

Краснодарский край, Динской район, посёлок Украинский  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
муниципального образования Динской район  
«Средняя общеобразовательная школа № 26  
имени Владимира Ивановича Давиденко»

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 30.08.2022 протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Скорицкий И.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### конкретный вид внеурочной деятельности

#### кружок

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

#### Военно - спортивные игры

(наименование)

1 год

(срок реализации программы)

13-15 лет

(возраст обучающихся)

Лоскутов Б.И.

(составитель)

Программа разработана на основе программы физического воспитания учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений на основе традиционных казачьих средств: учеб, программа / Долуда Н.А., Ахметом С. М. Чернышенко Ю.К., Банникова Т.А., Карпухин А.П., Шестиком М М , Федин Р.И., Десятериков Б.А., Аршинник С.П., Шуликм ЮЛ, Плотников А.И., Погребной А.И., Линченко С.Н., Федорам И П, Белоусов О.Н., Шкабарня Ю.В., Гордеев В.А. — Краснодар 2008г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности **спортивно - оздоровительного направления.**

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 позитивную роль в истории России. Огромный интерес к возрождению казачьих традиций обусловлен, прежде всего, глубокими историческими корнями казачества, его исключительной самобытностью, богатейшей этнической культурой и общепризнанными заслугами казаков перед Отечеством. Уникальность казачества состоит еще и в том, что на протяжении многих веков оно смогло сохранить себя как сильное, демократическое, свободолюбивое и религиозно-идейное сообщество с особым диалектом, нравами и обычаями, а главное - рыцарской идеей «лечь костью за обиженных и угнетенных, за свои родные земли и православную веру, на удивление всему миру и на славу своим потомкам».

Важнейшей составной частью казачьей культуры является физическое воспитание, основанное на традиционных видах физических упражнений, неразрывно связанных с развитием духовно-нравственных начал подрастающего поколения. Об этом свидетельствует целый ряд исторических и научных публикаций, авторы которых рассматривают физическое и духовно-нравственное развитие казаков как две равноценные составляющие единого педагогического процесса формирования полноценной и свободной личности детей, подростком и молодежи.

Предметом главной заботы казачьих отделов и Кубанского казачьего войска в целом являются:

- создание эффективной системы духовно-нравственного и физическое воспитания молодежи на основе средств традиционных казачьих игр и физических упражнений;

- формирование понимания у подрастающего поколения социальной роли традиционного казачьего физического воспитания в развитии личностных качеств казака в совокупности ее духовно-нравственных, психических и физических составляющих;

освоение детьми, подростками и молодежью интеллектуальных ценностей физической культуры казаков как системы знаний о методах и средствах формирования и развития физического потенциала человека, закономерностях организации его двигательной активности, закаливания и здорового образа жизни, критического отношения к негативным проявлениям собственного поведения, наносящим вред как самому индивиду, так и окружающим лицам (наркомания, алкоголизм, табакокурение и др.);

реализация социально-психологических задач физического воспитания, предполагающих формирование у детей, подростков и молодежи мотивов и потребностей в регулярных занятиях традиционными казачьими физическими упражнениями, в сохранении и укреплении здоровья;

обеспечение высокого уровня общей, профессиональной и военно прикладной физической подготовленности подрастающего поколения в соответствии со специфическими требованиями трудовой и государственной военной деятельности;

популяризация на основе организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий идей, средств и методов традиционного казачьего физического воспитания.

## ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

**ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** - формирование гармоничной личности будущих казаков на основе программно-нормативной базы, объединяющей современные и традиционные казачьи средства патриотического, духовно-нравственного и физического воспитания.

### ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

## ЭТАПЫ ВНЕДРЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

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

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

учреждениях и классах казачьей направленности.

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

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ\*

№	Тема	Количество	8-й класс
1	История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков	1	1
2	Современные виды казачьей службы. Физическая подготовка будущих казаков для несения службы	1	1
3	Формы организации работы по физическому воспитанию	1	1
4	Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебноматериальная база	1	1
5	Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты	1	1
6	Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков	1	1
7	Традиционные казачьи гимнастики	1	1
8	Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение	1	1
9	Казачий рукопашный бой и борьба	1	1
10	Основы владения традиционным и современным холодным оружием	1	1
11	Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты	2	2
11	Казачья спортивно-прикладная подготовка с использованием средств гребного и парусного спорта	2	2
12	Строевая подготовка	2	2
13	Казачья туристская подготовка	1	1

#### Результаты освоения учебного курса

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, Концепцией духовно – нравственного развития и воспитания гражданина России преподавание учебного курса «Основы православной культуры» ориентировано на получение следующих результатов.

