	Тренировка	Практическая проверка
106.	20.05		Условные обозначения различных географических объектов на спортивных картах.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
107.	22.05		Особенности работы с компасом при ориентировании на местности.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
108.	24.05		Освоение опыта движения по компасу на пересечённой местности.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
109.	27.05		Работа с компасом при ориентировании на местности.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
110.	29.05		Работа с компасом при ориентировании по карте на местности	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
111.	31.05		Определение расстояний и азимутов на местности.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
112.	03.06		Особенности ориентирования и преодоления различных видов местности.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
113.	05.06		Комфорт в туризме и его создание в полевых условиях.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
114.	07.06		Оборудование и благоустройство туристского места отдыха, приёма пищи.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
115.	10.06		Основные правила безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
116.	14.06		Соревнования по туристскому	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка

			ориентированию на местности.			
<b>Раздел 15. Казачья религия. Народный календарь и цикличность жизни (12 часов)</b>						
117.	17.06		Древнейшие верования и обычаи казаков.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
118.	19.06		Основы православной культуры.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
119.	21.06		Традиционные народные праздники и обряды кубанских казаков.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
120.	24.06		Войсковые праздники кубанских казаков.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
121.	26.06		Связь и значение обрядов жизненного цикла кубанских казаков с духовным здоровьем.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
122.	28.06		Войсковые поминовения. Участие в поминовениях.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 16. Народная медицина казаков. Посты. Казачьи обереги. (4 часа)</b>						
123.	01.07		Народная медицина кубанских казаков.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
124.	03.07		Казачьи методы первой медицинской помощи.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
<b>Раздел 17. Первая медицинская помощь (12 часов)</b>						
125.	05.07		Общее понятие о первой медицинской помощи (ПМП)	2	Беседа/ Тренировка	Опрос
126.	08.07		Основы ПМП при кровотечениях. Правила наложения повязок.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
127.	10.07		Специфика травматизма в казачьих войсковых формированиях	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
128.	12.07		ПМП при электротравме и утоплении.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
129.	15.07		Основы ПМП при травмах головы, шеи, позвоночника.	2	Беседа/ Тренировка	Практическая проверка
130.	17.07		Основы ПМП при травмах грудной клетки, живота и таза.	2	Беседа/ Тренировка	Практические занятия
<b>Раздел 18. Закаливание (2 часа)</b>						
131.	19.07		Сущность закаливания, его значение, гигиенические основы закаливания.	2	Беседа/ Тренировка	Опрос по разделу
			<b>Итого часов:</b>	<b>262</b>		

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2  
к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Физическое воспитание  
на основе традиционных казачьих  
средств (младший возраст)»  
Приказ МБУДО «Центр «Кавказская линия»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_

### Педагогическое наблюдение

*Объект наблюдения:* учащиеся

*Цель наблюдения:* определение уровня освоения программного материала, сформированности метапредметных и личностных результатов, определенных Программой.

Наблюдения могут проводиться: в течение изучения раздела, практического задания, занятия.

*Способ регистрации:* заполнение бланка.

Педагогическое наблюдение: по теме, разделу, практическому заданию (нужное оставить)

ФИ учащегося	Предметные результаты деятельность			Метапредметные			Личностные		
	М	С	Мин.	М	С	Мин.	М	С	Мин.

М – максимальный уровень

С - средний уровень

Мин.- минимальный уровень

**Предметные результаты** – наблюдаются инициатива учащихся, активность, самостоятельность во время учебной деятельности.

**Метапредметные результаты** – наблюдается взаимодействие учащихся и педагога во время решения учебных задач, способность организовать рабочее пространство.

**Личностные результаты** – наблюдается соблюдение этических норм поведения во время взаимодействия учащихся и педагога в процессе как учебной деятельности, так и на перемене;

- сформирован интерес к деятельности.

## **Методика для проведения занятий**

### **1. СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Строи и управление ими**

1. Строй - установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и воинских частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

2. Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах. Линия машин - строй, в котором машины размещены одна возле другой на одной линии.

3. Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

4. Фронт - сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины - лобовой частью).

5. Тыльная сторона строя - сторона, противоположная фронту.

6. Интервал - расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и воинскими частями.

7. Дистанция - расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и воинскими частями.

8. Ширина строя - расстояние между флангами.

9. Глубина строя - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах - расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней линии машин (позади стоящей машины).

