

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Новороссийский казачий кадетский корпус
Краснодарского края**

Рассмотрено и одобрено на заседании
Педагогического совета ГКОУ НККК
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.
_____ Ю. П. Постников

Утверждаю
Директор ГКОУ НККК
Ю. П. Постников



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по секции «Казачье многоборье»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Рассчитана на детей 14 лет Взв.: 8-1,8-2

Срок реализации (общее количество часов): 68 часов, 2 часа в неделю

Инструктор по физической культуре: Резник С. В.

Программа разработана на основе программы физического воспитания учащихся 8-11 классов, общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств. Сост. Долуда Н.А. и др. Краснодар, 2008 г.

Новороссийск 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка

2. Учебно – тематический план

- история казачества;

- метание ножей

- стрельба из пневматической винтовки;

- преодоление полосы препятствий;

- общая физическая подготовка;

- действия в экстремальных ситуациях, оказание первой

медицинской помощи;

- распределение учебных часов.

3. Техника безопасности

- техника безопасности при метании ножей;

- техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки

4. Литература

Пояснительная записка

Современный этап государственного и общественного развития характеризуется все более интенсивным возрождением национального самосознания народов, населяющих Российскую Федерацию. Это в полной мере относится и к казачеству, сыгравшему значительную роль в истории России. Активизация процесса возрождения народных традиций на Кубани, в первую очередь, казачьих, создала благоприятные условия для восстановления традиционной казачьей культуры.

Огромный интерес к возрождению казачьих традиций обусловлен, прежде всего, глубокими историческими корнями казачества, его исключительной самобытностью, богатейшей этнической культурой и общепризнанными заслугами казаков перед Отечеством.

Важнейшей составной частью казачьей культуры является физическое воспитание, основанное на традиционных видах физических упражнений, неразрывно связанных с развитием духовно-нравственных начал, военно-патриотического и физического воспитания подрастающего поколения.

Курс «Казачье многоборье», реализуемый в рамках профильной подготовки, предназначен для учащихся 9-10 классов. Курс является составляющей казачьей направленности в кадетских корпусах Краснодарского края.

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

Задачи реализации программы:

- содействие развитию казачьей народной, в том числе и физической, культуры;
- патриотическое, духовно-нравственное и физическое развитие детей и подростков;
- профессиональная ориентация будущих казаков в части несения государственной, военной и иной службы;

- пропаганда традиционных казачьих средств и методов физического воспитания, повышение уровня организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы внутри образовательного учреждения.

Реализация данной программы рассчитана на период обучения с 9 класса по 10 включительно.

«Казачье многоборье» включает в себя такие формы занятий, как беседы, теоретические и практические занятия, тестирования и сдачи нормативов. В качестве форм подведения итогов реализации данной программы, служат участие будущих казаков в народных фестивалях, в различных соревнованиях, а также сдачи нормативов.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ И ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА.

Личностные результаты.

Личностные результаты отражают сформированность:

1. в сфере *гражданского воспитания*: осмысление исторической традиции и примеров гражданского служения Отечеству; готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав; уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; неприятие действий, наносящих ущерб социальной и природной среде;

2. в сфере *патриотического воспитания*: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

3. в *духовно-нравственной* сфере: представление о традиционных духовно-нравственных ценностях народов России; ориентация на моральные ценности и нормы современного российского общества в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков;

4. в сфере *эстетического воспитания*: представление о культурном многообразии своей страны и мира; осознание важности культуры как воплощения ценностей общества и средства коммуникации; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; уважение к культуре своего и других народов;

5. в понимании *ценности научного познания*: осмысление значения истории как знания о развитии человека и общества, о социальном, культурном и нравственном опыте предшествующих поколений; овладение навыками познания и оценки событий прошлого с позиций историзма; формирование и сохранение интереса к истории как важной составляющей современного общественного сознания;

6. в формировании *культуры здоровья и физического воспитания*: осознание ценности жизни и необходимости ее сохранения (в том числе — на основе примеров из истории); представление об идеалах гармоничного физического и духовного развития человека в исторических обществах (в античном мире, эпоху Возрождения) и в современную эпоху;

7. в сфере *трудового воспитания*: понимание на основе знания истории значения трудовой деятельности людей как источника развития человека и общества; представление о разнообразии существовавших в прошлом и современных профессий; уважение к труду и результатам трудовой деятельности человека; определение сферы профессионально-ориентированных интересов, построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов;