**Личностные результаты.** Курс способствует становлению следующих характеристик ученика:

- сознающий свою национальную принадлежность;
- патриот, любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- обладающий нравственным самосознанием, имеющий понятия о добре и зле, правде и лжи;
- обладающий такими качествами, как добросовестность, справедливость, верность, долг, честь, благожелательность;
- понимающий взаимосвязь между внешним и внутренним миром человека;

- умеющий видеть и ценить красоту мира и внутреннюю красоту человека;
- доброжелательный, умеющий высказывать своё мнение, обосновывать свою позицию;
- умеющий слышать собеседника, уважающий иные мнения, убеждения;
- отзывчивый, умеющий сочувствовать и проявлять заботу о близких, товарищах, чужих людях;
- уважительно относящийся к святыням;
- бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты.**

Курс способствует формированию метапредметных умений и навыков, характеризующих ученика следующим образом:

- владеющий способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умеющий планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- способный понимать причины успеха или неуспеха или неуспеха учебной деятельности; способный конструктивно действовать в ситуации неуспеха;
- умеющий извлекать духовный и нравственный смысл из общих значений и нравственный смысл из общих значений и универсальных учебных действий;
- умеющий излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения.

#### **Предметные результаты.**

Курс призван к достижению предметных результатов, характеризующих ученика:

- имеющий ценностные установки и знаниевые основания для осознанной мотивации к нравственному совершенствованию и духовному саморазвитию;
- владеющий нормами светской и религиозной морали, осознающий их значение в выстраивании конструктивных отношений в семье и обществе;
- понимающий значение нравственности, веры и религии в жизни человека и общества;
- владеющий духовной и историко-культурологической лексикой;
- овладевший основными религиозными понятиями; базовыми понятиями православного вероучения;
- имеющий знания о православии как традиционной, культуuroобразующей и исторической вере в России, о её роли в становлении российской государственности, формировании отечественной культуры, объединении многочисленных народов России;
- знающий основные вехи общецерковной истории, истории Русской православной Церкви в контексте отечественной истории;
- имеющий представления о таинствах Церкви;
- нравственная личность, воспитания на свободе совести и вероисповедания, на отечественных духовных традициях.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Тема 1. История физического и военно-прикладного воспитания кубанских казаков (1 час).**

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

Список литературы:

1. Александров С.Г. Боевая физическая подготовка молодежи в Кубанском казачьем войске (начало 20 века): материалы второй международной Кубанско-Терской научно-просветительской конференции. Из истории и культуры линейного казачества Северного Кавказа / под ред. Виноградова В.Б. и Лукаша С.Б. - Армавир, 2000.
2. Александров С.Г. Физическое воспитание детей и молодёжи кубанского казачества (сер.

- XIX - нач. XX в.). Историко-этнографический очерк. - Краснодар, 1999.
3. Бондарь Н.И. Воины и хлеборобы (некоторые аспекты мужской субкультуры кубанского казачества) // Православие, традиционная культура, просвещение. - Краснодар, 2000.
  4. Карпухин А.П. Традиции кубанских казаков как средство подготовки допризывной молодежи к преодолению боевого стресса: материалы IV симпозиума «Проблемы боевого стресса». - М: ГосНИИИ военной медицины Мин. обороны РФ, 2005.
  5. Кобзов В.С. Офицерский корпус Оренбургского казачьего войска. В сб. научн. ст.: Исторические очерки / под ред. А.П. Абрамовского. - Челябинск, 1994.
  6. Наставление для ведения занятий с казаками в учебных сборах. - СПб., 1911.
  7. Очерки истории Кубани с древнейших времен по 1920 год / под общ. ред. В.Н. Ратушняка. — Краснодар, 1996.
  8. Положение о юнкерских училищах с программой учебного курса и программами вступительного экзамена во все классы юнкерских училищ (согласно приказам по военному ведомству 1901 года за №№ 197 и 318)". Составил столоначальник Главного Штаба капитан Васильев, СПб., типография М. О. Ломковского, 1902 г., 190 с. Издание неофициальное.
  9. Правила для пешей службы в полках казачьих. - СПб., 1849.
  10. Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы. - Краснодар, 2005.
  11. Источник из Интернета: <http://www.scarb.ru/vospitanie%201867-1917.htm>