10. Двухшереножный строй - строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются. Ряд - два

военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным. При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащий неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу.

11. Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми. В сомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах, равных ширине ладони между локтями. В разомкнутом строю военнослужащие в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных командиром.

12. Колонна - строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машины) - одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более. Колонны применяются для построения подразделений и воинских частей в развернутый или походный строй.

13. Развернутый строй - строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных Уставом или командиром. Развернутый строй, как правило, применяется для проведения проверок, расчетов, смотров, парадов, а также в других необходимых случаях.

14. Походный строй - строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром. Походный строй применяется для передвижения подразделений при совершении марша, прохода торжественным маршем, с песней, а также в других необходимых случаях.

15. Направляющий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся головным в указанном направлении. По направляющему соотнобразуют свое движение остальные военнослужащие (подразделения, машины). Замыкающий - военнослужащий (подразделение, машина), движущийся последним в колонне.

16. Управление строем осуществляется командами и приказами, которые подаются командиром голосом, сигналами и личным примером, а также передаются с помощью технических и подвижных средств. Команды и приказания могут передаваться по колонне через командиров подразделений (старших машин) и назначенных наблюдателей. Управление в машине осуществляется командами и приказами, подаваемыми голосом и с

помощью средств внутренней связи. В строю старший командир находится там, откуда ему удобнее командовать. Остальные командиры подают команды, оставаясь на местах, установленных Уставом или старшим командиром. Командирам подразделений от роты и выше в походном строю батальона и полка разрешается выходить из строя только для подачи команд и проверки их исполнения

27. Строевая стойка принимается по команде «СТАНОВИСЬ» или «СМИРНО».

По этой команде стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подбодать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

Строевая стойка на месте принимается и без команды: при отдании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд.

Строевая стойка

28. По команде «ВОЛЬНО» стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. По команде «ЗАПРАВИТЬСЯ», не оставляя своего места в строю, поправить оружие, обмундирование и снаряжение. При необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику. Перед командой «ЗАПРАВИТЬСЯ» подается команда «ВОЛЬНО».

29. Для снятия головных уборов подается команда «Головные уборы (головной убор) - СНЯТЬ», а для надевания - «Головные уборы (головной убор) - НАДЕТЬ». При необходимости одиночные военнослужащие головной убор снимают и надевают без команды. Снятый головной убор держится в левой свободно опущенной руке кокардой вперед.

Без оружия или с оружием в положении «за спину» головной убор снимается и надевается пра- 8 вой рукой, а с оружием в положениях «на ремень», «на грудь» и «у ноги» - левой. При снятии головного убора с карабином в положении «на плечо» карабин предварительно берется к ноге.

Повороты на месте

30. Повороты на месте выполняются по командам: «Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кру-ГОМ». Повороты кругом (на 1/2 круга), налево (на 1/4 круга), пол-оборота налево (на 1/8 круга) производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; направо и пол-оборота направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке. Повороты выполняются в два приема: первый прием - повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; второй прием - кратчайшим путем приставить другую ногу. Движение

31. Движение совершается шагом или бегом. Движение шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см. Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага - 85-90 см. Шаг бывает строевой и походный. Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке. Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

32. Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ» (в движении «Строевым - МАРШ»), а движение походным шагом - по команде «Шагом - МАРШ». Движение строевым шагом По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом. При движении строевым шагом (рис. 3) ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед - сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти; назад - до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой. При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела. При движении походным шагом по команде «СМИРНО» перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде «ВОЛЬНО» идти походным шагом.

33. Движение бегом начинается по команде «Бегом - МАРШ». При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде

начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега. Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом. Для перехода с бега на шаг подается команда «Шагом - МАРШ». Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом. Шаг на месте

34. Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, шагом - МАРШ» (в движении - «НА МЕСТЕ»). По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага. По команде «ПРЯМО», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

35. Для прекращения движения подается команда. Например: «Рядовой Петров - СТОЙ». По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку. 36. Для изменения скорости движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕЖЕ ШАГ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ». 37. Для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда. Например: «Рядовой Петров. Два шага вправо (влево), шагом - МАРШ». По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда. Например: «Два шага вперед (назад), шагом - МАРШ». По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится. Повороты в движении 38. Повороты в движении выполняются по командам: «Напра-ВО», «Пол-оборота напра-ВО», «Нале-ВО», «Пол-оборота нале-ВО», «Кругом - МАРШ». Для поворота направо, пол-оборота направо (налево, пол-оборота налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде с левой (правой) ноги сделать шаг, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении. Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю

правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три). При поворотах движение руками производится в такт шага.