8. в сфере *экологического воспитания*: осмысление исторического опыта взаимодействия людей с природной средой; осознание глобального характера экологических проблем современного мира и необходимости защиты окружающей среды; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности. Представления об изменениях природной и социальной среды в истории, об опыте адаптации людей к новым жизненным условиям, о значении совместной деятельности для конструктивного ответа на природные и социальные вызовы.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1	История физического и военно-прикладного воспитания казаков	3	Раскрывают и объясняют понятия военной службы, анализируют условия и факторы, которые определяют уровень военно-патриотического воспитания в обществе и личности. Раскрывают основные понятия, связанные с историей казачества, анализируют их социальную направленность и формы организации. Раскрывают цели и назначение физкультурного, военного и спортивного направления.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
2	Современные виды казачьей службы	2		
3	История казачества	6		
4	Метание ножей	43	История развития стрельбы и метания ножей, как вида спорта. Значимость занятий, техника и тактика. Отработка основных способов прицеливания, броска. Практические занятия в стрельбе и метанию ножей с различных дистанций. Соревновательный процесс.	1, 4, 5, 6
5	Стрельба из пневматической винтовки	33		
6	Преодоление полосы препятствий	6	определение влияния оздоровительных систем физического воспитания на	1, 2, 6

7	Общая физическая подготовка	25	укрепление здоровья. Выполнение комплексов, упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; –выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; –составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; –определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств.	
8	Сдача нормативов и соревнования	8	-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2, 3, 6
9	Действия в экстремальных ситуациях	10		1, 2, 3, 4, 5, 6

Учебно – тематический план

Программа «Казачье многоборье» включает в себя такие разделы, как:

- история казачества;
- метание ножей;
- стрельба из пневматической винтовки;
- преодоление полосы препятствий;
- общефизическая подготовка;
- действия в экстремальных ситуациях, оказание первой медицинской помощи.

История казачества

Изучение истории казачества. Обзор дореволюционной, советской и современной истории по казачеству. Периодизация истории казачества. Понятие «казак» и «казачество».

Время и районы зарождения казачества. Причины образования казачьих войск. Изучение основ культуры казачества. Разъяснение принципов заповедей казака. Понятие «войско», «округ», «отдел», «юрт», «станция». Особенности территориального положения казачьих войск. Значение казачества для истории России. Градация казачьих войск. Характеристика художественной литературы по казачеству.

Метание ножей

Регулярные занятия спортивным метанием ножа благотворно влияют на все системы организма, но в метании ножа на точность особенно важно умение в полной мере владеть своим эмоциональным состоянием. В этой связи метание оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему и, как следствие, на координационные способности человека. При занятиях метанием ножей происходят реальные изменения, с психикой и координацией.

Уверенность в себе, холодный расчёт, трезвая оценка ситуации становятся отличительными чертами всех, кто долгое время работает с ножом. Отработка различных способов метания ножей с разных дистанций.

Стрельба из пневматической винтовки

Стрельба из пневматической винтовки является олимпийским видом спорта. Влияет на развитие координации и концентрации внимания. Способствует подготовке подростков к защите интересов России. Отработка основных способов прицеливания. Практические занятия в стрельбе с различных дистанций. Изучение правильного выполнения выстрела.

Преодоление полосы препятствий

Предназначается для тренировки будущих защитников отечества, с целью повышения их физической подготовки и приобретению навыков преодоления типичных препятствий встречающихся на поле боя, на тренировках вырабатываются — выносливость, ловкость и быстрота реакции. Позволяет интенсифицировать силовую подготовку. В том или ином виде существует практически во всех силовых структурах и спецорганах .

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, бодибилдинг, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Действия в экстремальных ситуациях, оказание первой медицинской помощи

Действия в экстремальных ситуациях освещает медико - тактическую характеристику аварий, катастроф, стихийных бедствий; основы анатомии и физиологии человека, знание которых, необходимы при оказании первой

медицинской помощи; медицинскую сортировку и эвакуацию; средства для оказания первой медицинской помощи; приемы, способы и объем первой медицинской помощи при травмах, ранениях, различных заболеваниях и несчастных случаях, возникающих в чрезвычайных ситуациях. В пособии раскрыты основы гигиенических знаний, эпидемиологии, а также действия спасателей при оказании первой медицинской помощи пострадавшим с психическими нарушениями, порядок транспортировки пострадавших и другие вопросы.

Распределение учебных часов

№	ТЕМА	8 класс
1	История физического и военно-прикладного воспитания казаков	3
2	Современные виды казачьей службы	2
3	История казачества	6
4	Метание ножей	43
	Техника безопасности	1
	Теория	2
	Практика	40
5	Стрельба из пневматической винтовки	33
	Техника безопасности	1
	Теория	2
	Практика	30
6	Преодоление полосы препятствий	6
7	Общая физическая подготовка	25
8	Действия в экстремальных ситуациях	10
9	Сдача нормативов	4
10	Соревнования	4
	ИТОГО	136

Техника безопасности

Техника безопасности при метании ножей

Правила техники безопасности при организации учебно-тренировочных занятий по спортивному метанию ножа, просты и исходят из здравого смысла. Соблюдение этих правил обязательно для всех без исключения, как новичков, так и для опытных метателей.