## **Тема 2. Традиционные и современные одежда, форма и снаряжение кубанских казаков. Учебно-материальная база (1 часа).**

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

Список литературы:

1. Агафонов О. "Казачьи Войска Российской Империи". Эволюция казачьего конского снаряжения.
2. Везенков В.С. Военная гимнастика: руководство. — М., 1890.
3. Егоров И.А. Пики, шашки, шаровары, кушаки. Обмундирование степовых и кавказских казачьих войск в начале XX в. // Военно-исторический журнал. - 1993. - № 3.
4. Матвеев О.В., Фролов Б.Е. Очерки форменной одежды кубанских казаков (конец XXVIII - 1917 г.). - Краснодар, 2000.
5. Фролов Б.Е. Оружие кубанских казаков. — Краснодар, 2002.
6. Фролов Б.Е. Оружие и снаряжение черноморских пластунов // Вопросы отечественной истории. - Краснодар, 1995.
7. Елисеев Ф.И. Казаки на Кавказском фронте 1914-1917. - Нью-Йорк, 1962. Источники из Интернета: Устав строевой казачьей службы 1899. <http://www.scarb.ru/METODA.htm>
8. Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы. - Краснодар, 2005.

## **Тема 3. Традиционные казачьи игры и специализированные эстафеты (1 час).**

Народные игры кубанского казачества, направленные на развитие основных физических качеств. Игры с преимущественным проявлением ловкости. Игры с преимущественным проявлением быстроты. Обучение массовым спортивным играм («стенка на стенку», «сцеплялка- свалка» и др. (Основные правила взаимодействия в команде и общем строю, с навыками взаимостраховки.

Игры с коновязью/коновязь высотой по пояс взрослому) перевороты туловищем вперед, то же в обратном направлении; перескоки с проходом под коновязью; прохождение по всей длине коновязи, чередуя перескок с подседом; отскоки от коновязиходьба и бег по коновязи.

Игры со жгутом, палкой и ножом: «обыкновенный жгут», «царь», «пицва», «палка», «пласт», «пан», «игра с ножом», «царство», «вал» и др.

#### Список литературы:

1. Александров С.Г. Народные подвижные игры кубанского казачества: учеб- но-метод. пос. - Краснодар: КГАФК, 1997. — 83 с.
2. Детские игры и забавы в некоторых станицах Кубанской и Терской областей // Сборник материалов для описания местностей и племен Кавказа. - Вып. V. - Тифлис, 1886, - С. 119-205.
3. Детские игры и забавы в некоторых станицах Кубанской и Терской областей // Сборник материалов для описания местностей и племен Кавказа.

Тифлис, 1886. - Вып. 5. - С. 119-208.

4. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. - М.: Просвещение, 1986.
5. Традиционная культура и дети / под общ. ред. Н.И. Боцдаря. - Краснодар: Изд-во Краснодарского эксп. Центра развития образования, 1994. — Вып. 1.
6. Ходарев В.В. Детские казачьи игры и забавы. - Ставрополь: ТОО «Центр пропаганды истории казачества», 1993.

#### Источники из Интернета:

7. Казачьи детские потешки. Сайт: [russiancossacks.getbb.ru](http://russiancossacks.getbb.ru)
8. Забавы молодцов - веселых удалцов. Сайт <http://www.scarb.ru/Zabaw.htm>
9. Бибяев В.Ф. Спас казака. Программа подготовительных упражнений.
10. Казачьи детские потешки. Сайт: [russiancossacks.getbb.ru](http://russiancossacks.getbb.ru)

#### **Тема 4. Элементы традиционных казачьих танцев в физическом воспитании будущих казаков (1 час).**

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

#### Список литературы:

1. Нагайцева Л.Г. Кубанский народный танец. - Краснодар, 2001.