## 2. ТУРИСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Виды туристских узлов

Для преодоления препятствий (спуски, подъемы, переправы, траверсы и т. д.) в путешествиях, особенно горных, применяются веревки, карабины, страховочные системы и различные узлы. Каждому туристу важно знать, как вяжется и где применяется тот или иной узел. Узлы можно классифицировать по их назначению.

✚ Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн».

✚ Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый

✚ Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».

✚ Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя».

✚ Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя».

✚ Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные.

**«Прямой» узел** можно вязать двумя способами.

1. Одной веревкой делается петля, а второй веревкой необходимые обороты. Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.

2. Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны. Если узлы завязаны в одну сторону, то получается «бабий» узел далее на концах завязываются контрольные узлы.

**«Ткацкий» узел**

Берутся две веревки одинакового диаметра, накладываются друг на друга, затем вяжется контрольный узел сначала с одной стороны, потом с другой, далее узлы стягиваются и на концах завязываются контрольные узлы.

**«Встречный» узел**

Берем две веревки одинакового диаметра, на конце одной вяжется простой узел, затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился, двойным и ходовые концы выходили в разные стороны. После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся.

**Узел «грейпвайн»**

Две веревки одинакового диаметра накладываются друг на друга, завязывается как бы двойной контрольный узел с одной стороны, затем то же самое с другой. Узлы стягиваются. Контрольные узлы не вяжутся ходов.

#### ***«Брамшкотовый» узел***

Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем. Затем узел затягивается, расправляется, и на обоих концах вяжутся контрольные узлы.

#### ***«Академический» узел***

Берем две веревки разного диаметра, более толстой делаем петлю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю. Узел затягивается, расправляется, на обоих концах вяжутся контрольные узлы.

#### ***Узел «простой проводник»***

Вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел, чтобы получилась петля. Ниже завязывается контрольный узел.

#### ***Узел «восьмерка»***

Вяжется одной веревкой. Она складывается вдвое и на конце завязывается узел, напоминающий цифру восемь. Узел расправляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется.

#### ***Узел «срединный австрийский проводник»***

Узел вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, затем поворотом на 360° из нее складывается восьмерка, вершина которой опускается вниз и протаскивается, чтобы вышла петля. Для того чтобы получился правильный узел нужно растянуть концы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется.

#### ***Узел «двойной проводник или заячьи уши»***

Вяжется на одной веревке. Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка» затягивается и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел «двойной проводник» не получится. Затем нижняя петля проносится, чтобы через нее прошли две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу. Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.

#### ***Узел «удавка»***

Узел вяжется одной веревкой вокруг опоры. Опора относится сначала ходовым концом, который служит для прикрепления веревки, а затем ее рабочим концом, которым непосредственно пользуется турист. Далее ходовым концом веревки делается несколько оборотов вокруг рабочего конца (не менее трех) и завязывается контрольный узел. Затем узел затягивается.

#### ***Узел «стремя»***

Узел вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Ходовой конец веревки обносится вокруг опоры. После этого узел затягивается и

закрепляется контрольным узлом. Если узел «стремля» используется при прикреплении к опоре, он затягивается как можно сильнее, а контрольный узел вяжется как можно ближе к опоре.

Узел «стремля» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его можно завязать даже одной рукой.

#### ***Узел «булинь»***

Вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Отступив от края веревки нужное расстояние, делают петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке, затем опора обносится ходовым концом, и конец продевается в образовавшуюся петлю. Следующее действие: ходовым концом обносится рабочая веревка и продевается в петлю с обратной стороны. Узел затягивается и завязывается контрольный узел.

«Булинь» может быть завязан и другим способом, с помощью «пустышки». Для этого вместо петли завязывается «пустышка» так, чтобы она развязывалась при рынке за рабочий конец, а не за ходовой. Опора обносится ходовым концом. Затем он проносится в петлю «пустышки» и при натяжении рабочего конца петля «пустышки» вместе с ходовым концом проходит через узел. На получившемся узле «булинь» остается только завязать контрольный узел.