1. Производить броски ножа только с рубежа метания, расположенного в секторе для метания, и исключительно в сторону мишенной установки.
2. Не допускать пересечения траекторий полёта ножей при выполнении бросков несколькими спортсменами.
3. Не проводить метание вблизи с осветительными и иными электроприборами и окнами.
4. Находиться в постоянной готовности к реагированию на отскок ножа в вашу сторону. Не пытаться ловить отскочивший нож или останавливать его подставкой руки или ноги.
5. Не бросать нож и не подходить к мишени без команды руководителя занятия.
6. Не делать бросков, даже имитирующих бросок движений в сторону людей или животных.
7. Не подбрасывать нож в воздух и не переключать его из руки в руку без необходимости.
8. При учебном метании и на соревнованиях пользоваться своими ножами. Вовремя следить за их состоянием, убирать образовавшиеся заусеницы и иные дефекты способные травмировать руку при метании.
9. Запрещается во время метания ножа отвлекаться самому и отвлекать бросающего разговорами, замечаниями, окриками.
10. При наблюдении за бросающими, находиться в зоне безопасности на расстоянии не ближе 10 метров от мишени.

Техника безопасности при стрельбе из пневматической винтовки

Безопасность при проведении стрельбы обеспечивается четкой ее организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира, за оповещение о начале и окончании стрельбы, выставление оцепления (в месте, оборудованном для стрельбы из пневматического оружия) возлагается на руководителя, проводящего стрельбу.

1. В тире или в месте, оборудованном для стрельбы, необходимо иметь схему с нанесением его границ, директрисы (направления) стрельбы, расположения постов оцепления с приложением инструкции (правил) по мерам безопасности. Перед началом стрельб территория тира (места, оборудованного для стрельбы) должна быть осмотрена, выставлено оцепление.

2. В каждом тире (месте, оборудованном для стрельбы) должна быть аптечка или санитарная сумка для оказания первой помощи, а в месте, оборудованном для стрельбы, предостерегающие надписи: «Проход запрещен», «Стой, стреляют».

3. Стрелять в тире (месте, оборудованном для стрельбы), где не обеспечена безопасность, пульками из пневматической винтовки или передоверять руководство стрельбой кому-либо из учащих запрещается.

4. В помощь руководителю на каждую стрельбу может назначаться дежурный – из наиболее подготовленных стрелков (инструкторов).

5. В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:

производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;

брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;

заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала «Огонь»;

прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;

прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;

выносить заряженное оружие с огневого рубежа;

находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющей смены;

оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;

производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы);

допускать к стрельбе лиц, не имеющих твердых практических навыков в выполнении стрельбы;

6. Выдача пульк производится руководителем стрельбы исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий делается после каждого выстрела, выдается только по одной пульке.

7. Заряжается оружие на огневом рубеже только по команде руководителя стрельбы «Заряжай!» и после сигнала «Огонь!».

8. Чистка и смазка пневматического оружия производится в специально отведенных местах под руководством преподавателя, осуществляющего подготовку по основам военной службы.

9. Стрелки, допустившие нарушение правил безопасности, к стрельбе не допускаются.

10. Обо всех несчастных случаях, происшедших во время стрельбы, надлежит немедленно сообщать в ближайший медицинский пункт, в местные органы милиции, а также в органы управления образованием как о чрезвычайных происшествиях.

11. Для проведения стрельбы (соревнований) руководитель образовательного учреждения издает письменный приказ, в котором указывает дату, время и место, наименование класса (группы) и количество привлекаемых учащихся, наименование упражнения, фамилию руководителя, а также необходимые средства для оказания первой медицинской помощи.

Литература

1. Александров С. Г. Физическое воспитание детей и молодежи кубанского казачества (сер. XIX-XX в.) Историко-географический очерк – Краснодар, 1999
2. Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы – Краснодар, 2005
3. Российское казачество. Научно-справочное издание РАН – М., 2003
4. Шестаков М. М., Александров С. Г. Физическое развитие казачьих кадетских корпусов Кубани./ Актуальные проблемы культуры и спорта. Сб. науч. Трудов КубГАФК. – Краснодар, 2000
5. Фролов Б. Е. Оружие кубанских казаков – Краснодар, 2002
6. Аршинник С. П., Тхорев В. И. Кроссовая подготовка в общеобразовательной школе; учеб. пособие – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008
7. Девицкий И. Г. Полосы препятствий / Физическая культура в школе - №14 – 1983

8. Преодоление препятствий с применением прыжков / Физическая культура в школе – 2007-№8
9. Преодоление препятствий с применением способов перелезания / Физическая культура в школе – 2008 - №1
10. Дворкин А. Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, оборудование тира, 2001
11. Карпман В. Л. Спортивная медицина. – М. Физкультура и спорт, 1980
12. Линченко С. Н. Ситуационные задачи по оказанию медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях и угрожающих жизни состояниях: учебно-методическое пособие – Краснодар КубГУ, 2008
13. Саломатин Д.Э. Спортивное метание ножей. Методическое пособие

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания
методического объединения ГБОУ
НККК
от _____ 20__ года

подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВФР

_____ Порывай В. А.
подпись
_____ 20__ года