#### Источники из Интернета:

2. Базлов Г.Н. История боевой пляски вприсядку. <http://www.scarb.ru/Buza2.htm>
3. Базлов Г.Н. О боевом народном танце. <http://www.scarb.ru/Buza.htm>
4. Бибяев В.Ф. Первый квадрат плясовой в спасе казака.
5. Макаров С.С. Пляски донских казаков. <http://www.scarb.ru/DQN%20PLY AS.htm>
6. Пляс. Хлопки, удары, хлопущки. <http://www.scarb.ru/HLOPUSHKL.htm>
7. Трюковые элементы пляса. <http://www.scarb.ru/Trvuk.htm>
8. Украинский танец. <http://www.scarb.ru/UKR.htm>

#### **Тема 5. Традиционные казачьи гимнастики (1 час).**

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

#### Список литературы:

1. Адамович Г.Э., Федин Р.И. Владение холодным оружием (казачьи техники). - Краснодар, 2005.
2. «Военная гимнастика»: руководство, составленное по инструкции программы, утвержденной господином министром народного просвещения для начальных училищ с трехлетним курсом. Составлено поручиком В.С. Везенковым. - М., 1890.
3. Драгомиров М.И. Наставление для обучения войск гимнастике. - СПб., 1879. - 105 с.
4. Игнатъев В.Е. Физическое воспитание. - СПб., 1912. - 123 с.
5. Клевезал Ф. Гимнастика для девиц. - СПб., 1869. - 175 с.

6. Шмидт К.А. Руководство гимнастики для действующих войск, с особым приложением для стрелковых частей, учебного пехотного батальона и военных и юнкерских училищ. СПб.: типография Министерства Путей Сообщения, 1873 г. (обложка 1874). - 154 с. Источники из Интернета:
7. Устав строевой казачьей службы 1899. <http://www.scarb.ru/METODA.htm>
8. Физическое воспитание в казачьих юнкерских и военных училищах императорской России (1867-1917гг.) <http://www.ruskazak.ru/43/74/>

### **Тема 6. Легкоатлетическая казачья подготовка: способы преодоления препятствий и ускоренное передвижение (1 час).**

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

Список литературы:

1. Аршинник С.П., Тхорев В.И. Элементы кросса на уроках // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - С.23-26.
  2. Аршинник С.П., Тхорев В.И. Кроссовая подготовка в общеобразовательной школе: учеб, пособие. - Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. - 60 с.
  3. Уроки физической культуры в IX-X классах: пособие для учителей / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Г.Н. Давыдова и др.; под ред. Г.П. Богданова. - М.: Просвещение, 1982. - 192 с., ил. - (Б-ка учителя физ. культуры).
  4. Гусак Ш.З. Полосы препятствий для IV класса // Физическая культура в школе. - № 10. - 1976. - С. 28-30.
  5. Девицкий И.Г. Полосы препятствий // Физическая культура в школе. - № 14.-1983.-С. 22-22
  6. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ.культ. / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. — М.: Советский спорт, 1985. — 338 с.
  7. Преодоление препятствий с применением прыжков // Физическая культура в школе. - 2007. - № 8. - С.74-77.
  8. Преодоление препятствий с применением способов перелезания // Физическая культура в школе. - 2008. - № 1. - С.61-64.
  9. Преодоление препятствий с применением способов пролезания, подлезания и выскакивания из траншей // Физическая культура в школе. - 2008. - №2.-С. 51.
- Источник из Интернета:
9. Бибяев В.Ф. Подготовка к вхождению в спас. Сайт: <http://www.scarb.ru>

### **Тема 7. Казачий рукопашный бой и борьба (1 час).**

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

Список литературы:

1. Адамович Г.Э., Карпухин А.П., Федин Р.И. «За грудки»: учебное пособие по техникам ближнего боя. - Краснодар, 2008.
2. Борщев И.Л. Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы. — Краснодар, 2005.
3. Горбунов Б.В. Сцеплялка-свалка: старинный вид русского кулачного боя. // Русский стиль: боевые искусства. - 1994, - № 2.
4. Горбунов Б.В. Традиционные рукопашные состязания в народной культуре восточных славян XIX - начала XX века: Историко-этнографическое исследование. - М.: Коорд.-мет. центр прикл. этнограф. Ин-та этнолог, и антрополог. РАН, 1997, - 170 с.
5. Ерашов В., Задунайский В. Пособие по казачьему боевому искусству. - Ростов-на-Дону, 2003.