#### ***«Схватывающий» узел***

Узел завязывается репшнуром (6 мм) на основной веревке (диаметром 10—12 мм). Репшнур складывается пополам, им обносится веревка. Затем операция повторяется. После этого узел затягивается, распрямляется и завязывается контрольный узел. Контрольный узел не нужен, если репшнур предварительно завязан в петлю узлом «встречный» или «грейпвайн».

Иногда «схватывающий» узел завязывается одним концом репшнура. Веревка обкручивается одним концом репшнура два раза в одну сторону; затем в другую. Затем узел затягивается, распрямляется и обязательно закрепляется контрольным узлом.

#### ***Дополнительные узлы***

##### ***Узел «пустышка»***

Этот узел можно использовать при завязывании узлов «булинь» и «двойной проводник», а также как самостоятельный узел, при затягивании верха рюкзака). Он быстро и легко развязывается, если потянуть за концы в разные стороны.

Способ вязки. Веревка берется за середину и завязывается простой узел, но вместо того, чтобы затянуть концы, делается затягивающаяся петля. Этот узел служит для связывания веревки после того, как она будет сбухтована.

##### ***Узел «Бахмана»***

Узел является разновидностью «схватывающего» и может при меняться в тех же целях. За карабин узел можно вести вниз и вверх, а при

резком рынке узел затягивается. Он легко развязывается после снятия нагрузки.

Решпнур вщелкивается в карабин, при открытом карабине делается 3—4 оборота затем муфта карабина закручивается, узел распрямляется и затягивается.

### **«Карабинная удавка»**

Узел применяется для привязывания веревки к опоре. Применяется, когда веревку необходимо сдернуть после спуска, на пример.

На конце веревки завязывается «восьмерка» в нее вщелкивается карабин, а затем веревка обносится вокруг опоры и карабин вщелкивается в рабочий (нагрузочный) конец веревки. Муфта карабина закручивается, и узел затягивается.

### **Основные правила укладки рюкзака.**

- рюкзак укладывается накануне похода - вечером, а не утром за час до отхода; собирать вещи нужно обязательно по списку, который составляется за день-два до похода;

- все вещи должны быть в рюкзаке ;

- к спине располагаются мягкие вещи;

- тяжелые вещи класть вниз, а не сверху и ближе к спине;

- рюкзак должен "расти" вверх, широко прилегать к спине, но не должен быть похож на шар;

- не бойтесь туго набивать рюкзак, неплотно уложенные вещи при ходьбе начинают смещаться;

- укладывая рюкзак, учитывайте, какие из вещей понадобятся в первую очередь, тогда нет смысла убирать их далеко в глубь рюкзака;

- наружные карманы рюкзака используются как для мелких вещей, так и вещей, которые понадобятся в пути;

- под клапан удобно положить куртку, полиэтиленовую накидку на случай дождя (зонтиком туристы не пользуются), палатку.

### **Аптечка туриста**

• Собираясь в поход, особенно длительный, позаботьтесь о том, чтобы в вашем рюкзаке был минимальный набор лекарственных и перевязочных средств. Они могут понадобиться для оказания само- или взаимопомощи, если кто-то внезапно заболит или получит травму.

• В походной аптечке должны быть валидол, нитроглицерин, таблетки ацетилсалициловой кислоты (аспирин), амидопирин с анальгином. На случай расстройства кишечника нужно иметь бевисал.

• Для оказания первой медицинской помощи при обморочном состоянии приобретите нашатырный спирт, а для полоскания горла - порошок борной кислоты.

- Возьмите с собой настойку йода и перекись водорода - они необходимы для обработки небольших ссадин, царапин, порезов, которые затем надо закрыть бактерицидным лейкопластырем.
- Из перевязочных средств необходимы стерильные вата и бинт. Желательно захватить с собой и бинт эластичный, применяемый при растяжениях мышц, связок.
- Не забудьте взять таблетки пантоцида для обеззараживания питьевой воды. Одна - две таблетки в течение 40 минут дезинфицируют литр воды.
- Все перечисленные средства можно приобрести в аптеке.
- Лекарства сложите в полиэтиленовый мешочек. Не вскрывайте их раньше времени. Пузырьки переложите мягкой бумагой. Берегите лекарства от воздействия влаги, света и тепла.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4  
к дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей  
программе «Физическое воспитание  
на основе традиционных казачьих  
средств (младший возраст)»  
Приказ МБУДО «Центр «Кавказская линия»  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_

**Контрольные нормативы**

Контрольные нормативы.	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 30 метров.	5.6	6.0	5.5	5.8	5.4	5.7	5.3	5.6
Челночный бег 3/10 метров	10.3	10.6	10.0	10.2	9.8	10.0	9.6	9.8
Прыжок в длину с места.	135	130	145	140	150	145	160	150
Подтягивания.	1		2		3		4	
Отжимания.		10		12		14		16
Поднимание туловища (30 сек)	18	16	20	18	22	20	25	24

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
««Физическое воспитание  
на основе традиционных казачьих  
средств (младший возраст)»  
для объединений казачьей направленности  
Приказ МБУДО «Центр «Кавказская линия»  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_

**Индивидуальный образовательный маршрут**

**Этапы разработки индивидуального образовательного маршрута**

<b>Этап</b>	<b>Шаги проектирования</b>	<b>Содержание деятельности</b>
Предварительный	Предварительная оценка образовательных потребностей ребенка и запроса родителей	Педагог определяет, в каких специалистах психолого-педагогического сопровождения нуждается ребенок (педагог-психолог, учитель-логопед); Педагог проводит консультирование с родителями (законными представителями) ребенка. Проводится сбор и анализ предварительной (первоначальной) информации о ребенке и его семье. Обозначается проблема, определяются пути и способы ее решения. Изучается запрос родителей (законных представителей); данные о развитии учащегося, краткие сведения из анамнеза; сведения об условиях развития и воспитания ребенка; анализ ситуации его социального окружения; специфика проявления особенностей развития,

		возрастных особенностей; выявляются реальные трудности.
Диагностика	Изучение результатов комплексного психолого-педагогического обследования	<p><i>Организация диагностической работы</i> педагога и специалистов психолого-педагогического сопровождения в режиме взаимодействия (по возможности комплексно);</p> <p>– подготовка заключений о психологических особенностях ребенка, сформированности у него учебных навыков, специфике взаимодействия со сверстниками и взрослыми.</p> <p><i>Основная задача комплексной диагностики в данном случае</i></p> <p>- определить, какие образовательные потребности есть у ребенка, на какие его возможности можно опереться в первую очередь, какие из направлений деятельности педагога и специалистов являются самыми актуальными.</p> <p><i>Организация деятельности администрации:</i> обсуждение заключений специалистов.</p> <p>Принятие решения о необходимости разработки ИОМ.</p>

Разработка ИОМ	Проектирование необходимых структурных составляющих ИОМ	Описание необходимых ребенку специальных образовательных условий с учетом возможностей и дефицитов (при необходимости)
		Описание деятельности педагога и специалистов сопровождения (при необходимости и по желанию родителей)
		Определение временных границ реализации ИОМ
		Четкое формулирование цели ИОМ (совместно с родителями)
		Определение круга задач в рамках реализации ИОМ
		Определение содержания ИОМ (диагностический, образовательный, коррекционный, аналитический компоненты)
		Планирование форм реализации разделов ИОМ
		Определение форм и критериев мониторинга учебных достижений, коррекционной работы и формирования социальной компетентности
Реализация		Организация деятельности преподавателя и специалистов психолого-педагогического сопровождения в соответствии с Программой и ИОМ, организация мониторинга учебных достижений и социальной компетентности ребенка

Аналитический компонент		Организация деятельности по анализу эффективности работы, динамики развития и учебных достижений ребенка
-------------------------	--	--

## **Примерный индивидуальный образовательный маршрут для одаренного ребенка**

**Ф.И. ученика** \_\_\_\_\_

### **Характеристика:**

1. Степень усвоения учащимися предшествующего материала.
2. Индивидуальный темп, скорость продвижения учащегося в обучении.
3. Степень сформированности социальных и познавательных мотивов.
4. Степень сформированности уровня учебной деятельности.
5. Индивидуально-типологические особенности учащихся (темперамент, характер, особенности эмоционально-волевой сферы и др.)

**Цель программы:** создание условий для самовыражения и самореализации одаренного ребёнка в предметной области.

### **Задачи:**

#### **образовательные:**

#### **Задачи:**

- овладение глубокими знаниями, умениями и навыками в предметной области;
- развитие интереса обучающегося к освоению новых техник и видов творческой деятельности;
- осуществление образовательного процесса в соответствии с познавательными потребностями;
- создание условий для творческой самореализации путем участия в различных конкурсных мероприятиях
- развитие самостоятельности мышления, инициативности, творчества.