6. Матвеев О.В. «Что значит русский бой удалый»? Ратное ремесло. - Краснодар, 2002.
7. Медведев А.Н. Казаки и рукопашный бой. - М.: Здоровье народа, 1993. - 386 с.
8. Мискин Р. Как запорожцы на кулаках бились. // Русский стиль: боевые искусства. - 1996.

### **Тема 8. Основы владения традиционным и современным холодным оружием (1 час).**

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

Список литературы:

1. Борщев И.Л. Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы. - Краснодар 2005.
2. Ерашов В., Задунайский В. Пособие по казачьему боевому искусству. - Ростов-на-Дону, 2003.
3. Фролов Б.Е. Оружие черноморских казаков первой половины XIX века // Новейшие исследования по истории Кубани. - Краснодар, 1992.
4. Фролов Б.Е. Об адыгском влиянии на оружие черноморских казаков // Фольклорно-этнографические исследования этнических культур Краснодарского края. -Краснодар, 1995.
5. Фролов Б.Е. Оружие и снаряжение черноморских пластунов // Вопросы отечественной истории. - Краснодар, 1995.

Источники из Интернета: Устав строевой казачьей службы 1899.

<http://www.scarb.nl/IJstavn%201884.htm>

### **Тема 9. Стрельба из пневматического и малокалиберного оружия (пистолет и винтовка). Метание ручной гранаты (2 часа).**

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

Список литературы:

1. Борщев И.Л. Учебное пособие по военно-патриотическому воспитанию и основам военной службы. - Краснодар, 2005.
2. Фролов Б.Е. Оружие черноморских казаков первой половины XIX века // Новейшие исследования по истории Кубани. - Краснодар, 1992.
3. Фролов Б.Е. Об адыгском влиянии на оружие черноморских казаков // Фольклорно-этнографические исследования этнических культур Краснодарского края. -Краснодар, 1995.
4. Фролов Б.Е. Оружие и снаряжение черноморских пластунов // Вопросы отечественной истории. - Краснодар, 1995.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФиС 2000. -496 с.

### **Тема 12. Строевая подготовка (2 часа).**

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

Список литературы:

1. Кочетов И.А. Одиночная строевая подготовка: учеб.-метод. пособие. - Пенза: Изд-во ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2003.
  2. Попов Е.А., Строевая подготовка: учеб. Пособие. - М., 2001.
  3. Россия. Военные уставы и наставления. Воинский устав о строевой кавалерийской службе.
  - Ч. 1. Школа рекрутская: [планы] Школа рекрутская: Планы к школе рекрутской, 1844
  4. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации / введен в действие приказом Министра обороны Российской Федерации от 11 марта 2007 г. № 111. - Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2008.
  5. Швинск У.Х. Основы преподавания строевых упражнений: метод, пособие. - Рига: Латв. ин-т физ. культуры, 1983.
  6. Шульман Е.Д. Методические рекомендации по формированию навыков в простейших видах построений на уроках физической культуры (I-III кл.) / Моек. гор. ин-т усовершенств. учителей. [Сост. Шульман Е. Д., Мизиковский Г.В.]. - М., 1981.
- Источник из Интернета:
7. Строевая подготовка: учебное пособие. Сайт: <http://vk.bstu.ru/book11/list.htm>

### **Тема 13. Казачья туристская подготовка (1 час).**

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

Список литературы:

1. Баранов А.Р., Маслак Ю.Г., Ягодинцев В.И. Военная топография в служебно-боевой деятельности оперативных подразделений. - М.: Изд-во «Академический проект», фонд «Мир», 2009.
  2. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой. - Краснодар: "Советская Кубань", 1996.— 384 с.
  3. Литвиненко В.П. Горы. Брошюра для служебного пользования. — Краснодар.
- Источники из Интернета:
4. Войков Г.К. Программа туристской подготовки. Горный туризм и альпинизм. Сайт: <http://tourlib.net>
  5. Сборник статей и публикаций по туризму. Сайт: <http://pohod.km.ru/lit.htm>

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ С.А. Маринина

«29» августа 2022г.