### **Ожидаемые результаты индивидуального образовательного маршрута:**

- владеет глубокими знаниями, умениями и навыками в предметной области;
- проявляется интерес обучающегося к освоению новых техник и видов творческой деятельности;

- разрабатывает авторские и творческие проекты;
- образовательный процесс соответствует познавательным потребностям;
- высокое и успешное участие в конкурсных мероприятиях различного уровня.

### **I. Образовательный компонент**

- учебный план и КУГ (без изменений);
- содержание учебного плана (работа в общем режиме с усложнением практической составляющей: проектная и исследовательская работа, разработка и выполнение авторских работ, предоставление самостоятельности в практической деятельности);
- индивидуальный подход во время образовательного процесса.

### **II. Развивающий компонент**

Использование специальных развивающих методов и технологий:

- исследовательский;
- частично-поисковый;
- проблемный
- проектный
- информационно-коммуникационный;
- здоровье сберегающий

### **III. Диагностический компонент**

- оценочные материалы (ориентация на максимальный уровень освоения программы, разработать дополнительные усложненные задачи для высокого уровня)

### **Примерный индивидуальный образовательный маршрута для ребёнка с задержкой психического развития (ЗПР)**

**Ф.И. ученика** \_\_\_\_\_

**Характеристика:** данные о развитии учащегося, рекомендации муниципальной психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК); сведения об условиях развития и воспитания ребенка; анализ ситуации его социального окружения; специфика проявления особенностей

развития, возрастных особенностей; выявившиеся в ходе диагностики реальные затруднения.

**Цель ИОМ:** создание условий для всестороннего развития личности ребёнка, преодоление трудностей в освоении программного материала, формирование и развитие у него социальных и познавательных навыков.

### **Задачи ИОМ:**

- создание условий для успешного освоения программы путем удовлетворения особых образовательных потребностей;
- формирование и развитие у ребёнка социальных и коммуникативных умений для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- оказание психолого-педагогической помощи ребёнку в формировании высших психических функций: памяти, внимания, мышления, восприятия, воображения и речи.

### **Ожидаемые результаты**

- ребенок успешно освоил программу: может достаточно адекватно оценить свои достижения и достижения других, уважает иную точку зрения, умеет договариваться, доброжелателен;
- формирование и развитие у ребёнка социальных и коммуникативных умений для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- оказание психолого-педагогической помощи ребёнку в формировании высших психических функций: памяти, внимания, мышления, восприятия, воображения и речи.

### **Коррекционный компонент**

Использование специальных методов педагогической коррекции:

- релаксационный метод для формирования произвольного внимания, двигательных и психических реакций;
- игровая терапия для развития подвижности, развития коммуникативных навыков;
- метод психо гимнастики для преодоления двигательного автоматизма;

- метод коммуникативных игр для расширения открытости по отношению к партнёру;

### **Образовательный компонент**

- учебный план и КУГ (теоретическая составляющая без изменений, использование более легких практических заданий, соответствующих образовательным потребностям и возможностям ребенка)
- работа в общем режиме с использованием дополнительных динамических и релаксационных пауз во время занятий;
- индивидуальный подход во время образовательного процесса.

### **Диагностический компонент**

- оценочные материалы (расширение диапазона среднего уровня результата деятельности: низкий уровень освоения программного материала считать средним, а средний – высоким);

## **Этапы реализации ИОМ**

I. Диагностический (начало учебного периода): входная диагностика; исследования эмоционально-личностной сферы; диагностика межличностных отношений; диагностика психологического здоровья.

II. Разработка индивидуального учебного плана (начало учебного периода): прогнозирование; проектирование; конструирование.

III. Реализация индивидуального учебного плана, (в течение 6 недель): учебная деятельность, организация различных типов занятий: экскурсии, практические работы, тренинги, мозговые штурмы, исследования, участие в воспитательных мероприятиях,; интеграция с другими специалистами в течение года (индивидуальные консультации учащегося и его родителей); создание системы стимулов и поощрений (участие в конкурсных мероприятиях различного уровня, создание ситуации успеха во время занятий, устная положительная оценка работы ученика и награждение грамотами и дипломами за успехи в творческих мероприятиях в детском коллективе).